

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



**«СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА,
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Материалы

V

международной научно-практической конференции

21 февраля 2020 года



ДОНЕЦК, 2020

ББК Ч480.054я431
УДК 796/799:37.09(043.2)
С 568

Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы V межд.науч.-практ.конф. (г. Донецк, 21 февраля, 2020 г.) / под ред. Ю.А. Доценко; ИФКС. – Донецк, 2020. - _____ с.

В сборник материалов конференции вошли статьи, посвященные актуальным проблемам спорта высших достижений, массового и инвалидного спорта; теории и практики профессиональной подготовки специалистов в области спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры; современным технологиям оздоровительной физической культуры и рекреации; проблемам сохранения и формирования здоровья молодежи, а также медико-биологическим аспектам адаптивной физической культуры.

Издается по решению Ученого Совета института физической культуры и спорта (протокол № 7, от 19.03.2020 г.)

Редакционная коллегия:

Сидорова В.В. к.физ.восп., доцент, МСМК, и.о. директора института физической культуры и спорта ГОУ ВПО ДонНУ;

Зенченков И.П. к.пед.н., доцент, заместитель директора института физической культуры и спорта ГОУ ВПО ДонНУ;

Доценко Ю.А. к.физ.восп., заместитель директора института физической культуры и спорта ГОУ ВПО ДонНУ по научной работе;

Дубревский Ю.М. к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой циклических видов спорта

Ороховский В.И. д.мед.н., профессор, профессор кафедры адаптивной физической культуры

Батищева М.Р. к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры;

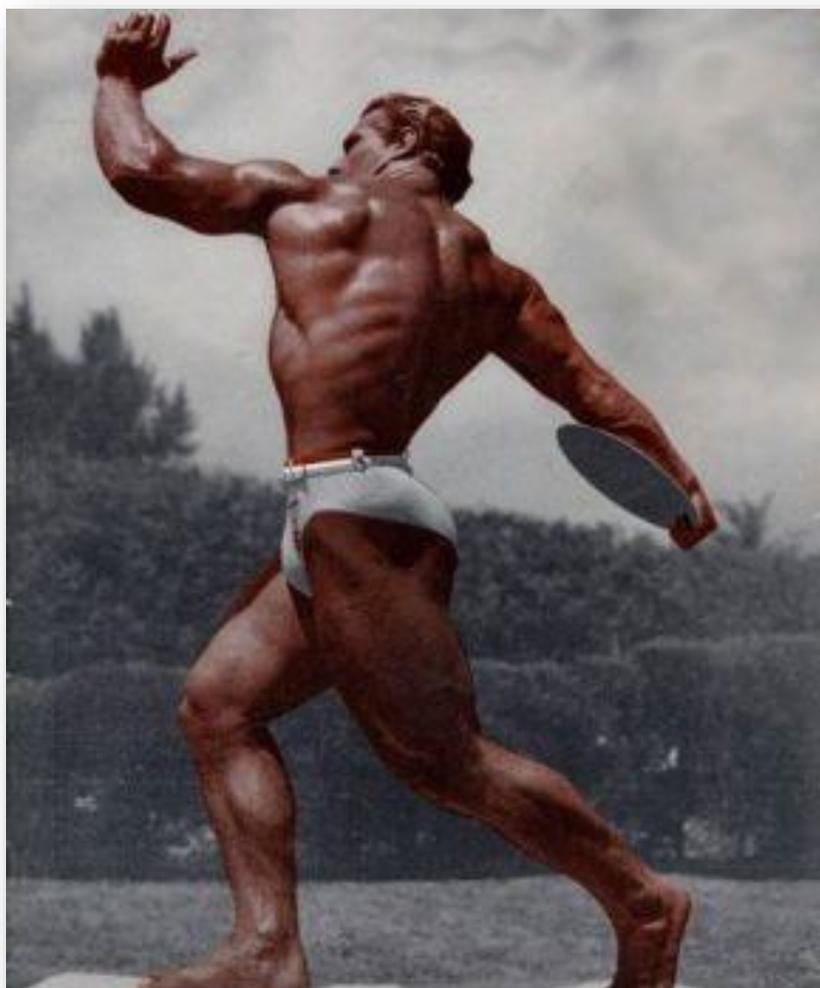
Москалец Т.В. к.б.н., доцент, заведующий кафедрой спортивных игр

Гришун Ю.А. к.мед.н., доцент, заведующий кафедрой Адаптивной физической культуры;

Ершов С.И. и.о. заведующего кафедрой спортивных единоборств, МСМК, заместитель президента федерации Косики каратэ Донецкой Народной Республики

Третьяк А.Н. к.пед.н., доцент кафедры циклических видов спорта

РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЭТАПЕ XX – XXI ВВ.



Антипова Елена Васильевна
Антипов Вячеслав Александрович
Разумахина Елена Георгиевна

МИРОВЫЕ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В XX-XXI СТОЛЕТИЯХ

Аннотація. Стаття «Мировые и отечественные тенденции развития физической культуры и спорта в XX-XXI столетиях» к.п.н., доцента Антиповой Е.В., к.п.н. Антипова В.А. и Разумахиной Е.Г. посвящена сравнительному анализу развития направлений физической культуры и спорта в мире и России. Авторы делают попытку периодизации развития отрасли в стране, показывают их связь с историческими событиями и традициями страны. В статье обозначены перспективные направления исследований в области развития физической культуры и спорта.

Анотація. Стаття «Світові та вітчизняні тенденції розвитку фізичної культури і спорту в XX-XXI століттях» к.п.н., доцента Антиповой Е.В., к.п.н. Антипова В.А. і Разумахиной Е.Г. присвячена порівняльному аналізу розвитку напрямків фізичної культури і спорту в світі і Росії. Автори роблять спробу періодизації розвитку галузі в країні, показують їх зв'язок з історичними подіями та традиціями країни. У статті визначені перспективні напрямки досліджень в області розвитку фізичної культури і спорту.

Annotation. The article "World and domestic trends in the development of physical culture and sports in the XX-XXI centuries" Ph.D., Associate Professor Antipova E.V., Ph.D. Antipova V.A. and Razumakhina E.G. is devoted to a comparative analysis of the development of physical education and sports in the world and in Russia. The authors make an attempt to periodize the development of the industry in the country, show their connection with historical events and traditions of the country. The article outlines promising areas of research in the field of development of physical culture and sports.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура и спорт, тенденции и факторы развития.

Ключові слова: оздоровча фізична культура і спорт, тенденції та чинники розвитку.

Key words: health-improving physical culture and sport, tendencies and development factors.

Конец XIX века был ознаменован в мире возрождением Олимпийских игр. Идеи барона Пьера де Кубертена в 1994 г. были поддержаны мировой общественностью, и в 1996 г. в Афинах состоялись Игры I Олимпиады. Несмотря на то, что в создании Международного олимпийского комитета (МОК) принимал участие генерал Алексей Бутовский, официальное выступление России, поддержанное на государственном уровне, состоялось лишь на Играх V Олимпиады в 1912 г. в Стокгольме. Таким образом, в начале XX в. Начинается этап зарождения международного олимпийского движения. В России на момент проведения первых трёх Олимпиад еще нет осознания важности вышеназванного спортивного явления. Общественное мнение только формируется. Правительством признается военно-прикладное значение спорта; в военных училищах и армии развиваются конный спорт, фехтование, стрельба, борьба, гимнастика, плавание. Системы занятий в основном заимствованные. В этот же период в странах Европы и Соединенных штатах Америки виды спорта реализуются в различных направлениях: военно-прикладном, рекреационном, зрелищном. Из-за I Мировой войны Игры VI Олимпиады 1916 г. не состоялись, они возобновились в 1920 г. Однако Россия не смогла принять в них участие, т.к. в стране не был создан национальный олимпийский комитет, который должен был получить еще и признание МОКа. Для российского - и далее советского - спорта начинается период борьбы с

рекордсменством. Проводятся многочисленные массовые соревнования, где разыгрываются командные первенства. В 1931 г. в Советском союзе вводится комплекс «Готов к труду и обороне СССР», который, с учетом внешнеполитической ситуации, логически продолжает реализацию военно-прикладной функции физической культуры, которая имела доминирующее значение для России ещё во второй половине XIX в. Вместе с тем в Советском союзе получает своё развитие и спортивная направленность сферы физической культуры и спорта: в 1928 г. проводится Всесоюзная спартакиада, в которой принимают участие 7125 спортсменов, т.ч. 612 чел. из числа зарубежных рабочих спортивных организаций 17 стран [3]. Это период начала интеграции Советского союза в международное спортивное движение. Первое выступление советских спортсменов состоялось в 1952 г. на летних Олимпийских играх в Хельсинки. С этого времени четко прослеживаются три основных направления развития физической культуры и спорта в СССР: спорт высших достижений; оздоровительная физическая культура и массовый спорт; военно-прикладной спорт на основе Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Проблема периодизации отечественного физкультурно-спортивного движения имеет особое значение для оценки преемственности его развития, выявление социально-экономических факторов, оказывающих влияние на развитие конкретных направлений физической культуры и спорта.

Цель исследования – сравнительный анализ мировых и российских тенденций на этапах развития физической культуры и спорта в XX-XXI столетиях.

Методы исследований – анализ и обобщение литературных источников и официальных документов.

Результаты исследований. Начало 90-х годов в России отмечено бурным развитием восточных единоборств как массовой формы занятий. Снят запрет на занятия каратэ. В эти же годы активно развивается еще одно направление: адаптивная физическая культура и адаптивный спорт. В 1990 г. страна включается в движение «Special Olympics». Двумя годами ранее сборная команда СССР впервые приняла участие в VIII Паралимпийских играх 1988 года в Сеуле (Южная Корея).

В последнем десятилетии XX столетия в России начинается этап развития индустрии услуг физической культуры и спорта. Развиваются фитнес и бодибилдинг. Занятия физическими упражнениями и спортом со стадионов переходят в спортивные залы. Многие стадионы предприятий в условиях становления рыночной экономики закрываются, вместе с ними сокращается численность занимающихся легкой атлетикой и конькобежным спортом (в снежных районах страны).

Как было отмечено в докладе рабочей группы президиума Государственного совета Российской Федерации по проблемам повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян (2002 г.), осознание роли физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества в первом десятилетии XXI столетия существенно нарастает. Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества [5].

Физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность органически сочетает и соединяет усилия государства, его правительственных, общественных и частных организаций, учреждений и социальных институтов во многих зарубежных странах. В городах развитием спорта, как правило, занимаются муниципальные органы, в других административных единицах - коммунуны и общины, которые расходуют на эти цели от 1 до 3% своих общих бюджетов. Совместно со спортивными организациями муниципальные органы, коммунуны и общины вырабатывают спортивную политику.

В конце XX столетия многие страны приступили к модернизации спортивных объектов и строительству современных спортивных сооружений. Активно внедряются созданные на совершенно новых экономических и правовых отношениях эффективные модели физкультурно-спортивного движения, малозатратные поведенческие программы, такие как «Джонсон и Джонсон», «Здоровье ради жизни», «Здоровое сердце», «Жизнь - будь в ней», «Тримминг 130», направленные на формирование моральной и материальной ответственности личности за состояние собственного здоровья и образа жизни. Физическому и спортивному образованию в школах цивилизованных стран придается огромное значение на протяжении всего периода обучения: уроки физической культуры проводятся, как правило, не реже трех раз в неделю; наибольшее количество часов приходится на младший школьный возраст, как самый благоприятный для формирования навыков и развития двигательных способностей. Количество преподаваемых спортивных дисциплин планомерно увеличивается, с уклоном в сторону спортивных и подвижных игр. Уроки физической культуры во многих странах органично дополняют внеклассные и внешкольные формы физкультурно-спортивной работы, которые становятся частью национальных программ физического образования школьников. За рубежом спорт выполняет функцию борьбы против асоциальных явлений, представляет собой универсальный механизм оздоровления людей, способом самореализации человека, его самовыражения и развития. Место спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло. Одним из самых мощных и массовых международных движений стало мировое спортивное движение, составной частью которого является и российский спорт. В частности, к олимпийскому спортивному сообществу принадлежат более 200 стран мира.

Устойчивая тенденция повышения социальной роли физической культуры и спорта, наблюдающаяся в мире, проявляется:

- в повышении роли государства в части поддержки развития физической культуры и спорта, общественных форм организации и деятельности в этой сфере;
- в широком использовании средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения;
- в продлении активного творческого долголетия людей;
- в профилактике асоциального поведения молодежи;
- в организации досуга населения;

- в использовании средств физической культуры и спорта как важного компонента нравственного, эстетического и интеллектуального развития учащейся молодежи;
- в вовлечении в занятия физическими упражнениями и спортом трудоспособного населения;
- в использовании средств адаптивной физической культуры и развитии адаптивного спорта в социальной и физической адаптации инвалидов, детей-сирот;
- в резком увеличении роста доходов от спортивных зрелищ и спортивной индустрии;
- в возрастающем объеме спортивного телерадиовещания и роли телевидения в развитии физической культуры и спорта и в формировании здорового образа жизни;
- в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учетом интересов и потребностей населения;
- в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

В зависимости от специфики социально-экономического и политического устройства различные страны формируют условия для развития массового спорта, для развития его ресурсной базы как основы функционирования [2].

Среди основных мировых тенденций развития оздоровительной физической культуры (ОФК) и спорта следует выделять:

- постоянный рост числа занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- опережающее развитие массового спорта для всех по отношению к спорту высших достижений в экономически сильных странах с развитой демократией и высокой ценностью жизни и здоровья человека;
- изменение мотивов занятий спортом: получение удовольствия, укрепление здоровья, формирование атлетической фигуры и т. д. являются доминирующими по отношению к мотиву достижения высоких спортивных результатов;
- усиление взаимосвязи спорта для всех с экологией;
- увлечение молодежи наряду с традиционными видами спорта его экстремальными видами;
- эмансипация спорта;
- создание условий для семейной ОФК [1].

Национальные цели и стратегические задачи развития Российской Федерации на период до 2024 года определены Указом Президента Российской Федерации от 07 мая 2018 г. №204. При этом в качестве одного из ведущих факторов демографического развития и общей политики народосбережения в Российской Федерации определены систематические занятия физической культурой и спортом. К 2024 году в физическую активность предполагается вовлечь не менее 55,0% населения страны. Реализация региональных проектов в области физической культуры и спорта должна решить следующие задачи:

- обеспечить многообразие форм физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с потребностями и интересами различных групп населения;

- развить систему массовых физкультурно-спортивных мероприятий для различных категорий населения;
- реализовать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- усовершенствовать систему освоения программ подготовки спортивного резерва;
- обеспечить популяризацию военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и уровень физической подготовленности допризывной молодёжи к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- обеспечить средствами физической культуры и спорта гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения;
- создать равные возможности для занятий граждан физической культурой и спортом, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- обеспечить создание условий для подготовки спортсменов спортивного резерва и сборных команд по видам спорта;
- использовать практику участия добровольных помощников (волонтеров) в пропаганде ценностей физической культуры и спорта при проведении спортивных мероприятий с различными группами населения;
- совершенствовать систему управления отраслью физической культуры и спорта;
- создать условия для привлечения в отрасль физической культуры и спорта квалифицированных кадров, в том числе молодых специалистов;
- повысить эффективность эксплуатации спортивных сооружений.

Сравнительный анализ показывает, что как в России, так и за рубежом вовлечение населения в занятия физическими упражнениями и спортом является приоритетным направлением национальной политики государств.

Причем рост числа занимающихся зависит от совокупности объективных, исторически сложившихся факторов, высокого уровня благосостояния граждан, хорошей экология, а также развитой инфраструктуры и эффективной системы организации спортивного движения в стране [4].

Выводы.

1. Основные направления развития физической культуры и спорта в любой стране обусловлены рядом факторов: историческими, экономическими, социальными, сформированностью положительного отношения населения к физической активности.

2. Тенденции развития физической культуры и спорта в России совпадают с мировыми тенденциями, которые заключаются в развитии спорта высших достижений, массового и адаптивного спорта, создания индустрии физкультурно-оздоровительных услуг, участия государства в процессе управления отраслью.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в поиске путей совершенствования управления отраслью физической культуры и спорта, изучении потребностей и интересов населения в занятиях физическими упражнениями и спортом, подборе оптимальных двигательных режимов для укрепления и сохранения

здоровья населения, в т.ч. предпенсионного возраста и людей старше трудоспособного возраста.

Список литературы

1. Важенин С.А. Концепция развития личностно ориентированной системы физической культуры и спорта в Ленинградской области / Важенин С.А. // Теория и практика физ. культуры. - 2006. - № 3. - С. 12-14.

2. Вапнярская О.И., Золотов М.И. Зарубежный опыт управления массовым спортом // Менеджмент в России и за рубежом. – 2003. - №3. [Электронный ресурс]. – URL: - <http://www.mevriz.ru/articles/2003/3/1119.html>. - (дата обращения 18.02.2020).

3. Всесоюзная спартакиада 1928. – [Электронный ресурс]. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Всесоюзная_спартакиада_1928. - Дата обращения: 23.02.2020.

4. О роли субъектов Российской Федерации и муниципальных образований в развитии физической культуры, спорта и туризма // Материалы Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта. – Нижний Новгород, 2019. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.dagsport.ru/materialy-soveta-pri-prezidente-rf-po-razvitiyu-fkis>. – Дата обращения: 11.02.2020.

5. О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян: Материалы заседания Государственного совета РФ №6 от 30 января 2002 года. - М., 2002. - [Электронный ресурс]. - <http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/21920>. - Дата обращения: 28.02.2020.

tomilina@mail.ru

Батищева Марина Робертовна

ВОЗРОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СТАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ 1945-1950 ГГ.

**ГОУ ВПО Донецкий национальный университет
Институт физической культуры и спорта**

Аннотация. *Батищева М.Р. Возрождение физической культуры и спорта в Сталинской области 1945-1950 гг. В данной статье подробно освещена история возрождения физической культуры и спорта на территории бывшей Сталинской области в период с 1945-1950 гг, по окончании II Мировой войны. Представлены события, предшествующие началу выступлений советских спортсменов на Олимпийских играх; сложности в подготовке спортсменов того периода, восстановлению материально-технической базы спорта. Названы имена победителей республиканских и всесоюзных соревнований, Мастера спорта СССР: Г. Дагман, П. Кравченко, В. Масальский и др.*

Ключевые слова. *Физическая культура и спорт, Сталинская область, восстановление базы спорта.*

Annotation. *Batishcheva M. R. A revival of the physical culture and sports in Stalin region, 1945-1950 yy. This article covers in details the history of the revival of the physical culture and sports on the territory of the former Stalin region in the period from 1945-1950, after the end of the II World War. Events preceding the beginning of the performances of Soviet athletes at the Olympic Games are presented as well as difficulties in the preparation of athletes of that period, restoration of the material and technical base of sports. The names of winners of the republican and all-union competitions, Masters of sports of the USSR are named: G. Dagman, P. Kravchenko, V. Masalski, etc.*

Keywords. *Physical culture and sports, Stalin region, restoration of sports base.*

Актуальность. Начиная с 1934 г. в СССР исторически сложилась если не самая лучшая в мире, то одна из лучших организационных форм подготовки спортивных резервов, в том числе и для спорта высших достижений: детско-юношеские спортивные школы, специализированные школы олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства. В СССР в различных спортивных школах занимались около 4,5 млн. детей, подростков и молодежи. В работе с ними было задействовано 119 тыс. тренеров [2].

Советские спортивные организации до 1946 г. не состояли в международных спортивных федерациях (далее – МСФ) и до 1951 г. — в международном олимпийском движении. *Спорт высших достижений в СССР* наиболее интенсивно начинает развиваться после Великой Отечественной войны [2].

В 1948 г. ЦК ВКП (б) обязал физкультурные организации СССР обеспечить повышение уровня спортивного мастерства и завоевание советскими спортсменами в ближайшие годы мирового первенства по важнейшим видам спорта. Выход в свет этого постановления объясняется началом нового этапа развития спорта высших достижений стране — вступления советских спортивных организаций в МСФ, началом участия в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы [2].

Спортивная направленность являлось основной во всех составляющих системы физического воспитания СССР в послевоенное время: школьная программа физического воспитания (обучение умениям, навыкам, развитие двигательных качеств осуществлялись в процессе прохождения разделов программы по видам спорта спортивной и художественной гимнастики, борьбы, легкой атлетики, спортивных игр, лыжного и конькобежного спорта и др.). Основные нормативы комплекса ГТО также были заимствованы из различных видов спорта [2].

Физическая культура и спорт в СССР уверенно шли по пути активного начала развития спорта высших достижений в условиях абсолютной разрухи, нехватки финансирования, кадров и много др.

В научной литературе очень мало сведений о развитии физической культуры и спорта на территории родного края, поэтому темой статьи и выступает «возрождение физической культуры и спорта в сталинской области 1945-1950 гг.»

Обзор литературы. Разгром фашистских войск под Сталинградом создал условия для освобождения Донбасса, которое началось с Ворошиловградской области в декабре 1942 г. В феврале 1943 г. был освобожден Ворошиловград, а до конца февраля этого года и 75% области [3]. Операция продолжалась.

Тяжело шло освобождение территории Сталинской области. Оно началось 29 января 1943 г. Процесс освобождения был долгим и тяжелым. Гитлеровские войска сражались за экономически выгодный регион, однако 8 сентября 1943 г. Сталино был освобожден, закончились 700 дней оккупации. За время оккупации на территории области было убито и замучено 174416 мирных граждан, 149367 военнопленных, сломаны судьбы 252 тысяч людей, угнанных в Германию, нанесен материальный ущерб в размере 30 миллиардов рублей [1]

В сентябре 1943 г. в Харькове возобновил работу Спорткомитет УССР. В результате решения украинского правительства Государственный институт

физической культуры был переведен в Киев в здание бывшего техникума физкультуры [8].

После освобождения Донецкой области от немецко-фашистских захватчиков 7 декабря 1943 г. было принято решение ЦК КП (б) Украины и Совета Народных Комиссаров (СНК) УССР о возобновлении деятельности Комитета по делам физической культуры и спорта при СНК УССР. Восстанавливалась деятельность областных, городских и районных комитетов по физической культуре и спорту [6].

20 ноября 1944 г. вышло постановление ЦК и СНК СССР «О мероприятиях по улучшению массовой физкультурной и спортивной работы в Украинской ССР». В нём подчёркивался роль Комитета по делам физической культуры и спорта при СНК Украины как органа госконтроля за работой ведомств в деле развития физической культуры и спорта [6].

К сожалению, в сборных командах областей практически не было тех, кто побеждал на спартакиадах школьников в предвоенные годы. Одни из них, наверняка перспективные, не вернулись с фронта либо стали инвалидами, другие не нашли в себе сил в условиях тяжких лишений, недоедая и испытывая трудности во всем, снова идти на стадион, брать на себя дополнительные нагрузки. Получить ту же закалку, что и лидеры довоенной поры, они не успели. И тренерам УССР, вычеркнувшим из жизни по меньшей мере 3 военных года, приходилось ориентироваться на не самое могучее поколение «дети войны», работать с ним [8].

На территории Украинской ССР практически вся материально техническая база была уничтожена [8].

Целью и задачами исследования является исследование истории возрождения и развития физической культуры и спорта на территории Сталинской области в первые годы после Великой Отечественной войны.

Результаты исследований. В канун 1944 г. киевское «Динамо» в условиях военного времени стало разыскивать уцелевших футболистов. В числе не многих был многоопытный игрок «Стахановца» Н. Кононенко. 2 мая 1944 г. состоялся товарищеский матч между собранной по крупицам украинской командой и московским «Спартаком», который завершился со счетом 1:1 [8].

Летом 1944 г. в Киеве прошел футбольный турнир с участием киевского и одесского «Динамо», харьковского «Локомотива» и «Стахановца» из Сталино, где победили киевляне [8].

Начиная с июля месяца после долгого перерыва в Киеве стали проводить крупные республиканские комплексные соревнования [8].

В 1944 г. на украинских соревнованиях прославился сталинский штангист-легковес Войцеховский, который в сумме троеборья набрал 222,5 кг [5; 6: 2.4].

В январе 1944 г. возобновил работу Ворошиловградский техникум физической культуры [8].

В 1945 г. в конце футбольного сезона киевское «Динамо» стало приглашать самых лучших спортсменов УССР в свои ряды. Из «Стахановца» были приглашены 31-летний капитан команды Н. Кузнецов, 30-летний вратарь К Скрипченко и нападающий

О Жуков. Приглашенных было очень много, но создать из квалифицированных новичков боеспособную команду тренеру так и не удалось [8].

С 23 августа по 3 сентября 1945 г. на Республиканском стадионе в Киеве прошли организованные несколько спонтанно, соревнования финальной части Спартакиады УССР, собравшие более 3000 участников. Их открытие проходило очень торжественно, с традиционным парадом на Крещатике, на фоне развалин. На церемонии присутствовали Хрущев, Кротченко и другие руководители республики. Самых крепких и рослых физкультурников одели в национальные костюмы, как бы в подтверждение слов Сталина о том, что страна израсходовала не все ресурсы на войну [8].

На этой спартакиаде Сталинская область заняла VI место. Она выставила команды по лёгкой атлетике (5 место), рукопашному бою (4 место), футболу (7 место), баскетболу (6 место), юношеские спортшколы (7 место), колхозы (5-6 место). Сталинская область выступала в первой группе команд. В неё входили самые крупные области: Киевская, Львовская, Харьковская и т.д. [5; 6: 2.4].

В соревнованиях по городкам команда области в составе: Кушнир, Шкурский, Селихов, Кононов, Халяпин стали чемпионами Украины [5].

В 1945 г. прошел Чемпионат УССР по боксу. Наш земляк В. Шкода выиграл в своей весовой категории. Официальные источники утверждают, что он выступал за команду Киева [8].

28 сентября 1945 г. Вышло постановление СНК СССР «Об оказании помощи комитетам по делам физической культуры и спорта и улучшении их работы», которое предусматривало срочное принятие мер для повышения спортивных результатов в ближайшие 2-3 года [8]. Этот важный документ нацелил партийные и советские органы на местах на решение многих принципиальных вопросов, связанных с развитием физической культуры и спорта [8].

В 1946 г. Значительно возросло число спортсменов, которые сыграли большую роль в спортивных достижениях области и республики. Лучшими спортсменами Сталинской области по материалам отчёта Сталинского областного комитета по делам физической культуры и спорта 1946 г. Названы [5; 6: 2.5]:

Тяжелая атлетика. Команда: Войцеховский, Веселов, Аксельрод, Лапшин, Климов, Розенфельд, Кравченко.

Спортивная гимнастика. Команда: Ярыза, Смотров, Киселёв, Петров, Шевченко, Дорожкина, Михеева, Кирьян.

Лёгкая атлетика. Команда: Ломоносов, Лапухин (средняя дистанция), Морозов, Постников, Денисенко (средняя дистанция), Мавренко, Фельндаш (метания), Емельянова (высота, бег), Обметица, Куценко.

Бокс. Команда: Мальцев, Яценко, Ильюшенко, Сайко, Вареник, Яковлев, Бойко, Короленко.

Борьба. Команда: Чиграхч, Салойдов, Кононенко.

Плавание. Команда: Нестеров, Гринько, Коваленко.

Велоспорт: Кондратенин, Гармаш, Цабко.

Команда «Городошников»: Кушнир, Шкурский, Селихов, Кононов, Халяпин.

В отчёте были также названы и лучшие коллективы физкультуры предприятий: «Азовсталь» г. Мариуполь, Машиностроительного завода им. Орджоникидзе г. Краматорск, а также ДСО «Авангард». Это были победители Кубка Сталинской области 1946 г. Они должны были участвовать в розыгрыше Кубка Украинской ССР [5; 6: 2.5].

В 1946 г. состоялось второе рождение донецкого футбольного клуба, ему было присвоено название «Шахтер», которое он носит и поныне [7]. В этом же 1946 г. стал функционировать Сталинский техникум физической культуры [7].

В этом же году было разыграно первенство центрального совета ДСО «Шахтер» по велоспорту на шоссе, вело-марафон, посвященный первой годовщине стахановского движения по маршруту: Сталино-Пенза-Сызрань-Куйбышев-Златодон-Челябинск-Омск-Новосибирск-Прокофьевск [5, 8].

На чемпионате 1946 г. по тяжелой атлетике в Киеве в последние дни августа, вслед за киевлянами 2 место заняли спортсмены из Сталино. Чемпионами в наилегчайшем весе стал С. Войцеховский, а в полутяжелом весе – П. Кравченко [8]. А на Чемпионате СССР по тяжёлой атлетике П. Кравченко занял III место [5; 6: 2.6].

На республиканских соревнованиях 1946 г. по спортивной гимнастике чемпионами и призёрами стали: по программе Мастеров Спорта - III место – Л. Ярыза; по программе II разряда – I место — Киселёв.

На чемпионате УССР по классической борьбе в Киеве впервые победил С. Робаев из Ворошиловграда, а вторым в своей весовой категории стал Чиграхч из Сталино [5; 6: 2.6; 8]

На чемпионате страны в Тбилиси ворошиловградец С. Робаев опять стал первым [8].

Лучшие спортивные достижения в этом году среди вузов области у продемонстрировали студенты Сталинского Индустриального Института (теперь ДонНТУ) – зав. кафедрой физвоспитания тогда был В. Бородицкий, а руководителем коллектива физкультуры - Денисенко [5; 6: 2.6].

Лучшим сельским коллективом физкультуры 1946 г. был признан коллектив колхоза «Коминтерн» Дружковского района [6: 2.7].

С конца 40-х годов знаменитый сталинский боксер В. Шкода, продолжая выступать на ринге, работал старшим преподавателем кафедры физвоспитания Сталинского индустриального института. В зале, оборудованном на первом этаже одного из студенческих общежитий, он вел первую послевоенную секцию бокса [4].

В конце 1946 г. произошло знаковое событие для советского футбола. Секция футбола СССР была принята в Международную федерацию футбола (FIFA) [8].

На Кубке СССР по футболу 1946 г. «Шахтер» из Сталино занял 5 место после [8].

Для подъема эффективности развития физической культуры и спорта Украинской ССР необходимо было восстанавливать материально техническую базу, уничтоженную войной. Поэтому в 1947 г. в области была развернута кампания по восстановлению разрушенных войной заводов, фабрик, колхозов и совхозов. И в апреле в Киеве прошла республиканская научно-методическая конференция тренеров,

речь на которой тоже шла о восстановлении легкоатлетического хозяйства республики. Шли поиски организационных форм, путей повышения массовости спорта. Стали проводить заочные соревнования. Тогда появились традиционные 30-километровые пробеги на призы газеты «Правда Украины», которые помогли в последствии открыть большое количество способных стайеров [8].

В этом же 1947 г. Комитет по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР утвердил новую Единую Всесоюзную спортивную классификацию, позволявшую присваивать разряды и звания по различным видам спорта. А 2 июля 1947 г. Совет Министров СССР принял постановление «О поощрении роста спортивно-технических достижений советских спортсменов», которым предусматривались награждение спортсменов за высокие и мировые достижения золотыми и серебряными медалями, а также серебряными и бронзовыми жетонами [8].

В личном первенстве страны по спортивной гимнастике мариуполец В. Чукарин, тогда уже студент Львовского института физической культуры вошел в десятку сильнейших, став 5-ым. А на Первенстве ВЦСПС выиграл в упражнениях на коне [8].

В том году советские гимнасты впервые выехали за рубеж. С показательными выступлениями они приняли участие в Первом Фестивале молодежи и студентов в Праге, а в ноябре встречались в различных городах Финляндии с гимнастами ТУЛ. В составе команды был и наш земляк В. Чукарин [8].

В чемпионате республики по классической борьбе 1947 г., на котором впервые награды разыгрывались в восьми весовых категориях, С. Робаев из Ворошиловграда в «классике» снова поднялся на высшую ступень [8].

В 1947 г. на первенстве СССР в фехтовании на штыках титул сильнейшего достался В. Масальскому из Сталино [8].

В этом же 1947 г. всесоюзные секции по некоторым видам спорта были приняты в международные объединения: Международную любительскую федерацию борьбы (FILA), Международную любительскую федерацию баскетбола (FIBA), Международную любительскую федерацию плавания (FINA), Международный союз конькобежцев (ICU), Международную шахматную федерацию (FIDE) [8]. 19 декабря вошло в силу постановление Совета Министров СССР о проведении денежной реформы и отмене карточной системы на продовольственные и промышленные товары. В честь 30-летия Октябрьской революции большой группе выдающихся спортсменов и организаторов спорта довоенной поры были присвоены наивысшие звания заслуженных мастеров спорта [8]

В июле 1948 г. 500 советских гимнастов из всех союзных республик, в числе которых были и ведущие мастера, с блеском выступили в Праге на XI сокольском слете чешских спортсменов. Их яркая, динамичная программа вызвала восхищение 250 тыс. зрителей. На обратном пути они выступили на заполненном до отказа варшавском стадионе [8].

На лично-командном первенстве УССР 1948 г. по боксу в Одессе команда Сталино заняла 2-е место во главе с Ф. Гязновым [8].

В соревнованиях по фехтованию на штыке снова не было равных В. Масальскому из Сталино [8].

В октябре 1948 г. на финальных соревнованиях спартакиады ВЦСПС в Москве в беге на 10 000 м победил пекарь из Сталино П. Сороковых [8].

В конце октября 1948 г. в московском Дворце физкультуры «Крылья Советов» прошли финальные состязания 1-го Всесоюзного конкурса гиревиков. Предварительные соревнования начального этапа проходили в разных городах, в том числе и в Ворошиловграде Сталинской области, где соревновались 62 спортсмена [8].

Продолжал свое победное шествие и В. Чукарин. Он стал 4-ым на межведомственном лично-командном первенстве СССР, абсолютным чемпионом УССР, 2-ым в лично-командном первенстве СССР [8].

«Сведениям о наличии коллективов и кружков физкультуры и числа физкультурников в них (после перерегистрации) 1948 г. на 1.01.1949 г.» (подписано Гололобовым) в Сталинской области насчитывалось 6654 физкультурных коллектива на предприятиях и в организациях, охвативших 49381 человек, 688 физкультурные коллективы школ, фабрично-заводских и ремесленных училищ, охвативших 43332 человека [5; 6: 2.9].

Лучшими спортсменами за 1948 г. были признаны:

Лёгкая атлетика:

100 м - Дагман: — 10,8; Кац – 11,4; Рищевский – 11,5;

200 м - Дагман, Пастухов, Кац;

400 м - Дагман, Пастухов, Обметица;

800 м - Сороковых, Пастухов, Обметица;

1500 м - Сороковых, Обметица, Григорьев;

5000 м - Сороковых, Семенихин, Мигалёв.

Тяжёлая атлетика: Климов, лёгкий вес, «Динамо» – 317,5 кг; Кравченко, тяжёлый вес. «Динамо» – 367,5 кг [5; 6: 2.9].

В 1948 г. улучшилась материальная база по физической культуре и спорту. На 1 января 1949 г. в Сталинской области насчитывалось: 11 стадионов; 14 спортплощадок не менее 2,25 га; 15 спортплощадок не менее 1 га; 140 спортплощадок менее 1 га; 210 футбольных полей; 6 гаревых дорожек; 6 теннисных площадок; 141 баскетбольная площадка; 1931 – волейбольная площадка; 271 – гимнастическая площадка [5; 6: 2.10].

1 апреля 1949 г. вступила в действие новая Единая Всесоюзная спортивная классификация, существенно повысившая требования к тем, кто претендовал на мастерские звания и первый разряд. Она, несомненно, способствовала росту мастерства ведущих спортсменов. Чтобы она эффективней влияла на подготовку спортсменов, следовало как-то изменить психологию тренеров, методику занятий. С этой целью легкоатлеты республики провели в марте в Одессе научно-методическую конференцию тренеров и судей, а затем в Киеве – научно-методический сбор тренеров. Характерным влиянием «советского» метода подготовки стало то, что 75 ведущих легкоатлетов УССР взяли на себя перед началом сезона обязательства улучшить рекорды СССР либо Украины. И 38 из них действительно были улучшены [8].

В 1949 г. на арене московского Дворца «Крылья Советов» прошел матч сборных Москвы, Ленинграда и УССР по спортивной гимнастике. Мариуполец В. Чукарин стал 2-ым в многоборье, а Л. Ярыза из Сталино – 11-ым. В первую декаду июля все они

участвовали в межведомственном лично-командном первенстве СССР, а потом в 20-х числах декабря – в лично-командном первенстве в Киеве [8].

В августе команда советских гимнастов приняла участие во II Всемирном фестивале молодежи в Будапеште, к которому были приурочены Всемирные студенческие игры. В составе команды был и В. Чукарин. Он стал 2-ым, уступив победителю 0,4 б. [8]. В те годы уже можно было считать В. Чукарина львовянином, дававшим очки в зачет другой области.

На чемпионате УССР по боксу 1949 г. победителем в своей весовой категории стал В. Шкода из Сталино, уже работавший в то время на кафедре физвоспитания Сталинского Индустриального Института [8].

На чемпионате страны 1949 г. по футболу «Шахтер» (г. Сталино) занял последнее место с 18 очками. Команду должны были убрать из первой группы, но исключать команду города, названного именем вождя никто не решился, и в группу влилась команда «Спартак» (г. Тбилиси) [8].

В Сталинской области в 1949 г. имелись уже 2 велостанции из 58 веломашин, 12 гимнастических залов площадью не менее 125 м, 7 спортзалов не менее 300 м, два Дома физкультуры. Областной центр Сталино всё больше становится одним из крупных центров физкультурно-спортивного движения Украинской ССР. При городском исполкоме по делам физической культуры и спорта стали действовать, так называемые, «руководящие секции» по видам спорта. Их было 7:

1. Спортивная гимнастика - председатель В. Бородицкий;
2. Бокс - председатель В. Шкода;
3. Борьба - председатель Г. Заярный;
4. Лёгкая атлетика - председатель П. Кущенко;
5. Тяжелая атлетика - председатель А. Филин;
6. Ручных игр - председатель А. Колосов;
7. Шахматы-шашки - председатель В. Пархоменко [5; 6: 2.10].

Чемпионами Украины в течение 1949 г. были В. Шкода (бокс), П. Кравченко (тяжелая атлетика), Коц (шахматы среди юношей), Обризан (легкая атлетика, метание копья), Киселёв (ставший также и чемпионом СССР по спортивной гимнастике), Каштанов (спортивная гимнастика) [6: 2.11]. Среди 16 лучших ДСО и учебных заведений города по 10 лучшим результатам за год первые 3 места завоевали: I – «Наука» (Сталинский Индустриальный институт (ДонНТУ)); II – «Динамо»; III – «Мединститут» [5; 6: 2.11].

В целом, в 1949 г. в г. Сталино насчитывалось 91083 физкультурника, 7 Мастеров спорта СССР, 119 перворазрядников, 715 спортсменов имели II разряд и 382 - III (с учётом спортсменов «Динамо» и Советской армии). В десятку лучших спортсменов города входили известные ветераны донецкого спорта: почётный профессор ДонНТУ В. Атаманов (3 место по прыжкам в длину, входил в десятку сильнейших в метании диска); Заслуженный тренер УССР по тяжёлой атлетике Я. Розенфельд; Устименко, занимавший первые места в плавании брассом; Клевцова входившая в пятерку сильнейших в плавании на дистанции 400 м [5].

Таким образом, в сталинском спорте постепенно налаживалась система управления и развития спорта, которая, способствовала росту физкультурно-спортивного движения. Именно в эти годы была создана основа, которая позволила сталинскому спорту в 1950-е годы выйти на мировой и олимпийский уровень [8].

К 1950 г. на страницах советских газет робко начали высказываться мнения об олимпийском движении вообще и о грядущих XV Олимпийских играх в частности. Было ясно, что вступление Советского Союза в международное олимпийское движение – дело времени, и подготовка к дебюту в Хельсинки в стране набирала силу [8].

Чемпионат УССР 1950 г. по легкой атлетике разыгрывался в отсутствие ведущих мастеров, выступавших за рубежом. На нем впервые поднялась на высшую ступень пьедестала в беге на 800 м будущая чемпионка страны Н. Откаленко (Плетнева) из Дружковки [8].

В 1950 г. во второй раз прошли заочные соревнования городов с массовым зачетом (по 100 человек в каждом виде программы для городов 1 группы). Среди городов 2-ой группы – Жданов (Мариуполь) стал 7-ым. Позднее проводились следующие туры и Жданов в 3-ей группе стал 2-ым [8].

В личном первенстве СССР 1950 г. в Харькове в спортзале «Динамо» 35-летний полутяжеловес П. Кравченко (Сталино) стал 2-ым. А на первенстве СССР в Тбилиси – он стал 3-им [8].

В личном первенстве страны по фехтованию на штыке в 1950 г. победил И. Доронин из Ворошиловграда [8].

На всесоюзных лично-командных соревнованиях по боксу 1950 г. среди юношей не старше 18 лет в Таллине 3-е место в командном турнире досталось спортсменам Сталинской области [8].

В 1950 г., физическая культура укрепляет свои позиции в Донбассе. В Сталинском Комитете по физической культуре и спорту руководителем секции бокса становится А. Мальцев, чемпион УССР, бронзовый призер чемпионата СССР. Ю. Пащевский (судья Международной категории по боксу) пишет о нем: *«Он впервые в нашем крае начал обдумывать и внедрять систему искусного боя. Творческая интуиция подсказывала ему, что действовать нужно именно так». Он «с первого захода» стал призером СССР». А.С. Мальцев воспитал «первого послевоенного Мастера спорта СССР Виталия Крутия, двукратных чемпионов УССР Юрия Лебедева и тяжеловеса Григория Шрамко (серебряный призер Первенства СССР), серебряного призера чемпионата УССР, дважды чемпиона ЦС ДСО «Шахтер», чемпиона республики среди профсоюзов Юрия Пащевского и многих др.»* [5].

На женском полуфинале первенства страны по шахматам в Киеве в 1950 г. Е. Малинова (Жданов (ныне – Мариуполь)) заняла 2 место. А в женском первенства страны по шахматам в Риге в марте 1950 г. она не участвовала [8].

На лично-командном первенстве «Динамо» в Казани в апреле 1950 г. С. Рапаев (Ворошиловград) в полулегком весе стал первым. А во второй половине мая 1950 г. в личном первенстве по борьбе, где приняли участие 120 атлетов - занял 2-е место [8].

После футбольного сезона 1949 г. руководство киевского «Динамо» пригласило тренировать команду нового тренера – Е. Фокина. При формировании нового состава

команды в нее был включен 23-летний нападающий из Сталино А. Алпатов. Новый сезон команда «Динамо» играла из рук вон плохо. В одной из игр с «Шахтером» она проиграла 0:6. К слову сказать, в том сезоне «Шахтер» набрал 33 очка и занял 11 место. Беда у всех команд тогда была одинаковая – грубое вмешательство некомпетентных чиновников с большими правами. А вот дублирующие составы всех команд со своими задачами справились. Дубль «Шахтера» занял тогда 7-е место [8].

В первенстве СССР по городкам, проходившем в сентябре 1950 г. в Орехово-Зуево Украину представляла команда Макеевки, вышедшая в финал за 9-12 места и заняла 11-е место [8].

Результаты спортсменами показывались не плохие. Это было связано с большими изменениями в тренерском и руководящем составе команд, ведомств и комитетов [5].

Гимнастику в 1950 г. возглавил Трифоновский, легкую атлетику и лыжи – П. Гололобов, секцию штанги – чемпион УССР П. Кравченко [5].

Спортсмены города закрепились на высших позициях чемпионата УССР. Чемпионами Украины 1950 г. стали следующие сталинские спортсмены: Н. Крячун – классическая борьба (греко-римская); П. Кравченко – штанга (тяжелая атлетика); Филатов – велотрек; Воронин – фехтование (штык); Блехерман и Шелехов – спортивная акробатика «силовая пара», I разряд; Князев, Гордо – спортивная акробатика, смешанная пара, I разряд; П. Рыбалко, Киш, А. Комысов, С. Серых – спортивная акробатика «четверка» II разряд; Шмидт – художественная гимнастика, III разряд [5].

В эти годы в Сталино насчитывалось 7 Мастеров спорта и перворазрядников: Г. Дагман (легкая атлетика), Л. Ярыза (спортивная гимнастика), В. Новиков, Г. Бикезин (футбол), П.Кравченко, Л. Лапшин, С. Климов (тяжелая атлетика).

Выводы. Подводя итог данному периоду, можно сказать, что это было тяжелое время для сталинского спорта и всего народа. После Великой Отечественной войны была разрушена материально-техническая база, большие человеческие жертвы обескровили почти все сферы жизни. Но вопреки всем тяготам руководство физической культурой и спортом области прилагало максимум усилий к их возрождению: появлялись физкультурные коллективы в школах, фабрично-заводских и ремесленных училищах; восстанавливались и строились стадионы, спортплощадки, футбольные поля, гаревые дорожки, теннисные, баскетбольные, волейбольные, гимнастические площадки, велостанции, спортзалы, Дома физкультуры. Областной центр Сталино всё больше становился одним из крупных центров физкультурно-спортивного движения Украинской ССР. В городском исполкоме по делам физической культуры и спорта стали действовать 7 «руководящих секций» по видам спорта: спортивная гимнастика; бокс; борьба; лёгкая атлетика; тяжелая атлетика; ручные игры; шахматы-шашки. Развивался студенческий спорт и деятельность Добровольных Спортивных Обществ. Из наиболее успешных можно назвать «Науку» (Сталинский Индустриальный институт (ДонНТУ)), «Динамо» и «Мединститут».

В Сталино появились чемпионы республики: Н. Крячун (греко-римская борьба), П. Кравченко (тяжелая атлетика), Филатов (велоспорт, трек), Воронин (фехтование,

штык), Н. Откаленко (Плетнева) (легкая атлетика, бег 800 м). А также Чемпион СССР в фехтовании на штыках - В. Масальский.

В эти годы в Сталино насчитывалось 7 Мастеров спорта СССР и перворазрядников: Г. Дагман (легкая атлетика), Л. Ярыза (спортивная гимнастика), В. Новиков, Г. Бикезин (футбол), П.Кравченко, Л. Лапшин, С. Климов (тяжелая атлетика).

По системе пересчета очков можно отметить известных спортсменов, чемпионов и призеров международных соревнований – В. Чукарин, Л. Ярыза (спортивная гимнастика).

Перспективами дальнейших исследований является более подробное изучение истории возрождения и развития физической культуры и спорта в периоды 1951-1960 и в последующие годы, а также в период «развитого социализма» и на современном этапе.

Список использованной литературы.

1. 8 сентября — День освобождения Донбасса от немецко-фашистских захватчиков. – Режим доступа: <https://rusvesna.su/news/1441685798>
2. Голощанов Б.Р. История физической культуры и спорта: уч. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Б.Р. Голощанов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 312 с.
3. День освобождения Донбасса от немецко-фашистских захватчиков. – Режим доступа: <https://ria.ru/20140908/1023220316.html>
4. Василий Шкода. История зарождения бокса на Донбассе. - Режим доступа: <http://justboxing.net/stati-o-bokse/vasilij-shkoda-istoriya-zarozhdeniya-boksa-na-donbasse.html>
5. Канунников В.Н. История физической культуры и спорта Донбасса (состояние и перспективы исследования) / Молодая спортивная наука Донбасса. Материалы научно-практической конференции. – Донецк: ООО «Городская типография №1», 2002. – С.304-312.
6. Центральный архив высших органов государственной власти и управления. – Ф.5090., оп.1; 2.1. д.204, л.23; 2.2. д.98, л.8; 2.3. д.1., л.7; 2.4. д.2., л.22; 2.5. д.31., л.15; 2.6. д.133, л. 24; 2.7. д.133, л. 25; 2.8. д.133, л.71; 2.9. д.133, л.88; 2.10. д.204, л.9; 2.11. д.204, л.19; 2.12. д.204, л.28.
7. Черненко И.А. Донецкому спорту 100 лет / И.А. Черненко. – Донецк: Донецкий комитет по физической культуре и спорту Донецкого городского совета, 2011. – 34 с.
8. Энциклопедия олимпийского спорта Украины / Под ред. В.М. Платонова. - М.: Олимпийская литература, 2005. – 463 с.

m_batischeva@mail.ru

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЭТАПЕ XX - XXI ВЕКОВ

Донбасская национальная академия строительства и архитектуры

В данной статье рассмотрены исторические аспекты формирования физкультуры, приведены некоторые теории, повествующие о возникновении физической культуры и спорта. Так же говорится о составных её частях.

This article discusses the historical aspects of the formation of physical education, provides some theories that relate to the emergence of physical education and sports. It also refers to its constituent parts.

Ключевые слова: история, физическая культура, упражнения, процессы, развитие, рекреация, факторы, спортсооружения, педагогика.

Keywords: history, physical education, exercises, processes, development, recreation, factors, sports facilities, pedagogy.

Ключові слова: історія, фізична культура, вправи, процеси, розвиток, рекреація, фактори, спортивні споруди, педагогіка.

История физической культуры (ИФК) представляет собой специфическую отрасль исторических и педагогических знаний. Она является важным разделом науки о физической культуре. Предмет её изучения - общие закономерности возникновения, становления и развития физической культуры и спорта на разных этапах развития общества.

Предмет ИФК - изучение средств, форм и методов, идей, теорий и систем физической культуры.

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Задачей ИФК является выявление и раскрытие закономерностей развития физической культуры на протяжении всей истории человечества.

Теории возникновения физической культуры

Вопрос о возникновении и развитии физической культуры на первом этапе человечества - один из основных в истории физической культуры. Не случайно к нему обращались многие ученые.

Существует несколько позиций при обсуждении проблемы возникновения физической культуры:

1. В конце XIX - начале XX в. немецкий философ Шиллер выдвинул теорию игры. Сторонниками его теории были философы Бюхер и Гросс (Германия), Спенсер (Англия), Летурно (Франция). Согласно этой теории, человек развивался физически и умственно благодаря труду, а трудовой процесс возник из игры. Таким образом, по мнению ученых, в жизни общества «игра старше труда», а «труд есть дитя игры».

2. Теория магии впервые изложена английским ученым Рейнаком. Сторонники этой теории - К. Дим и В. Кербе (ФРГ). Б.Жиллет (Франция) выдвигает, более современную теорию происхождения физической культуры - «физические упражнения и игры имеют культовое и животное происхождение».

3. Теория излишней биологической энергии выдвинута ученым Спенсером (США). Основное положение его теории в том, что физическая культура - это инстинкт, но, по мнению других ученых, если это инстинкт, то общество не несет ответственности за те пороки, которые оно порождает.

4. Материалистическая, марксистско-ленинская теория, изложена в работах Г.В. Плеханова, Н.И. Пономарева. Согласно их теории, в основе возникновения физической культуры лежат два фактора - объективный и субъективный.

К объективному фактору относится то, что в процессе трудовой деятельности (охота, рыболовство, собирательство) человек постоянно вынужден был развивать свои навыки. Упражняясь, он совершенствовал свои физические качества (ловкость, выносливость, быстроту, силу).

К субъективному фактору относится собственно сознание человека, который придумывал упражнения для подготовки к трудовой деятельности, устанавливал связь между предварительной подготовкой и результатами охоты, а также организовывал передачу опыта полученных навыков, т.е. воспитывал.

Ошибка сторонников первых трех теорий, которые пытались доказать, что зачатки физического воспитания имеются уже в животном мире, заключалась в том, что они не находили различий между инстинктивным поведением животных и сознательной деятельностью людей. Ученые, пытавшиеся доказать, что физическая культура возникла из религиозных обрядов первобытных людей, также ошибались, так как человек стал применять физические упражнения раньше, чем появилась религия. Научкой доказано, что общественно-исторической основой происхождения физической культуры является труд. Именно об этом и говорили Г.В. Плеханов и Н.И. Пономарев в своей теории возникновения физических упражнений.

Физическая культура возникла из потребностей первобытных людей в подготовке к тому или иному роду трудовой деятельности.

Поскольку в самом раннем периоде своего становления человек занимался охотой и именно она была серьезным физическим испытанием, связанным с необходимостью подолгу бегать, метать, плавать, переносить тяжелые туши убитых животных. Но эти действия еще нельзя считать физическими упражнениями, так как они применялись с целью воздействия на окружающий мир, на природу ради добывания пищи, одежды и других материальных благ.

Физическими упражнениями эти действия стали лишь тогда, когда человек начал сознательно использовать их в целях развития собственных физических качеств, выделив из трудовых действий в относительно самостоятельный вид деятельности. Например, перед охотой многократно повторять наиболее важные охотничьи действия, образно выражаясь «играть в охоту». Превращение трудовых действий в физические упражнения позволило эффективно влиять, с одной стороны, на физическое совершенствование человека, а с другой - на повышение его трудоспособности.

Исторические предпосылки возникновения современной физкультуры и спорта

Прежде чем перейти к сути проблемы, поставленной в настоящей работе, еще раз обратим внимание на то, что исторический метод в исследовании социальных

явлений и процессов предполагает изучение основных тенденций их исторического развития через анализ взаимосвязи между движущими силами, порождающими эти явления и процессы.

Такой подход подразумевает, что современные формы существования физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация, физическая рекреация) являются следствием ее исторической эволюции и, что развитие этих форм неразрывно связано с эволюции социально-экономических отношений, складывающихся на том или ином этапе исторического развития человеческого общества. Появление в социальной среде новых форм физической культуры было обусловлено формированием специфических общественно значимых потребностей.

Иными словами, можно сказать, что в основе образования существующих в настоящее время форм физической культуры лежат разные базисные системообразующие потребности, определяющие основные направления их развития, порождающие в рамках этих форм особую культурную среду и обеспечивающие, через специфические формы двигательной активности, физическое и духовное совершенствование каждого человека.

Среди современных форм физической культуры особое место занимает спорт, являясь продолжением исторического развития ее зрелищного направления. Высокая социальная значимость спорта, порождающая в обществе сложный спектр духовных, нравственных, социально-экономических и этических ценностей и проблем, определяет широкий интерес к исследованию причин его возникновения и основных тенденций исторического развития. Поэтому, продолжая начатый в предыдущих публикациях анализ движущих сил и основных направлений исторической эволюции физической культуры, в предлагаемой статье остановимся на изучении основных тенденций развития ее зрелищного направления в современном обществе.

Составные части физической культуры. Каждый из компонентов физической культуры имеет известную самостоятельность, свою собственную целевую установку, материально-техническое обеспечение, различный уровень развития и объем личностных ценностей. Поэтому спорт в деятельности сфере физической культуры выделяют особо, используя словосочетания «физическая культура и спорт», «физкультура и спорт». В этом случае под «физической культурой», «физкультурой» в узком смысле как раз и можно подразумевать массовую физическую культуру и лечебную физическую культуру.

Массовая физическая культура. Массовую физическую культуру образуют физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки, а также занятий на уровне физической рекреации.

Физическая рекреация. Рекреация (лат. — recreation, буквально — восстановление) — 1) каникулы, перемена в школе, 2) помещение для отдыха в учебных заведениях, 3) отдых, восстановление сил человека. Физическая рекреация — это двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических

упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых получается удовольствие и достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность. Как правило, занятия на уровне массовой физической культуры для здорового человека не связаны с очень большими физическими и волевыми усилиями, однако, они создают мощный дисциплинирующий, тонизирующий и гармонизирующий фон для всех сторон его деятельности.

Лечебная физическая культура. Другое, также неспортивное по целям, направление физической культуры образует лечебная физическая культура (двигательная реабилитация), использующая специально подбираемые физические упражнения и, как уже отмечалось, некоторые спортивные средства для лечения и восстановления функций организма, нарушенных в результате заболеваний, травм, переутомления и других причин.

К факторам, сдерживающим развитие физической культуры и спорта, относится также недостаточно развитое производство продукции спортивного и туристского назначения. Производство этой продукции всегда было одним из самых слабых звеньев в структуре промышленности СССР. До сих пор в стране практически не выпускаются серийно тренажеры коллективного пользования, многие виды спортивно-технологического оборудования и инвентаря, специализированные технические средства для ухода за спортоборудованиями, технические средства для обеспечения активного отдыха населения.

Физическая культура возникла из потребностей первобытных людей в подготовке к тому или иному роду трудовой деятельности.

Физическими упражнениями эти действия стали лишь тогда, когда человек начал сознательно использовать их в целях развития собственных физических качеств, выделив из трудовых действий в относительно самостоятельный вид деятельности. Например, перед охотой многократно повторять наиболее важные охотничьи действия, образно выражаясь «играть в охоту». Превращение трудовых действий в физические упражнения позволило эффективно влиять, с одной стороны, на физическое совершенствование человека, а с другой - на повышение его трудоспособности.

Исторически сформировавшаяся социально обусловленная потребность в зрелище, с одной стороны, и развитие в обществе демократических институтов, создающих благоприятные условия для самовыражения свободных граждан через состязательную деятельность на основе их телесной сущности, с другой, привели к появлению уже в середине XIX века такого общественно значимого явления как спорт. Возникновение современного спорта, как общественно значимого многофакторного явления является закономерным следствием исторической эволюции трех основных ветвей в развитии физической культуры - зрелищного, религиозного и воспитательного.

Список литературы

1. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018. - 192 с.

2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.

Граменицкая Инна Юрьевна

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО СКАЛОЛАЗАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск

***Аннотация.** Современные проблемы развития спортивного скалолазания в республике Беларусь. Граменицкая И.Ю. В статье освещается развитие скалолазания в Республике Беларусь на современном этапе.*

***Ключевые слова:** скалолазание, развитие скалолазания в Республике Беларусь*

***Abstract.** Modern problems of the development of climbing in the republic of Belarus. Gramenitskaya I. The article highlights the development of climbing in the Republic of Belarus at the present stage.*

***Keywords:** rock climbing, rock climbing development in the Republic of Belarus;*

Введение. Скалолазание как самостоятельный вид спорта начал развиваться в середине прошлого века. В настоящее время популярность скалолазания достигла олимпийского признания. 3 августа 2016 года на заседании МОК в Бразилии вид спорта скалолазание спортивное включен в программу Олимпийских игр 2020 года в Токио. [1]

Обзор литературы. Некоторые виды спорта сейчас испытывают переломные моменты своего существования. Наиболее зрелищные, динамичные, захватывающие занимают высокие рейтинги по посещаемости мероприятий и популяризации среди молодежи. Все больший интерес вызывают различные виды спортивного скалолазания, демонстрируя грацию и возможности человеческих способностей в способах и скорости преодоления разнообразных препятствий. Скалолазание, достаточно молодой вид спорта не так хорошо организовано и изучено, как такие виды спорта, как футбол, хоккей, баскетбол, лёгкая атлетика. Скалолазание в Белоруссии начало пользоваться популярностью лишь с недавнего времени. Но в других странах скалолазание появилось намного раньше, имело свои особенности и свою историю. Считается, что скалолазание как вид спорта начало свою историю в последней четверти 19 - го в трех областях: Эльбские Песчаниковые горы, в Саксонии близ Дрездена, на севере Англии (включая район Пик и Озёрный край), а также в Доломитовых Альпах, в Италии. Началом зарождения скалолазания принято считать соло прохождение Уолтера Пэрри Хаскетта Смитом отдельной вершины Неаполитанской иглы в Англии в июне 1886 года. [4]

Цель исследования - определить степень изученности истории становления и развития скалолазания как вида спорта.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать основные этапы формирования скалолазания в Белоруссии как вида спорта.
2. Выделить проблемные аспекты в развитии и утверждения скалолазания в Белоруссии.

Методы исследования: проблемно-хронологический метод.

Результаты исследования. Развитие скалолазания в Белоруссии можно разделить на несколько этапов, которые хронологически в какой-то степени соответствуют общеевропейским периодам утверждения этого спорта, однако есть и своя история у белорусов-восходителей. В архивах французской Лионской академии хранится рукопись выступления представителя известного белорусского рода, ученого и естествоиспытателя Александра Сапеги на заседании от 3 июля 1804г., где зафиксирован факт его восхождения на вершину Мон-Сени французских Альп. Высшая точка Австралийского континента названа именем великого белоруса Тадеуша Костюшки, принимавшего участие в восхождениях. Первые высотные экспедиции 30-х годов в горы Тянь-Шаня, на пик Ленина, связаны с именем могилевчанина, советского полярника и первооткрывателя, профессора Отто Юльевича Шмидта. [3] Первая секция альпинизма, еще до Великой Отечественной войны, была создана при Минском медицинском институте. В послевоенные годы альпинистские секции возникли во всех крупных учебных заведениях - Белорусском государственном университете, Политехническом институте, институте Народного хозяйства. Практически одновременно формируются такие же спортивные секции и на больших предприятиях – Минском автомобильном заводе, Тракторном заводе, заводе Автоматических линий и т.д. В 1960 году была проведена первая Альпиниада на Кавказе, в которой на Эльбрус поднялось более 60 альпинистов из всех областей Белоруссии. Руководил альпиниадой Феликс Наркевич. [3]

Покорение гор и скал белорусами активно продолжается в середине двадцатого века. Наиболее близкими и родными становятся горы Кавказа, Тянь-Шаня, Памира и скалы Крыма. С середины 70-х систематически проводятся спортивные сборы в кавказских альплагерях и соревнования по скалолазанию на крымских скалах. Поэтому и первые скальные тренажеры в приземленной Белоруссии стали появляться именно в середине 1970-х годах. Они были представлены искусно выщербленными стенами старых зданий и сооружений, которые имитировали естественный горный рельеф. Долгое время альпинисты и скалолазы совершенствовали технику лазания на современных исторических памятниках – здании старой мельницы 19-20 века в Лошицком парке (г.Минск); католических костелах 19 века в г.Раков, поселке Раубичи; оборонительных фортах и сооружениях времен Первой и Второй мировых войн в Бресте, Бобруйске, Могилеве и т.д.

Во всем мире с середины 1970-х и в 1980-х наблюдался рост техники лазания и стали проводиться негласные соревнования за первые прохождения высших категорий сложности на скалах естественного рельефа. Благодаря этому произошел

беспрецедентный обмен идеями и новшествами среди европейских, российских, кавказских и американских скалолазов. [2] Именно в этот период наиболее активно белорусские альпинисты покоряют высочайшие пики Европы. Звание "снежный барс", которое было учреждено в 1961 году и удостоверялось жетоном "Покоритель высочайших гор СССР», присваивалось спортсменам, зашедшим на все семитысячники Советского Союза: пики Коммунизма (7495), Победы (7439), Ленина (7134), Корженевской (7105), а с 1985 г. и пик Хан-Тенгри (6995) (эта гора шла в зачет вместо Победы, но с 1989 г., чтобы стать "Барсом" нужно залезть на все пять вершин выше 7000 м). В мире этого титула удостоены 658 человек, а среди них 15 белорусов.

«Замкнутый» этап развития белорусского скалолазания можно соотнести с появлением первых в Республике искусственных скалодромов внутри помещений в конце 80-х годов. Желание белорусских спортсменов тренироваться независимо от природных особенностей и условий, стало причиной перехода горвосходителей «под крышу». Отсутствие единых требований к строительству, планирующей документации, паспорту объекта спортивных сооружений стимулировали «полет фантазии» по созданию искусственного рельефа, изобретению различных препятствий для их преодоления. Основной базой для совершенствования спортивного мастерства скалолазов и альпинистов на тот момент были скальные тренажеры в Республиканском центре туризма и краеведения учащейся молодежи в Минске, представляющие собой вмонтированные в несущие стены камни и деревянные конструкции с положительным уклоном. Лазание по вертикальным бетонным и кирпичным стенам постепенно заменялось фанерными щитовыми скалодромами с переменным расположением зацепов и разнообразием нависающих конструкций, карнизов и потолков. В 90-х годах появились скалодромы в Гомеле, Лиде, Пинске. Регулярно стали проводиться соревнования по двум дисциплинам лазания: лазание на сложность и лазание на скорость. Значительно изменяется возраст участников соревнований и вводятся правила соревнований для детей начиная с 11 лет. В этот период во всех областных центрах начинают формироваться кружки по интересам «Юные скалолазы» и делаются попытки создать детские спортивные школы по скалолазанию.

Новый, наибольший толчок в популяризации лазания по стенкам пришелся на начало 21 века. Для скалолазания двадцать первого века характерны точно поставленные цели и более структурированные подходы к тренировкам. Сформулированы и утверждены соревновательные правила для трех спортивных дисциплин: скоростное лазание, лазание на трудность и боулдеринговое лазание. Во всех развивающихся странах имеются свои федерации скалолазания и в Белоруссии так же создается скальный комитет при федерации альпинизма. [2] Регулярно проводятся международные соревнования, в которых принимают участие и белорусские спортсмены. Белорусские альпинисты покоряют половину из 14 восьмитысячников Планеты, поднимаются на высшие точки всех континентов. [3] В 2005 году для ускорения включения скалолазания в программу Летних Олимпийских игр была создана эталонная трасса, и большинство международных соревнований проводятся именно на ней.

Однако основным видом скалолазания, развивающегося в Белоруссии, стало боулдеринговое лазание. Оно привлекает своей кажущейся простотой и естественностью, а для занятий лазанием необходим минимум снаряжения: специальная обувь (скальники), обеспечивающие большее сцепление с опорной поверхностью, и магнезия, которая предотвращает соскальзывание пальцев и ладоней с рельефов и зацепов. Отсутствие страховочных веревок и необходимости в партнере в этом виде скалолазания, позволяет начать тренировочный процесс в удобное время. Боулдеринговое лазание открывает свободу действий, ощущение контроля над собственными усилиями и перемещениями и подходит даже тем, кто боится высоты. Легкость в возможности самостоятельно регулировать процесс тренировок путём создания трасс разного уровня сложности создает перспективы для успешного лазания людей с различными способностями и разного возраста. В связи с этим скалолазание стало позиционироваться не только как самостоятельный вид спорта, но и как развлекательное времяпрепровождение рекреационной направленности.

На протяжении последних нескольких лет отмечается быстрое увеличение количества скалодромов разной формы собственности в стране. Так, за последние три года в Республике Беларусь построены и пользуются большой популярностью частные боулдеринговые скалодромы «Трапеция» (Минск), «StarKids» (Минск), «Вертикаль» (Брест), «Plato» (Минск), «Геккон» (Минск) а так же боулдеринговые и высотные скалодромы относящиеся к системе образования в Центре дополнительного образования «Контакт» (Минск), реконструированные скальные тренажеры в «Республиканском центре туризма и краеведения» (Минск), «Областном центре туризма и краеведения учащейся молодежи» (Гомель). Активно строятся небольшие скалодромы в районных и областных центрах республики (Марьина Горка, Заславль, Бобруйск, Могилев, Витебск, Брест).

Однако при всех положительных тенденциях в развитии скалолазания в Белоруссии есть и несколько проблемных моментов. До настоящего времени наблюдается огромный спрос на специалистов, способных осуществлять тренировочный процесс и инструктировать обучающихся в способах лазания и работой со снаряжением. В спортивных вузах нет специализации для выпуска специалистов по направлению «тренер по спортивному скалолазанию». В связи с этим нет возможности формирования детских спортивных школ по спортивному скалолазанию и осуществлению целенаправленной подготовки детей и молодежи для участия в рейтинговых международных соревнованиях.

Выводы. В настоящее время в Республике Беларусь насчитывается более 20 спортивных помещений, переоборудованных под боулдеринговые скалодромы во всех регионах страны. Большой популярностью пользуется этот вид лазания в центрах активного отдыха и детских развлекательных центрах. Боулдеринг стал конкурентом в активности населения занятий фитнесом из-за возможности нестандартного способа поддерживать основные мышечные группы в тонусе, а также компьютерным играми, в которых, так же, как и при лазании, нужно найти ключи к разгадке прохождения маршрута и определить оптимальные способы их преодоления.

Однако желаемым условием для любого скалолазного стенда является масштабность его высоты. К сожалению, в Белоруссии нет возможности тренироваться в лазании на сложность и на скорость по эталонной трассе, так как ни один из существующих скалодромов не удовлетворяет мировым требованиям.

Общественное объединение «Белорусская федерация альпинизма» более 50 лет уделяет внимание развитию скалолазания и 20 лет является членом Международной федерации спортивного скалолазания (IFSC). Чемпионаты, Кубки и Первенства республики по скалолазанию проводятся ежегодно с семидесятых годов прошлого столетия. В личном первенстве на международных соревнованиях наши спортсмены неоднократно выходили в финальную группу, а среди паралимпийцев были призеры чемпионата Европы. Результаты, показываемые юными скалолазами, в международных соревнованиях за последние три года достаточно высокие: финалы Чемпионата Европы, призовые места на первенствах России, Украины и Прибалтики, победы на Чемпионатах в Москве. В основном это результаты болдерингового лазания.

Перспективы дальнейших исследований. Актуальными для Белорусской федерации альпинизма и скалолазания являются проблемы развития спортивной базы, подготовки тренерских кадров, участие спортсменов в международных соревнованиях, выполнение календаря спортивных мероприятий, открытие СДЮШОР по скалолазанию, расширение сети скалодромов для проведения регулярных занятий с детьми и подростками и государственная поддержка развития скалолазания. Анализ существующего положения в спортивном скалолазании в республике Беларусь свидетельствует о положительной динамике в популяризации и развитии этого олимпийского вида спорта, но также демонстрирует недостаточное внимание со стороны государственных структур в содействии развития этого вида спорта в стране.

Список литературы

1. International Federation of Sport Climbing [Электронный ресурс] / Climbing Competitions' History. URL: <http://new.ifsc-climbing.org> (дата обращения: 21.12.2018).
2. Ворожко Ю.В. История развития скалолазания в мире: историография [Электронный ресурс] / Ю.В. Ворожко // –Спортивная наука – скалолазам. Сборник материалов I научно-практической конференции по скалолазанию (Всероссийской с международным участием) 14-15 марта 2019 года/ ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта; ред.-сост. Тимме Е.А. – Москва, 2019 – С.131-133
3. Годлевский, А.Н. Белорусский альпинизм сегодня /А.Н.Годлевский // [Электронный ресурс]. – 2008. – режим доступа: <https://magadan.by/tours/mountains/beloruskij-alpinizm-segodnya>
4. Джонс, Оуэн Глинн. Скалолазание в Английском Озерном крае/ Оуэн Глинн Джонс. –Keswick: GP Abraham & Sons,1900. –250 с.

E-mail: 7756788@gmail.com

**Зеленин Леонид Александрович¹; Морозов Алексей Павлович²,
Чегодаев Александр Алексеевич², Морозов Дмитрий Павлович³**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ

*Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ¹,
Пермский национальный исследовательский политехнический университет²,
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет³*

В статье рассматривается физическая культура людей. На современном этапе развития в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают и требования к физической подготовленности граждан, необходимой для успешной их трудовой деятельности. Российское общество вступило в фазу поступательного развития, в условиях которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и идеалов, создание развитой экономики и устойчивой демократической системы.

***Ключевые слова:** физическая культура, культура, общество, население, личность, влияние.*

The article discusses the physical culture of people. At the present stage of development, in conditions of a qualitative transformation of all aspects of society, the requirements for the physical fitness of citizens necessary for their successful work are increasing. Russian society has entered a phase of progressive development, in the context of which socio-economic and political transformations are aimed at establishing humanistic values and ideals, creating a developed economy and a stable democratic system.

***Key words:** physical culture, culture, society, population, personality, influence*

Актуальность темы данной работы объясняется тем, что необходимо сначала разобраться, что собой представляет, физическая культура (как и любая другая культура), на какие виды делится и какова её роль в общественной жизни и культуре человека.

Каждый современный человек не может представить себе жизнь без спорта. Люди сталкиваются в школе и в институте с практической физической культурой. Это немудрено. Ведь в стародавние времена физическое воспитание играло огромную роль. Возникновение физического воспитания относится к самому раннему периоду в истории человеческого общества. Элементы физического воспитания возникли в первобытном обществе. Люди добывали себе пищу, охотились, строили жилье, и в ходе этой естественной, необходимой деятельности спонтанно происходило совершенствование их физических способностей - силы, выносливости, быстроты.

Постепенно в ходе исторического процесса люди обратили внимание на то, что те члены племени, которые вели более активный и подвижный образ жизни, многократно повторяли те или иные физические действия, проявляли физические усилия, были и более сильными, выносливыми и работоспособными. Это привело к осознанному пониманию людьми явления упражняемости (повторяемости действий).

Именно явление упражняемости стало основой физического воспитания. Осознав эффект упражняемости, человек стал имитировать необходимые ему в трудовой деятельности движения (действия) вне реального трудового процесса, например, бросать дротик в изображение животного.

Как только трудовые действия начали применяться вне реальных трудовых процессов, они превратились в физические упражнения. Превращение трудовых

действий в физические упражнения значительно расширило сферу их воздействия на человека, и в первую очередь в плане всестороннего физического совершенствования.

Далее, в ходе эволюционного развития выяснилось, что значительно лучший эффект в физической подготовке достигается тогда, когда человек начинает упражняться в детском, а не в зрелом возрасте, т.е. когда его готовят к жизни и к труду предварительно. Формы организованного физического воспитания возникли в Древней Греции в виде специального обучения молодежи военным и спортивным упражнениям, но вплоть до Новейшей истории они оставались достоянием немногих представителей привилегированных классов или ограничивались рамками военного обучения.

Мальчиков специально обучали выносливости, военному делу, борьбе. Также в древнем мире существовали олимпийские игры. Они представляли спортивные соревнования, в которых, как и в наши дни, атлеты соревновались за звание лучшего. Также в древности существовал культ тела. «В здоровом теле, здоровый дух», - считали они. Они настолько в это верили, что все свои статуи делали с телами атлетов. Иногда это доходило до комизма.

Маленькая, непропорциональная голова с тонкой шеей находилась на теле атлетически сложенного человека. Их не волновала правдивость изображения. Их интересовало только - красота. К тому же не один праздник в древности не обходился без состязаний.

Атлеты упражнялись в беге, стрельбе из лука, метании диска и молота. Но самым захватывающим зрелищем была борьба, требующая от борцов силы, выносливости, жестокости и терпения. Но и в наши дни большое внимание отводится спорту. Сегодня нет ни одного человека, который бы не имел понятия о физической культуре или спортивных состязаниях.

Спорт - неотъемлемая часть нашей повседневности. Спорту уделяется большое внимание и на телевидение. Сегодня каждый желающий может смотреть спортивные передачи по телевизору.

Специальные группы болельщиков тех или иных команд собираются на стадионах, чтобы поддержать любимую команду.

Роль физической культуры – заметно возросла в эпоху научно-технического прогресса. Физическая культура - часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, всестороннее совершенствование и развитие тела путём упражнения мускулов, развитие физических способностей человека и спортивных достижений.

Физическая культура представляет собой многогранное социальное явление, оказывающее мощное воздействие на развитие и воспитание всех слоев населения [1-8].

В наш век – век значительных социальных, технических и физических преобразований научно-техническая революция, наряду с прогрессивными явлениями внесла в жизнь и ряд неблагоприятных факторов.

К ним следует отнести гиподинамию, нервные и физические перегрузки, связанные с овладением сложной современной техникой, а также стрессы профессионального и бытового порядка и как следствие – нарушение обмена веществ,

избыточный вес, предрасположение к сердечно-сосудистым заболеваниям, а подчас и сами эти болезни.

Влияние неблагоприятных факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними. Как показывает опыт, лучшим противодействием неблагоприятным факторам оказались регулярные занятия физической культурой, которые помогли восстановлению и укреплению здоровья людей, адаптации организма к значительным физическим нагрузкам. Чем дальше идет человечество в своем развитии, тем в большей степени оно будет зависеть от физической культуры. Совсем недавно миллионы людей ходили на работу и с работы пешком, на производстве от них требовалось применение большой физической силы, в быту люди также не могли обойтись без выполнения трудоемких работ.

В настоящее время объем передвижений в течение дня сведен к минимуму. Автоматизация, электроника и робототехника на производстве, автомобили, лифт, стиральные машины в быту настолько повысили дефицит двигательной деятельности человека, что это уже стало тревожным.

Адаптационные механизмы человеческого организма работают как в сторону повышения работоспособности различных его органов и систем (при наличии регулярных тренировок), так и в сторону дальнейшего ее снижения (при отсутствии необходимой двигательной активности). Следовательно, урбанизация и технизация жизни и деятельности жизни и деятельности современного общества неизбежно влекут за собой гиподинамию, и совершенно очевидно, что кардинально решить задачу повышения режима двигательной деятельности людей, минуя средства физической культуры и спорта, в настоящее время практически невозможно.

Целью физической культуры является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности - в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды. Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма, может быть достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Физическое воспитание обеспечивает долготелее сохранение высокого уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность людей.

Таким образом, в своей основе современная физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в виде разнообразных физических

упражнений, способствующих биологическому развитию молодого организма, позволяющих формировать необходимые умения и навыки, развивать физические способности, оптимизировать состояние здоровья, психическую устойчивость и в целом обеспечивать высокую работоспособность в течение всей жизни.

Список литературы:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М., 2000. С. 15.
2. Жеребцов А.В. Физкультура и труд - Москва.1986. С. 14.
3. Коц Я. М. Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986. С. 247.
4. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М.,1999. С. 147-157.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.,1991. С. 457-458.
6. ПетровскийБ.П. Популярная медицинская энциклопедия - Москва. 1981. С. 17.
7. Рафин А. Я. Физическая культура. - М., 1989. С. 47.
8. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2003. С. 39.

zelenin@mail.ru

**Кончакова Светлана Михайловна¹
Брюховских Татьяна Викторовна²
Шубин Дмитрий Александрович³**

ВСЕМИРНЫЕ ЗИМНИЕ УНИВЕРСИАДЫ: ОТ 2009 К 2019

***Красноярский институт железнодорожного транспорта¹
Сибирский федеральный университет²
Красноярский государственный аграрный университет³***

В статье «Всемирные зимние Универсиады: от 2009 к 2019» под авторством Кончаковой Светланы Михайловны, Брюховских Татьяны Викторовны и Шубина Дмитрия Александровича рассмотрены статистические данные Всемирных зимних Универсиад 2009-2019, касающиеся количества стран и участников, критериев допуска на соревнования, видов спорта, по которым разыгрываются медали. Приведен анализ количества стран-участников и спортсменов, а также анализ медального зачета Универсиад прошедших 10 лет.

The article “World Winter Universiades: from 2009 to 2019”, authored by Svetlana Mikhailovna Konchakova, Tatyana Victorovna Bryukhovskikh, and Dmitry Alexandrovich Shubin, statistics on the World Winter Universiades 2009-2019 are reviewed regarding the number of countries and participants, eligibility criteria for competitions, sports, which medals are played out. The analysis of the number of participating countries and athletes, as well as the analysis of the medal standings of the Universiades of the past 10 years.

Ключевые слова: Всемирная зимняя Универсиада, медальный зачет, спортсмены, виды спорта, страны-участницы.

Keywords: World Winter Universiade, medal standings, athletes, sports, member countries.

Ключові слова: Всесвітня зимова Універсиада, медальний залік, спортсмени, види спорту, країни-учасниці.

Всемирная Универсиада – это всемирные студенческие спортивные соревнования, учрежденные в 1924 году. Проводятся Международной федерацией университетского спорта (FISU), которая была основана в 1949 году.

История студенческого спорта началась в 1905 году, когда в США прошли первые международные соревнования среди студентов. В 1919 году Жаном Птижаном была создана Конфедерация студентов.

Под эгидой этой организации в 1923 году состоялись первые Всемирные университетские игры в Париже. В 1959 году в Турине (Италия) прошла первая Универсиада.

Именно тогда родилось и новое название Игр – «Универсиада», означающее «универсальность», «единство», «университет».

Первая Всемирная зимняя Универсиада прошла в 1960 году в г. Шамони (Франция). С тех пор каждые два года проводятся летние и зимние Универсиады. Девиз Универсиады: «Наука - Спорт - Дружба - Мир». Советские студенты участвуют в Универсиаде с 1957 года [1].

Целью исследования являлось сравнение основных количественных показателей (таких как количество стран, количество участников, виды спорта, медальный зачет и др.) Всемирных зимних Универсиад и их анализ за последние 10 лет.

В настоящее время Универсиады привлекают к себе все больше и больше внимания. Сейчас становится престижным быть победителем Всемирной Универсиады, поэтому все чаще многие страны делегируют на эти соревнования спортсменов «топ уровня».

Несмотря на это, критерии попадания, особенно возрастные ограничения, становятся жестче. Так на Всемирную зимнюю Универсиаду 2009 года допускались участники старше 17 лет, но младше 28 лет по состоянию на 1 января года проведения Универсиады, а на Всемирную зимнюю Универсиаду 2019 года допускали участников, возраст которых от 18 до 25 лет по состоянию на 31 декабря года проведения мероприятия.

На протяжении последних 10 лет программу Всемирных зимних Универсиад составляют 11 (2011 и 2015 гг.) или 12 (2009, 2013, 2017 гг.) видов спорта: биатлон, горнолыжный спорт, кёрлинг, конькобежный спорт (отсутствовал на Универсиадах 2011 и 2015 гг.), лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноуборд, фигурное катание, фристайл, хоккей с шайбой, шорт-трек.

И лишь на Универсиаде 2019 года произошли более существенные изменения по видам спорта, которых было 11.

Не проводились соревнования по конькобежному спорту, лыжному двоеборью и прыжках на лыжах с трамплина, зато появились ориентирование на лыжах и хоккей с мячом.

Количество стран и спортсменов, принимающих участие во Всемирных зимних Универсиадах 2009-2017 гг. колеблется от 44 до 58 и от 1550 до 2000 стран и спортсменов соответственно (таблица 1). В 2019 году Красноярск принял 3000 спортсменов из 58 стран мира.

Таблица 1 – Место, страны и участники Всемирных зимних Универсиад 2009-2017 гг.

Год проведения Универсиады	2009	2011	2013	2015	2017	2019
Место проведения Универсиады	Харбин (Китай)	Эрзурум (Турция)	Трентино (Италия)	Гранада (Испания) и Штрбске-Плесо, Осрблье (Словакия)	Алма-Ата (Казахстан)	Красноярск (Россия)
Количество стран	44	58	50	43	57	58
Количество спортсменов	1635	1880	1700	1550	2000	3000

Как видно из таблицы 1 наибольшее количество стран-участников Универсиады было в 2011 году в турецком Эрзуруме и в 2019 году в Красноярске (58 стран), при этом самое большое число спортсменов зафиксировано на Универсиаде 2019 года и составило 3000 человек. Самое маленькое количество стран и спортсменов зафиксировано на Универсиаде 2015 года (43 страны и 1550 участников). Россия неизменно с 2011 года является лидером в медальном зачете на Всемирных зимних Универсиадах. Так же регулярно попадает в «тройку лучших» Республика Корея (Южная Корея). На Универсиадах 2015 и 2017 годов команда Казахстана то же показала высокие результаты (третье и второе место в медальном зачете) (таблица 2).

Таблица 2 – Медальный зачет Всемирных зимних Универсиад 2009-2017 гг.

Место	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
2009 год					
1	КНР	18	18	12	48
2	Россия	18	14	19	51
3	Республика Корея	12	7	9	28
2011 год					
1	Россия	14	14	11	39
2	Республика Корея	7	3	5	15
3	Украина	6	5	4	15
2013 год					
1	Россия	15	16	19	50
2	Польша	10	10	3	23
3	Республика Корея	8	9	7	24
2015 год					
1	Россия	20	18	18	56
2	Республика Корея	5	9	2	16
3	Казахстан	5	6	0	11
2017 год					

1	Россия	29	27	15	71
2	Казахстан	11	8	17	36
3	Республика Корея	11	5	5	21
2019 год					
1	Россия	41	39	32	112
2	Южная Корея	6	4	4	14
3	Япония	5	4	4	13

При этом, из таблицы 2 видно, что на каждой Универсиаде медальное преимущество России очень высоко по сравнению с ближайшими конкурентами. Так в 2009 году сборная России выиграла 22% от всего количества медалей, в 2011 году – 19%, в 2013 году – 21%, в 2015 году – 27%, в 2017 году – 30%, в 2019 году – 49%. Если не учитывать 2009 год, где сборная России заняла второе место в медальном зачете, пропустив вперед сборную КНР (общее количество медалей у России на 3 больше, чем у КНР, но по количеству «серебра» КНР опередила Россию), то можно проследить тенденцию к увеличению количества выигранных медалей на Всемирных зимних Универсиадах. Это, прежде всего, связано с тем, что значимость Всемирных Универсиад для России очень высока, и наша сборная всегда отправляет туда свой сильнейший состав.

Всемирные Универсиады стали одним из самых ярких и ожидаемых спортивных событий в мире. Подготовка к ним напоминает подготовку к Олимпийским играм. Для некоторых стран (и отдельных городов) это практически единственная возможность принимать соревнования высокого уровня. Для одних спортсменов Всемирная Универсиада становится самым важным событием в их спортивной карьере, а награда, полученная на ней, остается самой главной наградой. Для других – это наоборот хороший старт в их спортивной жизни для достижения самых главных высот.

Список литературы.

1. World student games (pre-universiade). GBR Athletics. Retrieved on 2010-12-10.

**Скаковец И.С¹, Морозов А.П²,
 Морозов Д.П³, Чегодаев А.А.², Паначев В.Д¹**

ИНТЕРАКТИВНЫЙ ПОДХОД К ДИСТАНЦИОННОМУ ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ИНТЕРАКТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ ЦИФРОВОМУ ОБЩЕНИЮ

***Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ¹
 Пермский национальный исследовательский политехнический университет²
 Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет³***

Аннотация. При переходе к цифровой экономике в высшем образовании необходим интерактивный подход к дистанционному изучению лекционного материала, то есть интерактивное обучение общению курсанта и преподавателя. Это особенно касается заочного обучения, когда курсант выполняет индивидуальные задания в интерактивной форме общения. Этот метод мы применяем и к теоретическому разделу физической подготовки и спорта.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, теория, курсанты.

Abstract. When turning to digital economy in high formation necessary interaktiv approach to remote study of the lecture material that is to say interaktiv education to contact of the student and teacher. This particularly concerns the zaochny of the education, when student executes the individual tasks in интерактивной to form of the contact. This method we use and to theoretical section of the physical culture and sport.

Keywords: physical culture and sport, theory, students.

Введение. Переход высшего образования к образовательным стандартам третьего поколения, кредитно-модульной цифровой системе увеличивает роль самостоятельной работы курсанта и предполагают пересмотр содержания и форм процесса обучения с позиций максимального использования самых современных достижений науки и техники (локальных и глобальной электронных сетей, мультимедийных средств обучения и др.).

Это относится, в частности, и к образованию в сфере физической культуры. Развитие современных образовательных технологий требует разработки интерактивных учебно-методических материалов для самостоятельной работы.

По мнению ряда ученых, учебно-методические комплексы должны обеспечивать методическое сопровождение обучения по образовательной программе, организацию самостоятельной работы обучаемого, включая обучение и самоконтроль знаний, информационную поддержку обучения.

Обзор литературы. В конце XX века схожие требования выдвигались в отношении учебно-методических комплексов, ориентированных на реализацию цифрового дистанционного обучения (ДО), которое сегодня стало глобальным явлением образовательной и информационной культуры, изменив облик образования во всем мире. Именно в ДО организация учебного процесса предусматривает разработку преподавателем учебной программы, базирующейся главным образом на самостоятельном учении курсанта. Вбирая в себя лучшие черты традиционных форм образования и являясь следствием масштабного процесса информатизации общества ДО вошло в XXI век как наиболее развивающаяся, гуманистическая и интегральная форма получения образования.

Однако для обучения в системе ДО, курсантам необходимо обладать базовым уровнем информационной культуры, которая включает способность получать новую информацию, умение создавать новую информацию на основе полученной, готовность к участию в информационном взаимодействии. На сегодняшний день известно несколько моделей дистанционного образования. Модель Х. Таба (США, 1960).

Эта модель включает семь ступеней формирования содержания образования: диагностика потребностей, обучающихся в ДО; формулировка общих и конкретных учебных целей; отбор учебного материала; организация учебного материала; отбор видов учебной деятельности; организация учебной деятельности; определение объектов методики и средств оценки.

Данная схема операциональна, основана на деятельностном подходе и демонстрирует свою эффективность при условии, если содержание образования определяется местными органами образования и разрабатывается на уровне учебных заведений. Модель «индустриализации» О. Петерсона (ФРГ, 1960). В этой модели структура ДО включает следующие элементы: цели, содержание, методы, формы,

средства, предпосылки. Модель базируется на принципах рационализации, разделения труда, исполнения отдельных задач специалистами в конкретной области, механизации и автоматизации. Модель «автономности и независимости обучения» Р.М. Деллинга (ФРГ). В модели обучение на расстоянии рассматривается как планируемая и систематическая деятельность, включающая выбор, дидактическую подготовку и предоставление учебных материалов, а также наблюдение и оказание помощи курсантам посредством различных средств связи. Важная роль отводится концепции обратной связи в двусторонней коммуникации. Роль преподавателя минимизируется, а главный упор делается на автономность и независимость обучающегося.

Модель М. Дж. Мура (США). В этой модели ДО, основывающейся на автономии и удалении обучаемых от преподавателя выделяются три компонента: обучающийся, преподаватель, средства коммуникации. Концепция «независимого обучения» Ч. Ведемейра (США) базируется на двух основаниях: «демократическом общественном идеале» и «либеральной философии образования» и заключается в отстаивании возможности самообразования. Независимое обучение в этой модели должно проводиться в темпе, удобном для обучающегося, быть индивидуально направленным. Курсант независим в выборе любой из нескольких программ обучения, обладает свободой постановки целей, которые он стремится достичь в своей деятельности.

Модель «взаимодействия и коммуникации» оппонирует предыдущей теории. Преподаватель в этой модели играет важную роль в подборе учебного материала исходя из уровня предшествующей подготовки каждого курсанта, накопленных им ранее знаний. В рамках этой модели Б. Холмбергом (ФРГ) разработан процесс «управляемого дидактического разговора», в ходе которого преподаватель дает совет, как подойти к изучению проблемы, чему уделить больше внимания, как соединить отдельные фрагменты знаний.

Идея двусторонней коммуникации по переписке была предложена А. Бэйтсом (1970), разработавшим серию проектов по взаимодействию в рамках учебного материала с помощью упражнений, вопросов или тестов для самопроверки. Разработка курсов, проверка заданий, проведение экзаменов и оценка знаний, а также консультативная помощь изменяют функцию преподавателя вне зависимости от аудитории, на которую направлена его деятельность. Американская синхронная (групповая) модель ДО сложилась в результате инициативы нескольких крупных университетов по использованию телевидения (на первых порах), а потом цифровой видеосвязи для трансляции аудиторных занятий в сети удаленных филиалов.

ДО трактуется в данной модели как форма очного образования, в которой непосредственный контакт лектора с аудиторией заменен телекоммуникацией.

Современные модели ДО чаще всего работают без опоры на теоретические разработки в области педагогических и психологических наук. Слабо исследована дидактика дистанционных форм обучения, их психолого-педагогические особенности.

Теоретико-педагогические основания дистанционного образования опираются на слабоструктурированный набор эмпирически найденных приемов, средств и

правил. Все это затрудняет создание модели ДО, отвечающей требованиям сегодняшнего дня.

Цель и задачи исследования. Нами предложен вариант переноса, используемого в традиционном обучении интерактивного подхода в дистанционное обучение. Термин «интерактивность» приобретает в наши дни особое значение (для описания контактов человека и информационных систем; для описания приемов, методов и технологий, связанных с взаимодействием; для характеристики методов обучения). Анализ практики интерактивного обучения позволяет утверждать, что большинством авторов интерактивное обучение понимается как преимущественно групповая форма организации образовательного процесса, позволяющая реализовать активные групповые методы обучения в целях эффективного решения дидактических задач.

В нашем понимании интерактивное обучение связано с выделением сущностных характеристик взаимодействия субъектов образовательного процесса (преподаватель – курсанты, курсант – курсант). Это взаимодействие проявляется в процессе совместной учебной деятельности и составляет основу интерактивного подхода. Данный подход развивается в контексте общепедагогической гуманистической концепции обучения и на основе разработанной интерпретации понятийной связи категорий «общения» и «взаимодействия» в образовательном процессе.

Рассматривая подход как определенную точку зрения, обуславливающую исследование, проектирование, организацию того или иного явления, процесса (в том числе физкультурно-спортивной деятельности), мы определяем интерактивный подход как перспективное направление современной дидактики, связанное с исследованием возможностей взаимодействия, как фактора повышения эффективности изучения, в частности, физкультурно-спортивной деятельности, и прежде всего - теоретического раздела программы по физической подготовке и спорту.

Любая модель дистанционного обучения предусматривает гибкое сочетание самостоятельной познавательной деятельности курсантов с различными источниками информации (учебными материалами, специально разработанными по данному курсу) и оперативного освоения кейсов;

- систематического взаимодействия с ведущим преподавателем курса;
- взаимодействия (групповой работы) с участниками данного курса;

Основные концептуальные положения интерактивного подхода к организации дистанционного изучения теоретического раздела программы по физической подготовке и спорту состоят в следующем: в основе дистанционного обучения лежит совместная, но самостоятельная практика каждого курсанта в том виде физкультурно-спортивной деятельности, которым он овладевает в настоящее время; деятельность каждого курсанта организуется опытным преподавателем.

Учебный процесс строится таким образом, чтобы преподаватель имел возможность систематически на протяжении всего курса консультировать с помощью кейсов, отслеживать, корректировать, контролировать и оценивать деятельность курсантов в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; самостоятельная деятельность курсанта нуждается в быстрой, эффективной и качественной обратной

связи (при работе с учебным материалом, при работе в группах, при контактах с преподавателем); курсанту обеспечиваются разнообразные контакты в процессе обучения: с партнерами по курсу (парные, групповые, коллективные), с куратором, с преподавателем.

Большое значение для успешности дистанционного процесса изучения теоретического раздела программы по физической подготовке и спорту имеют:

- отбор и организация материала в соответствии с целями и задачами курса (его научность);
- структурирование курса, его методическая и технологическая организация (гипертекстовые технологии, Web-страницы);
- четкое планирование работы группы (организация работы в малых группах, проведение конференций, в том числе аудио, видео, телеконференций), организация систематической отчетности;
- организация постоянных тематических консультаций с преподавателем и куратором сервера;
- формирование и умелое поддержание положительной мотивации в группе целом и у каждого обучаемого в отдельности.

Результаты исследования. Разрабатывая концепцию дистанционного изучения теоретического раздела программы по физической подготовке и спорту, мы обращали внимание с одной стороны, на дидактические свойства и функции телекоммуникаций и мультимедийных средств, а с другой – на организацию обучения в дистанционной форме на современном уровне.

Учитывались как общая специфика дистанционного обучения, так и избираемые при разработке определенного курса концептуальные положения конкретной методической основы.

Представляется, что особое значение для успешного освоения курса имеет специально организованная программа обучения общению. Построение взаимодействия происходит на основе возвышения позиции курсанта от объекта к субъекту. Содержательная часть интерактивного обучения общению (в том числе физкультурно-спортивной деятельности) связана с пониманием механизма субъект-субъектного взаимодействия.

Проведенное нами исследование позволяет утверждать, что интерактивное обучение общению производит суммарный эффект, выраженный в том, что на фоне адекватного освоения знаний у курсантов формируется: умение сотрудничать, продуктивность которого характеризуется изменением стратегии взаимодействия, включенности обучающихся в учебное взаимодействие и характера группового взаимодействия; коммуникативная компетентность, характеризуемая изменением стиля общения, осознанности барьеров общения, характера решения коммуникативных задач. Кроме того, повышается значимость освоения теоретического раздела физической подготовки и спорта для курсантов различных факультетов военного института с применением дистанционных образовательных технологий, у которых есть отклонения в состоянии здоровья, освобождение от занятий; обеспечивается выбор каждым курсантом того или иного вида спорта, по

которому разработаны методики интерактивного управления тренировочным процессом.

Реформы, проводимые в системе высшего образования, затронули проблемы курсантской молодежи. Наиболее актуальной является проблема снижения уровня физического и психического здоровья молодого поколения.

В настоящее время наблюдается снижением интереса к занятиям физической подготовкой и спортом у молодых людей - будущего поколения конкурентоспособных специалистов. Для гармонического физического развития, достижения хороших результатов в тестировании курсантам необходимо обладать основными физическими качествами - силой, быстротой, общей выносливостью, ловкостью.

Анализируя результаты выполнения теста «бег 100 м» хочется отметить, что 46,3% обследованных юношей имеют высокий уровень развития скоростных способностей, 13 % – выше среднего, 14,8% – средний уровень, 9,2% - ниже среднего и 16,7% - низкий уровень развития быстроты, т.е. каждый четвертый курсант (25,95%) не сдал тест «бег 100 м».

При сравнении силовых качеств с применением теста «подтягивания на высокой перекладине» установлено, что большинство обследованных юношей 69,1% справились с нормативом.

Причем высокий уровень развития силы мышц рук и плечевого пояса показали 30,9% курсантов, выше среднего – 20% и средний уровень развития – 18,2%. Почти каждый третий курсант (30,9%) тест не сдал, ниже среднего уровень силовых качеств наблюдается у 10,9% юношей и низкий – у 20%. Данные выполнения теста «прыжок в длину с места» показывают, что половина исследуемых курсантов (54,55%) тест сдали.

Результаты высокий и выше среднего показали по 20% протестированных юношей, 14,55% - средний уровень развития. Тест не сдан у 45,45% курсантов, уровень развития взрывной силы ног ниже среднего наблюдался у 34,55% курсантов, низкий – у 10,9 %. Наиболее трудным видам испытаний является тест, требующий проявления общей выносливости. В этом виде испытаний средний уровень показали только 11,54% курсантов, остальные 88,46% с тестом не справились, из них 17,3% юношей показали уровень ниже среднего и низкий – 71,16%.

Исходя из данных, полученных в результате тестирования в беге на 100 м у девушек можно отметить, что высокий уровень развития скоростных способностей имеют 13,5%, выше среднего - 8,7%, средний – 27,8%. Однако, половина обследованных курсанток, 50% тест не сдали, у 26,6% наблюдался низкий уровень скоростных способностей и у 21,4% ниже среднего.

Результаты выполнения теста «подъем туловища в сед из положения лежа на спине» свидетельствуют, что 71,57% протестированных девушки справились с тестом, из них имеют средний уровень развития силы мышц туловища – 39,47% и выше среднего – 11,67%. Результаты ниже среднего и высокий показали по 20,43 % обследованных студенток. Хотя 28,43% тест не сдали, при этом низкий уровень развития силовых качеств показали 8%.

При исследовании теста «прыжок в длину с места» среди девушек выявлено, что большинство (60,93%) сдали норматив. Показали высокий уровень развития взрывной силы ног – 17,96%, выше среднего – 11,71%, средний – 31,26%.

Результаты тестирования общей выносливости среди девушек показали, что более 73% не в состоянии справиться с контрольным нормативом. Уровень ниже среднего составляет 16,81% и с низким уровнем 56,63% испытуемых, у 4,43% наблюдался высокий уровень общей выносливости, у 8,86% - выше среднего и у 13,27% - средний.

Выводы. Согласно полученным данным установлено, что оценка исходного уровня физической подготовленности курсантов при поступлении в военный институт характеризуется низкими показателями. Так ни один из предложенных нормативов, как у юношей, так и у девушек не был сдан на 5 баллов. Наиболее стабильными (более доступными) нормативами, выполняемыми на оценку 3 и 4, являются тесты с проявлением силовых и скоростных способностей, у юношей - тест «подтягивания на высокой перекладине» и «100 м», у девушек - тест «подъем туловища в сед из положения лежа на спине». У курсантов наблюдается низкий показатель в тесте «прыжок в длину с места», результаты данного норматива соответствуют оценке 2.

Для первокурсников самым трудным видом испытаний является тест на общую выносливость - «бег 3000 м» для юношей, «бег 2000 м» для девушек. В среднем до 80% исследуемых курсантов не в состоянии выполнить норматив. Данные, полученные в результате исследования, позволяют давать индивидуальные рекомендации курсантам, для самостоятельного совершенствования того или иного двигательного качества. Результаты тестов необходимы как для первичного тестирования курсантов, так и для дальнейшего оценивания динамики тренированности и развития того или иного двигательного качества.

panachev@pstu.ru

**Паначев Валерий Дмитриевич
Морозов Алексей Павлович**

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Пермский национальный исследовательский политехнический
университет***

Аннотация. В данной статье представлен материал по информационным технологиям в условиях цифровизации современных методик физической культуры. В настоящее время проблема здоровья приобретает особое значение. Несмотря на достижения современной цивилизации, во всех, даже экономически развитых, странах растут заболеваемость и смертность. К числу основных негативных влияний современной цивилизации на здоровье человека можно отнести следующие: снижение биологически обусловленного режима двигательной активности при одновременном росте психоэмоциональных нагрузок; несбалансированное по составу и избыточное по калорийности питание; загрязнение окружающей среды; вредные привычки; нарушение режима учебы, труда и личной жизни. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) становится доминирующим направлением при совершенствовании системы охраны здоровья нации.

Ключевые слова: физическая культура, информационные технологии, цифровизация, студенты.

Abstract. In given article is presented material on information technology in condition zifrovization modern methodses of the physical culture. At present, the problem of health gains special importance. In spite of achievements of the modern civilization, in all, even economic developed, country grow the disease and death-rate. To count;calculate;list main negative influences to modern civilization on health of the person possible to refer following: reduction biologically conditioned mode to motor activity under simultaneous growing psihoamozional loads; unbalanced on composition and surplus feeding on calory content; contamination surrounding ambiances; the bad habits; the breach of the mode of the training, labour and private life. Shaping sound lifestyle (ZOZH) becomes the dominant direction at improvement security system health to nations.

Keywords: physical culture, information technologies, zifrovization, students.

Обзор литературы. Организация современного общественного производства с его механизацией и автоматизацией производственных процессов, характеризуется не только уменьшением удельного веса физического труда, но и его иным ритмом, повышением сложности и интенсивности. Это неизбежно требует значительно большего напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации и культуры движений, высокой концентрации внимания от рабочих и специалистов. Перечисленные качества нуждаются в постоянном развитии и совершенствовании, поскольку, чем совершеннее техника и сложнее технологии производства, тем более совершенным должен быть человек, управляющий ими. Становится все более актуальным обоснованное применение физической культуры и спорта в процессе подготовки работников к конкретным видам труда.

Поэтому анализ новых научно обоснованных форм, средств и методов физического воспитания, соответствующих требованиям научно-технического прогресса, является в настоящее время важнейшей задачей теории и практики физкультурного движения. Данная ситуация диктует поиск альтернативных путей организации жизнедеятельности человека, формирования культуры здоровье формирующей деятельности человека с использованием эффективных средств и методов физической культуры [1-8].

Сегодня роль здоровья рассматривается и оценивается специалистами в лучшем случае как биологический компонент, экологический фактор, детерминанта условий труда, быта, досуга человека, а не система его собственной активной деятельности, социально ориентированной на постоянное укрепление жизненных сил организма и поддержание его дееспособности. Интерес ученых к решению проблем развития феноменов физической культуры и спорта с позиций их институционализации в развитии сущностных сил личности определяется многими обстоятельствами.

Цель исследования заключается в разработке целостной методологии феномена физической культуры.

Задачи: обосновать системный и многоуровневый характер функционирования институтов воспроизводства физической культуры индивида, социальной общности, взаимодействие которых осуществляется на уровне подсистем этой культуры; реализовать предложенные новые теоретические подходы в практике эмпирических исследований с использованием цифровых технологий.

Методы исследования. Изучение литературных источников, регуляторов энергообмена с внешней средой и преобразователями энергии (одежда, мебель, часть бытовых приборов, жилье, спортивная экипировка), источниками и преобразователями информации (часть бытовых приборов, СМИ, литература, информационные системы, Интернет и т.п.); непосредственно информация, в том числе получаемая от людей.

Исходящие потоки: продукты переработки вещества, поступившего в организм; энергия, переданная во внешнюю среду в виде тепла и затраченная на выполнение трудовых процессов; использование тезауруса (накопленных знаний) в процессе труда и его передача в процессе общения. Качество жизни во многом определяется тем, в какой мере осуществлены потребности человека; насколько он этим удовлетворен; как результаты этой реализации соотносятся с принятыми стандартами и ресурсами общества. Изучить физиологические потребности человека с самых древних времен, а произошедшие изменения во многом связаны с антропогенезом. Социальные потребности намного более изменчивы, поскольку зависят от таких факторов, как уровень развития культуры и экономики, традиции, психологии человека.

Результаты исследования

ВУЗОВСКАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СИСТЕМА

Система предназначена для пользования в вузах. Доступы к системе разделены на 2 модуля: административный (для ректората, деканатов, преподавателей и студентов); просмотрный (для родителей и студентов). Кафедры могут легко перемещаться по сайтам дисциплин и контролировать информацию, размещаемую родителями.

Возможности электронного дневника

Для студентов и их родителей система предлагает:

- информирование о новостях, мероприятиях в группе или вузе;
- информирование об оценках, о содержании уроков и домашних заданий с возможностью прикрепления файлов с картинками или видео-уроками посредством электронного дневника студента, посещаемости, рейтинге успеваемости, различные графики для оценки успеваемости;
- информирование о расписании и заменах уроков;
- возможность переписки с педагогами и получения от них сообщений массового характера и смс-сообщений;
- возможность общения родителей, студентов посредством форума или личных сообщений;
- возможность отразить свое мнение по определенному вопросу с помощью ответов на опросы, организуемые сотрудниками кафедры или кураторами, от самого простого (да/нет) до выбора ответа из тестов.

Перечисленные возможности электронного дневника помогают родителям контролировать успеваемость и посещаемость студентов, отслеживать пройденный и пропущенный материал, решать необходимые вопросы, быть в курсе всех новостей и событий в группе, получать срочные смс на сотовый.

Электронный дневник дисциплинирует студентов и создает мотивацию в обучении, что ведет к повышению качества учебы.

Возможности электронного журнала

В интересах педагога система решает следующие задачи:

- легкое и быстрое занесение оценок в электронный журнал (одна оценка - один клик мышки);
- легкое занесение данных об отсутствующих, опоздавших, болеющих;
- построение отчетов по успеваемости и посещаемости;
- удобное расписание для педагога, легкое в заполнении; также возможность загрузить расписание из Excel-файла, сформированного специальной программой для составления расписания;
- удобная массовая рассылка с большими возможностями выбора адресатов и прикрепления файлов;
- формирование необходимых опросов с получением результатов в виде таблицы;
- персональный форум для общения куратора с родителями, а также личная переписка между ними;
- контроль над получением всей информации родителями;
- возможность формирования поурочного планирования, не привязанного к датам, ускоряющего заполнение страницы домашнее задание для студентов, а также возможного для использования в последующие годы;
- размещение учебных и методических материалов для подготовки к занятиям и выполнения домашних заданий (заполняется с помощью шаблонов);
- удобное размещение различных новостей, мероприятий с возможностью переложить это на куратора.

В интересах руководителей, кураторов система решает следующие задачи:

- построение административных отчетов о контроле качества заполнения электронных журналов и дневников;
- анализ успеваемости, посещаемости и построение соответствующих отчетов;
- построение открытых отчетов с возможностью публикации их на сайте кафедры;
- простая обратная связь с родителями.

Цели сбора и обработки и правовое обоснование обработки Данных

Система собирает и хранит Данные Абонента, необходимые для оказания Абоненту услуг, а также для осуществления и исполнения возложенных законодательством Российской Федерации функций, полномочий и обязанностей на основании и в соответствии со ст.ст. 23, 24 Конституции Российской Федерации; Федеральным законом "О персональных данных"; Федеральным законом "О связи", Федеральным законом "О транспортной безопасности" и другими нормативно-правовыми актами.

При этом в соответствии с п. 5 ч. 1 ст. 6 Федерального закона "О персональных данных" обработка Данных, необходимая для исполнения договора, стороной которого либо выгодоприобретателем или поручителем по которому является Абонент, а также для заключения договора по инициативе Абонента или договора, по которому Абонент

будет являться выгодоприобретателем или поручителем, осуществляется без согласия Абонента.

Система может использовать Данные Абонента в следующих целях: Идентификация Абонента в рамках оказания услуг. Связь с Абонентом в случае необходимости, в том числе направление уведомлений, информации и запросов, связанных с оказанием услуг, а также обработка заявлений, запросов и заявок Абонента. Проведение исследований на основе обезличенных Данных.

Условия обработки Данных и их передачи третьим лицам

Система вправе передать Данные Абонента третьим лицам в следующих случаях: Абонент явно выразил свое согласие на такие действия. Передача предусмотрена действующим законодательством в рамках установленной процедуры. При обработке Данных Абонента система руководствуется Федеральным законом "О персональных данных", другими федеральными законами.

Права субъекта персональных данных

Абонент имеет право на получение информации, касающейся обработки его персональных данных, в том числе содержащей: Подтверждение факта обработки персональных данных. Правовые основания и цели обработки персональных данных. Применяемые способы обработки персональных данных.

Наименование и место нахождения, сведения о лицах, которые имеют доступ к персональным данным или которым могут быть раскрыты персональные данные на основании договора или на основании федерального закона.

Обрабатываемые персональные данные, относящиеся к соответствующему субъекту персональных данных, источник их получения, если иной порядок представления таких данных не предусмотрен федеральным законом. Сроки обработки персональных данных, в том числе сроки их хранения. Порядок осуществления субъектом персональных данных прав, предусмотренных настоящим Федеральным законом.

Информацию об осуществленной или о предполагаемой трансграничной передаче данных. Наименование или фамилию, имя, отчество и адрес лица, осуществляющего обработку персональных данных по поручению оператора, если обработка поручена или будет поручена такому лицу.

Информация, касающаяся обработки персональных Абонента, предоставляемая Абоненту, не должна содержать персональные данные, относящиеся к другим субъектам персональных данных, за исключением случаев, когда имеются законные основания для раскрытия таких персональных данных. В соответствии с п.3 ст. 14 Федерального закона "О персональных данных" информация, касающаяся обработки персональных данных Абонента может быть предоставлена Абоненту или его законному представителю при обращении, либо при получении запроса Абонента или его законного представителя.

Запрос должен содержать номер основного документа, удостоверяющего личность субъекта персональных данных или его представителя, сведения о дате выдачи указанного документа и выдавшем его органе, сведения, подтверждающие участие субъекта персональных данных в договорных отношениях (номер договора,

дата заключения договора, условное словесное обозначение и (или) иные сведения), либо сведения, иным образом подтверждающие факт обработки персональных данных оператором, подпись субъекта персональных данных или его представителя.

Запрос может быть направлен в форме электронного документа и подписан электронной подписью в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Абонент вправе требовать уточнения его персональных данных, их блокирования или уничтожения в случае, если персональные данные являются неполными, устаревшими, неточными, незаконно полученными или не являются необходимыми для заявленной цели обработки, а также принимать предусмотренные законом меры по защите своих прав.

Сведения о реализуемых требованиях к защите персональных данных

Важнейшим условием реализации целей деятельности является обеспечение необходимого и достаточного уровня безопасности информационных систем персональных данных, соблюдения конфиденциальности, целостности и доступности обрабатываемых персональных данных и сохранности носителей сведений, содержащих персональные данные на всех этапах работы с ними. Созданные условия и режим защиты информации, отнесенной к персональным данным, позволяют обеспечить защиту обрабатываемых персональных данных.

В соответствии с действующим законодательством Российской Федерации разработан и введен в действие комплекс организационно-распорядительных, функциональных и планирующих документов, регламентирующих и обеспечивающих безопасность обрабатываемых персональных данных.

Введены режим безопасности обработки и обращения с персональными данными, а также режим защиты помещений, в которых осуществляется обработка и хранение носителей персональных данных.

Назначены ответственный за организацию и обеспечение безопасности персональных данных, администраторы информационных систем персональных данных и администратор безопасности информационных систем персональных данных, им определены обязанности и разработаны инструкции по обеспечению безопасности информации.

Определен круг лиц, имеющих право обработки персональных данных, разработаны инструкции пользователям по защите персональных данных, антивирусной защите, действиям в кризисных ситуациях. Определены требования к персоналу, степень ответственности работников за обеспечение безопасности персональных данных.

Проведено ознакомление работников, осуществляющих обработку персональных данных, с положениями законодательства Российской Федерации по обеспечению безопасности персональных данных и требованиями к защите персональных данных, документами, определяющими политику оператора в отношении обработки персональных данных, локальными актами по вопросам обработки персональных данных.

Проводится периодическое обучение указанных работников правилам обработки персональных данных. Предприняты необходимые и достаточные

технические меры для обеспечения безопасности персональных данных от случайного или несанкционированного доступа, уничтожения, изменения, блокирования доступа и других несанкционированных действий:

Введена система разграничения доступа. Установлена защита от несанкционированного доступа к автоматизированным рабочим местам, информационным сетям и базам персональных данных. Установлена защита от вредоносного программно-математического воздействия.

Осуществляется регулярное резервное копированием информации и баз данных. Передача информации по сетям общего пользования осуществляется с использованием средств криптографической защиты информации.

Организована система контроля за порядком обработки персональных данных и обеспечения их безопасности. Спланированы проверки соответствия системы защиты персональных данных, аудит уровня защищенности персональных данных в информационных системах персональных данных, функционирования средств защиты информации, выявления изменений в режиме обработки и защиты персональных данных.

Выводы

Отличительной особенностью системы является **принцип её работы**. Система разработана таким образом, чтобы максимально минимизировать все действия, затрачиваемые на внесение данных, и при этом обеспечить получение пользователем максимум информации (в соответствии со своим уровнем доступа). Для этой цели система работает по **принципу «одного клика»**.

В процессе работы с электронными данными на сайте кафедры, журналами групп активно используются шаблоны (разрабатываемые самим преподавателем) для оптимизации ввода информации домашнего задания и описания урока, упрощающие и ускоряющие ввод типовых данных. Кроме этого в системе возможно ведение поурочного планирования, позволяющее сохранять информацию о проводимых уроках и обеспечивающее возможность использования методических материалов, совместно или лично разработанных тренерами-преподавателями по определенному предмету в вузе.

Система ввода информации о домашнем задании и уроке предлагает несколько видов и рассчитана на различные подходы в организации учебного процесса в вузе (для куратора, для предметника на один день, по предмету на период в одном семестре). Кроме этого в электронном журнале возможно прикрепление различного рода файлов к уроку и домашнему заданию, в том числе и видео-уроков.

Система контролирует преподавателей и помогает им в работе с ней, сообщая, какие действия в данный момент необходимо выполнить (прошел урок – необходимо перенести оценки в электронный журнал и т.п.), следит за получением информации родителями. Система оценок и количество учебных дней в неделю могут быть различными вплоть до каждого студента.

В системе имеется возможность загрузки данных из файлов формата MS Excel об преподавателях, студентах, родителях, предметах и расписании на основе

разработанных шаблонов или данных, выгружаемых из систем для формирования расписания на каждый семестр.

Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Паначев В.Д. Актуальные вопросы медико-социальной реабилитации и социализации детей с ограниченными жизненными возможностями // Актуальные вопросы медико-социальной реабилитации: материалы межрегион. науч.-практ. конф. с международным участием. Пермь. 2010. С. 138-141.
3. Паначев В.Д. Социализация личности с отклонениями в состоянии здоровья // Социальное благополучие человека в современной России: факторы риска и факторы защиты: материалы III краевой студ. науч.-практ. конф. 2011. Пермь с. 195-197.
4. Каптерев П.Ф. Избр. Пед. соч. / Под ред. А.М.Арсеньева. – М.: Педагогика, 1982. – 704 с.
5. Лесгафт П.Ф. Статьи и выступления. 1874-1890. // Избр. Пед. соч. — М.: Физкультура и спорт, 1953. — Т. 4. - 370 с.
6. Eller N.H. Total power and high frequency components of heart rate variability and risk factors for atherosclerosis / N.H. Eller // *Auton. Neurosci.* - 2007. - V. 131. – N. 1-2. - P. 123-130.
7. Jones P.P. Gender does not influence sympathetic neural reactivity to stress in healthy humans / P.P. Jones, M. Spraul, K.S. Matt, D.R. Seals, J.S. Skinner, E. Ravussin // *Am. J. Physiol. Heart Circ. Physiol.* – 1996. – V. 270. – N 1. – P. 350-357.
8. Maaroo J. Anthropometric indices and physical fitness in university undergraduates with different physical activity / J. Maaroo, A. Landor // *Anthropol. Anz.* – 2001. – V. 59. – N 2. – P. 157-163.

Старцева Елена Вячеславовна
Шишкина Ольга Юрьевна

РАЗВИТИЕ СПОРТА ВО ВРЕМЯ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

Филиал ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной технический университет» в г. Салавате, Россия

Научный руководитель – к.и.н., доцент Киреева Н.А.

Аннотация. Старцева Елена Вячеславовна, Шишкина Ольга Юрьевна. Развитие спорта во время Великой Отечественной войны. Рассмотрена история развития советского спорта в 1941-1945 годах. Исследовано влияние войны на физкультурно-спортивные организации. Изучены рекорды военного времени, а также проанализированы основные спортивные события и физическая подготовка людей.

Ключевые слова: спорт, война, развитие, физическая культура, рекорды, физкультурные организации.

Annotation. Startseva Elena Vyacheslavovna, Shishkina Olga Yuryevna. Development of sports during the great Patriotic war. The history of the development of Soviet sport in 1941-1945 is considered. The influence of the war on physical culture and sports organizations. Wartime records were studied, as well as the main sporting events and physical training of people were analyzed.

Keywords: sport, war, development, physical culture, records, physical culture organizations.

Введение. В 2020 году отмечается знаменательная для Российской Федерации дата – 75-летие Победы в Великой Отечественной войне. Война оставила значимый отпечаток в памяти народа и оказала влияние на дальнейшее развитие истории в целом и нашей страны в частности. В настоящее время актуальность темы войны и патриотизма возрастает в связи с тем, что уходит память о великом подвиге, совершенном нашими предками. Значительный вклад в победу внесли спортсмены. Несмотря на войну, спортивная жизнь развивалась. Даже в самое тяжелое время люди продолжали заниматься спортом, который воспитывал стойкость, целеустремленность, решительность, упорство в достижении цели, волю к победе.

Обзор литературы посвящен анализу состояния спорта во время Великой Отечественной войны.

Цель и задачи исследований. Цель – рассмотреть историю развития спорта в СССР во время Великой Отечественной войны в 1941-1945 годы.

Исходя из поставленной цели, необходимо решить следующие задачи:

- проанализировать вклад физкультурно-спортивных организаций в военную подготовку населения СССР во время войны
- рассмотреть основные спортивные события 1941-1945 годов;
- изучить рекорды военного времени.

Результаты исследований. Физическая культура и спорт прочно вошли в жизнь людей. В тяжелые военные годы успехи и заслуги людей приравнивались к подвигам. Значительный вклад в дело Победы в Великой Отечественной войне внесли спортсмены, которые вместо спортивного инвентаря, взяв в руки оружие и боеприпасы, стойко и мужественно защищали Родину.

Лозунг «Все для фронта, все для победы!» стал правилом для каждого советского человека, для каждой организации, в том числе для физкультурно-спортивных организаций. За время 1920-1940 годов были сформированы 43 межрегиональные физкультурные организации, из них 32 – по типам спорта [1]. Значительно повысилось число международных состязаний, все большую известность обретали олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы по конкретным видам спорта.

Война внесла свои коррективы в развитие спорта и деятельность спортивных организаций. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта 25 июня 1941 года издал приказ «О работе физкультурных организаций по военной подготовке» [2]. В июле военно-физическая подготовка началась практически во всех учебных заведениях нашей страны, включая учеников старшей школы и заканчивая студентами высших учебных заведений. Для военно-учебных пунктов были рекомендованы самые квалифицированные специалисты по физической культуре, которые обладали большим педагогическим мастерством, а также навыками и умениями по преодолению водных преград и рукопашному бою. В связи с мобилизацией мужского населения спортивные организации возглавили первоклассные женщины-спортсменки.

Физкультурные организации военного времени решали главный вопрос – как обучить и подготовить физически крепких и закаленных солдат. На момент войны работали 606 физкультурных коллективов, 166 штатных физкультурных сотрудников и 305 активистов. Физкультурные военные организации включали в себя около 35

тысяч спортивных работников. Спортивная жизнь не угасала, она была целиком подчинена интересам тыла. Активно показали себя спортсмены-общественники, которые занялись подготовкой бойцов-спортсменов.

Физкультурные организации вместе с военкоматами и организациями Осоавиахима обучали добровольцев спортивных обществ военно-прикладным упражнениям, проводили военные походы и эстафеты для оттачивания навыков, которые могли пригодиться в бою: бой с оружием и без, а также соревнования на воде. Только в период с июня по ноябрь 1941 г. в таких соревнованиях участвовало 5000 человек.

Девушки, обучающиеся в физкультурных вузах и колледжах, проходили подготовку на курсах медицинских сестер. В их числе были неоднократные чемпионки, члены сборных команд М. Самойлова, Л. Панова, Тихонова и другие. Для учителей физической культуры были организованы курсы по освоению лечебной гимнастики. Позже выпускники данных направлений работали в госпиталях для раненных фронтовиков.

С начала войны была поставлена общеобязательная задача по подготовке сотрудников лечебной физической культуры (ЛФК) для госпиталей. Важный вклад в это внесли высшие и средние физкультурные учебные заведения, а также преподаватели по физическому воспитанию. На начало войны около 50% раненых прошли курс ЛФК, а к ее завершению эта цифра насчитывала уже более 80%. В военное время проводились общесоюзные собрания «Лечебная физкультура при травмах военного времени».

В годы войны резко сократилось количество городских, районных и республиканских соревнований. Однако нельзя сказать, что спортивная жизнь замерла. В соревнованиях участвовали в основном городские физкультурники и спортсмены, которые показывали не плохие по тем временам результаты.

Огромное значение придавалось комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программа физической подготовки, существовавшая в СССР с 1931 года [3]. Она была направлена на физическое развитие и укрепление здоровья граждан, являлась основой системы физического воспитания и была призвана способствовать развитию массового физкультурного движения в СССР. За вторую половину 1941 года было выпущено 3674 значков первой степени и 15 второй ступени.

1942 год стал успешным для советского спорта. Война не мешала спортсменам ставить рекорды: рекорд по метанию гранаты (42 м. и 50 см.); рекорд по прыжкам в высоту (137 см.). В то время когда на фронте шли ожесточенные бои, весной состоялась традиционная эстафета по Садовому кольцу [4]. В сентябре на стадионе «Динамо» армейский стайер Ф. Ванин поставил 3 рекорда. В Сокольниках прошел профсоюзно-комсомольский кросс, в котором приняло участие 8372 человека. Спортсмены сразу после боевых действий отправлялись на соревнования. Одним из таких был майор Николай Копылов, занявший 3 место, несмотря на то, что еще вчера он был на поле боя. В этот же год Всесоюзный комитет физической культуры издает указ о военно-лыжной подготовке населения.

19 июля 1942 года в СССР отмечался Всесоюзный день физкультурника. По этому поводу были проведены различные соревнования на стадионах и в парках г. Москвы, а также массовая сдача норм ГТО по военным дисциплинам, например, метанию гранаты и преодолению водных препятствий.

Спорт помогал выживать и не падать духом. Так, 31 мая 1942 года в центре блокадного Ленинграда в Таврическом саду был проведен армейский забег на дистанцию в 1000 км, в котором приняли участие 18 сборных с различных участков тыла с оружием в руках. Демонстрацией того, что ленинградцы не сломлены блокадой, и город продолжает жить стал известный футбольный матч между командами «Динамо» и Ленинградского металлургического завода (май 1942 года). В роли зрителей выступали раненные из рядом расположенных госпиталей и свободные от смен рабочие. Второй тайм спортсмены провели под бомбежкой. В итоге со счетом 6:0 победила команда «Динамо» [5].

В 1942 году был сделан первый шаг по вступлению СССР в Олимпийское движение. Данное событие в дальнейшем способствовало развитию советского спорта и победам наших спортсменов на международных соревнованиях. 23 апреля 1951 года был создан олимпийский комитет СССР.

В 1943 году были возобновлены соревнования по разным видам спорта, таким как плавание, бокс, тяжелая атлетика, а на Урале и Дальнем Востоке, в Средней Азии, в Сибири и в Закавказье прошли республиканские спартакиады. 5 августа 1943 года бегуньей Евдокией Васильевой был поставлен очередной рекорд: 2 минуты 12 секунд в забеге на 800 метров [6].

Почти через год был возобновлен розыгрыш Кубка СССР по футболу. Победителем данного матча стал Ленинградский футбольный клуб «Зенит», который обошел команду ЦДКА со счетом 2:1.

Активное участие в спортивных соревнованиях принимала сельская молодежь. В 1944 году в соревнованиях по лыжным гонкам приняли участие колхозные команды из многих районов нашей страны.

Всего через 2 месяца после окончания войны была проведена первая послевоенная спартакиада, участниками которой стали фронтовики.

Выводы. Наряду с тем, что первоочередной задачей для страны была победа над фашистскими захватчиками, продолжалось развитие советского спорта: ставились мировые рекорды, проводились спортивные мероприятия, поднимавшие боевой дух народа. Значительный вклад в общее дело внесли физкультурно-спортивные организации, готовившие военные кадры. Сегодня потомкам необходимо помнить о героях былых времен, чтить память о них и быть благодарными за мирное небо над головой и тот вклад, который внесли величайшие советские спортсмены в развитие мирового спорта.

Список литературы

1. Кадымов, А.А. История развития физической культуры и спорта в 1920-1940 годы в БАССР / А.А. Кадымов // История и археология. - № 5, 2016.

2. Зуев, В.Н. Нормативно-правовое регулирование отечественной сферы физической культуры и спорта / В.Н. Зуев, В.А. Логинов. – М.: ИПК Издательство стандартов, 2011. – 132 с.

3. Киреева Н.А., Переверзева А.И. История развития комплекса «Готов к труду и обороне» // Здоровье современного человека: материалы III межд. студ. науч.-практ. конф (г. Донецк, 21 апреля. 2017 г.) / под ред. Л. А. Деминской: ДИФКС. – Донецк, 2017. – С. 94-99.

4. 1941-1945: каким был спорт во время войны [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/russiateam/1267597.html> (дата обращения 23.02.2020).

5. Спорт во время Великой Отечественной войны [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.liveinternet.ru/users/angel2/post319053405> (дата обращения 23.02.2020).

6. Евдокия Васильева [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.peoples.ru/sport/atlete/vasilieva/> (дата обращения 22.02.2020).

kireeva1211@yandex.ru

РАЗДЕЛ 2.
СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Васецкая Наталия Валерьевна
Крещук Елена Петровна

ИНТЕГРАЦИЯ МОЛОДЕЖИ С НАРУШЕНИЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В СРЕДУ УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

*ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко», г. Луганск*

Интеграция молодежи с нарушениями психофизического развития в среду учебного заведения. Васецкая Наталия Валерьевна, Крещук Елена Петровна. В статье рассматривается вопрос интеграции молодежи с нарушениями психофизического развития в среду учебного заведения. От успешности адаптации во многом зависит эффективность их обучения, если студент хорошо адаптируется к условиям обучения, то он с таким же успехом будет адаптироваться и к профессиональной деятельности[1, с.9-13].

Ключевые слова: адаптация, учебный процесс, физическая культура, психофизическое развитие, студенты.

Integration of young people with psychophysical development disorders into the educational environment. Natalia V. Vasetskaya, Elena P. Kreschuk. The article deals with the issue of integration of young people with psychophysical development disorders into the environment of an educational institution. The effectiveness of their training depends largely on the success of adaptation. if a student adapts well to the learning environment, he will also adapt to professional activities with the same success[1, p.9-13].

Keywords: adaptation, educational process, physical culture, psycho-physical development of the students.

Общество требует от студента инициативы, самостоятельности, высокой индивидуальной ответственности. Студенческие годы отличаются интенсивным преобразованием мотивации, всей системы ценностных ориентаций, формированием специальных способностей в связи с профессионализацией, поэтому именно этот возраст становится центральным периодом становления характера и самосознания. Вообще, студенческий возраст характеризуется достижением наивысших результатов, базирующихся на всех предшествующих процессах биологического, психологического, социального развития.

Характерной чертой нравственного развития в этом возрасте является усиление сознательных мотивов поведения. Заметно укрепляются те качества, которых не хватало в полной мере в старших классах общеобразовательной школы (целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициатива, умение владеть собой

В то же время на передние позиции выходят такие ценности, как уверенность в будущем (68,3%), собственная независимость (57,6%), комфортное жилье (55,2%), правдивая информация о событиях в стране и мире (44,7%). Одна из особенностей студенческого возраста состоит в осознании своей индивидуальности, в становлении самосознания и формировании образа «Я». Так, 63,6% студентов ощущают себя в первую очередь «личностью», 58,2% – «студентом», 24,0% – гражданином Украины, 19,0% – представителем молодежи, 3,6% – европейцем [2, с.254-258].

Обучение в учреждении высшего профессионального образования, является периодом активного накопления знаний, то есть базы для приобретения в следующем периоде (зрелости) квалификации, а образование все в большей степени

позиционируется молодежью как ресурс для социальной мобильности и освоения новых социальных ролей, как капитал для инвестирования желаемого социального статуса. Авторы, исследовавшие проблемы студенчества, отмечают, что студенческой молодежи свойственны такие характеристики:

1. Потребительское отношение к жизни, настаивание на немедленном удовлетворении своих желаний, поиск самых выгодных ситуаций, когда образование переходит на модель отношений «производитель - потребитель», потеря целей образовательной деятельности, попытки выстраивать отношения по формуле «я заплачу за обучение, будьте добры предоставить мне знания (или диплом)».

2. Ориентация на развлечения, которая плохо сочетается с усердием и кропотливым трудом, необходимыми для получения серьезного высшего образования, студенты хотят получать хорошие оценки при минимальных усилиях; образовательные стандарты снижаются, а студенты проявляют инертность.

3. Безудержность желаний, требование от среды всех необходимых условий для их немедленного удовлетворения.

4. Низкий уровень развития навыков критического мышления, неспособность отличить важное от второстепенного, пасование перед трудностями, неумение планировать свои действия наперед.

5. Завышенная самооценка, уверенность в своей уникальности, возможности достигать высоких результатов; при столкновении же с реальными требованиями и трудностями обучения испытывают настоящий стресс.

6. Скептицизм, снижение доверия к авторитетам и традиционным источникам знаний, как следствие - сомнение в истинности учебного материала, который преподается, оказывая большее значение личному опыту, что усложняет процесс высшего образования, принципом которой остается объективность.

7. Цинизм, низкий уровень доверия к институтам государства, средств массовой информации, религии и бизнеса, что распространяется и на высшее образование.

8. Интеллектуальное равнодушие, внимание только к тем учебным предметам, которые имеют непосредственное отношение к будущим заработкам [3, с.59].

Действительно, современное поколение студентов приходит в вуз со своими особенностями и запросами. Для того, чтобы эта молодежь смогла приобрести необходимых компетенций, овладеть интеллектуальными и социальными навыками, востребованными на рынке труда и в современном обществе, необходимо осознать эти ее характерные особенности и пересмотреть методы и содержание высшего образования, изменить саму атмосферу учебы, с тем, чтобы как можно больше содействовать успеху студентов.

Содержание процесса адаптации к обучению в высших учебных заведениях содержит несколько основных составляющих: социально-психологическую, психологическую и психофизиологическую. Социально-психологическая составляющая адаптации студента отражает изменения социальной роли, его окружения и содержания общения, формирование потребностей и системы ценностей, необходимость более гибкой регуляции своего поведения, возникновение потребности в самоутверждении в сложном коллективе учебной группы, усвоение норм и традиций,

сложившихся в учреждении высшего профессионального образования, а также отвечающих характеру избранной профессии.

Психофизиологическая составляющая отражает приспособление студентов к новым психофизиологическим нагрузкам, ритму жизни, методам и формам работы, приспособления к напряженной учебной работе, преодоление своеобразного индивидуального «информационного взрыва», противоречие для части студентов между личными интересами и необходимостью, связанное с недостаточной четкостью их социальной установки на овладение профессией.

Адаптация студента к условиям обучения вуза включает в себя:

1. Адаптацию к физическим условиям профессионально-образовательной среды (психофизиологический компонент адаптации).
2. Адаптацию к профессионально-образовательным задачам, которые выполняются, операциям, профессиональной информации (лично-деятельностный или профессиональный компонент адаптации).
3. Адаптацию личности к социальным компонентам профессионально-образовательной среды (социально-психологический компонент адаптации).

Среди причин, наиболее влияющих на социально-психологическую адаптацию и интеграцию студентов с нарушениями психофизического развития в условиях Высшей школы, причины общепсихологического, специально-личностного, социального характера, обусловленные отсутствием зрения [4, с.62-64].

Общепсихологические причины включают: уровень сформированности практических и социально значимых привычек выпускников школ-интернатов для детей с ограничениями психофизического развития, что позволяет им вести самостоятельную жизнь в условиях учреждения интегрированного типа (высокий уровень школьной подготовки, то есть достаточная информативность и осведомленность; особенности владения элементами вузовской учебной деятельности; коммуникабельность и отсутствие эмоционально-волевых нарушений).

К специально-личностным причинам относятся: осознание своего дефекта и соответствующее отношение к нему; наличие установки на социальную интеграцию, а также положительного мотива на продолжение обучения и веру в успешность последующей профессиональной деятельности.

Среди социальных причин – неготовность современной вузовской системы к созданию оптимальных условий для профессионально-образовательной деятельности студентов с нарушениями психофизического развития, отсутствие единых подходов относительно поступления в учреждение высшего профессионального образования; отсутствие без барьерной среды; низкий уровень осведомленности общества об их жизни, возможности и особенности профессионального образования; отсутствие стабильной государственной гарантии материального обеспечения, трудоустройства, социально-психологического сопровождения людей с нарушениями психофизического развития.

Сложности процесса обучения в высшем учебном заведении обусловлены, в частности, тем, что на протяжении школьного обучения у ученика развивается определенный негативный защитный комплекс, который постепенно переходит в

состояние устойчивого стереотипа поведения. Все это влияет на особенности общения молодежи с особыми образовательными проблемами в студенческих группах. Условия сосуществования с большой группой людей, имеющих иной опыт обучения и общения, для лиц с нарушениями психофизического развития создают новую сложную социальную ситуацию, связанную с противоречиями между обычными образами взаимодействия с лицами, имеющими нарушения развития, и новыми условиями обучения в среде здоровых сверстников.

Достаточно интересными представляются результаты исследований, где анализируются статусные категории студентов с нарушениями психофизического развития в различных видах деятельности. В зависимости от величины социометрического статуса в интегрированных студенческих коллективах лица с ограниченными возможностями, в большинстве случаев, находятся в нейтральном (по всем критериям выбора 32,1%) и изолированном статусе (34,9%). Студенты с глубокими психофизическими нарушениями значительно реже занимают престижные позиции: 6,9% лидеров и тех, которым предпочли-16,3%, то есть, констатируется ограниченность межличностного общения студентов-инвалидов со здоровыми одногруппниками. Было обнаружено, что в случае поступления нескольких студентов с нарушениями психофизического развития по одной специальности, они общаются преимущественно друг с другом. Здоровые студенты быстрее и эффективнее начинали взаимодействовать в обучении, досуге, на личностном уровне с теми студентами-инвалидами, которые демонстрировали самостоятельность в передвижении, открытость в общении, желание общаться с группой вне аудитории [4, с.86].

Также были выделены трудности взаимодействия с преподавателями. К ним можно отнести: нежелание преподавателей объяснять написанное на доске, запрет на использование диктофона и грифеля на лекционных занятиях, а также снисходительное отношение к студентам-инвалидам. Следует отметить, что среди полученных результатов, пространственно-бытовое направление труда представлено следующими данными: 80% студентов сложно свободно и самостоятельно передвигаться от дома до учреждения высшего профессионального образования, между корпусами, а также другими объектами. Большинство таких студентов указывают на неприспособленность пространства, то есть отсутствие специальных дорожек и поручней, не покрашенный в контрастные цвета лестниц и пола в учебных заведениях, отсутствие службы сопровождения студентов-инвалидов.

Стоит подчеркнуть, что кроме этого существует серьезная психологическая проблема неприятия своего образа как «человека с ограничениями». У молодого человека, а особенно девушки возникает страх, а также проекции на тему: «все смотрят на меня», рационализации: «я бы мог, но просто мне не нужно», и как следствие - пассивность. Здесь возникает дилемма: при наличии условий для пространственной ориентации насколько вырос процент студентов, которые начали бы самостоятельно передвигаться в окружающей среде. Необходимо отметить, что без преодоления психологического барьера и квалифицированного обучения на курсах ориентации, ситуация в этом вопросе не изменится.

Также можно отметить, что многие студенты встречаются с бытовыми проблемами, такими как приготовление пищи, уборка помещений, стирка и глажка вещей, мелкий домашний ремонт. Это обусловлено недостаточностью внимания к этому со стороны учителей в специализированных школах, тем, что родители ограничивают деятельность детей, выполняя эту работу за них, а также немотивированности самих детей к подобным занятиям, благодаря устойчивому стереотипу: «инвалид не сможет сам себе приготовить еду».

Техническое направление сложностей при обучении в вузе представлено следующим образом. Почти 75% студентов с нарушениями психофизического развития используют компьютер со специализированными программами экранного доступа к информации, которые приобрели за средства своих близких. Кроме того, 95% студентов указывают на потребность в ресурсных центрах, которые были бы оборудованы специальными устройствами. Безусловно, создание таких центров при высших учебных заведениях повысит качество профессиональной подготовки и эффективность дальнейшего трудоустройства молодежи с нарушениями психофизического развития.

Наконец, результаты по психологическим направлениям исследования трудностей обучения в учреждениях высшего профессионального образования молодежи с нарушениями психофизического развития, представлены следующими данными: в 65% студентов можно отследить неадекватную заниженную или завышенную самооценку, неприятие своего дефекта, недостаточное осознание своих мотивов, потребностей и жизненных целей, и путей, и средств их достижения.

Мы разделяем мнение ряда ученых, которые утверждают, что интеграция молодежи с нарушениями психофизического развития в среду учебного заведения требует взаимной адаптации обеих сторон. Во-первых, молодых людей, которые получили среднее образование в специальных школах, к новым условиям обучения в среде. Во-вторых, учебно-воспитательной среды к потребностям таких студентов, в частности в разработке специальных технологий и средств обучения, а также внедрение педагогического, социального, психологического сопровождения [5, с.186].

Таким образом, в специальной педагогике возникает новое направление, которое заключается в подготовке выпускников специальных школ-интернатов к обучению в высших учебных заведениях и дальнейшей профессиональной деятельности. Его реализации будут способствовать меры, направленные на овладение новейшими компьютерными технологиями, которые обеспечивают человеку возможность участия в общественном информационном обмене, продуктивное обучение и дальнейшую профессиональную деятельность, а также психологическая подготовка к преодолению личностных и социальных барьеров в различных жизненных ситуациях.

Список использованной литературы

1. Глоба А.П. Социализация детей и молодежи с ограниченными возможностями в условиях регионального реабилитационного пространства. // Научный часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 19. Коррекційна педагогіка і психологія. Зб. Научных трудов. – К.: НПУ имени Н.П. Драгоманова, 2010. - №15.- 234 с.

2. Дефектологический словарь: учебное пособие / В.И. Бондарь, В.М. Синева / под редакцией В. И. Бондаря, В. М. Синева. – К.: «МП Леся», 2011. – 528 с.
3. Дымова, А. Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: метод. пособие / А. Л. Дымова, Г.В. Чернышева.- Смоленск, 2004.- 59 с.
4. Кудрявцев, М.Д. Физкультурное образовательное пространство как среда реабилитации и социальной адаптации, учащихся / М. Д. Кудрявцев. – М.: АПК и ПРО, 2002.- 183 с.
5. Синева В.М. Коррекционная психопедагогика. Олигофренопедагогика: учебник / НПУ имени М.П. Драгоманова. - К.,2009. - Ч.2: Обучение и воспитание детей. - 224с.

nataly.sport@mail.ru

**Калюжин Владимир Георгиевич
Апанасевич Снежана Сергеевна**

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ У ЛИЦ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Белорусский государственный университет физической культуры

***Аннотация.** Калюжин Владимир, Апанасевич Снежана. Медико-педагогические аспекты адаптивной физической культуры у лиц с тяжелыми нарушениями речи. В работе рассмотрена актуальная тема – выявление средств и методов коррекции мелкой моторики у детей с нарушениями речи. Описаны адаптированные тесты для определения уровня развития мелкой моторики рук. Описана разработанная коррекционная развивающая программа для нормализации уровня развития детей с тяжелыми нарушениями речи.*

***Annotation.** Kalyuzhin Vladimir, Apanasevich Snezhana. Medical and pedagogical aspects of adaptive physical culture in people with severe speech disorders. The paper deals with the current topic-identification of means and methods for correcting fine motor skills in children with speech disorders. Adapted tests for determining the level of development of fine motor skills of hands are described. The author describes the developed correctional development program for normalizing the level of development of children with severe speech disorders.*

***Ключевые слова:** тяжелые нарушения речи, адаптивная физическая культура, мелкая моторика рук, коррекционно-развивающая программа, младший школьный возраст.*

***Ключові слова:** важкі порушення мови, адаптивна фізична культура, дрібна моторика рук, корекційно-розвиваюча програма, молодший шкільний вік.*

***Keywords:** severe speech disorders, adaptive physical culture, fine motor skills of hands, correction and development program, primary school age.*

Введение. В современном мире проблема развития речи занимает достаточно высокие позиции. Количество детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) велико и, к сожалению, прослеживается неуклонный рост их числа. Особенности моторики у детей с нарушениями речи обусловлены недостатками высших уровней регуляции, что проявляется снижением эффективности всех операционных процессов их двигательной деятельности [8]. Наблюдается плохая координация двигательных актов, несформированность дифференцированных движений. Научные данные подтверждают, что уровень развития речи напрямую зависит от развития мелкой

моторики рук, так как анатомически двигательный центр Брока и речевой центр Вернике находятся рядом и тесно взаимодействуют друг с другом. Систематические занятия по тренировке пальцев рук являются эффективным средством повышения работоспособности головного мозга и облегчают становление речи [2].

Обзор литературы. Причины речевых расстройств весьма разнообразны, выделяют психосоматические причины, органические, эндокринные, функциональные, а также причины, связанные с окружающей средой. Любые расстройства речевой деятельности неблагоприятно воздействуют на формирование личности ребенка, его психофизическое состояние, а также препятствуют полноценному социальному взаимодействию [1].

Точных мировых статистических данных нет, так как у многих стран имеются свои критерии выделения лиц с ограниченными возможностями.

Статистические данные также определяются уровнем цивилизованности, качеством педагогической, социальной и медицинской помощи. В Республике Беларусь зафиксировано свыше 65 тысяч детей, имеющих тяжелые нарушения речи [4].

Дети с речевыми нарушениями обычно имеют функциональные или органические отклонения в состоянии нервной системы, они эмоционально неустойчивы, легко дают невротические реакции, их поведение может характеризоваться негативизмом и т.д. [5].

Наличие органического поражения мозга способствует тому, что такие дети плохо переносят жару, нередко они жалуются на головокружения, головные боли, быстро утомляются и трудно сохраняют усидчивость.

Нередко у них возникают вспышки агрессии, отмечается неустойчивость внимания и памяти, низкий уровень контроля за собственной деятельностью, нарушение познавательной деятельности. Все это в целом свидетельствует об особом состоянии ЦНС детей, страдающих речевыми расстройствами [3].

Речевые нарушения, возникнув под влиянием каких-либо факторов, самостоятельно не исчезают и требуют специально организованной коррекционной работы.

Адаптивная физическая культура (АФК) занимает одно из ведущих мест в подготовке детей и подростков к самостоятельной жизни, является важным средством социальной адаптации и способствует коррекции психофизического развития [7].

Двигательная активность в детском возрасте, улучшающая физическое и психическое состояние ребенка, является одним из важных факторов.

Для детей с ТНР понадобится больше времени и больше повторений, упражнения должны быть адаптированы для их уровня развития. Возможность благоприятного результата обусловлена пластичностью детского организма и его систем в целом [6, 9].

Цель и задачи исследования. Основной задачей нашего исследования являлось определение уровня развития мелкой моторики у детей с нарушениями речи. Для решения задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли

участие две группы учащихся по 10 человек: контрольная группа здоровых детей и экспериментальная группа детей с ТНР.

Методы исследований. Для оценки развития мелкой моторики рук нами были разработаны адаптированные тесты для детей с нарушениями речи. При их помощи мы определили схватывающую способность пальцев, зрительно-моторную координацию в системе «глаз–рука» и точность дифференцированных движений пальцев рук.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СХВАТЫВАЮЩЕЙ СПОСОБНОСТИ ПАЛЬЦЕВ РУК

Тест «Сапер». Оснащение: стол, стул, секундомер, табличка из картона (ширина – 17 см, длина – 17 см) на которой приклеено 16 крышек вместе с горлышком (диаметр крышки – 2 см) в 4 ряда по 4 столбика, пластиковая корзина (длина – 25 см, ширина – 19 см, высота – 10 см).

Методика: на стол кладется табличка, на расстоянии 20 см от нее ставится пластиковая корзина. По сигналу ребенок откручивает крышки с максимальной скоростью и складывает их в пластиковую корзину. Задание выполняется ведущей рукой, второй рукой можно только придерживать табличку с крышками.

Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Сортировщик». Оснащение: стол, стул, секундомер, пластиковый поднос (ширина – 40 см, длина – 25 см, высота – 4 см), 48 штук пластиковых пазлов (цвет: желтый, оранжевый, голубой, зеленый; размер одного пазла – 5×5 см, высота – 2 см).

Методика: исследователь подает сигнал. Ребенок по сигналу берет из подноса по одному пазлу и складывает вертикально 4 столбика каждого цвета по 4 пазла. Задание выполняется ведущей рукой, второй рукой помогать нельзя.

Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Добытчик». Оснащение: стол, стул, секундомер, две пластиковые корзины (длина – 25 см, ширина – 19 см, высота – 10 см), 20 штук каштанов.

Методика: на столе на расстоянии 40 см стоят две пластиковые корзины. По сигналу ребенок с максимальной скоростью начинает перекидывать каштаны из одной корзины в другую. Задание выполняется не ведущей рукой, второй рукой помогать нельзя.

Оценка: фиксируется время выполнения задания.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТОЧНОСТИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ ДВИЖЕНИЙ ПАЛЬЦЕВ

Тест «Покорми гусеницу». Оснащение: стол, стул, секундомер, 100 шт. разноцветных помпонов для творчества (диаметр – 1 см), пластиковый белый поднос (ширина – 40 см, длина – 25 см, высота – 4 см), пластиковая бутылка объемом 0,5 л, диаметр горлышка – 3 см, 4 каштана для груза внутри бутылки.

Методика: перед ребенком на столе стоит пластиковый поднос с помпонами. Справа от подноса стоит бутылка – «гусеница». По команде ребенок начинает «кормить гусеницу» – вкладывать ведущей рукой по одному помпону в горлышко бутылки, выбирая только желтый цвет (15 штук). Нельзя трогать бутылку руками и помогать второй рукой.

Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Сокровища». Оснащение: стол, стул, секундомер, белый пластиковый поднос (ширина – 40 см, длина – 25 см, высота – 4 см), 1 кг рисовой крупы, окрашенной пищевыми красителями в голубой, зеленый, оранжевый и красный цвета), 15 штук камней «Марблс®» в форме шариков диаметром 20 мм, пищевая фольга (нарезанная квадратами 10×10 см), пластиковая банка (диаметр основания и горлышка – 70 мм, высот – 40 мм).

Методика: перед ребенком на столе стоит поднос с рисовой крупой, в котором спрятаны камни «Марблс®», завернутые в фольгу. Справа от подноса стоит пластиковая банка. По команде ребенок двумя руками ищет спрятанные «сокровища», затем разворачивает их и кладет в пластиковую банку.

Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Колье ацтеков». Оснащение: стол, стул, секундомер, белый шнурок длиной 60 см, шириной 2 мм, нарезанные по 10 мм длиной трубочки для питья (цвет: желтый, оранжевый, розовый, зеленый, диаметр отверстия – 5 мм), листок бумаги А4 (на котором нарисована последовательность цветов вразнобой в количестве 40 точек), пластиковая банка (диаметр основания и горлышка – 70 мм, высота – 40 мм).

Методика: перед ребенком лежит шнурок и лист бумаги с примером для выполнения, справа стоит пластиковая банка с нарезанными трубочками. По команде ребенок начинает нанизывать трубочки на шнурок в той последовательности, что задана на бумаге.

Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Прищепи прищепку». Оснащение: стол, стул, секундомер, 35 штук бельевых разноцветных прищепок (длина – 25 мм, ширина – 8 мм), 5 кружков диаметром 75 мм из белого картона, на которых написаны цифры 9, 8, 7, 6, 5; пластиковая банка (диаметр основания и горлышка – 70 мм, высота – 40 мм).

Методика: перед ребенком на столе лежат пять кружков с цифрами, справа стоит пластиковая банка с прищепками. По сигналу ребенок начинает прикреплять прищепки на кружки в количестве, согласно цифре на кружке.

Оценка: фиксируется время выполнения задания.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ В СИСТЕМЕ «ГЛАЗ–РУКА»

Тест «Пропала собака». Оснащение: стол, стул, секундомер, шариковая ручка, лист бумаги А4 с рисунком (см. рис.).

Методика: перед ребенком на столе лежит лист бумаги А4 с рисунком лабиринта.

Перед ребенком стоит задача: привести собаку к палке и сосчитать одуванчики, которые встретятся на пути, записать их в круг в верхнем правом углу. По сигналу ребенок начинает выполнять задание.

Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Результаты исследований. По описанным выше адаптированным для определения уровня развития мелкой моторики рук тестам у детей 7–8 лет были проведены исследования. Все полученные данные были нами проанализированы и занесены в таблицу 1.

Таблица 1 – Сравнение показателей уровня развития мелкой моторики у детей с тяжелыми нарушениями речи и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Дети с ТНР	Здоровые дети	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Сапер», с	41,9±1,03	33,4±0,83	6,45	3,65	<0,001
«Сортировщик», с	50,0±1,20	42,6±1,37	4,09	3,65	<0,001
«Добытчик», с	36,6±1,60	27,7±1,02	4,69	3,65	<0,001
«Покорми гусеницу», с	50,0±1,34	44,4±1,07	3,28	2,75	<0,01
«Сокровища», с	55,9±0,81	49,3±1,07	4,95	3,65	<0,001
«Колье ацтеков», с	314±7,61	251±8,92	5,34	3,65	<0,001
«Прищепка», с	68,2±0,92	55,5±1,19	8,44	3,65	<0,001
«Пропала собака», с	47,8±1,08	37,1±1,55	5,68	3,65	<0,001

На рисунке показаны полученные результаты исследования уровня развития мелкой моторики: данные здоровых детей приняты за 100%, а результаты выполнения этих же тестов детьми с ТНР выражены в процентах, пропорционально значениям их здоровых сверстников.

После проведения тестирования нами было выявлено, что у детей с тяжелыми нарушениями речи по сравнению со здоровыми детьми того же возраста ярко выражено отставание в развитии мелкой моторики рук. Это отставание наблюдается как в схватывающей способности пальцев и точных дифференцированных движениях пальцев рук, так и в зрительно-моторной координации в системе «глаз–рука». Результаты исследования показали острую необходимость дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

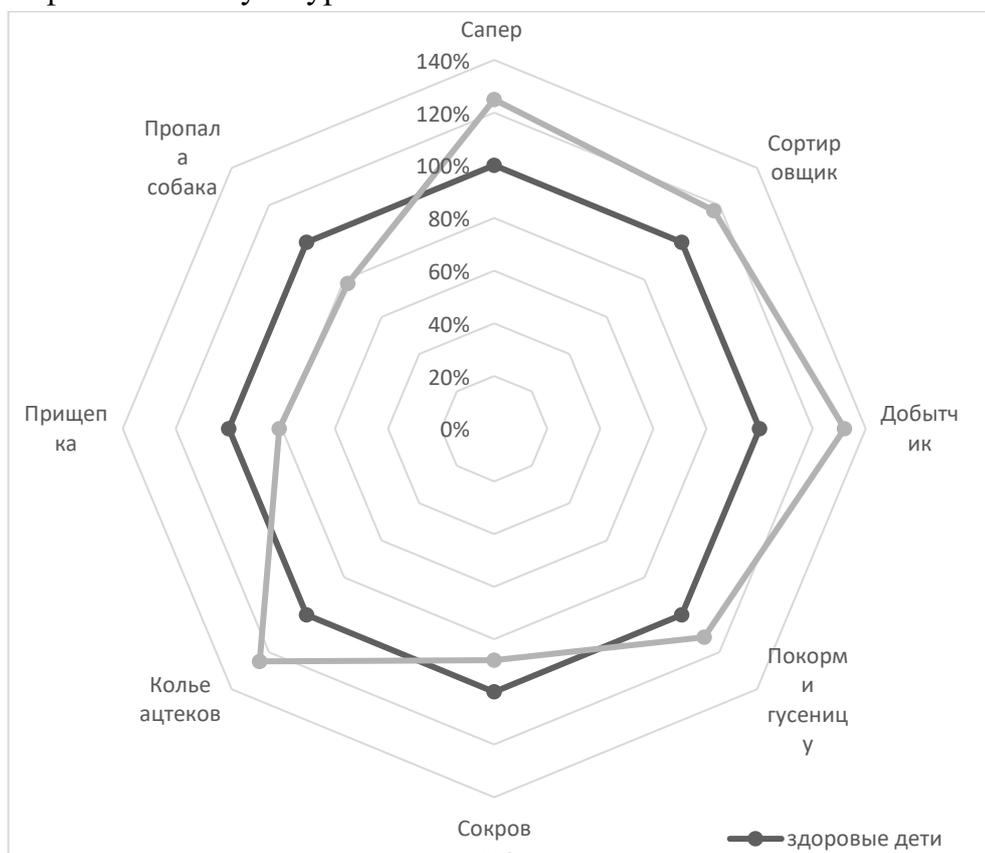


Рисунок 1 – Сравнение показателей уровня развития мелкой моторики (в %) у детей с тяжелыми нарушениями речи и у их здоровых сверстников

Вывод. В результате проведенного исследования было установлено, что у детей с тяжелыми нарушениями речи уровень развития мелкой моторики рук статистически достоверно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии на занятиях по адаптивной физической культуре.

Перспективы дальнейших исследований. Своевременное устранение имеющихся отклонений и профилактика возможных играет немаловажную роль в двигательной сфере, так как формируется замкнутый круг между двигательным и речевым центром. Двигательная активность ребенка – «зеркало» его состояния, с одной стороны, а с другой стороны – «окошко», через которое можно влиять на его развитие. Именно такой вектор мысли ориентировал нас на разработку коррекционной программы по развитию мелкой моторики рук у детей младшего школьного возраста с ТНР.

Список литературы

1. Апанасевич С.С., Калюжин В.Г. Медико-биологические основы реабилитации мелкой моторики детей с тяжелыми нарушениями речи // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы: материалы I Междунар. науч.-практ. конф. Донецк: Мин-во молодежи, спорта и туризма ДНР, 2019. С. 22–28.

2. Апанасевич С.С., Калюжин В.Г. Методические проблемы адаптивной физической культуры при тяжелых нарушениях речи // Молодежь-науке – X. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса: Материалы молодежной науч.-практ. конф., / отв. ред. к.т.н. доцент Л.Н. Приходько. Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2018. С. 725–730.

3. Апанасевич С.С., Калюжин В.Г. Особенности развития мелкой моторики у детей младшего школьного возраста при тяжелых нарушениях речи // Сборник матер. II междунар. заоч. научн. конф. «Форум молодых ученых : мир без границ»; В 5 ч. Ч. 5. Секц. 9–13. Донецк: «ДОНМАН», 2018. С. 89–93

4. Апанасевич Снежана. Адаптивная физическая культура у лиц с тяжелыми нарушениями речи // Студенческая наука: физическая культура и спорт: материалы I Междунар. студен. науч.-практ. конф. (г. Донецк, 19 апр. 2019 г.) / под ред. Л. А. Деминской; ДИФКС. Донецк, 2019. С. 163–167.

5. Зыбина О.Л., Апанасевич С.С., Калюжин В.Г. Методы исследования функционального состояния детей с тяжелыми нарушениями речи // Физиологические механизмы адаптации организма человека к факторам среды: материалы I Междунар. науч.-практ. конф. студентов и молодых ученых; Челябинск, 27 марта 2019 г. / ФГАОУ ВО «Уральский гос. ун-т физической культуры». Челябинск: Типография УралГУФК, 2019. С. 73–78.

6. Калюжин В.Г., Апанасевич С.С. Индивидуально-дифференцированные образовательные технологии при тяжелых нарушениях речи // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве вуза: сборник науч. трудов участников III Междунар. науч.-практ. конф. (заоч. форма) / под общ. ред. С. А. Архиповой. Тула: Изд-во ТулГУ, 2019. С. 64–69.

7. Калюжин В.Г., Апанасевич С.С. Медико-биологическое обеспечение тестирования мелкой моторики рук у детей с нарушением речи // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях:

Сборник материалов IV Всеросс. науч.-практ. конф., Уфа, 2018 г. / отв. ред. С.Т. Аслаев. Уфа: РИЦ БашГУ, 2018. С. 131–136.

8. Калюжин В.Г., Апанасевич С.С. Методические аспекты адаптивной физической культуры у детей с тяжелыми нарушениями речи // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII междунар. науч.-практ. конф.; Екатеринбург, 28 февраля 2019 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». Екатеринбург: Изд-во «РГППУ», 2019. С. 278–284.

9. Калюжин В.Г., Апанасевич С.С. Образовательные технологии в системе физического воспитания лиц с тяжелыми нарушениями речи // Актуальные проблемы довузовской подготовки: материалы III Междунар. науч.-метод. конф. / под. ред. А.Р. Аветисова. Минск: БГМУ, 2019. С. 113–117.

10. Калюжин В.Г., Апанасевич С.С. Перспективы развития занятий по адаптивной физической культуре при тяжелых нарушениях речи // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы IX Всеросс. науч.-практ. конф.; г. Нижневартовск, 22–23 марта 2019 г. / Отв. ред. Л.Г. Пащенко. Нижневартовск: НГУ, 2019. С. 161–165.

Калюжин Владимир Георгиевич – kvg-med@tut.by,

Апанасевич Снежана Сергеевна – apanasevich.ss@yandex.by

**Калюжин Владимир Георгиевич,
Афанасьева Татьяна Юрьевна**

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ У ЛИЦ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ

Белорусский государственный университет физической культуры

***Аннотация.** Калюжин Владимир, Афанасьева Татьяна. Медико-педагогические аспекты адаптивной физкультуры у лиц с нейросенсорной тугоухостью. Работа посвящена актуальной теме – нейросенсорная тугоухость. В статье приводятся особенности развития координационных способностей у больных и здоровых детей.*

***Annotation.** Kalyuzhin Vladimir, Afanasyeva Tatyana. Medical and pedagogical aspects of adaptive physical education in persons with sensorineural hearing loss. The work is devoted to a topical topic – sensorineural hearing loss. The article presents the features of the development of coordination abilities in sick and healthy children.*

***Ключевые слова:** нейросенсорная тугоухость, дети, тестирование, равновесие, ориентация в пространстве.*

***Ключові слова:** нейросенсорна приглухуватість, діти, тестування, рівновага, орієнтація в просторі.*

***Keywords:** sensorineural hearing loss; children; testing; balance; orientation in space.*

Введение. Овладение двигательными действиями, при которых управление движениями осуществляется при активной роли мышления, – все это двигательное умение. Двигательный навык – это овладение собственными действиями, во время которых управление движениями происходит автоматически, без внимания. Все вместе взятое характеризует двигательные функции человека. Закладка двигательных функций человека происходит с самого рождения, усовершенствуется на всех этапах развития человека, вплоть до смерти [2].

Нейросенсорная тугоухость препятствует значительно полноценному физическому развитию ребенка, так как в школьном возрасте закладывается основной объем естественных двигательных навыков, снижает способность ребенка к развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, равновесию, тормозит умственное развитие, развитие ребенка как личности, морально-волевые и поведенческие качества. По причине дезориентации в пространстве ребенок замедленно реагирует на происходящее действие, что в свою очередь сдерживает развитие координационных способностей [4].

Обзор литературы. Нейросенсорная тугоухость вызывает у ребенка: замкнутость, ограничение в общении со здоровыми детьми, нарушение восприятия целостного мира и понимания значения собственного места в социуме. Дети с нейросенсорной тугоухостью полностью полагаются на визуальное восприятие, осязание и не осознают роли слухового восприятия, что является причиной низкого уровня развития речи, интеллекта ребенка [1].

Большое место среди физических упражнений в этот период займут те из них, которые способствуют выработке умения правильно, в соответствии с заданием перемещать тело в пространстве, точно воспроизводить заданные траектории, направление, скорость и темп движений. Это особенно важно для детей с нейросенсорной тугоухостью, а также для тех, у кого страдают координационные способности [7].

Недостаток методических материалов вынуждает специалистов в области адаптивного физического воспитания модифицировать программы, используемые упражнения, программы для здоровых детей или разрабатывать собственные. Поскольку ребенок познает мир через движение, то ни одна образовательная дисциплина не обладает таким потенциалом для реализации широкого комплекса педагогических задач, как адаптивная физическая культура. Адаптивная физическая культура может быть применена в игровой форме и в форме элементов креативных телесно-ориентированных практик [5].

Играя, дети вырабатывают умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности, что в дальнейшем поможет им в освоении некоторых навыков самообслуживания. Игра является для ребенка одним из важных условий воображаемой ситуации, при которой происходит преобразование образов, накопленных в представлениях. Игры позволяют детям осуществлять оценку и анализ своих действий, сопоставляя их с реальными действиями в жизни [3].

Необходимость и возможности компенсации у детей с нейросенсорной тугоухостью рассмотрены в работах практикующих врачей узкой специализации.

Аналитический обзор литературных данных по этой проблеме показывает, что роль слухового анализатора в психофизическом развитии ребенка велика и уникальна. Нарушение его деятельности вызывает у детей значительные затруднения в познании окружающего мира, ограничивает общественные контакты и возможности для занятий многими видами деятельности. У лиц с нарушениями слуха возникают специфические особенности общения и психофизического развития. Эти особенности проявляются в

отставании, нарушении и своеобразии развития двигательной сферы, координационных способностей, пространственной ориентации, формировании представлений и понятий, в способах практической деятельности, в особенностях эмоционально-волевой сферы, социальной коммуникации, интеграции в общество, адаптации к труду [6].

Цель и задачи исследования. Цель работы – определение особенностей развития координационных способностей у лиц с нейросенсорной тугоухостью. Практическая значимость результатов исследования состоит в возможности эффективно использовать коррекционно-развивающие программы по развитию координационных способностей у детей с нейросенсорной тугоухостью.

Методы исследований. Развитие координационных способностей проводилось в трех направлениях: ориентации в пространстве, статическое равновесие, динамическое равновесие.

Уровень развития координационных способностей у взятых нами под наблюдение детей с нейросенсорной тугоухостью определялся по представленным ниже тестам.

ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ

Тест «Проход по линии»

Оборудование: малярная лента шириной 5 см белого цвета; секундомер.

Методика: на полу наклеена малярная лента, ее расстояние – 4 метра. Ребенок смотрит на ленту, закрывает глаза, руки располагает перед собой, идет 5 шагов вперед, после чего возвращается обратно спиной, делая пять шагов.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Ходьба по букве "П"»

Оборудование: малярная лента шириной 5 см белого цвета; секундомер.

Методика: на полу малярной лентой, белого цвета наклеиваются две линии длиной 3 м в вертикальном направлении и одна линия длиной 2 м – в горизонтальном. Все линии соединены между собой образуя букву «П». Ребенок проходит по размеченной линии, в конце разворачивается и так же возвращается по линии обратно.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Броски спиной снизу»

Оборудование: малярная лента шириной 5 см белого цвета; мячи – 10 штук, секундомер, мел белого цвета.

Методика: от стены на расстоянии 3 м прикрепляется параллельно стене малярная лента длиной 40 см. На стене на высоте 100 см от пола рисуется круг диаметром 50 см. Ребенок становится спиной к стене на линии, которая отмечена малярной лентой, ноги установлены шире плеч, после чего берет мяч, наклоняется и между ног бросает его, стараясь попасть в отмеченный на стене круг.

Оценка теста: фиксируется количество попаданий.

Тест «Ходьба по гимнастической скамье»

Оборудование: гимнастическая скамья (ширина планки – 8 см, высота – 20 см), секундомер.

Методика: гимнастическая скамейка устанавливается таким образом, чтобы планка шириной 8 см была повернута кверху.

Ребенок проходит по скамье прямо, обратно возвращается приставным шагом левым боком, потом проходит приставным шагом правым боком и возвращается в исходную точку идя спиной.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания

ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОРИЕНТАЦИИ В ПРОСТРАНСТВЕ

Тест «Броски вокруг ведра»

Оборудование: секундомер, мячи для пинг-понга – 10 штук, ведро, мел белого цвета.

Методика: на полу нарисован круг белым мелом, диаметр которого составляет 2 м, в середине круга устанавливается ведро, ребенок, идя по часовой стрелке, бросает 5 мячей в ведро на расстоянии 1 м и потом идет в противоположную сторону, бросая остальные 5 мячей.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Препятствие»

Оборудование: 4 пластиковых обруча, секундомер.

Методика: обручи расположены попарно на расстоянии 2 м друг от друга, образуя квадрат. Ребенок проползает на четвереньках поочередно через каждый обруч и таким же образом возвращается обратно.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Подбросы мяча в ходьбе»

Оборудование: гимнастическая скамья (ширина планки – 8 см, высота – 20 см), секундомер, мяч.

Методика: гимнастическая скамейка устанавливается таким образом, чтобы планка шириной 8 см, была повернута кверху. У ребенка в руках мяч, в момент прохождения скамьи ему необходимо подбросить мяч перед собой, сделать хлопок в ладоши, поймать мяч, продвигаясь по скамье вперед, повторить это 5 раз.

Оценка теста: фиксируется время выполнения упражнения.

Тест «Челночный бег»

Оборудование: секундомер, теннисные мячи от большого тенниса – 2 штуки, малярная лента шириной 5 см белого цвета.

Методика: на полу малярной лентой белого цвета отмечается линия старта и финиша, от нее замеряется 8 м и фиксируется вторая лента в горизонтальном положении, на которую устанавливаем два мячика. Ребенок должен пробежать от старта к линии, где находятся мячи, взять один, вернуться обратно, положить мяч за отметку линии, вернуться за вторым мячом и как можно быстрее преодолеть линию финиша.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТАТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ

Проба Ромберга усложненная

Оборудование: секундомер.

Методика: ребенок становится таким образом, чтобы стопы были на одной линии, но пятка одной ступни касалась носка другой, глаза закрыты, руки разведены в стороны.

Оценка теста: фиксируется время сохранения позы. Испытуемый выполняет две попытки, фиксируется лучший результат.

Проба Ромберга – поза «Аист»

Оборудование: секундомер.

Методика: ребенок стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе, при этом стопа согнутой ноги касается коленного сустава опорной ноги, руки вытянуты перед собой, глаза закрыты.

Оценка теста: фиксируется время сохранения положения.

Тест «Ласточка»

Оборудование: секундомер.

Методика: ребенку необходимо стать ровно, ноги вместе, выполнить наклон вперед, посмотреть перед собой, поднять одну ногу, вытягивая ее как продолжение туловища, руки развести в стороны.

Оценка теста: фиксируется время сохранения положения.

Тест «Стойка на носках»

Оборудование: секундомер.

Методика: ребенку необходимо стать ровно, ноги вместе, поднять руки вверх над головой, встать на носки, закрыть глаза.

Оценка теста: фиксируется время сохранения положения.

Результаты исследований. Был проведен сравнительный анализ уровня развития статического, динамического равновесия, а также показателей ориентации в пространстве у детей 6–7 лет с нейросенсорной тугоухостью 4 степени и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (таблицу 1). Отмечено, что дети с нейросенсорной тугоухостью имеют статически достоверно значимые различия в уровне развития координационных способностей по сравнению с их здоровыми сверстниками. При этом отмечается снижение всех количественных показателей тестирования и увеличение времени выполнения тестов (замедление скорости и темпов движений).

Таблица 1 – Сравнение показателей координационных способностей у детей с нейросенсорной тугоухостью и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Дети с НСТ	Здоровые дети	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Броски вокруг ведра (раз)	4,3±0,32	7,8±0,24	8,9	3,65	<0,001
«Препятствие» (с)	43,2±4,29	16,8±8,6	26,4	3,65	<0,001
Подбросы мяча в ходьбе (с)	13,0±0,10	7,1±0,07	50,2	3,65	<0,001
Челночный бег (с)	14,4±0,48	11,0±0,39	21,2	3,65	<0,001
Проба Ромберга усложненная (с)	6,5±0,13	12,7±0,09	38,5	3,65	<0,001
Проба Ромберга – «Аист» (с)	3,6±0,13	11,2±0,17	36,0	3,65	<0,001
«Ласточка» (с)	3,3±0,08	10,9±0,16	42,2	3,65	<0,001
Стойка на носках (с)	3,4±0,16	11,2±0,19	32,4	3,65	<0,001
Проход по линии (с)	12,6±0,11	7,0±0,09	39,0	3,65	<0,001
Ходьба по букве «П» (с)	19,3±0,39	10,4±0,07	22,6	3,65	<0,001
Броски спиной снизу (раз)	2,9±0,31	5,9±0,27	7,3	3,65	<0,001
Ходьба по гимнастич. скамье (с)	38,1±0,41	16,3±0,09	52,1	3,65	<0,001

На рисунке показаны полученные результаты исследования уровня развития координационных способностей: данные здоровых детей приняты за 100%, а результаты выполнения этих же тестов детьми с нейросенсорной тугоухостью выражены в процентах, пропорционально значениям их здоровых сверстников.



Рисунок 1 – Уровни развития (в %) показателей координационных способностей у наблюдаемых детей

Из данных графика видно, что временные показатели тестов дети с нейросенсорной тугоухостью выполняют медленнее на 60–80%, чем здоровые сверстники, и прибавка в процентном соотношении составляет свыше 250–260% от уровня здоровых детей. Количественные показатели тестирования, как и пробы Ромберга для оценки статического равновесия, были, наоборот, в 2 раза меньше по сравнению с данными здоровых детей.

Вывод. В результате проведенных тестов было выявлено, что у детей с нейросенсорной тугоухостью показатели координации, ориентация в пространстве значительно ниже, чем у здоровых детей, и они нуждаются в дополнительном целенаправленном развитии.

Перспективы дальнейших исследований. Данные, полученные после проведенных тестов, являются основой в разработке коррекционно-развивающей программы по формированию координационных способностей у детей школьного возраста с нейросенсорной тугоухостью. Специально организованные занятия по АФК для детей с нейросенсорной тугоухостью имеют важное значение в развитии координационных способностей. Применение в коррекционно-развивающей программе креативных телесно-ориентированных практик позволяет добиться развития и самовыражения занимающихся посредством движения, за счет интеграции компонентов физической культуры, объединения духовных и телесных составляющих ребенка с особенностями психофизического состояния здоровья. Проведение дальнейших исследований позволит усовершенствовать коррекционно-развивающую программу.

Список литературы

1. Афанасьева Т.Ю., Калужин В.Г. Медико-биологические основы реабилитации координационных способностей детей с нейросенсорной тугоухостью //

Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы: материалы I Междунар. науч.-практ. конф.; Секц. 4: Здоровье и мед.-биол. основы спорта и физ. культуры. АФК и рекреация. Донецк: Мин-во молодежи, спорта и туризма ДНР, 2019. С. 28–34.

2. Афанасьева Т.Ю., Калюжин В.Г. Методы исследования функционального состояния школьников с нейросенсорной тугоухостью // Физиологические механизмы адаптации организма человека к факторам среды: материалы I Междунар. науч.-практ. конф. студентов и молодых ученых; Челябинск, 27 марта 2019 г. / ФГАОУ ВО «Уральский гос. ун-т физической культуры». Челябинск: Типография УралГУФК, 2019. С. 17–23.

3. Афанасьева Т.Ю., Калюжин В.Г. Тестирование уровня развития координационных способностей детей 6–7 лет с нейросенсорной тугоухостью // Форум молодых ученых: мир без границ: сборник матер. II междунар. заоч. научн. конф.. В 5 ч. Ч. 5. Секц. 9–13. Донецк: «ДОНМАН», 2018. С. 93–97.

4. Афанасьева Т.Ю., Калюжин В.Г. Методические проблемы адаптивной физической культуры у лиц с нейросенсорной тугоухостью / Т. Ю. Афанасьева, // Молодежь-науке – X. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса: Материалы молодежной науч.-практ. конф., г. Сочи, 18–19 апр. 2019 г. / отв. ред. к.т.н. доцент Л.Н. При-ходько. Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2018. С. 734–738.

5. Афанасьева Татьяна, Калюжин В.Г. Адаптивная физическая культура у лиц с нейросенсорной тугоухостью // Студенческая наука: физическая культура и спорт: материалы I Междунар. студен. науч.-практ. конф. / под ред. Л.А. Деминской; ДИФКС. Донецк, 2019. С. 167–172.

6. Калюжин В.Г., Афанасьева Т.Ю. Перспективы занятий по адаптивной физической культуре при нейросенсорной тугоухости // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы IX Всеросс. науч.-практ. конф.; г. Нижневартовск, 22–23 марта 2019 г. / отв. ред. Л.Г. Пашенко. – Нижневартовск: НГУ, 2019. С. 157–161.

7. Калюжин В.Г., Афанасьева Т.Ю. Проблемы применения адаптивной физической культуры у детей с нейросенсорной тугоухостью // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Л.А. Деминской; ДИФКС. Донецк, 2019. С. 556–563.

Калюжин Владимир Георгиевич – kvg-med@tut.by;

Афанасьева Татьяна Юрьевна – tatachka33648@mail.ru

**Калюжин Владимир Георгиевич
Васильева Полина Андреевна**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ПРИ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Белорусский государственный университет физической культуры

Аннотация. Оздоровительные технологии развития гибкости при физическом воспитании дошкольников. Калюжин Владимир, Васильева Полина. Работа посвящена актуальной теме – развитию гибкости дошкольников. В статье приводятся тесты, направленные на развитие и совершенствование гибкости у дошкольников, что позволяет им быстрее овладеть различными двигательными действиями.

Annotation. Wellness technologies for the development of flexibility in the physical education of preschool children. Kalyuzhin Vladimir, Vasilyeva Polina. The work is devoted to an urgent topic the – development of flexibility of preschoolers. The article provides tests aimed at developing and improving flexibility among preschoolers, which allows them to quickly master various motor actions.

Ключевые слова: гибкость, максимальная амплитуда, выносливый организм, упражнения, тест.

Ключові слова: гнучкість, максимальна амплітуда, витривалий організм, вправи, тест.

Keywords: flexibility, maximum amplitude, hardy organism, exercises, test.

Введение. Такое физическое качество как гибкость является необходимым не только в спорте, но и в повседневной жизни. С его проявлениями мы встречаемся везде и всюду. Это качество в той или иной степени присуще каждому из нас. Наряду с ловкостью, быстротой, силой и выносливостью гибкость является тем «пятым китом», который необходим для формирования физически гармонично развитого человека. Если внимательно понаблюдать за людьми в повседневной жизни, то можно увидеть, что одному для того, чтобы поднять какую-то вещь с земли, придётся присесть, а другому – нагнуть вперёд только корпус. Для некоторых переступить большую лужу – пустяк, достаточно сделать широкий шаг, другим же необходимо её обойти. С возрастом многим людям большинство простейших движений становятся недоступными. А ведь этого можно избежать, выполняя несложные специальные упражнения для развития гибкости [5].

Обзор литературы. Гибкостью называется возможность выполнять движения с максимальной амплитудой. Различают два вида гибкости – активную и пассивную. Возможность выполнить движение с максимальной амплитудой за счёт собственных мышечных усилий называется активной гибкостью. Возможность выполнить движение с максимальной амплитудой за счёт использования внешних сил (усилия партнёра, собственный вес, дополнительные отягощения и т.п.) называется пассивной гибкостью [3].

Различают общую и специальную гибкость. Важность и значимость гибкости не подлежат сомнению. Прежде всего гибкость наделяет человека важным умением совершенного владения своим телом, умением чувствовать его. Это умение чрезвычайно ценилось, и к его достижению стремились ещё древние люди [1].

Гибкий человек умеет концентрировать силы своего тела. Он красив с эстетической точки зрения. Гибкость придаёт изящность и пластичность движениям. Движения гибкого человека предельно точны и рациональны. Негибкий ребёнок тратит гораздо большее количество энергии, а значит у него быстрее наступает утомление. Травмы зачастую являются результатом недостаточного развития гибкости [4].

Особое значение гибкость приобретает при занятиях физкультурой. Прыгает ли ребёнок, лазает, катается на лыжах, велосипеде – гибкость облегчает его усилия, бережёт его мышцы от чрезмерного напряжения, растяжки и других повреждений» [2].

Следует отметить, что, развиваясь, сама гибкость создаёт благоприятные условия для совершенствования определённых психофизических качеств. Так, например, доказано, что упражнения, преимущественно направляемые на развитие гибкости, вместе с тем развивают силу и выносливость.

«В сущности, выносливый организм – по мнению Н.А. Бернштейна должен удовлетворять трём условиям: он должен располагать богатым запасом энергии, чтобы иметь что расходовать; он должен в нужную минуту отдавать, «выложить» его широкой рукой, не позволяя залеживаться ни одной единице энергии; наконец, он должен при этом уметь тратить эти ресурсы с жёсткой, разумной расчётливостью, чтобы их хватало на покрытие как можно большего количества полезной работы» [1].

Гибкость не только можно, но и нужно развивать у детей дошкольного возраста, что способствует как общему физическому развитию детей, так и последующему достижению высоких спортивных результатов. Наиболее успешно гибкость формируется в физических упражнениях. К каждому упражнению необходимо относиться сознательно, помня, что, упражняя тело, мы влияем на мозг. Физические упражнения учат ребёнка не только ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, но и чувствовать ответственность за красоту движений и своё здоровье [3].

Основным средством для развития гибкости являются упражнения на растягивание. В процессе применения таких упражнений существует несколько важных правил, которые обязательно следует учитывать для достижения наилучшего результата: болевые ощущения недопустимы; движения производятся в сниженном темпе; амплитуда наращивается постепенно; специальные упражнения следует включать в зарядку, проводимую каждый день и разминку перед основными занятиями.

Методы исследований. Для оценки уровня развития гибкости нами были использованы следующие тесты:

Тест «Потягушки».

Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с использованием стула. Методика выполнения: ребёнок становится правым боком к стулу, при этом отводит правую ногу в сторону и кладёт её на поверхность стула. Затем выполняет несколько пружинистых наклонов вниз, стараясь дотянуться пальцами до пола. Потом поворачивается левым боком и выполняет аналогичное движение только для другой ноги. Оценка теста: учитывается расстояние в сантиметрах до момента касания пола.

Тест «Мельница».

Оборудование: зал с ковровым покрытием. Методика выполнения: И.П. – ноги вместе, руки расставлены в стороны. Ребёнок сначала выполняет маленькие круги, вращая кистями рук, затем большие круги, выполняя круги синхронно и по очереди. Оценка теста: засчитываются только движения с максимальной амплитудой.

Тест «Маленький йог».

Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с ковровым покрытием. Методика выполнения: для начала ребёнок садится на коврик, вытянув ноги вперёд. Затем берёт руками одну ногу и кладёт её на бедро, затем вторую. Таким образом принимая позу «лотоса». Руками упирается в пол, расставив плечи, и находится в таком положении несколько секунд. Оценка теста: учитывается время в секундах удержания данного положения.

Тест «Кукла».

Оборудование: зал с ковровым покрытием. **Методика выполнения:** ребёнок встаёт прямо, ноги на ширине плеч, плавно нагибается, опуская корпус тела, руки расслабленно висят. Затем ребёнок выпрямляется и прогибается немного назад в спине. **Оценка теста:** учитывается угол наклона вперед и назад.

Тест «Собачка».

Оборудование: зал с ковровым покрытием. **Методика выполнения:** И.П. – сесть на пятки. Руки в упоре сзади параллельно бокам. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону. Выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение. **Оценка теста:** учитывается время в секундах удерживания данного положения.

Тест «Колечко».

Оборудование: не требуется. **Методика выполнения:** И.П. – встать на колени, руки сзади («полочкой»). Медленно наклониться назад, пока голова не коснётся ног. Задержаться на несколько секунд. Медленно вернуться в ИП. **Оценка теста:** учитывается время в секундах удержания данного положения.

Тест «Морская звезда».

Оборудование: зал с ковровым покрытием. **Методика выполнения:** И.П. – встать прямо. Ноги поставить чуть шире плеч. Руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться нужное время. **Оценка теста:** учитывается время в секундах удержания данного положения.

Результаты исследований. Осуществление целенаправленного развития и совершенствования гибкости у дошкольников значительно облегчает им выполнение всех видов гимнастических упражнений (наклоны, равновесия, волны, прыжки), позволяет быстрее овладевать различными двигательными действиями.

Выводы. В результате исследования было установлено, что развитие гибкости имеет особое значение для воспитания двигательных качеств (силы, быстроты реакции, скорости движений, выносливости) и гармоничного физического развития. Анализ и обобщение учебной и научной литературы по изучаемой теме показал, что существует возрастная предрасположенность детей к воспитанию гибкости, обусловленная рядом анатомо-физиологических особенностей. Гибкость зависит от психического состояния, возраста, пола, а также разминки, массажа, температуры тела и среды. Гибкость может развиваться в любом возрасте. Для того чтобы она развивалась и сохранялась, нужны регулярные тренировки и специальные упражнения (активные, пассивные, динамические, статические, смешанные статодинамические). Важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений и правильную дозировку нагрузок.

Использование специально отобранных средств и методов, ориентированных на развитие гибкости, эффективно улучшает подвижность в суставах и показателях гибкости у детей дошкольного возраста, что доказано было в результате педагогического эксперимента. Он заключался в определении исходного уровня развития гибкости у дошкольников, внедрения методики (регулярного использования упражнений) и проведения повторного тестирования.

Перспективы дальнейших исследований. Разработанные нами тесты для определения степени развития гибкости у детей дошкольного возраста надежны в использовании и могут применяться на уроках физической культуры в учреждениях дошкольного образования для контроля за формированием и развитием гибкости у детей дошкольного возраста.

Список литературы

1. Бернштейн Н.А. Физиология движения и активности. М.: Наука, 1990. 244 с.
2. Логвина Т.Ю., Мельник Е.В. Оздоровительная и лечебная физическая культура для детей дошкольного возраста; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск: БГУФК, 2018. 223 с.
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 3-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 368 с.
4. Степин К.Н. Гибкость. Основы развития: учеб. пособие. Днепропетровск.: Арт-Пресс, 2003. 176 с.
5. Шишкина В.А., Дедулевич М.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебно-метод. комплекс для студентов высш. учеб. заведений по специальности «Дошкольное образование». Могилев: МГУ им. Кулешова, 2003. 92 с.

Калюжин Владимир Георгиевич – kvg-med@tut.by

Васильева Полина Андреевна – polinavasileva3001@gmail.com

**Калюжин Владимир Георгиевич
Зыбина Ольга Леонидовна**

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ЛИЦ С ДИЗАРТРИЕЙ

Белорусский государственный университет физической культуры

Аннотация. Калюжин Владимир, Зыбина Ольга. Медико-педагогические аспекты адаптивной физической культуры у лиц с дизартрией. Работа посвящена выявлению средств и методов коррекции развития равновесия у детей с дизартрией. Приведены результаты сравнения развития равновесия у здоровых и больных детей. Описана разработанная коррекционная развивающая программа для нормализации уровня развития детей с дизартрией.

Annotation. Kalyuzhin Vladimir, Zybina Olga. Medical and pedagogical aspects of adaptive physical culture in persons with dysarthria. The work is devoted to identifying tools and methods for correcting the development of balance in children with dysarthria. The results of comparing the development of balance in healthy and sick children are presented. The developed correctional developmental program for normalization of the level of development of children with dysarthria is described.

Ключевые слова: коррекционная развивающая программа, равновесие, дети, дизартрия.

Ключові слова: корекційна розвиваюча програма, рівновага, діти, дизарт-рія

Keywords: correctional development program, balance, children, dysarthria.

Введение. В настоящее время отмечается резкое увеличение детей с отклонениями в психомоторном и речевом развитии. Заметно возросло количество

коррекционных групп и классов, всевозможных реабилитационных центров и консультаций.

Вопрос коррекции речевых нарушений у дошкольников встает с каждым годом все острее. Это связано и с ухудшением экологического состояния природы, качества продуктов питания, и другими причинами. Наибольший процент детей, составляющий логопедические группы, имеет общее недоразвитие речи с дизартрии, или, иначе говоря, нарушение иннервации речевых органов.

С точки зрения физиологии многие нарушения речи представляют собой и нарушение двигательная активность. Оно может быть вызвано подражанием неправильному двигательному образу, поражением двигательных центров или проводящих путей, функциональной недостаточностью нервной системы или психическим торможением.

Обзор литературы. Неспособность к нормальной речевой деятельности является функциональным нарушением тонкой моторики. Кроме того, наблюдаются и нарушения грубой моторики. Задержка общего развития и нарушения грубой моторики проявляются как в речевом, так и в моторном развитии [2].

При этом ряд авторов утверждают, что традиционные общепринятые психолого-педагогические методы во многих случаях перестали приносить желаемые результаты и в процессе обучения, и в процессе направленной коррекции. Результаты не достигаются в полном объеме, так как в современной популяции детей преобладают системные нарушения психофизических функций с обилием мозаичных, внешне разнонаправленных дефектов.

Проблемы поиска эффективных здоровьесберегающих и коррекционных технологий остаются актуальными и для дошкольного учреждения, и для муниципального и регионального управления образованием [1].

Попытки внедрять различные модели оздоровительных, коррекционно-развивающих программ, новые формы занятий, предлагаемых различными авторами без учета возможностей дошкольного образовательного учреждения и знания контингента занимающихся, не приводят к желаемым результатам.

Адаптивная физическая культура является доступной и универсальной формой эффективного физического воспитания и направленной коррекции моторной функции детей

В этой связи разработка рациональных двигательных режимов для направленной коррекции моторной функции средствами упражнений для развития равновесия дошкольников с нарушением речи является актуальной научной задачей, требующей своего решения [3].

Коррекция биологического состояния возможна преимущественно только за счет оптимизации двигательного режима как основного компонента жизнедеятельности ребенка. Причем, основным фактором оптимизации физического состояния ребенка является не количество движений (объем нагрузки), а качество двигательных действий и их последовательное и одновременное взаимодействие. Эффективность от такого взаимодействия обусловлена разнообразием сенсорной организации движений, их формы и содержания.

Цель и задачи исследования. Основной задачей нашего исследования явилось определение особенностей развития равновесия у детей с дизартрией и разработка коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие равновесия у дошкольников с дизартрией. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 10 человек: экспериментальная группа и контрольная группа.

Методы исследований. Оценку состояния развития равновесия мы проводили с помощью разработанных нами следующих тестов:

Проба Ромберга (простая). Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. Оценка: определяется время устойчивости в данной позе.

Проба Ромберга (усложненная) – поза Аист. Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном и тазобедренном суставе, касается стопой коленного сустава первой ноги, бедро отведено наружу, руки на поясе, глаза закрыты. Оценка: определяется время устойчивости в данной позе.

Проба Ромберга (усложненная) – Пяточно-носочная поза. Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый стоит с закрытыми глазами, стопы ног стоят на одной линии так, чтобы пятка одной ноги касалась носка другой ноги, руки вытянуты вперед. Оценка: фиксируется время устойчивости в позе.

Тест «Остановка по сигналу». Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый прыгает на месте (15 с) на одной ноге, руки на поясе. По сигналу (хлопок в ладоши), он останавливается и стоит в этой позе пока мы считаем до 5. Оценка: регистрируется время неподвижного стояния на одной ноге.

Тест «Ласточка». Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый стоит, ноги вместе, колени выпрямлены. Поднять руки в стороны до уровня плеч. Опираясь на опорную ногу при наклоне туловища вперед, поднимает вторую ногу вверх до уровня таза, спина прямая – параллельно линии пола, руки разведены в стороны – помогают сохранять равновесие. Оценка: определяется время устойчивости в данной позе.

Тест «Стойка на носках». Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый становится прямо, приподнимается на носки, глаза закрыты, руки на поясе. Оценка: определяется время устойчивости в данной позе.

Тест «Попадание мячом в корзину». Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: резиновый мяч (диаметр 15 см), корзина для метания в цель (высота 50 см, диаметр 70 см). Методика: испытуемый стоит, ноги на ширине плеч, осуществляет бросок мяча в корзинку двумя руками с расстояния 1,5 м. Корзина стоит на стуле, расстояние от пола до корзины 30 см. Оценка: фиксируется количество попаданий из 10 попыток.

Тест «Прыжки через барьер». Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: на ковровом покрытии 4 массажных валика (длина 33 см, диаметр 13 мм), гимнастическая палка (длина 75 см, диаметр 21 мм). Методика: испытуемый на двух

ногах боком перепрыгивает через гимнастическую палку на высоте 15 см 10 раз. Оценка: определяется время (в секундах) перепрыгивания через веревку по количеству прыжков из 10 попыток.

Тест «Прыжки на двух ногах». Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: на ковровое покрытие фиксируется лента длиной 5 метров, шириной 7 см. Методика: испытуемый осуществляет прыжки на двух ногах по прямой линии с продвижением вперед, руки на поясе. Оценка: фиксируется время прыжков.

Тест «Прыжки в длину с места». Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: рулетка 20 м. На ковровое покрытие фиксируется лента длиной 5 метров, шириной 7 см. Методика: испытуемый стоит, ноги расположены на уровне плеч, поднимает руки и одновременно приподнимается на носки, прогибая поясницу, затем руки опускаются вниз и слегка отводятся назад, локтевые суставы необходимо согнуть, чтобы появилась возможность выдвинуть тело вперед. Выполняются прыжки в толчком двумя ногами. Оценка: замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

Тест «Ходьба по гимнастической скамье». Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: гимнастическая скамья длиной 4 м, шириной 24 см. Методика: испытуемый идет по гимнастической скамье обычным шагом, руки на поясе, спина прямая. Методист идет рядом страхуя от падения. Оценка: учитывается время (в секундах) через сколько сойдет со скамьи.

Тест «Ходьба по линии с поворотами». Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: на ковровое покрытие фиксируется лента длиной 5 метров, шириной 7 см. Методика: 5 метров испытуемый идет по ленте обычным шагом вперед, руки на поясе, спина прямая, затем идет обратно спиной 5 метров назад. Оценка: фиксируется время (в секундах) прохождения 10 м.

Результаты исследований. В таблице 1 представлены данные сравнительного анализа параметров развития статического и динамического равновесия у исследуемых с нарушениями речи и здоровых лиц.

Таблица 1 – Сравнение показателей уровней развития равновесия у лиц с нарушениями речи и у здоровых лиц

ТЕСТЫ	Дизартрия	Здоровые	t _{крит.}	t _{факт.}	P
Проба Ромберга (простая), с	5,4±0,27	11,8±0,26	3,65	16,9	<0,001
Проба Ромберга поза – поза Аист, с	3,8±0,26	10,3±0,24	3,65	18,3	<0,001
«Ласточка», с	5,0±0,27	11,6±0,25	3,65	17,8	<0,001
Проба Ромберга – пяточ.-носочная, с	4,6±0,31	11,0±0,25	3,65	16,2	<0,001
Проба Ромберга (усл.) – пят.-носоч., с	1,7±0,18	3,0±0,09	3,65	6,3	<0,001
Стойка на носках, с	2,9±0,29	4,1±0,16	2,72	3,2	<0,01
Попадание мячом в корзину, раз	1,6±0,22	3,3±0,21	3,65	5,7	<0,001
Прыжки через барьер, с	10,9±0,33	5,8±0,27	3,65	12,1	<0,001
Прыжки на двух ногах, с	3,4±0,20	2,3±0,10	3,65	4,9	<0,001
Прыжки в длину с места, см	98±1,19	112±0,95	3,65	8,6	<0,001
Ходьба по гимнаст.скамье, с	8,4±0,14	4,1±0,15	3,65	21,1	<0,001
Ходьба по линии с поворотами, с	16,8±0,16	14,0±0,19	3,65	11,0	<0,001

После проведения исследования было выявлено, что у лиц с дизартрией наблюдаются значительные нарушения в развитии равновесия, что диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию равновесия у детей с дизартрией.

Коррекционно-развивающая программа включила 3 этапа развития физического качества (равновесие). В каждом трехнедельном этапе были включены креативные телесно-ориентированные практики: упражнения для развития координации движений, упражнения с мячом, подвижные игры, выполняемые в спортивном зале. Каждый вид включал 2–9 упражнений. Эти упражнения используются как общеукрепляющие, а также для ликвидации отставания психомоторного развития путем повышения двигательной активности и эмоционального тонуса на занятиях адаптивной физкультуры.

ЭТАП НАЧАЛЬНОГО РАЗУЧИВАНИЯ (1–3 НЕДЕЛЯ)

1. Упражнения для развития координации движений:

- 1) Удержание равновесия на одной ноге способом «ласточка»;
- 2) Ходьба вперед обычным шагом;
- 3) Ходьба на носках высоко поднимая колени;
- 4) Ходьба на пятках;
- 5) Ходьба перекатом с пятки на носок;
- 6) Бег на месте;
- 7) Переход с бега на месте на бег по прямой (по сигналу);
- 8) Прыжки на двух ногах с продвижением;
- 9) Прыжки вправо, влево и в высоту с места;

2. Упражнения с мячом:

- 1) Ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля его;
- 2) Броски мяча друг другу;

3. Подвижные игры (выполняются в спортивном зале):

1) Упражнение «Дерево». Методика: сидя в группировке (на корточках, руками обхватить колени, голову опустить), медленно встать на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх, потянуться. Напрячь тело, имитируя дерево.

2) Упражнение «Удочка». Инвентарь: скакалка (длина 5 м) с привязанным на конце отягощением (мешочек с песком 5×5 см.). Методика: водящий вращает скакалку по кругу над землей, а игроки подпрыгивают вверх, поджимая ноги, так, чтобы мешочек не задел их.

3) Упражнение «Мяч в корзину». Инвентарь: резиновые мячи (5 шт., диаметр 15 см), корзины для забрасывания мячей (5 шт., высота 50 см, диаметр 70 см), мел. Корзины стоят на стульчиках, расстояние от пола до корзины 30 см. Методика: игроки делятся на команды. У каждого игрока – по мячу. Задача команд – забросить как можно больше мячей в корзину.

4) Упражнение «Сидячий футбол». Инвентарь: мячи для футбола (5 шт., диаметр 15 см). Методика: игрок движением ног вперед отбрасывает мяч сидящему напротив ребенку, тот ловит его руками, а затем ногами откатывает мяч своему партнеру.

ЭТАП УГЛУБЛЕННОГО РАЗУЧИВАНИЯ (4–6 НЕДЕЛЯ)

1. Упражнения для развития координации движений:

- 1) Ходьба на носках приставным шагом;
- 2) Ходьба на наружных сводах стопы;
- 3) Ходьба по линии «походка кошки»;
- 4) Ходьба на носках по линии с мешочком песка на голове;
- 5) Подъем на носки (задержаться в этом положении на 30 секунд);
- 6) Непрерывный бег в течение 1,5–2 мин;
- 7) Челночный бег 3 раза по 5 м;
- 8) Прыжки с ноги на ногу с продвижением;
- 9) Прыжки с поворотом на точность приземления;

2. Упражнения с мячом:

- 1) Ловля мяча стоя на одной ноге;
- 2) Метание мяча в корзину любым способом;

3. Подвижные игры (выполняются в спортивном зале):

1) Упражнение «Запрещенное движение» Методика: под музыку ведущий показывает детям различные танцевальные движения, дети повторяют за ним, но в игре есть одно условие: дети не должны повторять за ведущим одно определенное движение (ставить руки на пояс).

2) Упражнение «Скворечник» Инвентарь: стулья, которые будут выполнять функцию домиков (их должно быть на один меньше, чем участников игры). Методика: все участники свободно передвигаются по игровой площадке под музыку. Когда музыка прекращает звучать, все игроки стремятся занять любой скворечник.

3) Упражнение «Замри» Методика: дети перемещаются по игровой площадке. По команде «Замри» все должны остановиться и не шевелиться.

4) Упражнение «Сидячий футбол». Инвентарь: мячи для футбола. Методика: игрок движением ног вперед отбрасывает мяч сидящему напротив ребенку, тот ловит его руками, а затем ногами откатывает мяч своему партнеру.

РЕЗУЛЬТИРУЮЩИЙ ЭТАП (7–9 НЕДЕЛЯ)

1. Упражнения для развития координации движений:

- 1) Удержание равновесия на одной ноге способом «ласточка»;
- 2) Ходьба на носках высоко поднимая колени;
- 3) Ходьба на наружных сводах стопы;
- 4) Ходьба на корточках;
- 5) Ходьба на носках по линии с мешочком песка на голове;
- 6) Бег по прямой, по сигналу развернуться и бег в обратном направлении;
- 7) Бег с ускорением (50-60 м);
- 8) Прыжки вправо, влево и в высоту с места;
- 9) Прыжки на двух ногах через две линии (между ними 25-30 см);

10) Прыжки на двух ногах через короткую скакалку;

2. Упражнения с мячом:

- 1) Ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля его;
- 2) Броски мяча друг другу. Ловим мяч стоя на одной ноге;
- 3) Метание мяча в корзину любым способом;

3. Упражнения с предметами

- 1) Упражнение «Светофор». Инвентарь: 3 карточки (красная, желтая, зеленая).

Методика: дети движутся под музыку вокруг ведущего, если малыши видят красный цвет, они должны присесть и продолжать движение на корточках. Если загорелся желтый цвет, прыгают на двух ногах, а на зеленый – ходят на носках.

- 2) Упражнение «Гонки мячей». Инвентарь: резиновые мячи (2 шт., диаметр 15 см). Методика: по сигналу ведущего, игроки начинают передавать мячи по кругу в одном направлении.

- 3) Упражнение «Стоп, хлоп, раз». Методика: дети идут друг за другом, на сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хлоп» подпрыгивают, а на сигнал «Раз» поворачиваются кругом и идут в обратном направлении.

- 4) Упражнение «Мыши и кот». Инвентарь: стулья. Методика: дети убегают от ведущего, если "коту" удалось поймать кого-либо из "мышей", то игроки меняются ролями.

Контрольная группа занималась по стандартной программе детского сада два раза в неделю, длительность занятия – 40 мин. В экспериментальной группе в течении 9 недель в дополнение к стандартной программе детсада проводились занятия по разработанной нами КРП по улучшению равновесия.

Выводы. В результате изучения было установлено, что у детей с дизартрией развитие равновесия значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии. Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по адаптивной физической культуре для развития равновесия у детей с дизартрией, которая включала в себя разнообразные комбинации движений в различных исходных положениях, упражнения с инвентарем и с элементами телесно-ориентированных практик.

Перспективы дальнейших исследований. При постановке исследования предполагалось, что разработка коррекционно-развивающей методики физического воспитания на основе применения средств для развития равновесия позволит оптимизировать психофизическое состояние воспитанников детского образовательного учреждения компенсирующего вида и расширит арсенал средств коррекционно-развивающей физической культуры.

Список литературы

1. Потапенко Д.М., Калюжин В.Г. Методические проблемы адаптивной физической культуры у детей с дизартрией // Молодежь-науке – X. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса : Материалы молодежной науч.-практ. конф. / отв. ред. к.т.н. доцент Л.Н. Приходько. Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2018. С. 837–842.

2. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2009. 224 с.

3. Частные методики адаптивной физической культуры. Учебник. Под общ. ред. Л.В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2007. 608 с.

kvg-med@tut.by

**Калюжин Владимир Георгиевич
Карпович Мирослава Александровна**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ С ПЛОСКОСТОПИЕМ

Белорусский государственный университет физической культуры

Аннотация. *Оздоровительные технологии в физическом воспитании дошкольников с плоскостопием, Калюжин Владимир, Карпович Мирослава. В статье раскрывается очень актуальная тема – развитие скоростно-силовых качеств у детей дошкольного возраста с плоскостопием. Описаны адаптированные тесты для определения уровня развития скоростно-силовых качеств у дошкольников, которые можно широко использовать в практической деятельности учреждений дошкольного образования для контроля и регулирования уровня физической нагрузки.*

Annotation. *Wellness technologies in the physical education of preschoolers with flat feet, Kalyuzhin Vladimir, Karpovich Miroslava. The article reveals a very relevant topic – the development of speed-power qualities in preschool children with flat feet. Adapted tests are described to determine the level of development of speed-power qualities in preschool children, which can be widely used in the practical activities of preschool education institutions to control and regulate the level of physical activity.*

Ключевые слова: *физическая культура; скоростно-силовые качества; дети дошкольного возраста, тесты.*

Ключові слова: *фізична культура; швидкісно-силові якості; діти дошкільного віку, тести.*

Key words: *physical education; speed and power qualities; preschool children, tests*

Введение. Физическая культура занимает важное место в дошкольном образовании. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности. Развитие и оценка физических качеств – одна из важнейших сторон физического воспитания дошкольников. Увеличение подвижности, силы и уравновешенность процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы, а также функциональная зрелость мышечной системы обеспечивают значительное повышение уровня развития двигательных качеств у дошкольников.

Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, поэтому могут выполнять упражнения с различной амплитудой, в медленном и быстром темпе. Это обеспечивается увеличением подвижности нервных процессов. Особое место в развитии двигательных способностей занимает развитие скоростно-силовых качеств. Высокий уровень их развития играет большую роль как в овладении ряда сложных и ответственных профессий, так и в достижении высоких результатов во многих видах спорта.

Обзор литературы. Под скоростно-силовыми качествами понимается способность человека к проявлению предельных или околопредельных усилий в

кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. Скоростно-силовые качества в настоящее время рассматриваются не как производное от силы и быстроты, а как самостоятельное двигательное качество человека, требующее адекватных, присущих ему средств и методов развития [1].

Несмотря на то, что скоростно-силовые качества, сила и быстрота рассматриваются как самостоятельные качества, они тесно связаны друг с другом. Недостаточное развитие силы или быстроты ограничивает наиболее полное проявление скоростно-силовых качеств поэтому, когда у учащихся наблюдается очень низкий уровень силы или быстроты, следует вести параллельную работу над развитием всех трех качеств или заблаговременно до направленного развития скоростно-силовых качеств выделить специальное время для развития силовых и скоростных возможностей дошкольников.

Скоростно-силовые способности, как подсказывает уже само их название, являются своего рода соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений (прыжки в длину и высоту, метания снарядов значительного веса и т.д.) [3].

Для уяснения специфики скоростно-силовых способностей важно иметь в виду, что внешне проявляемые в двигательных действиях сила и скорость за некоторым исключением связаны обратно пропорционально. Одна из основных причин такого соотношения заложена во внутренних механизмах мышечного сокращения, обуславливающих отрицательную корреляцию между величиной напряжения, развиваемого мышцами, и временем их сокращения [3].

Это значит, что максимальные параметры напряжения мышц достижимы, как правило, лишь при относительно медленном их сокращении, а максимальная скорость движений – лишь в условиях их минимального отягощения. Как бы между тем и другим максимумом находится область проявления скоростно-силовых способностей. Практически при выполнении скоростно-силовых действий специфическая трудность состоит именно в том, чтобы совместить на достаточно высоком уровне проявление силовых и скоростных двигательных возможностей. При этом чем значительнее внешнее отягощение, тем больше действие приобретает силовой характер; чем меньше отягощение, тем больше действие становится скоростным (метание малого мяча и т.п.) больше действие приобретает силовой характер; чем меньше отягощение, тем больше действие становится скоростным (метание малого мяча и т.п.) [1].

К числу скоростно-силовых способностей относятся:

- Быстрая сила – характеризуется неопредельным напряжением мышц, проявляемых в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины [4].
- Взрывная сила – это способность достигать, возможно больших показателей силы, в возможно меньшее время. Взрывная сила оценивается скоростно-силовым индексом, который вычисляется как отношение максимальной величины силы, проявляемой в данном движении ко времени достижения этого максимума.

Взрывная сила имеет весьма существенное значение в ряде скоростно-силовых действий (при старте в спринтерском беге, в прыжках, метаниях, ударных действиях в боксе и т.д.) [5].

Физиологическими механизмами развития скоростно-силовых качеств человека являются межмышечная координация (особенно в сложно-координационных видах физических упражнений), максимальная скорость сокращения в сочетании с максимальным динамическим напряжением мышц [2].

При этом два последних фактора в зависимости от методики развития силы могут проявляться антагонистически: применение отягощений, темпа и характера внешнего сопротивления околопредельных и предельных значений, развивая максимальную силу мышц и их объем, вызывают снижение способности к быстрому проявлению силы, так называемой «взрывной силы». Связано это с биохимическими изменениями микроструктуры быстрых (белых), медленных (красных) и промежуточных типов мышечных волокон при конкретной тренировочной направленности [2].

Цель и задачи исследования. Целью нашего исследования являлось изучение эффективности тестов для определения скоростно-силовых качеств у детей дошкольного возраста с плоскостопием.

Методы исследований.

Тесты для определения силы:

Кистевая динамометрия. Измерение силы правой и левой кистей производят детским ручным динамометром в положении стоя с выпрямленной и поднятой в сторону рукой. Динамометр берут в руку стрелкой к ладони. Не разрешается делать резких движений, сходить с места, сгибать и опускать руку. Выполняют 2–3 попытки сначала левой, затем правой рукой. Регистрируют лучший результат обеих кистей. Перед проведением теста динамометры калибруют. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Становая динамометрия. Измерение проводят плоскопружинным стандартным динамометром в положении стоя, ноги на платформе. Ручки динамометра, которые держит ребенок, находятся на уровне колен. С силой (без рывка) ребенок разгибает туловище и тянет за ручки, сколько может. Регистрируют лучший результат из 2-3 попыток.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств:

Прыжок в длину с места выполняют в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1*2 м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале на резиновой дорожке. Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, на максимальное расстояние с приземлением на обе ноги с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии. При приземлении нельзя опираться руками сзади. Измеряют расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывают лучшую из попыток. Необходимое оборудование: рулетка, мел, яма для прыжков или прорезиненная дорожка. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя. Тест проводят на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у линии разметки, бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги в стороны. При броске ступни сохраняют контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Выполняют 3 попытки. Засчитывают лучший результат. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет. Необходимое оборудование: (медицинский) набивной мяч массой 1 кг, мел, размеченная площадка для толкания мяча.

Метание теннисного мяча на дальность. Тест проводят на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15–20 м. Дорожку предварительно размечают мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывают цифрами расстояние. Линию отталкивания шириной 40 см заштриховывают мелом. По команде педагога ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывают лучший результат из 3 попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет. Необходимое оборудование: теннисный мяч или мешочки с песком массой до 200 г в количестве не меньше 3, рулетка длиной 20 м, мел, размеченная дорожка.

Прыжки на двух ногах боком за 10 с. Для проведения теста необходима площадка с песчаным покрытием. На площадке чертят или наклеивают на полу 2 ленты из лейкопластыря или любой другой клеящей ленты на расстоянии 35 см одна от другой. По команде «На старт!» ребенок становится правой ногой на правую линию. По команде «Марш!» он, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает влево так, чтобы правой ногой стать на левую линию или еще левее, затем прыгает вправо и возвращается в исходное положение. Упражнение выполняют как можно быстрее, Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают через 10 с по команде «Стоп!». Каждый прыжок в одну сторону засчитывают как один раз. по истечении 10 с фиксируют количество раз. Если в момент команды «Стоп!» ребенок подпрыгнул и находился в воздухе, засчитывают как прыжок или 1 раз. Тест проводят 2 раза и фиксируют лучший результат. Важно, чтобы ребенок точно наступал на линии. Необходимое оборудование: секундомер, 2 клеящие ленты, площадка с песчаным покрытием или физкультурный зал. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты для определения быстроты:

Бег на дистанцию 10 м. Тест проводится двумя педагогами на беговой дорожке длиной не менее 30 м, шириной 2–3 м с покрытием. На линии начала 10-метрового отрезка (т.е. старта) и линии финиша устанавливают 2 стойки. Ребенок начинает разгоняться за 10 м так, чтобы набрать максимальную скорость к линии старта. Второй педагог стоит на линии старта. В момент, когда ребенок поравнялся с линией старта, педагог делает резкую отмахку флажком. По этому сигналу стоящий на линии финиша включает секундомер и в момент, когда ребенок пересек линию финиша, секундомер выключает. Необходимое оборудование: секундомер, 2 стойки для старта и финиша,

мел, размеченная беговая дорожка. Тест можно проводить с двумя участниками на беговой дорожке. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Бег на дистанцию 30 м. На спортивном участке выбирают прямую асфальтированную или плотно утрамбованную дорожку шириной 2–3 м, длиной не менее 40 м. На дорожке стойками или флажками отмечают линию старта и линию финиша. Тест проводят 2 педагога, один с флажком с секундомером ходят к линии старта и принимают стартовое положение «Высокий старт». После команды «Марш!» и отмашки флажком, стоящий на линии финиша включает секундомер, дети начинают бег по дистанции. Во время бега не следует торопить ребёнка, корректировать его бег, подсказывать элементы техники. Отмашка флажком песчаным или асфальтовым на линии старта, второй на линии финиша. Во время пересечения финишной линии секундомер выключают, фиксируют время педагогом, стоящим на линии финиша. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет. Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, 2 секундомера, размеченная беговая дорожка.

Челночный бег 3*10 м. Тест проводят на ровной площадке длиной не менее 15 м, на которой чертят 2 параллельные линии на расстоянии 10 м друг от друга. На каждой черте наносятся 2 круга диаметром 0,5 м с центром на черте. По команде «Внимание!» ребенок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» ребенок бежит к кубику, положенному в круг напротив, поднимает его, бежит на зад к стартовой линии и кладет кубик в пустой круг. Затем возвращается назад. Учитывается время от команды «Марш!» до момента возвращения на финиш. Бросать кубик не разрешается. При нарушении этого правила назначается вторая попытка. Выполняется одна попытка. Тест предназначен для детей 4–7 лет. Необходимое оборудование: секундомер, кубик (5 см), мел.

Результаты исследований. Представленные тесты позволяют оценить уровень развития скоростно-силовых качеств у детей дошкольного возраста, разработанная методика развития скоростно-силовых качеств позволила корректировать плоскостопие у детей, а также, контролировать объем физической нагрузки.

Выводы. Лучшему развитию скоростно-силовых качеств способствуют спортивные и подвижные игры (баскетбол, футбол, волейбол). Очень важным фактором в развитии скоростно-силовых качеств, является поддержание интереса ребенка к занятию спортом.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования позволят использовать описанные тесты для контроля эффективности применения коррекционно-развивающей программы по развитию скоростно-силовых качеств у детей дошкольного возраста с плоскостопием.

Список литературы

1. Казанцева И.С., Калюжин В.Г. Развитие скоростных способностей у детей с нарушением слуха / Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8-10 апр. 2014 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. Минск: БГУФК, 2014. – Ч. 3. – С. 158–160.

2. Логвина Т.Ю., Мельник Е.В. Оздоровительная и лечебная физическая культура для детей дошкольного возраста; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. 223 с.

3. Тимофейчик С.Ч., Калюжин В.Г. Тестирование уровня развития координационных способностей школьников с нейросенсорной тугоухостью / Роль профилактики и реабилитации в обеспечении качества жизни населения на современном этапе: матер. Междунар. науч.-практ. конф., 26 сент. 2013 г. Махачкала: АЛЕФ, 2013. С. 229–231.

4. Тимофейчик С.Ч. Зыбина О.Л., Калюжин В.Г. Скоростные способности у детей с нарушением слуха / Фізична культура та здоров'я різних груп населення: матеріали V Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених, Одеса, 21-25 квіт. 2014 р. / Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. Ушинського; редкол.: О.П. Романчук (гол. ред.) [та інші]. Одеса: видавець Букаєв В., 2014. – С. 128–130.

5. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. 315 с.

Калюжин Владимир Георгиевич – kvg-med@tut.by

Карпович Мирослава Александровна – miroslava.karpovich.2018@bk.ru

**Калюжин Владимир Георгиевич
Тиханович Жанна Владимировна**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ

Белорусский государственный университет физической культуры

Аннотация. Оздоровительные технологии в физическом воспитании дошкольников с нарушениями осанки. Калюжин Владимир, Тиханович Жанна. В работе рассмотрена актуальная тема – проблемы физической культуры при нарушениях осанки у детей дошкольного возраста. Имеется введение, в котором описаны причины, которые могут привести к нарушениям осанки. В основном содержании работы описана профилактика нарушений осанки, и как её исключить. Для определения особенностей осанки и телосложения были предложены адаптированные тесты, используемые для детей с нарушениями осанки и здоровых детей. Описаны сравнительные результаты тестирования между ними.

Annotation. Wellness technologies in the physical education of preschoolers with impaired posture. Kalyuzhin Vladimir, Tihanovich Zhanna. The current topic is considered in the work – the problems of physical culture in case of posture disorders in preschool children. There is an introduction that describes the reasons that can lead to impaired posture. The main content of the work describes the prevention of posture disorders, and how to exclude it. To determine the characteristics of posture and physique, adapted tests have been proposed that are used for children with impaired posture and healthy children. The comparative test results between them are described.

Ключевые слова: нарушение осанки, соматоскопия, развитие осанки, профилактика развития нарушений осанки, опорно-двигательный аппарат, средний дошкольный возраст.

Ключові слова: порушення постави, соматоскопія, розвиток постави, профілактика розвитку порушень постави, опорно-руховий апарат, середній дошкільний вік.

Keywords: impaired posture, somatoscopy, posture development, prevention of the development of postural disorders, musculoskeletal system preschool age.

Введение. Нарушения осанки являются наиболее распространенными дефектами опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Они служат предпосылкой для возникновения ряда функциональных расстройств в детстве и оказывают отрицательное влияние на течение многих заболеваний у взрослых. По последним данным, число детей с нарушениями осанки достигает 30–60 %. В формировании правильной осанки основную роль играют позвоночник и мышцы, окружающие его.

Правильная осанка даёт экономию сил в работе мышц, способствует правильному положению и нормальной деятельности внутренних органов, укреплению здоровья и повышению работоспособности.

Обзор литературы. Одним из путей оздоровления нарушений являются средства и методы физического воспитания. Применение этих средств и методов, создает предпосылки к формированию правильной осанки, ее коррекции и профилактики нарушений. Таким образом, формирование правильной осанки важно не только с эстетической точки зрения, но, главным образом – в целях повышения работоспособности и гармонизации функций систем организма. Коррекция осанки – не только задача физического воспитания и реабилитации детей, но и важный момент первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и заболеваний внутренних органов [1].

Причины, которые могут привести к нарушениям осанки, многочисленны. Отрицательное влияние на формирование осанки оказывают неблагоприятные условия окружающей среды, социально-гигиенические факторы, в частности длительное пребывание ребенка в неправильном положении. В результате долгого пребывания тела в неправильном положении происходит образование навыка неправильной установки тела. В одних случаях этот навык формируется при отсутствии функциональных и структурных изменений со стороны опорно-двигательного аппарата, а в других – на фоне патологических изменений врожденного или приобретенного характера [2].

В наше время такая проблема как нарушение осанки у детей дошкольного возраста очень актуальна. Действия, которые могут привести к нарушению осанки: неправильная рабочая поза при посадке за столом, гиподинамия-ограничение физической активности, слабое физическое развитие, врожденные вывихи бедра, ношение неподходящей обуви, ожирение и др. заболевания.

Профилактика развития нарушений осанки должна быть комплексной и включать [5].

- а) сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине;
- б) правильная и точная коррекция обуви: устранение функционального укорочения конечности, возникшее за счет нарушений осанки; компенсация дефектов стоп (плоскостопие, косолапость);
- в) организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.);
- г) постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание;

д) отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения;

е) контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др.

Важно предупредить возникновение нарушений **осанки**, т.е. систематически заниматься адекватной физической нагрузкой и регулярно ежегодно посещать с ребенком врача-ортопеда для профилактических осмотров. Кроме того, общее развитие малыша возможно улучшить при помощи спортивных секций, посещать которые можно с 4–5 лет [3].

Лучшему развитию **осанки** способствует плавание (предпочтительно брассом, на спине). Помимо этого полезны занятия волейболом, баскетболом, лыжным спортом (по пересеченной местности). Важно поддержать интерес ребенка к спортивным занятиям, и это позволит ему избежать многих проблем, связанных с осанкой [4].

Цель и задачи исследования. Изучение особенностей физического развития у детей дошкольного возраста с нарушением осанки. Были изучены такие вопросы, как особенности осанки детей, имеющих патологию опорно-двигательного аппарата, причины нарушения осанки, а также профилактика развития нарушений осанки. Исследование проводилось на базе специального детского сада. В эксперименте приняли участие 10 детей среднего дошкольного возраста с нарушением осанки в возрасте 5–6 лет (5 мальчиков и 5 девочек) и 10 здоровых дошкольников 5–6 лет (5 мальчиков и 5 девочек). Нами определится функциональное состояние осанки детей с нарушением осанки и здоровых дошкольников.

В процессе физического воспитания детей с нарушениями осанки решаются общие задачи (повышение эмоционального состояния; улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; укрепление дыхательной мускулатуры; укрепление физического развития; активизацию обменных процессов) и специальные (нормализация трофических процессов мышц туловища; создание благоприятных условий для увеличения подвижности позвоночника; целенаправленная коррекция имеющегося нарушения осанки; систематическое закрепление навыка правильной осанки; выработка общей и силовой выносливости мышц туловища; повышение уровня физической работоспособности).

Методы исследований. Соматоскопия – это внешний осмотр, позволяющий изучить особенности осанки и телосложения. Для этого испытуемым детям был предложен ряд контрольно-педагогических тестов.

Тест для определения статической выносливости мышц шеи. Методика выполнения: И. п. – лежа на спине, руки вниз. По сигналу «Старт» ребенок должен приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение. Оценка теста: учитывается время устойчивого состояния в данной позе в секундах.

Тест для определения статической выносливости мышц живота. Методика выполнения: И. п. – лежа на спине, руки вниз. По сигналу «Старт» ребенок должен поднять ноги до угла 45 градусов и зафиксировать положение. Оценка теста: учитывается время устойчивого состояния в данной позе в секундах.

Тест для определения статической выносливости мышц спины. Методика выполнения: И. п. – лежа на животе, руки вверх. По сигналу «Старт» ребёнок должен поднять ноги и руки и зафиксировать это положение. Оценка теста: учитывается время устойчивого состояния в данной позе в секундах.

Тест «Наклон назад». Оборудование: сантиметровая лента. Методика выполнения: сантиметровая лента накладывается от остистого отростка 7-го шейного позвонка (наиболее выступающего при наклоне вперед) до начала межъягодичной складки. Повторное измерение проводится при максимальном наклоне назад с выпрямленными в коленных суставах ногами. Оценка теста: Определяется подвижность позвоночника при наклоне назад из положения стоя.

Тест «Наклон вперед из положения стоя». Цель: определить подвижность позвоночника вперед из положения стоя. Оборудование: гимнастическая скамейка, измерительная линейка. Техника выполнения: Обследуемый стоит на краю гимнастической скамейки. Ребенок выполняет 2 предварительных медленных наклона, скользя ладонями вдоль линейки, на 3 наклоне задерживается не менее чем на 3 секунды. Во время наклона колени не сгибаются. Оценка теста: За ноль принимается уровень опоры, на которой стоит обследуемый. Результат определяется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

Тест «Удержание туловища». Оборудование: гимнастический коврик, секундомер. Методика выполнения: обследуемый выполняет тест из положения, лежа на животе. Руки за головой (или на поясе), стопы фиксированы на гимнастической скамейке (или удерживает партнер). Выполнить удержание тела в горизонтальном положении лежа в упоре на бёдрах (верхняя часть туловища находится на весу, разгибание туловища под углом 5–10°). Оценка теста: определить статическую выносливость мышц-разгибателей спины.

Тест для определения подвижности позвоночника. Оборудование: гимнастическая скамья, линейка. Методика выполнения: И. п. – стоя на скамейке, стопы параллельно. По сигналу «Начали» ребёнок делает наклон вперед, не сгибая ноги в коленном суставе. С помощью линейки в сантиметрах измеряется результат – 0 от скамейки. Оценка теста: определяется подвижность позвоночника.

Тест «Наклон вперед из положения сидя». Оборудование: измерительная линейка. Методика выполнения: И. п. – сидя на полу. Обследуемый садится на край начерченной линии так, чтобы его пятки оказались на линии (расстояние между пятками 20–30 см, ступни параллельны, руки вперед-вовнутрь, ладони вниз). Обследуемый выполняет 2 предварительных медленных наклона, скользя ладонями вдоль линейки, на 3 наклоне задерживается не менее, чем на 3 секунды. Во время наклона колени не сгибаются. Оценка теста: результат определяется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

Тест для определения «Треугольников талии». Методика выполнения: обследуемый выполняет наклон туловища вперед с выпрямленными в суставах ногами и опущенными вниз расслабленными руками. Наклон выполняется медленно. Осмотр

спереди позволяет обнаружить торсию в грудном отделе позвоночника, осмотр сзади – торсию в поясничном отделе. Оценка результата: при сколиозе на выпуклой стороне треугольник: уменьшается вплоть до исчезновения, а на вогнутой – увеличивается.

Тест «Сгибание и разгибание туловища». Цель: определить динамическую силовую выносливость мышц брюшного пресса. Оборудование: гимнастический коврик. Техника выполнения: Обследуемый принимает И. п. - лежа на спине руки за голову. Выполнять сгибание и разгибание туловища в темпе 16 раз в 1 минуту. Оценка теста: определяется максимальное количество выполнений.

Результаты исследований. Дети с нарушением осанки составили экспериментальную группу исследования, а здоровые дети - контрольную группу исследования.

Сравнительные результаты тестирования статической выносливости мышц шеи показали, что средний результат теста в контрольной группе составил 32,26 сек, а в экспериментальной группе – 16,66 сек. Сравнительные результаты тестирования статической выносливости мышц живота в контрольной группе составил – 16,93 сек, а в экспериментальной группе – 13,46 сек. Уровень статической выносливости мышц живота в контрольной группе выше на 3,47 сек. Сравнительные результаты тестирования статической выносливости мышц спины в контрольной группе составил – 16,06 сек, а в экспериментальной – 18,13 сек. Уровень статической выносливости в контрольной группе выше на 2,07 сек. Средний результат теста «наклон вперед» в контрольной группе составил 4,41 см, а в экспериментальной группе – 4,06 см. Подвижность позвоночника в контрольной группе выше на 0,35 см.

Основой лечения нарушений осанки, особенно начальной степени, является общая тренировка мышц ослабленного ребенка. Она должна осуществляться на фоне оптимально организованного лечебно-двигательного режима, составленного с учетом вида нарушений опорно-двигательного аппарата ребенка, его возраста. Устранение нарушений осанки представляет собой необходимое условие для первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и болезней внутренних органов.

Лечение патологии опорно-двигательного аппарата всегда длительное, сложное, требующее значительных усилий не только от специалистов, но и от самого больного. Порой проблемы с осанкой и лечебные мероприятия делают недоступными для ребенка некоторые стороны «общественной» детской жизни.

Выводы. Вопрос о состоянии детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата на данный момент является очень актуальным. Заболевания опорно-двигательного аппарата занимают особое место в детской патологии, влияя на характер детской и подростковой инвалидности. Недостатки развития движений у детей обнаруживаются на разных уровнях нервной и нервно-психической организации.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. На основании проведенного исследования нами изучена проблема физического состояния осанки детей дошкольного возраста. Определены достоверные различия состояния осанки детей с нарушением ОДА и здоровых детей, не имеющих патологий и отклонений ОДА. Результаты исследования подтвердили гипотезу исследования,

состояние осанки детей дошкольного возраста, имеющие поражение ОДА, отличаются от показателей здоровых сверстников.

На занятиях с детьми, имеющими нарушение осанки, необходимо соблюдать два обязательных организационно-методических условия. Первое наличие гладкой стены без плинтуса (желательно на противоположенной от зеркала стороне), что позволяет ребенку, встав к стене, имея пять точек соприкосновения, ощутить правильное положение собственного тела в пространстве, выработать проприоцептивное мышечное чувство, которое при постоянном выполнении передается и закрепляется в ЦНС за счет импульсов, поступающих с рецепторов мышц. Впоследствии навык правильной осанки закрепляется и в ходьбе, и в выполнении упражнений. Второе: в зале для занятий должно быть большое зеркало, чтобы ребенок мог видеть себя в полный рост, формируя и закрепляя зрительный образ правильной осанки.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейших исследованиях планируется разработать комплексную программу восстановления детей дошкольного возраста с нарушениями осанки и оценить ее эффективность.

Список литературы

1. Кабак С.Л. Актуальные проблемы современной медицины 2006: материалы международной научной конференции студентов и молодых ученых, посвященных 85-летию БГМУ. Минск: БГМУ, 2006. 290 с.

2. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. Киев: Олимпийская литература, 2003. 280 с.

3. Логвина Т.Ю., Мельник Е.В. Оздоровительная и лечебная физическая культура для детей дошкольного возраста. Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск: БГУФК, 2018. 223 с.

4. Шишкина В.А., Дедулевич М.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебно-метод. комплекс для студентов высш. учеб. заведений по специальности «Дошкольное образование». Могилев: МГУ им. Кулешова, 2003. 92 с.

5. Яковлева Л.В., Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. 315 с.

Калюжин В.Г. – kvg-med@tut.by,

Тиханович Ж.В. – tikhanovich-z@mail.ru.

Красулина Валентина Алексеевна

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОДРОСТКОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

**ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта**

Аннотация. Красулина В. А. «Психологический аспект физической реабилитации подростков с избыточной массой тела» В статье раскрываются экспериментальные данные ВОЗ об устойчивой тенденции к увеличению избыточной массы тела среди подростков в последние годы, а так же формы психологической помощи и психологическое сопровождение подростков с избыточной массой тела, на всех этапах физической реабилитации, включая выход из программы контроля веса.

Ключевые слова: избыточный вес, ожирение, здоровое поведение, психологическая реабилитация, подросток.

Annotation. Krasulina V.A. «*The psychological aspect of the physical rehabilitation of overweight adolescents*». The article discloses WHO experimental data on a steady tendency to increase overweight among adolescents in recent years, as well as forms of psychological assistance and psychological support for overweight adolescents at all stages of physical rehabilitation, including leaving the weight control program.

Keywords: overweight, obesity, health behavior, psychological rehabilitation, adolescent.

Актуальность. За последние три десятилетия распространенность избыточной массы тела и ожирения значительно увеличилась. Согласно имеющимся оценкам, во всем мире избыточную массу тела имеют около 170 миллионов детей (лиц младше 18 лет). Повышенный индекс массы тела (ИМТ) закрепляет переходящий из поколения в поколение цикл плохого здоровья, является одним из главных факторов риска развития таких заболеваний, как сердечно-сосудистые, диабет 2 типа, апноэ во время сна и многие виды рака, не говоря о преждевременной смертности. Лишний вес часто является причиной ухудшения качества жизни подростков, причиной различных эмоциональных и поведенческих проблем, так как является предметом насмешек и издевательств со стороны сверстников [10]. В большинстве случаев приобретенное в подростковом возрасте ожирение сохраняется в течение всей жизни, именно поэтому данный возраст находится в центре внимания программ по предотвращению ожирения Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ).

Последнее масштабное наблюдение за аспектами здоровья подростков, проводилось с 2002 года по 2014 год, в рамках межнационального исследования ВОЗ – «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (HBSC). В данном исследовании с периодичностью в четыре года проводится наблюдение за показателями состояния здоровья, в том числе о массе тела мальчиков и девочек в возрасте 11, 13 и 15 лет. HBSC позволяет сравнивать показатели в разных странах, во временной перспективе.

В 2014 г. в среднем распространенность ожирения во всех 27 странах и областях составила 4%. Самый низкий уровень наблюдался среди 15-летних девочек в Украине (0,7%), самый высокий уровень был отмечен среди 11-летних мальчиков в бывшей югославской Республике Македония (14%). Самые низкие уровни ожирения выявлены в Нидерландах и Норвегии. На протяжении всего периода исследования более высокие показатели ожирения наблюдались среди подростков мальчиков, младшего возраста (11 лет).

В период с 2002 по 2014 г. показатель ожирения увеличился в 16 из 27 стран и областей. Уровни распространенности ожирения значительно возросли, но устойчивая тенденция к значительному росту показателя среди детей в нескольких возрастных и гендерных группах наблюдалась лишь в нескольких странах (Латвия, Польша, Российская Федерация, Эстония). В 2002 г. в этих странах был отмечен относительно низкий показатель [11].

Цель: глубже проработать психологическую составляющую физической реабилитации подростков с избыточной массой тела.

Задачи: провести анализ научно-методической литературы по вопросу избыточной массы тела у подростков; изучить особенности психологического аспекта при наборе веса; изучить психологическое сопровождение в процессе физической реабилитации подростков с избыточной массой тела.

Объект исследования: процесс восстановления при избыточной массе тела у подростков.

Предмет исследования: средства психологической помощи, их воздействие на состояние подростков с избыточной массой тела, в процессе физической реабилитации.

Основным факторам, провоцирующим развитие избыточной массы тела и ожирения, можно отнести формы поведения, связанные с расходом энергии (физическая активность, малоподвижный образ жизни, пищевые привычки, сон), которые приводят к энергетическому дисбалансу между потреблением калорий и расходом энергии [5][7]. Так же значение имеют внутренние факторы в виде наследственной предрасположенности, органических поражений центральной нервной системы, гипоталамо-гипофизарной области, гормональные нарушения. Не маловажен и психологический аспект, а именно лень, слабость воли, склонность к мимолетным удовольствиям, психогенное переедание и т.д. Психологическое сопровождение обеспечивает закрепление позитивного пролонгированного результата.

Немаловажную роль в усугублении проблемы избыточного веса играют современные способы приготовления пищи, при которых необходимые организму биологически активные вещества разрушаются, приводя к тому, что люди начинают страдать от недостатка минералов, витаминов и т.д. Организм остро ощущает их недостаток, что проявляется в переедании [3].

Согласно МКБ-10, к расстройствам пищевого поведения, приводящих к ожирению, относят психогенное переедание (ПП) (рубрика F 50.4 реактивная тучность, гиперфагическая реакция на стресс, реактивная гиперфагия). ПП является реакцией на дистресс, приводящей к приему избыточного количества пищи для снятия эмоционального дискомфорта.

Психогенному перееданию соответствует эмоциогенный тип пищевого поведения, который встречается примерно у 60% лиц с избыточной массой тела. Согласно психосоматической модели, выдвинутой Н.L. Kaplan, Н.S. Kaplan, у пациентов с ПП стимулом к приему пищи становится не голод, а эмоциональный дискомфорт вызванный раздражением, тревогой, чувством вины, стыда, грусти, усталости, а иногда даже радости [12].

Одним из факторов играющих роль в появлении ПП, является дефицит внимания, со стороны родителей. Ребёнок воспринимает еду как единственный способ доставить себе удовольствие, похвалить, пожалеть, выразить любовь.

Е.И. Гетманчук выделяет четыре стадии развития ПП. На первой стадии развиваются первичные тревожно депрессивные расстройства вследствие психотравмирующих факторов. На второй стадии происходит попытка компенсации и маскировки эмоциональных расстройств за счет переедания. На третьей – формируются вторичные расстройства тревожно-депрессивного спектра как реакция на увеличение массы тела. Последняя стадия характеризуется усилением беспокойства

по поводу избыточного потребления пищи и утратой компенсирующей способности гиперфагии.

К расстройствам пищевого поведения, приводящим к ожирению, так же отнесено компульсивное обжорство (КО). Клиническими проявлениями КО, согласно определению Американской Психиатрической ассоциации (2013), являются короткие повторяющиеся эпизоды переедания, сопровождающиеся потерей контроля и ускоренным приемом пищи при отсутствии чувства голода.

Исследование воздействия стресс-факторов на эмоциональное состояние пациентов с КО показало, что они испытывают более высокий уровень стресса в школе, в семье и среди друзей. Они менее способны терпеть негативное настроение и более остро переживают ежедневные неприятности. Данному расстройству подвержены люди со слабой нервной системой (меланхолики), или ослабевшей вследствие длительного влияния стресс-фактора.

И.Г. Малкина-Пых (2010), А.В. Сидоров (2012) выделяют такие психологические особенности пациентов с КО, как склонность к категоричному, дихотомическому мышлению, перфекционизму, нарушению удовлетворенности образом тела, излишнюю импульсивность и алекситимию (трудности с выражением эмоций) [9].

Перечисленные расстройства имеют высокий риск возникновения в подростковом возрасте, поскольку проблемы часто переживаются утрированно и драматизировано, вследствие чего возникновение ПП и КО ожидаемо.

Зачастую в семьях подростков с лишним весом утренняя гимнастика и физическая культура либо не практикуется вовсе, либо её делает только отец, не привлекая к этому ребенка. Правильное питание так же не является отличительной чертой в семье, особенно если ребёнок проживает вместе со старшим поколением, с бабушкой и т.д. Часто в семьях, где подростки имеют избыточную массу тела, это считается нормальным и здоровым. Таким образом, физические нагрузки как и любые другие способы борьбы с лишним весом могут не находить поддержки в семье, не приветствоваться, а начало занятий спортом восприниматься скептически.

На родительских собраниях, классному руководителю и психологу желательно проводить профилактические беседы об индексе массы тела, вредной пище, правильном питании и физических нагрузках. Когда проблема уже выявлена и понятна как родителю, так и ребёнку, за этим следует обращение к школьному психологу, который подскажет вид спорта и подход к ребёнку, которые хорошо ему подойдут, на основании силы его нервной системы. Подростки, страдающие избыточной массой тела с младенчества, зачастую уже имеют ряд комплексов, таких как например «усвоенная беспомощность», неверие в себя, убежденность в своей, не одарённости не состоятельности. Такие дети особенно нуждаются в психологическом сопровождении, ведь без поддержки не каждый подросток способен сделать волевой поступок на голом энтузиазме.

При физической реабилитации подростков с избыточной массой тела применяется комплекс методов, важнейшими среди которых являются физические упражнения, диета и работа с психологом. Работа направлена на выполнение

следующих задач: улучшение и нормализация обмена веществ; уменьшение избыточной массы тела; восстановление адаптации организма к физическим нагрузкам; нормализация функций сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем организма; улучшение и нормализация двигательной сферы; нормализация психического состояния.

Физические упражнения оказывают **тонизирующее, трофическое действие, механизм нормализацию функций** систем организма. [8].

При выборе физических упражнений, определении скорости и интенсивности их выполнения следует учитывать, что упражнения на выносливость способствуют расходу большого количества углеводов, выходу из депо нейтральных жиров, их расщеплению, преобразованию и активизации энергетического обеспечения. Движения выполняются с большой амплитудой, в работу вовлекаются крупные мышечные группы, упражнения для туловища, упражнения с предметами. Большой вес в занятиях лиц с избыточной массой должны занимать циклические упражнения, ходьба и бег [8].

Наиболее целесообразной формой лечебной физической культуры (ЛФК) в реабилитации подростков считается лечебное плавание, акваэробика. Важна регулярность занятий, постепенное увеличение их интенсивности и длительности с учетом индивидуальных особенностей. Хорошие результаты в снижении массы тела у подростков с ожирением I степени, дают упражнения на велотренажерах, беговой дорожке. Систематические физические упражнения на таких тренажерах, эффективно воздействуют на липидный обмен. Большое значение (при отсутствии противопоказаний) имеет включение гидро- и бальнеотерапии, способствующих, улучшению обменных процессов кровообращения, поддерживающих мышечный и психоэмоциональный тонус. Подводный душ-массаж – это вид водолечебных процедур, массаж водяной струей вызывает гиперемию кожи, что улучшает кровообращение, стимулирует обмен веществ в тканях.

В процессе физической реабилитации подростки часто предъявляют завышенные ожидания на ранних этапах коррекции, ждут быстрого результата, «волшебную пилюлю». На этапе адаптации организма к нагрузкам подростки часто опускают руки, считают, что не способны сбросить вес. Получая стресс от разочарования, может произойти первый срыв.

На всех этапах физической реабилитации проводится ознакомительная беседа в родителями, по поводу наполняемости этапов, возможных кризисах, связанных с большими переменами для подростка, так как на всем протяжении реабилитации ребѣнку требуется поддержка от значимых взрослых. Коррекционная программа должна включать образовательный компонент и для подростка: информирование о причинах возникновения и особенностях протекания данного заболевания, о рисках формирования осложнений и вторичных расстройств, обучение основной терминологии.

На раннем этапе хорошо проявила себя когнитивно-поведенческая терапия. Данный вид терапевтического воздействия направлен на улучшение способности к рефлексии (способность к самонаблюдению), выработке сознательного контроля над

употреблением пищи, своим поведением и тренировочным процессом. Применение когнитивно-поведенческого подхода к коррекции веса, направлено на повышение мотивации к лечению, установление доверительных отношений с тренером и психологом. Подросток совместно с психологом оценивает свою психологическую готовность к изменениям, анализирует выгоды избыточного веса, преимущества и недостатки перехода к новому образу жизни. Происходит проработка первичных целей снижения веса. Среди первичных целей чаще всего отмечаются желание улучшить внешний вид, повысить уверенность в себе, гармонизировать взаимоотношения с окружающими. В мотивационной фазе особенно хорошо зарекомендовали себя техники «За и против изменений», «Взгляд в будущее» [7].

На втором этапе адаптация уже прошла, потеря веса становится заметна на отдельных участках тела. Многие подростки начинают мотивироваться сами собой, видя результат, но некоторые могут относиться и слишком критично, первые результаты могут не удовлетворять подростка, выглядеть не так как он себе это представлял. Подростки, находящиеся в тучном теле с младенчества, могут воспринимать потерю веса как потерю частички себя, особенно это усугубляется, когда близкие люди сравнивают с первичным состоянием, в его пользу. Возможными психологическими причинами являются: нарушение способности к длительным систематическим усилиям.

На втором этапе так же применяется когнитивно-поведенческая терапия, помимо неё можно использовать тренировку «запрета», которая заключается в выработке рефлекса «стоп-сигнала» в ответ на потребность переест, прекратить тренировки, нарушить режим дня и т.д. Также тренировка «рабочей памяти», которая предполагает выработку способности сохранять в сознании «цель похудеть», мысленно нарисовать свой будущий образ и сравнить его с тем, что было. Это особенно важно для самоконтроля. Психологическая коррекция, направленная на изменение автоматических (бессознательных) процессов, основана на тренировке «смещения внимания», а также тренировке «ассоциаций», которые заключаются в смещении фокуса внимания с негативного фактора на другой объект, выработке реакции избегания нежелательного поведения. На данном этапе важно пресекать попытки подростка сравнивать свои результаты с результатом другого, не всех это стимулирует, а часто смещает фокус на свои недостатки. Нужно настроить подростка на победу над самим собой, в противном случае более быстрый темп оппонента может спровоцировать ненужную рефлексивную и самоунижение.

Существенной составляющей психотерапевтического процесса является коррекция алекситимии: обучение разделять физический голод и эмоциональный дискомфорт, для чего предлагается вести дневник эмоций, позволяющий осознавать взаимосвязи своего психологического состояния и возникающего ощущения голода. Мишенью когнитивной коррекции являются склонность к перфекционизму (например, техника «Исследование обоснованности мыслей»). Важной частью терапии является подготовка подростка к этапу сохранения достигнутых результатов.

На третьем этапе имеются значительные улучшения показателей здоровья и массы тела, в сторону нормы. На данном этапе основная опасность состоит в том, что

по достижению успеха, подросток может посчитать цель достигнутой и вернуться к старому образу жизни, ведущие к постепенному возвращению массы тела к исходным показателям. Возможными психологическими причинами являются: недостаточность долговременного планирования жизни, несформированность нового образа себя, недостаточное чувство удовольствия от новых ощущений похудевшего тела. Помимо избыточной массы тела, у подростка может присутствовать другая психологическая проблема, которая, по мнению подростка, с потерей веса должна была решиться. Часто причиной непринятия себя становится не лишний вес, а проблемы полученные в процессе воспитания, обучения и т.д.

В данном случае требуется коррекция психоэмоционального дисбаланса, обучение стратегиям, направленным на удержание результата. Также могут использоваться арт-терапевтические методы (рисунки), позволяющие невербально проявить и отреагировать переживания. Применение гештальт-ориентированных техник дает возможность опосредованно разрешать внутриличностные противоречия подростка, лежащие в основе эмоциональных нарушений [9].

Психологическая составляющая часто проходит слишком поверхностно в программах контроля веса. Подростков зачастую не учат, как справляться с трудностями самостоятельно, что напрямую ведёт к срывам и возвращению исходного веса. Подростки воспринимают изменение рациона питания, физические нагрузки и психологическую помощь, как временные неудобства, что ведёт соответственно и к временному результату.

Повысить эффективность психотерапевтических воздействий позволяет формат регулярных групповых занятий, которые могут включать в себя работу с образом тела и мышечными блоками в рамках телесно-ориентированной терапии. На завершающем этапе подростку нужно выработать новое пищевое поведение, новый режим жизни с присутствием в нем регулярной физической нагрузки, другими словами здоровый образ жизни. В процессе реабилитации подростка необходимо постепенно внедрять в окружение людей, ведущих здоровый образ жизни. Проводить контрольные беседы с родителями, убеждать показывать детям правильный пример. Не стоит забывать и о поддержке, тренера.

Выводы. Избыточная масса тела у подростков является проблемой с нарастающей динамикой. Подростки, которые становятся на путь здоровья и потери веса, неминуемо встречают ряд препятствий. В первую очередь это повышение физической активности, режима сна и бодрствования, изменение качества питания в сторону правильного баланса калорий, белков, жиров и углеводов (КБЖУ), а так же борьбой с приобретенными психологическими проблемами и трудностями, такими как психогенное и компульсивное переедание, «усвоенную беспомощность». Психологическое сопровождение обеспечивает нормализацию психического состояния подростков в процессе физической реабилитации, закрепление позитивного результата, в данном случае нормализацию веса, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшая разработка этой проблемы может помочь тренерам и спортивным психологам подобрать определенный

технический арсенал для достижения лучших результатов в физической реабилитации подростков с избыточным весом.

Список литературы:

1. Барановский А. Ю. О лечебных возможностях физкультуры при ожирении. В кн.: Ожирение (клинические очерки) Под ред. Проф. А.Ю. Барановского / А. Ю. Барановский, Н. В. Ворохобиной. – СПб.: Издательство «Диалект», 2007. – С. 137-153.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреева. – К.: Олимп. лит., 2009. – С. 261-277.
3. Власова Ю. Ю. Роль гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы в патогенезе экзогенно-конституционального ожирения / Ю. Ю. Власова, Аметов А. С. // Клиническая медицина. – 2010. – № 4. – С. 48 – 52.
4. Гетманчук Е.И. Клинико-психопатологическая и медико-психологическая характеристика больных с психогенной гиперфагией // Архів психіатрії. 2012. Т. 3, № 70. С. 19–25.
5. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2010 г. (http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/3/9789244599976_rus.pdf?ua=1, по состоянию на 27 февраля 2017 г.).
6. Емелин К.Э. Расстройства пищевого поведения, приводящие к избыточному весу и ожирению: классификация и дифференциальная диагностика // РМЖ. 2015. №0. С. 12.
7. Еричев А.Н. Когнитивно-поведенческая психотерапия избыточной массы тела: учебное пособие./ Еричев А.Н., Бобровский А.В., Федоров А.П. СПб: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2011. 362 с.
8. Кирьянова В. В. Физиотерапия больных ожирением / В. В. Ки-рьянова // Физиотерапия. Бальнеология. Реабилитация. – 2007. – № 2. – С. 38-48.
9. Малкина-Пых И.Г. Перфекционизм и удовлетворенность образом тела в структуре личности пациентов с нарушениями пищевого поведения и алиментарным ожирением // Экология человека. 2010. № 1. С. 25–32.
10. Определение приоритетных направлений работы в области популяционной профилактики детского ожирения // Методические разработки, помогающие государствам-членам определять и устанавливать приоритетные направления работы. – ВОЗ, 2013. – 90с.
11. Подростковое ожирение и связанное с ним поведение: тенденции и социальные неравенства в Европейском регионе ВОЗ, 2002–2014 годы: наблюдения по итогам совместного межнационального исследования ВОЗ "Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья" / Всемирная организация здравоохранения. -Женева : ВОЗ, 2017. -87 с.
12. Хритинин Д.В. Психосоматические и соматоформные расстройства в реабилитологии (диагностика и коррекция): Монография./ Хритинин Д.В. Олейникова М.М., Михайлова А.А., Зилов В.Г., Разумов А.Н., Хадарцев А.А., Малыгин В.Л., Котов В.С. - Тула, 2003. 120 с.

vkrasulina@inbox.ru

Лавренчук Светлана Сергеевна
Лавренчук Александр Александрович

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ВОЛЕЙБОЛ СИДЯ

ГОУ ВПО Донбасская Юридическая Академия

Аннотация. Лавренчук С.С., Лавренчук А.А. *Адаптивная физическая культура. Волейбол сидя.* В данной статье представлено общее понятие об адаптивной физической культуре, его возможностях и развитие в современном мире, а также спортивная игра волейбол сидя, как средство адаптивной физической культуры.

Summary. Lavrenchuk S.S., Lavrenchuk A.A. *Adaptive physical education. Volleyball sitting.* This article presents the general concept of adaptive physical culture, its capabilities and development in the modern world, as well as the sports game volleyball sitting, as a means of adaptive physical culture.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, волейбол сидя, характеристика, принципы.

Key words: adaptive physical education, sitting volleyball, characteristics, principles.

Введение. Приблизительно 15% населения мира, или более 1 миллиарда человек, живут с инвалидностью. Они являются крупнейшим в мире меньшинством, и единственной группой меньшинств, членом которой может стать любой человек, в любое время. Во всем мире 40% людей ближайшем кругу имеют друзей с ограниченными возможностями.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, представляет каждому инвалиду возможности реализовать свой творческий потенциал и достигать выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их.

Анализ литературы. Содержание и задачи основных видов адаптивной физической культуры (адаптивный спорт, адаптивная физическая рекреация, адаптивная двигательная реабилитация) раскрывают потенциал возможностей средств и методов адаптивной физической культуры, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности инвалида, но и всестороннему развитию личности, обретению самостоятельности, социальной, бытовой, психической активности и независимости, совершенствованию в профессиональной деятельности и вообще достижению выдающихся результатов в жизни [1,2].

В настоящее время большинство экономически развитых стран, и в первую очередь, США, Великобритания, Германия имеют разнообразные программы и

системы социального обеспечения инвалидов, куда входят и занятия физической культурой и спортом. Во многих зарубежных странах отработана система привлечения инвалидов к занятиям физической культурой и спортом, которая включает в себя клинику, реабилитационный центр, спортивные секции и клубы для инвалидов. Но самое главное в данной системе, создание условий для занятий физической культурой и спортом.

Цель и задачи исследований: Рассмотреть состояние адаптивной физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике, в частности развитие такого вида адаптивного спорта, как волейбол сидя.

Результаты исследований. Адаптивная физическая культура - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Одним из ведущих направлений адаптивной физической культуры является адаптивный спорт, магистральным направлением которого является формирование двигательной активности, как биологического, психического и социального факторов воздействия на организм и личность человека [2].

В ДНР уделяется большое внимание реабилитации инвалидов. Так, в разгар вооруженного конфликта 2015 г. был создан Донецкий республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта в соответствии с законодательством Донецкой Народной Республики, который является государственным учреждением. Также была создана Донецкая организация инвалидов «Новая жизнь», девизом которой является «Важно не то, что потеряно – важно то, что осталось!»

Совместно с дворцом спорта «Спартак» и центром адаптивной физической культуры и спорта был открыт зал для спортивной реабилитации инвалидов. Люди с врожденной или приобретённой инвалидностью могут восстанавливать утраченные функции и улучшать свое физическое состояние.

Основная цель привлечения инвалидов к регулярным занятиям – это восстановить утраченный контакт с окружающим миром, создать необходимые условия для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья. Кроме того, физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации. В зарубежных странах очень популярны среди инвалидов занятия физической активностью с целью отдыха, развлечения и общения, поддержания или приобретения хорошей физической формы, необходимого уровня физической подготовленности.

Одним из таких видов спорта является волейбол сидя.

Волейбол сидя возник в 1956 году в Нидерландах. Игра, разработанная Таммован дер Схером и Антоном Алберсом, сочетала в себе правила волейбола и ситбола, распространённых в Германии, Нидерландах. Новый этап в развитии игры начался после объявления Арнема столицей VI Параолимпийских игр и включения волейбола сидя в программу соревнований. В 1979 году в Харлеме был проведён

международный турнир по единым, разработанным в Нидерландах, правилам игры. Голландец Питер Йон стал первым президентом созданной в 1980 году Всемирной организации волейбола для инвалидов [3].

О классическом волейболе знают все, и наверняка каждый хотя бы раз в него играл. А вот о сидячем волейболе мало кто даже слышал.

Мы все привыкли к традиционному волейболу, когда есть две команды, поле, высокая сетка и стандартные правила. Но сегодня есть игра близнец классического волейбола – это волейбол сидя. Что в нем особенного?

Итак, в первую очередь, когда наблюдаешь за игрой, привлекает внимание огромное количество мячей, которые расположены вокруг площадки. Все это для того, чтобы игрокам было проще дотянуться до них из положения сидя.

Данный вид спорта предназначен для людей, которые по самым разнообразным причинам не могут играть в полный рост. Эта игра пользуется огромной популярностью у инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата и здоровых людей с травмами конечностей или позвоночника.

Сидячий волейбол - в первую очередь, командный вид спорта. А это значит, что люди, которые перенесли психологические и физически травмы, могут найти среди участников друзей. Волейбол сидя предоставляет возможность преодолеть скованность, адаптироваться к новому обществу. Понятно, что сидящий человек не может обеспечить такую скорость игры, как в традиционном волейболе. Именно поэтому правилами предусмотрено ограниченное количество комбинаций.

Волейбол сидя – это динамичная спортивная игра, в которой, как и в классическом волейболе, играют команды, состоящие из шести игроков основного состава и шести запасных игроков. В основном правила игры соответствуют правилам классического волейбола. Но есть небольшие различия: размер площадки в волейболе сидя составляет 10 на 6 метров, разделённые сеткой (площадь корта одной из команд 5 на 6 метров).

Размеры сетки 7 метров на 80 см. Высота сетки у мужчин 115 см от пола, у женщин 105 см. от пола. Основная площадь сетки определяется антеннами и ограничительными лентами. В правилах игры существуют два основных отличия от классического волейбола:

- игроки передней линии принимающей стороны имеют право блокировать подачу;
- в момент касания мяча игрок не имеет право отрывать точку опоры, т.е. ягодицы от пола.

В остальном - счёт, замены, переходы, перерывы, игрок «либеро» - всё соответствует правилам классического волейбола.

В этой игре важен не рост человека, не его физическое состояние, а скорее умение правильно оценить игру и обеспечить хороший удар кистью. Довольно сложно игрокам приходится в защите, когда нужно быстро передвигаться, чтобы поймать сложный мяч. Игра требует физической крепости, терпения, быстроты реакции. Люди, которые довольно легко чувствуют себя в традиционном волейболе, не смогут сразу приноровиться к новым правилам. Конечно, профессионалам сразу помогут умение

правильно ставить руки и долгие тренировки, но все же играть в сидячем положении довольно сложно, что делает игру более интересной и увлекательной.

Выводы: занятия волейболом для спортсменов-инвалидов стали одним из главных командных видов спорта в паралимпийской программе. Это быстрый, захватывающий и приятный для публики вид спорта, который может показать атлетизм спортсменов с ограниченными возможностями. Сидячий волейбол имеет безграничный потенциал развития. Уже сейчас появляются новые подвиды сидячего волейбола на такие как пляжный волейбол сидя на песке и волейбол сидя с меньшим количеством игроков на площадке.

Волейбол сидя в Донецке появился еще в далеком 2008 г. Волейбольный клуб «Шахтер», так называлась Донецкая команда. Игроки команды неоднократно принимали участие в Открытых турнирах и Международных соревнованиях на высоком уровне, где не раз занимали призовые места. На данный момент волейбольный клуб инвалидов «Шахтер» является единственной командой по данному виду спорта на территории республики и отстаивает честь Донецкой Народной Республики на соревнованиях в Российской Федерации. ВКИ «Шахтер» единственная команда по волейболу сидя в Донецкой Народной Республике, она же является сборной Республики.

Литература

1. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. – М.: Сов. спорт, 2010. – 316 с.

2. Теория и организация АФК: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика АФК / Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.

3. Тюрякова А.В. Волейбол сидя – уникальный вид спорта для людей с ограниченными возможностями / А.В. Тюрякова // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XLII международной студ. науч.-практ. конф. № 7(42). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/7\(42\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/7(42).pdf) (дата обращения: 24.02.2020).

lavrenchuks@mail.ru

**Матчин Артем Владимирович
Ануфриева Юлия Петровна**

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ГИПОТОНИИ У ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет».

Аннотация: работа «Использование средств адаптивной физической культуры при гипотонии у школьников 9-10 лет» Матчина А.В., Ануфриевой Ю.П. освещает влияние занятий адаптивной физической культурой на состояние здоровья школьников при гипотонии. Показано главное достоинство опытно-поисковой работы - низкая физическая активность школьников в возрасте 9-10 лет в результате отказа от занятия спортом, приводит к увеличению ЧСС (частоты сердечных сокращений), к нарушению показателей САД (систолического артериального давления), нарушениям

ДАД (диастолического артериального давления), снижению функциональных резервов сердца (индекс Руфье), что является весомым фактором риска возникновения нарушений в функционировании сердечно-сосудистой системы, как следствие, к возникновению гипотонии.

Annotation: work «Using of facilities of adaptive physical culture for a hypotension for schoolchildren 9-10 years» of Anufriyeva Julia, Matchin Artjom show the lights up influence of employments an adaptive physical culture on the state of health of schoolchildren at a hypotension. Main dignity of experience - searching work is shown is subzero physical activity of school – children in age 9-10 as a result of abandonment from going in for sports, results in the increase of frequencies of heart – throbs, to the decline of indexes SA (systole arteriotony), that is violations of DA (diastole arteriotony), decline of functional backlogs of heart (index of Rufie), a ponderable risk of origin of violations factor in functioning of the cardiovascular system, as a result, to the origin of hypotension.

Ключевые слова: физкультура и спорт; школьники; сердечно-сосудистая система; профилактика, гипотония, систолическое артериальное давление, диастолическое артериальное давление, адаптационные возможности, оптимальный режим двигательной активности, критерии мониторинга здоровья детского населения.

Keywords: physical education and sports; pupils; cardiovascular system; prevention, hypotension, systole arteriotony, diastole arteriotony, adaptation possibilities, optimal mode of motive activity, criteria of monitoring of health of child's population.

Введение. В современных военных условиях становления и развития Донецкой Народной Республики возрастают требования к обеспечению высоких показателей здоровья детей и подростков на республиканском и общественном уровне.

Индивидуальный показатель здоровья школьника определяется как состояние полного социального, физического и психического благополучия, не только отсутствием недомогания или болезни, согласно преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), утвержденного парламентами 26 стран при её основании 7 апреля 1948 года [5, с. 24]. Здоровье человека складывается из следующих составляющих:

- 1) Физический компонент здоровья;
- 2) Ментальный (умственный, психический компонент);
- 3) Духовно-нравственный компонент здоровья;
- 4) Психолого-коммуникативный (психологический) компонент;
- 5) Сенсорный компонент здоровья;
- 6) Речевой логопедический компонент здоровья;
- 7) Аморбидный (медико-профилактический компонент здоровья);
- 8) Репродуктивный компонент здоровья.

Академиком Лисицыным Ю.П., согласно многолетним исследованиям научной школы специалистов по общественному здравоохранению, были ранее разработаны значения основных факторов, принимающих участие в формировании здоровья школьников [8, 9 с.14-11].

- 1) Образ жизни человека - на 50-55 % определяет состояние его здоровья.
- 2) Экологические факторы – на 8-10 % оказывают влияние на здоровье человека.
- 3) Медицинские факторы – на 8-10 % оказывают влияние на здоровье человека.

Также исследователями по направлению адаптивной физической культуры доказано, что состояние здоровья детей и подростков определяется его адаптационными возможностями, которые находятся в зависимости от биологических

факторов (наследственность, возраст, пол) и условий среды (питание, двигательная активность, социальное благополучие, образ жизни) [5, с. 17]. Специалистами адаптивной физической культуры и спорта доказано, что отсутствие регулярных занятий спортом и прогулок на свежем воздухе является факторами риска снижения соматического здоровья здоровых детей [4, с. 74]. В сложившейся ситуации выбор оптимального режима двигательной активности школьников является приоритетным направлением исследования огромного числа специалистов адаптивной физической культуры и спорта [6, с. 70].

Наибольшее значение данное направление исследования приобретает в Донецкой регионе Донецкой народной Республики с высокой техногенной нагрузкой на организм, в условиях военных действий, что отрицательно отражается на функционировании сердечно-сосудистой, дыхательной, мочеполовой, кровеносной, желудочно-кишечного тракта, ЦНС и других систем организма школьника. Поэтому сочетание малоподвижного образа жизни при высокой техногенной нагрузке на организм загрязнителей окружающей среды, психической нагрузке в условиях военного времени, следует рассматривать как значимый фактор риска ухудшения состояния здоровья школьника, особенно в возрасте 9 -10 лет.

Целью наших научных исследований явилось изучение и оценка влияния занятий физкультурой и спортом, использование средств адаптивной физической культуры на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у школьников с гипотонией в условиях промышленного региона с последующей разработкой профилактических рекомендаций.

По нашему мнению, основывающемся на анализе учебно-методической и научной литературы по данному вопросу [2-10, 14-16], содержание понятия «здоровый образ жизни» включает следующие основные составляющие его компоненты:

1) соблюдение гигиенических рекомендаций по сохранению функциональных возможностей сенсорных систем (органов зрения, слуха);

2) адекватная физическая активность;

3) активное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, общеразвивающим видом спорта, наряду с закаливанием и укреплением защитных сил организма;

4) рациональное питание, соответствующее по своей калорийности энергетическим затратам организма и сбалансированное по объёму принимаемой пищи, по составу пищевого рациона;

5) ответственное отношение к своему собственному здоровью, своевременное обращение за медицинской помощью, ответственное отношение к рекомендациям специалистов – по выполнению методов обследования, лечения и профилактики различных форм нарушения здоровья (рациональная медико-биологическая активность);

6) категорическое неприятие вредных привычек и болезненных пристрастий, разрушительно воздействующих на организм и личность человек; решительный отказ от курения, систематического и неумеренного употребления алкоголя, а также от немедицинского употребления психотропных веществ;

7) категорическое недопущение любой формы опробования и приёма наркотиков;

8) умение предвидеть и предупреждать опасные ситуации и умение грамотно, правильно и решительно действовать при их возникновении.

Методы исследования. Исследования выполнены в г. Донецке Донецкой Народной Республики с высокой плотностью жилой, промышленной застройки и крупными производствами черной металлургии и коксохимии.

Основными загрязнителями атмосферного воздуха в г. Донецке являются:

а) взвешенные вещества (пыль), б) окись углерода, окислы азота, в) сернистый ангидрид, г) сероводород, д) фосфор, к) фенол, л) аммиак и другие вещества, оказывающие существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Оценка состояния здоровья сердечно-сосудистой системы школьников 9-10 лет выполнена у 357 учащихся 2-3 классов в возрасте 9-10 лет Муниципального общеобразовательного учреждения «Школа 37 г. Донецка» с биолого-химическим и спортивным профилями. Школьников разделили на две группы: основную, представленную школьниками 9-10 лет с высокой физической активностью, которые занимались физкультурой и спортом 4 - 5 раз в неделю, и контрольную — в которую включены учащиеся с низкой физической активностью, которые не занимались спортом.

Оценка функционирования сердечно-сосудистой системы школьников выполнена по результатам исследований артериального давления систолического и диастолического, а также частоты сердечных сокращений (ЧСС), проведенных с использованием автоматического измерителя АД и ЧСС марки OMRON M1 Classic (HEM-442-E) производства компании OMRON HEALTHCARE CO., LTD (Япония).

Автоматический измеритель отвечает требованиям ЕС 93/42/ЕЕС. Результаты исследования САД и ДАД (мм рт. ст.) сравнивали с нормами, рассчитанными по методике [3, с. 144]. Результаты измерения ЧСС сравнивали со средневозрастными нормами [2, с. 128].

Уровни функционального резерва сердца у школьников 9-10 лет оценивали по данным проведения функциональной пробы с вычислением индекса Руфье (ИР) по пяти градациям:

- 1) 3 и меньше — высокий уровень;
- 2) 4—6 — выше среднего (хороший);
- 3) 7—9 — средний;
- 4) 10—14 — ниже среднего (удовлетворительный);
- 5) больше 15 — низкий.

Результаты исследований. Запланированный нами педагогический эксперимент показал, что средние значения САД, ДАД, ЧСС и индекса Руфье достоверно ниже среди мальчиков и девочек основной группы, которые занимались спортом, по сравнению с их сверстниками основной группы, не занимавшихся спортом (p от $< 0,05$ до $< 0,001$). Полученные данные указывают на более высокие функциональные резервы функционирования сердечно-сосудистой системы школьников с высоким уровнем физической активности (табл. 1).

Таблица 1. - Удельный вес школьников 9-10 лет с различными уровнями функционального резерва сердца (индекс Руфье) в зависимости от уровня физической активности при гипотонии, % (n=179)

Уровень функционального резерва сердца	Удельный вес (%) школьников 9-10 лет с различной физической активностью при гипотонии:		p
	Основная группа	Контрольная группа	
<i>Общая группа (мальчики + девочки), x 2 =67,80, p < 0,002</i>			
Низкий 15	0	2, 57±1,8	≥0,05
Ниже среднего (10-14)	0	20, 50±4,58	≤0,001
Средний (7-9)	2, 95±1,67	37,15±5,43	≤0,001
Выше среднего	52,48 4,93	33,33±5,34	≤0,01
Высокий (3 и меньше)	44,52 4,90	6,41 ±2,71	≤0,001

Из таблицы 1. «Удельный вес школьников 9-10 лет с различными уровнями функционального резерва сердца (индекс Руфье) в зависимости от уровня физической активности при гипотонии, % (n=179)» следует, что воздействие на организм подростков при гипотонии во время занятий адаптивной физической культурой, приводит к увеличению у них функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы (x 2 = 67,80), в том числе у мальчиков (x 2 =38,20) и девочек (x 2 =36,18), p < 0,002.

Выводы и рекомендации.

На основе полученных результатов опытно-поисковой работы, можно сделать вывод о том, что выделенные нами аспекты влияния адаптивной физической культуры и спорта оказывают положительное влияние на функционирование системы кровообращения школьников 9-10 лет, страдающих гипотонией.

1. Физическая активность оказывает положительное влияние на функционирование системы кровообращения школьников, что проявляется в оптимизации у них систолического и диастолического артериального давления, частоты сердечных сокращений и увеличении у них функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

2. Низкая физическая активность в результате отказа от занятия адаптивной физической культурой и спортом приводит к увеличению у школьников 9-10 лет САД, ДАД, ЧСС, снижению функциональных резервов сердца (индекс Руфье) и является фактором риска возникновения нарушений в функционировании сердечно-сосудистой системы.

3. Учитывая положительное влияние физической активности, адаптивной физической культуры и спорта на состояние здоровья школьников 9-10 лет следует занятия утренней гимнастикой, плаванием, туризмом (дальним и ближним), оценивать как составную часть здорового образа жизни школьников, страдающих гипотонией в возрасте 9-10 лет.

4. В промышленных регионах Донбасса с высокой техногенной нагрузкой создание условий для обеспечения оптимальной физической активности детей может рассматриваться нами, как одна из форм компенсации ущерба, нанесенного здоровью в связи с загрязнением окружающей среды.

5. Учитывая выявленную зависимость САД, ДАД, ЧСС, индекса Руфье от уровня физической активности школьников 9-10 лет при гипотонии, целесообразно указанные показатели функционирования сердечно-сосудистой системы использовать как критерии мониторинга здоровья детского населения.

Список литературы.

1. Мазурин А.В., Воронцов И.М. Пропедевтика детских болезней. М.: Медицина, 1986. — 431 с. 4.
2. Александров, А. А. Основные факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний у детей и подростков и возможности их профилактики: автореф. дис. д-ра мед. наук / А. А. Александров. М., - 1991. - 43 с.
3. Сухарев А.Г. Формирование адаптационных возможностей организма детей и подростков // Гигиена и санитария. — 2006. — № 8. — С. 15—18.
4. Храпцов П.И., Баканов И.М. Гигиеническая оценка организации двигательной активности учащихся начальных классов школ полного дня // Гигиена и санитария. — 2009. — № 2. — С. 66—70.
5. Антонова, Л. Т. Внутренние болезни и функциональные расстройства в подростковом возрасте. Охрана здоровья подростков / Л. Т. Антонова, Г. Н. Сердюковская. М.: Промедэк, 1993. - 305 с.
6. Бураковская, М. В. Личностные особенности подростков с первичной артериальной гипотонией / М. В. Бураковская // Педиатрия. 1993. - № 5.1. С. 47.
7. Гакова, Е. И. Особенности эпидемиологии основных факторов риска артериальной гипотонии у детей школьного возраста 7-10 лет: автореф. дис. канд. мед. наук/ Е.И. Гакова.- М., 1993. - 30 с.
8. Дгебуадзе, Г. М. Особенности реактивности сердечно-сосудистой системы при психо-эмоциональной нагрузке у здоровых и подростков с первичной гипотонией: автореф. дис. . канд. мед. наук / Г. М. Дгебуадзе.- Тбилиси, 1989.- 25 с.
9. Демко Е.А. Структурно-функциональные показатели сердца и метаболические особенности периферической крови детей с синдромом вегетативной дисфункции: автореф. дис. канд. мед. наук / Е.А. Демко, -Красноярск, 2006,- 24 с.
10. Дзятковская, Е. Н. Информационное пространство и здоровье школьников / Е. Н. Дзятковская, Л. И. Колесникова, В. В. Долгих. -Новосибирск: Наука, 2002. 129 с.
11. Динамическая мутация возможная геномная причина первичной гипотонии? / Д. В. Бебихов, Т. А. Николаенко, А. Ю. Постнов и др. // Кардиология.- 1997.- № 4.- С. 80-85.
12. Исследование артериального давления у детей. Доклад исследовательской группы ВОЗ: пер. с англ.-Женева, 1986 56 е.- (Сер. техн. докл./ВОЗ; №715).
13. Долгих, В. В. Патогенез развития гипотонии у детей Восточной Сибири. Новые подходы в профилактике и коррекции (клиническое исследование): автореф. дис. д-ра мед. наук / В.В. Долгих.
14. Padrenergic receptor density and function in left ventricular hypertrophy in young essential hypertensives / J. Calls, A. Cases, S. Lario et al. // J. Hum. Hypertens. 2000. - Vol. 14, №1.-P. 17-21.
15. A genetic polymorphism of the α_2 -adrenergic receptor increases autonomic responses to stress / J. C. Finley, M. O'Leary, D. Wester et al. // J. Appl. Physiol.-2004. Vol. 96, № 6. - P. 2231-2239.
16. Age-related changes in catecholamine metabolites of human urine from birth to adulthood // Y. Dalmaz, L. Peyrin, L. Sann, J. Dutruge // J. Neural. Transm. -1979.-V. 46.-P. 153-174.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК И МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ДонНТУ

ГОУ ВПО «Донецкий Национальный Технический Университет»

Аннотация. *Методика проведения физических и специальных упражнений при заболеваниях почек и мочеполовой системы для студентов специальной медицинской группы ДонНТУ. Репневская Майя. В этой статье рассматривается проведение оздоровительно-тренировочного процесса со студентами специального медицинского отделения, которые имеют заболевания почек и мочеполовой системы. Использование методов физической реабилитации при заболеваниях почек и мочеполовой системы для студентов Университета специальной медицинской группы, таких как лечебная физическая культура (ЛФК), утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), с использованием физических и специальных упражнений, дозированной ходьбы.*

Annotation. *The methodology of physical and special exercises for diseases of the kidneys and the genitourinary system for students of the special medical group DonNTU. Repnevskaya Maya.*

In this article is examined realization of health-training process with the students of the special medical separation that have diseases of buds and urogenital system. Using of methods of physical rehabilitation for the diseases of buds and urogenital system for the students of University of task medical force, such as Healing Fitness, morning hygienical gymnastics with the use of physical and special exercises, dosed walking.

Ключевые слова: *физическая реабилитация, оздоровительно-тренировочный процесс, студенты специальной медицинской группы, лечебная физическая культура (ЛФК), утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), специальные упражнения, физические упражнения.*

Ключові слова: *фізична реабілітація, оздоровчо-тренувальний процес, студенти спеціальної медичної групи, лікувальна фізична культура (ЛФК), ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ), спеціальні вправи, фізичні вправи.*

Key words: *physical rehabilitation, recreational and training process, students of special medical group, Healing Fitness (HF), morning hygienical gymnastics (MHG), special exercises, physical exercises.*

Введение – актуальность, рассматриваемой в статье проблемы. Большинство заболеваний у студентов специальной медицинской группы ДонНТУ связано с заболеваниями внутренних органов. К таким также относятся заболевания почек и мочеполовой системы. Следует рассматривать такие заболевания как: гломерулонефрит, пиелонефрит и почечнокаменная болезнь [1,3]. В наше время резко сократилась двигательная активность студентов по сравнению с предыдущими годами в «век компьютерных технологий» - многое заменили планшеты, компьютеры, ноутбуки. Это все приводит к снижению функциональных возможностей человека, а соответственно - к различным заболеваниям [2,4].

Обзор литературы. Недостаток необходимых студенту энергозатрат приводит к рассогласовыванию деятельности отдельных систем (ССС, дыхательной, опорно-двигательной, мочеполовой) и организма в целом с окружающей средой, а также снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ [1,3]. Поэтому добавив к этому внешние факторы заболеваний – инфекционные заболевания, «неправильная» еда (еда

всухомятку, острая пища, маринады и т.д.), алкоголь, лекарственные вещества - имеем заболевания внутренних органов, таких как почки [3,4,5].

Целью исследования в данной работе является изучение специфики физической реабилитации студентов специальной медицинской группы с заболеваниями почек и мочеполовой системы.

Задачи исследования в данной работе:

1. Проанализировать медицинскую, педагогическую и специальную литературу для изучения специфики заболеваний студентов с заболеваниями почек и мочеполовой системы (пиелонефрит, гломерулонефрит, почечнокаменная болезнь).

2. Изучить методы физической реабилитации, которые включают в себя средства и формы ЛФК (специальные и общеразвивающие упражнения (ОРУ), ритмическая гигиеническая гимнастика (РГГ), утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), дозированная ходьба, лечебный массаж, физиотерапию.

3. Теоретически обосновать методы и формы физической реабилитации для студентов с заболеваниями почек и мочеполовой системы специальной медицинской группы.

4. Изучить клиническую картину заболеваний (гломерулонефрит, пиелонефрит и мочекаменную болезнь), а также внешние и внутренние факторы заболеваний у студентов специальной медицинской группы с заболеваниями почек и мочеполовой системы.

5. Определить функциональные возможности организма студентов специальной медицинской группы и согласно заболеваниям, разработать для них двигательный режим, учитывая диагноз и рекомендации врача.

Методы исследований и организация исследований.

В процессе выполнения нашей публикации мы использовали следующие методы:

А) Методы анализа учебно-методической и специальной литературы с изучением форм и средств физической реабилитации студентов ДонНТУ специальной медицинской группы с заболеваниями почек и мочеполовой системы.

Б) Методы изучения диагностики и клинической картины заболеваний студентов Дон НТУ специальной медицинской группы с заболеваниями почек и мочеполовой системы (гломерулонефрит, пиелонефрит и мочекаменная болезнь), а также изучение этиологии заболеваний - внешних и внутренних факторов.

В) Методы теоретической разработки форм и средств комплексной физической реабилитации: средства и формы ЛФК (специальные и общеразвивающие упражнения, РГГ, УГГ, дозированная ходьба, частая смена исходных положений ЛГ), лечебный массаж, физиотерапию.

Результаты исследований. При хронических заболеваниях почек (гломерулонефрит, пиелонефрит) физическая реабилитация проводится с применением УГГ, лечебной гимнастики, дозированной ходьбы, подвижных игр, элементов спортивных игр [3,4].

Физическая реабилитация направлена на формирование стойких компенсаций. При остром пиелонефрите физическая реабилитация назначается после снижения t^0 и

занятия ЛГ проводятся согласно лечебно - двигательным режимам. Применяются исходные положения (и.п.) - лежа на спине, сидя и постепенно - стоя [2,4]. Включаются упражнения на малые и средние мышечные группы, с ограничением на большие. При хроническом пиелонефрите физическая реабилитация проводится по тому же принципу, что и при других хронических заболеваниях почек [4,5].

При почечнокаменной болезни в системе физической реабилитации применяются занятия ЛГ. На фоне общеразвивающих упражнений широко используются следующие специальные упражнения: упражнения для мышц брюшного пресса; повороты и наклоны туловища; диафрагмальное дыхание; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба с выпадами и др.; бег с высоким подниманием колен; резкие смены положения туловища.

Особенность физической реабилитации заключается в частой смене исходных положений на занятиях ЛГ (стоя, сидя, лежа на спине, лежа на боку, на животе, в упоре стоя на коленях), продолжительность занятия- 30-45мин. Кроме занятий лечебной гимнастикой студенты специальной медицинской группы Дон НТУ многократно выполняют специальные физические упражнения, дозированную ходьбу. Необходимо строго дозировать физическую нагрузку в зависимости от состояния сердечно-сосудистой системы, возраста, пола, физической подготовленности и клинических данных студента.

Особенность физической реабилитации студентов Дон НТУ специальной медицинской группы с заболеваниями почек и мочеполовой системы заключается в частой смене исходных положений на занятиях ЛГ (стоя, сидя, лежа на спине, лежа на боку, на животе, в упоре стоя на коленях), продолжительность занятия 35-45мин. Кроме занятий лечебной гимнастикой студенты специальной медицинской группы и ЛФК должны многократно выполнять специальные физические упражнения сочетая их с дозированной ходьбой.

Лечебная физкультура при мелких камнях в почках и мочеточниках способствует улучшению и нормализации обменных процессов, повышению защитных сил, создает условия для отхождения камней, нормализации мочевыделительной функции. В методике лечебной физкультуры используются общеразвивающие упражнения, специальные для мышц брюшного пресса, создающие колебания внутрибрюшного давления и способствующие выведению камней, дыхательные, особенно с акцентом на диафрагмальное дыхание, бег, подскоки и различные варианты ходьбы (с высоким подниманием коленей), упражнения с резкими изменениями положения туловища, что вызывает перемещение органов брюшной полости, стимулирует перистальтику кишечника. Используются упражнения в расслаблении, подвижные игры с включением подпрыгиваний, прыжков и сотрясений тела. Уровень физической нагрузки во время специальных занятий - средний и выше среднего, поэтому студенты специальной медицинской группы должны быть постепенно подготовлены к такой нагрузке. Перед занятиями целесообразно введение спазмолитических средств, прием минеральной воды.

Примерный комплекс упражнений ЛФК при мелких камнях почек и мочеточников:

1. Лежа на спине - поочередное сгибание ног с подтягиванием колена к животу.
2. Лежа на спине - ноги подняты вверх с опорой пятками на гимнастическую стенку, под область таза положен валик или подушка. Сгибание ног поочередно и вместе с подтягиванием колена к груди.
3. Из исходного положения, лежа на спине. Приподнять таз - выдох, возврат в исходное положение - вдох.
4. Лежа на спине - приподнимание таза с одновременным разведением ног в стороны - выдох, возврат в исходное положение - вдох.
5. Лежа на спине. Расслабление. Упражнение в диафрагмальном дыхании.
6. Из исходного положения, лежа на спине у гимнастической стенки - кувырок назад, стараясь дотянуться носками ног до коврика за головой.
7. Лежа на здоровом боку - вдох. Согнуть ногу на больной стороне, подтянуть ее к животу - выдох.
8. Лежа на боку - отведение прямой ноги назад - вдох, и мах вперед - выдох.
9. Стоя на четвереньках - вдох, поднять таз, разгибая колени - выдох.

Кроме лечебной гимнастики рекомендуется многократно на протяжении дня самостоятельно выполнять хорошо усвоенные специальные упражнения, а также утреннюю гигиеническую гимнастику (УГГ), включая в нее 2-3 специальных упражнения, лечебную ходьбу (обычную, с ускорениями), соскоки со ступенек лестницы.

Преподавателю необходимо строго дозировать физическую нагрузку в зависимости от состояния сердечно - сосудистой системы, возраста, пола, физической подготовленности, а также клинических данных студента Дон НТУ специальной медицинской группы с заболеваниями почек и мочеполовой системы.

Выводы. Только комплексно используя все методы и средства физической реабилитации можно существенно помочь студенту с заболеваниями почек и мочеполовой системы, включая двигательный режим, УГГ, РГГ, дозированную ходьбу, а также соблюдая особенность ЛГ (такую как частая смена исходных положений -сидя, стоя на коленях, лежа на боку, стоя на четвереньках, стоя), диетотерапию, физиотерапию, массаж.

Важно также учитывать функциональные возможности организма студентов с заболеваниями почек и мочеполовой системы, степень их физической подготовленности, специфику заболевания, клиническую картину заболевания, а также психоэмоциональный настрой студента для выполнения тех или иных задач.

Восстановление нарушенных функций организма возможно только при условии регулярных и продолжительных (в течение нескольких месяцев) занятий ЛФК. Правильное и систематическое применение ЛФК при почечных заболеваниях способствует значительному ускорению процесса выздоровления, а также предупреждает повторные рецидивы заболевания. Таким образом, лечебная физическая культура при всех заболеваниях почек просто необходима, ведь в сочетании с медикаментозными способами лечения она сможет поставить студента специальной медицинской группы ДонНТУ на «тропу здоровья».

Перспективы дальнейших исследований. В перспективе дальнейшие исследования могут быть посвящены разработке новых алгоритмов физической реабилитации студентов ДонНТУ в специальной медицинской группе и ЛФК, а также способствовать профилактике болезней или стойкой ремиссии заболевания.

Несомненна роль средств лечебной физкультуры в активизации защитных сил организма студента специальной медицинской группы ДонНТУ, его десенсибилизации и адаптации к физическим нагрузкам в условиях вынужденной гиподинамии. Лечебная физкультура, успешно применяется в комплексной терапии, обеспечивая целостное воздействие на организм студента специальной медицинской группы, способствуя нормализации его психоэмоциональной сферы.

Некоторые средства лечебной физкультуры позволяют оказывать непосредственное влияние на деятельность мочевого пузыря, к ним относятся физические упражнения для мышц брюшного пресса, таза, нижних конечностей, а также специальные методики точечного и сегментарно-точечного массажа.

Список литературы

1.Ананьев В.А. Концептуальные основы учебной программы «Психология здоровья» В.А. Ананьев // III Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии. – СПб.,1996.- с.16-17.

2. Генш Н.А. «Справочник по реабилитации» / Н.А. Генш, Т.Ю. Клипина, Ю.Н. Улыбина. - Ростов н /Д: Феникс, 2008.- 348, (1) с : ил.-(Справочник).

3.Головин В.А. «Физическое воспитание»: Учебник / Под ред. Головина В.А.,Маслякова В.А., Коробкова В.А. и др. – М.: Высш. шк., 1983.-391с.

4. Козлова Л.В. «Основы реабилитации для медицинских колледжей»: Учеб. пос. \ Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семененко; подобщ.ред.Б.В. Кабарухина. - Изд.5-е. - Ростов н /Д: Феникс, 2008.-475с.:ил.-(Среднее профессиональное образование).

5. Лейзерман В.Г., БугроваО.В., Красиков С. И. «Восстановительная медицина» Учеб. пос. - Ростов н \Д.: Феникс,2008.-411с.-(Медицина).

mayarepnev@i.ua

**Чехова Виктория Евгеньевна
Вакуленко Александра Александровна**

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ТРАВМАХ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА У ФУТБОЛИСТОВ

**ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко» г. Луганск**

***Аннотация.** Данная статья посвящена актуальности повышения эффективности реабилитационных программ при травмах голеностопного сустава у футболистов. В статье проанализирована программа, способствующая ускоренному восстановлению функциональной работоспособности поврежденного сустава, а также формированию адаптационных механизмов организма к длительным физическим нагрузкам у футболистов подростковой и юношеской групп.*

***Abstract.** This article is devoted to the relevance of improving the effectiveness of rehabilitation programs for injuries of the ankle joint in football players. The article analyzes the program that contributes to the accelerated restoration of the functional performance of the damaged joint, as well as the formation of the adaptive mechanisms of the body to prolonged physical exertion in football players of adolescent and youthful groups.*

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, лечебная гимнастика, массаж, физиотерапия, травмы голеностопного сустава у футболистов.

Key words: adaptive physical culture, therapeutic gymnastics, massage, physiotherapy, ankle injuries in football players.

Актуальность. Одной из самых часто встречаемых травм у футболистов является травма голеностопного сустава. Наиболее часто встречается в подростково-возрастной группе. Поэтому, остается проблема поиска наиболее эффективных методов и средств для лечения повреждений голеностопного сустава.

Лечебная физическая культура (ЛФК) — метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями.

Массаж — это физиотерапевтическая процедура, которая заключается в механическом воздействии на организм через кожу.

Физиотерапия – это комплекс процедур, заключающихся в воздействии на пораженные болезнью части тела различными физическими факторами и методами.

Поэтому, рабочей гипотезой нашего исследования было предположение о целесообразности сочетание этих методов в программах лечения и реабилитации травм голеностопного сустава.

Цель исследования: оптимизация процессов реабилитации в комплексной программе при травмах голеностопного сустава у футболистов.

Задачи:

1. Оценить эффективность использования ЛФК и массажа в комплексной программе реабилитации при травмах голеностопного сустава у футболистов.
2. Разработать рекомендации для составления комплексных программ на основе использования доступных методов физической реабилитации в оптимальном сочетании.

Методы исследования: в ходе исследования применялись следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы и опубликованных источников.
2. Педагогические наблюдения и педагогический эксперимент.
3. Метод анкетирования.
4. Методы определения функционального состояния мышц голени.
5. Методы математической статистики.

Исследования проводились в течение года и подразделялись на несколько этапов.

На первом этапе изучалось состояние вопроса по литературным источникам. Были сформулированы цель и задачи, обоснована актуальность, проведена работа по уточнению влияния восстановительных мероприятий и профилактических (специальных) упражнений на организм спортсменов.

На втором этапе исследования разрабатывалась экспериментальная методика применения восстановительных мероприятий и профилактических (специальных) упражнений, в целях ускорения процесса реабилитации травмированных футболистов и определялась ее эффективность в ходе педагогического эксперимента.

В педагогическом эксперименте проводились:

1. Изучение влияния совместного применения ЛФК, массажа и физиотерапии на динамику улучшения показателей спортивной работоспособности травмированных спортсменов в условиях Луганского Высшего училища физической культуры, которое находится по адресу квартал Луганский, 2а на базе Областного врачебного-лечебного диспансера.

На данном этапе было обследовано 10 футболистов. Обследуемые делились на 2 группы по 5 человек, контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ).

2. Была разработана экспериментальная программа, сочетающая комплекс лечебно-физических упражнений щадящего характера, физиотерапевтические процедуры и массажа, направленные на ускорение восстановления голеностопного сустава футболистов на адаптационно-тренирующем этапе (АТЭ), то есть, в период возобновления тренировочных занятий.

Третий этап исследования, полученные в результате измерений данные обрабатывались методами математической статистики. Статистическая обработка результатов исследования осуществлялась вычислением средней арифметической (\bar{X}), квадратического отклонения (\bar{Y}), достоверности различий по t –критерию Стьюдента.

Все спортсмены имели травматические повреждения голеностопного сустава легкой и средней тяжести.

В основном травма подобного характера является следствием нарушения правил игры, недостаточной технической подготовленности самого игрока и некорректного поведения соперника.

Незначительное количество случаев, составляющих 5% от общего числа травм, были получены игроками вследствие ударов по мячу «висячей» голенью, промахов при ударах по мячу, что можно объяснить низким уровнем физической и технической подготовки, а значительное количество случаев было при перемещениях, резких рывках, поворотах и резкие остановки, объясняется тем, что недостаточно прочно укреплены мышцы вокруг голеностопного сустава. Особенно это проявляется в подростково-юношеском возрасте, что объясняется активизацией ростовых процессов мышц в этот период.

Перед экспериментом было проведено тестирование «Шкала боли», в которой необходимо было отметить число от 0-10, которое было изображено на линейке.

Точки, которые были изображены на линейке:

- 0-1 см – боль крайне слабая;
- от 2 до 4 см – слабая;
- от 4 до 6 см – умеренная;
- от 6 до 8 см – очень сильная;
- 8-10 баллов – нестерпимая.

До эксперимента проводилось тестирование в экспериментальной и контрольной группах, в котором трое человек отметили отметку от 4 до 6 см, а семеро человек выбрали отметку от 2- 4 см. Педагогические наблюдения и объективная оценка эффективности сочетания и последовательности применяемых средств восстановления для контрольной и экспериментальной групп были представлены в таблице 1.

При выборе средств реабилитации, основывались на рекомендациях Орджоникидзе З., Павлова В., данных учеными в книге «Физиология футбола» [1].

Таблица 1. – Сочетание и последовательность применяемых средств восстановления и реабилитации голеностопного сустава для двух групп

Дни недели	Сочетание и последовательность применения средств восстановления и реабилитации	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Понедельник	ФП+ ЛГ	ФП+ЛГ+ЛМ
Вторник	ЛГ	ЛГ+ЛМ
Среда	ФП+ ЛГ	ФП+ЛГ+ЛМ
Четверг	ЛГ	ЛГ+ЛМ
Пятница	ФП+ЛГ	ЛГ+ЛМ
Суббота	ЛГ+ ходьба	ЛГ+ ходьба+ ЛМ
Воскресенье	Отдых	Отдых+ ЛМ

Примечание: ФП- физиопроцедуры; ЛМ-лечебный массаж; ЛГ-лечебная гимнастика

В двух группах применялись физиопроцедуры, которые проводились 3 раза в неделю на протяжении 10 дней, включая в себя воздействие ультравысокой частоты (УВЧ) прибором УВЧ-80-3 “Ундатерм” и магнитным полем прибором Магофон-01, которые чередовались между собой.

Также применялась лечебная гимнастика, она проводилась 6 раз в неделю, один раз в день, включая в себя упражнения для разработки голеностопа. Применялся комплекс упражнений с использованием резинки.

Лечебный массаж применялся только в экспериментальной группе в течение 10 дней.

Один раз в неделю была включена ходьба по 20-30 минут в медленном темпе.

В исследовании применялись методы *антропометрии* (измерение обхватов бедра, колена и голени) и *гониометрия* (измерение подвижности голеностопного суставов).

Результаты эксперимента методов антропометрии и гониометрии представлены ниже в таблицах.

Таблица 2. – Метрические показатели нижних конечностей экспериментальной и контрольной групп ($X \pm m$)

Показатели (см)	До эксперимента		После эксперимента		P
	КГ (n=5)	ЭГ(n=5)	КГ (n=5)	ЭГ (n=5)	
Обхват бедра	50,6±0,57	51,2±0,89	51,6±0,57	52,6±0,57	p > 0,05
Обхват колена	34,6±0,45	35,0±0,5	35,4±0,27	36,0±0,5	p > 0,05
Обхват голени	25,2±0,42	24,2±0,42	25,8±0,65	25,4±0,45	p < 0,05

Примечание. КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа; достоверность отличий - между показателями реабилитантов разных групп – (p<0,05, p<0,01).

X - среднее арифметическое значение при обхвате бедра до эксперимента : $X_k = 50,6$, $X_g = 51,2$; после эксперимента $X_k = 51,2$, $X_g = 52,6$; при обхвате колена до эксперимента: $X_k = 34,6$, $X_g = 35,0$; после эксперимента $X_k = 35,4$, $X_g = 36,0$;

при обхвате голени до эксперимента $X_k = 25,2$, $X_9 = 24,2$; после эксперимента $X_k = 25,8$, $X_9 = 25,4$.

m - стандартная ошибка среднего арифметического значения при обхвате бедра до эксперимента $m_k = 0,57$, $m_9 = 0,89$; после эксперимента $m_k = 0,57$, $m_9 = 0,57$; при обхвате колена до эксперимента $m_k = 0,45$, $m_9 = 0,5$; после эксперимента $m_k = 0,27$, $m_9 = 0,5$; при обхвате голени до эксперимента $m_k = 0,42$, $m_9 = 0,42$; после эксперимента $m_k = 0,65$, $m_9 = 0,45$.

t - коэффициент Стьюдента при обхвате бедра $t_k = -0,94$, $t_9 = -1,16$; при обхвате колена $t_k = -0,94$, $t_9 = -1$, при обхвате голени $t_k = 0,58$, $t_9 = 1,29$.

p - степень достоверности отличий при обхвате голени $p < 0,05$, при обхвате бедра и колена $p > 0,05$.

Таблица 3. – Показатели гониометрии при сгибании и разгибании голеностопного сустава (X+m)

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		P
	КГ (n=5)	ЭГ(n=5)	КГ (n=5)	ЭГ(n=5)	
Угол сгибания (в градусах)					
В голеностопном суставе	16,0±0,5	16,2±0,42	17,0±0,5	17,2±0,42	p < 0,05
Угол разгибания (в градусах)					
В голеностопном суставе	35,4±0,91	35,0±0,79	36,4±0,91	36,0±0,79	p < 0,05

Примечание. КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа; достоверность отличий - между показателями реабилитантов разных групп – ($p < 0,05$, $p < 0,01$).

X - среднее арифметическое значение при сгибании голеностопного сустава до эксперимента : $X_k = 16,0$, $X_9 = 16,2$; после эксперимента $X_k = 17,0$, $X_9 = 17,2$; при разгибании голеностопного сустава до эксперимента $X_k = 35,4$, $X_9 = 35,0$; после эксперимента $X_k = 36,4$, $X_9 = 36,0$.

m - стандартная ошибка среднего арифметического значения при сгибании голеностопного сустава до эксперимента $m_k = 0,5$, $m_9 = 0,42$; после эксперимента $m_k = 0,5$, $m_9 = 0,42$; при разгибании $m_k = 0,91$, $m_9 = 0,79$; после эксперимента $m_k = 0,91$, $m_9 = 0,79$.

t - коэффициент Стьюдента при сгибании голеностопного сустава $t_k = -1$, $t_9 = -1,09$; при разгибании голеностопного сустава $t_k = -0,74$, $t_9 = -0,80$.

p - степень достоверности отличий при сгибании и разгибании голеностопного сустава $p < 0,05$.

Заключение. 1. Анализ научно-педагогической литературы позволил выявить, что: 90-85% от всех травм и повреждений футболистов приходится на нижние конечности; до 60% от травм конечностей составляют травмы голеностопного сустава;

2. Одними из наиболее характерными травматическими повреждениями спортсменов – футболистов является травмы голени, а именно растяжения и воспаления мышц и сухожилий, переломы костей.

3. При общем анализе качества и темпа реабилитации испытуемых обеих групп можно сделать вывод, что сочетание различных методов физической реабилитации, в комплексной программе восстановительных занятий, даёт более выраженный эффект восстановления утраченных функций при повреждении голеностопного сустава.

Список литературы.

1. Орджоникидзе З., Павлов В. Физиология футбола. – М.: Олимпия, 2008. –240 с.
 2. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. - М.: Фис., 2001.-234 с.
 3. Бирюков А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "физическая культура". - М.: Советский спорт, 2000. – 296 с.
 4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте: учебное пособие для студентов вузов. – М.: Медицина, 2012. –208с.
 5. Лисенчук Г.А. Направленность тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных особенностей футболистов. – Киев: Олимпийская книга, 2000. – 88–91 с.
 6. Попов С.Н. Физическая реабилитация: учебное пособие для студентов ВУЗов.- Ростов-на/Д.: Феникс, 2004. –602 с.
 7. Филиппова Л.П. Реабилитация спортивной работоспособности после травм опорно-двигательного аппарата. –М.: Медицина, 2-ое изд. – 2016. – 62-70 с.
- e-mail: piranja65@mail.ru**

**Фалькова Наталья Ивановна
Ушаков Андрей Владимирович
Шейкова Марина Ивановна**

АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ИНКЛЮЗИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»

Аннотация. Фалькова Н.И., Ушаков А.В., Шейкова М.И. Аспекты развития системы адаптивной физической культуры в инклюзивном образовании. В статье рассматриваются опорные концепции адаптивной физической культуры, задачи и содержание адаптивной физической культуры в программе инклюзивного обучения и основные педагогические принципы образовательных программ.

Summary. Falkova N.I., Ushakov A.V., Sheykova M.I. Aspects of the development of adaptive physical culture in inclusive education. The article deals with the supporting concepts of adaptive physical culture, the tasks and content of adaptive physical culture in the program of inclusive education and the basic pedagogical principles of educational programs.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, инклюзивное обучение, нозология, характеристики, концепции, принципы.

Key words: adaptive physical culture, inclusive education, nosology, characteristics, concepts, principles.

Актуальность. Инклюзивное образование – процесс развития общего образования, который подразумевает доступность образования для всех, в плане приспособления к различным нуждам всех учащихся, что обеспечивает доступ к образованию для детей и подростков с особыми потребностями. Чтобы строить педагогический процесс, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности учащихся с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Сегодня в Донецкой Народной Республике показатель инвалидности довольно высокий. Это связано со сложными производственными процессами, военным конфликтом, увеличением транспортных потоков, ухудшением экологии и прочих факторов, способствующих временной или полной потере каких-либо возможностей организма человека.

Именно эти проблемы должны вскрыть один из самых сложных предметов обсуждения современности – проблему инвалидности, привлекли к ней внимание широких слоев населения нашей Республики, включая политиков, ученых, общественных деятелей, работников высшей школы.

Анализ литературы. Система инклюзивного образования включает в себя учебные заведения среднего, профессионального и высшего образования. Ее целью является создание безбарьерной среды в обучении и профессиональной подготовке людей с ограниченными возможностями. Данный комплекс мер подразумевает как техническое оснащение образовательных учреждений, так и разработку специальных учебных курсов для педагогов и других учащихся, направленных на развитие их взаимодействия с инвалидами. Кроме этого необходимы специальные программы, направленные на облегчение процесса адаптации детей с ограниченными возможностями в общеобразовательном учреждении.

В статье 39 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» указано что, «Физическое воспитание в системе образования осуществляется в учебное и во внеурочное время. Образовательные учреждения с учетом местных условий и интересов обучающихся самостоятельно определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой в соответствии с государственными общеобязательными стандартами образования, нормативами физической подготовленности и типовыми учебными планами», «Обучающиеся и воспитанники с ограниченными физическими возможностями занимаются с использованием средств адаптивной физической культуры и спорта (пункт 2.2) [1].

В статье 43 (пункт 4) устанавливается что «Адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья...»

23 августа 2019 года в Донецкой Народной Республике был принят Закон «Об адаптивной физической культуре и спорте» [2]. Закон устанавливает правовые, экономические и социальные основы деятельности в сфере адаптивной физической культуры и спорта, а также определяет основные принципы законодательства об адаптивной физической культуре и спорте, осуществляемые в Донецкой Народной Республике. В частности, в статье 2 (пункт 10) Закона устанавливается, что одним из основных принципов является «Гуманистический характер развития адаптивной физической культуры и спорта, обеспечение равных условий и возможностей для их развития по отношению к условиям и возможностям развития физической культуры и спорта в целом»

Цель исследования. Рассмотреть аспекты адаптивной физической культуры при реализации образовательных программ инклюзивного обучения.

Методы исследования: анализ нормативно-правовых актов и научно-методической литературы.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть задачи и нормативно-правовое обеспечение адаптивной физической культуры в инклюзивном обучении
2. Определить содержание адаптивной физической культуры в инклюзивном обучении.

Результаты исследования. Повсеместное внедрение в жизнь адаптивной физической культуры как важнейшей области социальной практики позволит поднять на новый качественный уровень всю систему комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их интеграции в обществе.

Задачи адаптивной физической культуры в инклюзивном обучении, вытекают из особенностей занимающихся – лиц с отклонением здоровья и инвалидов.

Это коррекционные, компенсаторные, профилактические, образовательные, воспитательные и оздоровительно-развивающие

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество [5].

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, представляет каждому инвалиду возможности реализовать свой творческий потенциал и достигать выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их [4,5].

Адаптивная физическая культура интегрирует в себе несколько крупных областей знаний – физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику – и большое количество учебных и научных дисциплин: теорию и методику физической культуры, теорию и методику физического воспитания, двигательной рекреации и физической реабилитации; анатомию, физиологию, биохимию, биомеханику, гигиену,

общую и частную патологию, тератологию, психологию болезни и инвалидности, специальную психологию, специальную педагогику, психиатрию.

В связи с многообразием наук, изучающих человека в разных аспектах, выделяют опорные концепции адаптивной физической культуры в инклюзивном обучении, которые являются существенными для формирования личности человека с ограниченными возможностями, его духовного и физического развития, социализации и интеграции в обществе [4].

- во-первых, утверждение человека как высшей ценности на земле независимо от здоровья; нет ни чего дороже, чем жизнь человека, приоритета человека как высшей ценности образования и культуры;
- во-вторых, понимание человека как целостной неделимой сущности, в которой интегрируется биологическое и духовное, психосоматическое и социокультурное единство;
- в-третьих, признание человека как личности, уникальность которой определяется сплавом врожденных особенностей, влиянием среды обитания, в которой она формируется, своеобразием телесной и психической организации, темперамента, интеллектуального потенциала, потребностей, задатков, способностей и т.п.;
- в-четвертых, признание личности как существа свободного, одухотворенного, нравственного, природной основой которого является добро, чувства справедливости, сострадания, милосердия;
- в-пятых, способность личности к самопознанию, саморазвитию, самореализации и творчеству во всех сферах жизни деятельности, в том числе ФК.

Содержание адаптивной физической культуры в инклюзивном обучении, направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; на более полную реализацию его генетической программы и, наконец, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида.

Содержание и задачи основных видов адаптивной физической культуры (адаптивный спорт, адаптивная физическая рекреация, адаптивная двигательная реабилитация) раскрывают потенциал возможностей средств и методов адаптивной физической культуры, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности инвалида, но и всестороннему развитию личности, обретению самостоятельности, социальной, бытовой, психической активности и независимости, совершенствованию в профессиональной деятельности и вообще достижению выдающихся результатов в жизни.

Принципы адаптивной физической культуры в инклюзивном обучении, являются составной частью методологии и представляют собой базовые теоретические положения, объективно отражающие сущность, фундаментальные закономерности обучения, воспитания, всестороннего развития личности, отношение общества к

процессу, меру взаимодействия педагога и занимающихся. Принципы служат ориентиром для конструирования практики, профессионального выстраивания технологий в соответствии с целями адаптивной физической культуры [4].

Социальные принципы отражают педагогические детерминанты культурного и духовного развития личности и общества в целом, включая инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями, а также существующие противоречия.

Общеметодические принципы. Процесс неспециального физкультурного образования лиц с ограниченными возможностями и инвалидов подчинен общим дидактическим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач, воспитания, обучения, развития личности. Успех педагогической деятельности определяется не только нравственными, правовыми, этическими категориями, но главное – профессиональной компетентностью, научной обоснованностью учебных программ, особенно авторских, которые часто используются в практике адаптивной физической культуры.

Специально-методические принципы – это принципы адаптивной физической культуры на основе интеграции принципов смежных дисциплин и законов онтогенетического развития. Доминирующим является теоретические концепции специалистов и ученых в области специальной психологии, специальной педагогики и ее разделов: тифлопедагогики, олигофренопедагогики, сурдопедагогики, логопедии.

Основными педагогическими принципами адаптивной физической культуры являются [5]:

1. Единство диагностики и коррекции. Практическая деятельность педагога требует знания основного дефекта, его проявлений, качественного своеобразия и структуры, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, медицинских показаний и противопоказаний к тем или иным видам физических упражнений.

2. Принцип дифференциации и индивидуализации. Дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании означает объединение занимающихся в относительно однородные группы. Физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к обучению, качественные и количественные характеристики двигательной деятельности в этих группах чрезвычайно вариативны, поэтому для проведения уроков физической культуры нужна более тонкая дифференциация учащихся, которую осуществляет преподаватель физического воспитания.

3. Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования «обходных путей».

4. Принцип адекватности педагогических воздействий означает реализацию одной из важнейших закономерностей учебно-педагогического процесса: решение коррекционно-развивающих, компенсаторных, лечебно-восстановительных задач, подбор средств, методов, методических приемов должны соответствовать реальным функциональным возможностям, интересам и потребностям занимающегося.

5. Принцип оптимальности педагогических воздействий означает разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов. В качестве стимулов выступают физические упражнения, различные по характеру, направленности, координационной сложности, а также физическая нагрузка, которая должна соответствовать оптимальным реакциям организма.

6. Принцип вариативности педагогических воздействий означает бесконечное многообразие не только физических упражнений, но и условий их выполнения, способов регулирования, эмоционального состояния, воздействия на различные сенсорные ощущения, речь, мелкую моторику, интеллект.

7. Принцип приоритетной роли микросоциума состоит в единстве коррекционной работы с занимающимся и его окружением, прежде всего с родителями. В силу огромной роли семьи в становлении личности, необходима такая организация микросоциума, которая могла бы максимально стимулировать его развитие, сглаживать негативное влияние заболевания на физическое и психическое состояние.

Учитывая, разные нозологические группы, и их характеристики, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию методик адаптивной физической культуры в инклюзивном обучении.

Вывод. Развитие системы адаптивной физической культуры в инклюзивном обучении на всех уровнях функционирования общества, требует нового содержания, направленного на личностно ориентированное отношение к людям разного возраста, имеющим различные нарушениями развития и инвалидности. Интеграция инвалидов в обществе может осуществляться только путем их развития и включения в разнообразную социально значимую деятельность. Активизация работы с инвалидами средствами адаптивной физической культуры в инклюзивном обучении, имеет большое социальное значение и способствует гуманизации самого общества и, в первую очередь, изменению отношения к этой группе населения.

Список литературы

1. Закон ДНР "О физической культуре и спорте" от 24.04.2015г. Постановление № 1 -143 П-НС
2. Закон ДНР «Об адаптивной физической культуре и спорте» от 23.08.2019 г. Постановление 55-ПНС от 27.08.2019 г.
3. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. – М.: Сов. спорт, 2010. – 316 с.
4. Теория и организация АФК: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика АФК / Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.

falkova_n@mail.ru

myrza2006@mail.ru

sheykova.mari@gmail.com

Шипика Анастасия Геннадьевна
Ануфриева Юлия Петровна

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТУРИЗМА ПРИ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ У ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ

**ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт Физической культуры и спорта**

Аннотация. В работе раскрываются особенности по внедрению туризма в мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности. Показаны преимущества использования занятий туризмом, связанные с укреплением здоровья школьников и формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: туризм, походы, здоровье.

Актуальность. В настоящее время туризм является одной из важных составляющей внеклассной спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах. Участие в туристических походах способствует развитию личностных качеств. Таких, как личная инициатива, взаимопомощь, настойчивость, дисциплинированность. Развиваются физические качества: выносливость, сила, быстрота, гибкость и ловкость.

Наибольшую пользу здоровью приносят те виды туризма, в которых используются активные способы передвижения [2]. П

ешие и лыжные походы способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям [3].

Пребывание на свежем воздухе, дозированные физические нагрузки, разнообразие впечатлений во время туристических походов нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы и повышают работоспособность.

Цель работы. Повышение уровня физической подготовленности и функционального состояния детей-школьников в возрасте 9-10 лет после использования походов выходного дня.

Перед походами все его участники осматриваются врачом школы. Для определения влияния оздоровительных походов на организм учащихся использовались пробы Штанге и Генчи.

Пробы проводились до похода, после похода и через две недели после похода выходного дня.

При пробе Штанге измерялось максимальное время задержки дыхания при вдохе (рот закрыт, нос зажат пальцами).

При пробе Генчи после неглубокого вдоха делался выдох, и задерживалось дыхание.

В походах выходного дня турист получает первые навыки походной жизни, совершенствует общефизическую подготовленность.

Исследование было организовано на базе МОУ «Новоивановская школа Амвросиевского района ДНР». Походы проводились в каникулярное время с 28.10.2019 по 02.11.2019 г.

Общий километраж маршрута похода выходного дня составил 16 километров. Весь маршрут был преодолен активными способами передвижения - пешком.

По результатам тестирования и проведения функциональных проб видно, что данные после похода выходного дня значительно снизились.

Через две недели после похода выходного дня, результаты тестирования значительно улучшились по сравнению с исходными данными до похода в группе (рисунок 1).

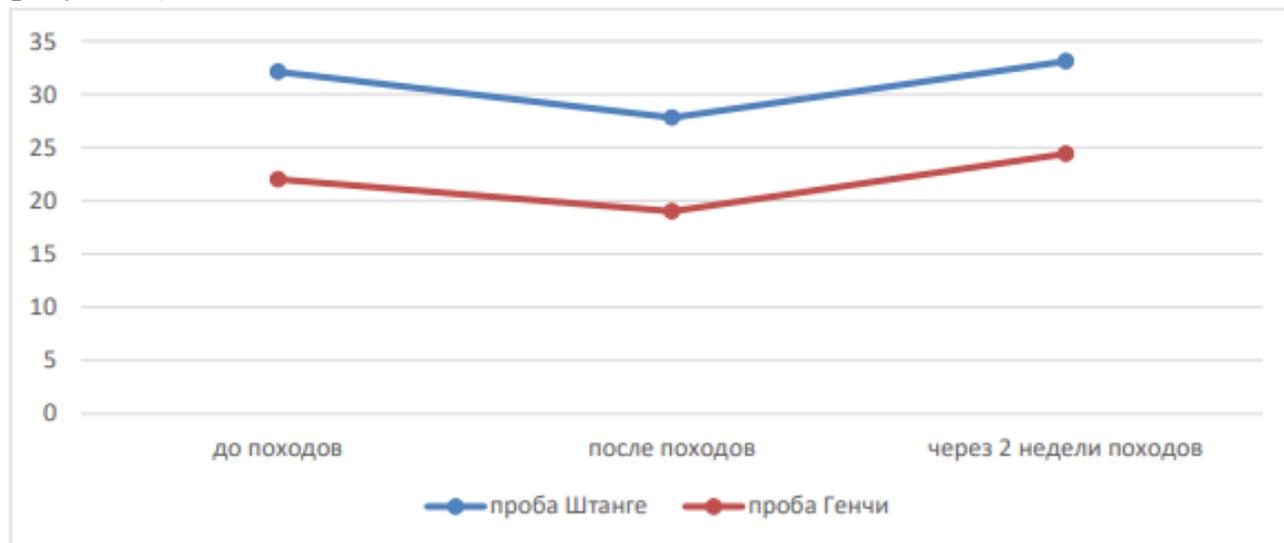


Рисунок 1 - Изменение средних значений показателей функциональных проб до походов, после походов и через две недели после походов в группе

Выводы.

1. Проведение походов выходного дня с детьми-школьниками позволяет повысить уровень здоровья, увеличить объем знаний по туризму, улучшить физическую подготовленность и функциональное состояние занимающихся.

2. Показатели проб у школьников через две недели после совершения походов выходного дня увеличились по сравнению с показателями до похода.

Список литературы

1. Андрущенко Е.В. Функциональные заболевания сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. / Е.В. Андрущенко, Е.А. Красовская - К.: Здоровье, 1990. - 152 с.

2. Бабкин А.В. Специальные виды туризма: учеб. пособ. / А.В. Бабкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 117 с.

3. Дунаев, К.С. Физкультурно-оздоровительный туризм и особенности его преподавания в МГАФК /К.С. Дунаев, Т.В. Корж, В.И. Скалиуш //Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный научный конгресс. Санкт-Петербург, 2016, Часть 1, С.337-340.

4. Зеленцова В.Л. учеб-метод. пособ. к самост. раб. студентов на каф. детской болезни / В.Л. Зеленцова, О.И. Мышинская, Ж.Л. Малахова, Е.В. Николина, Л.М. Сергеева. – Екатеринбург, 2014. – 378 с.

5. Квартальнов В.А. Туризм / В.А. Квартальнов. - М.: Финансы и статистика, 2002. - 320 с.

6. Корж, Т.В. Физкультурно-оздоровительный туризм и особенности его преподавания /Т.В. Корж, К.С. Дунаев, В.М. Москаленко // В сборнике: Современные

тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма
Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Министерство спорта Российской Федерации; ФГБОУ ВО "Московская Государственная академия физической культуры"; Союз биатлонистов России. 2017. С. 172-176.

7. Марчук С.А. Роль физического воспитания в профилактике вегетососудистой дистонии у студентов / С.А. Марчук, О.А. Машнина. - Инновации и перспективы физ. культуры в современ. обществе: материалы III студ. заочн. Междунар научн конф. в 2-х томах (г. Екатеринбург, 22-24 апреля 2014 г.) / под ред. М.М. Колокольцева; НИ ИрГТУ.- Екатеринбург, 2014. - С. 307-309.

8. Москаленко, В.М. Туризм – уникальная сфера деятельности современного человека. /В.М. Москаленко, К.С. Дунаев// Олимпийские игры и современное общество. Материалы 2 Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 29-31 октября 2015 г. Малаховка, 2015, с.126-129.

9. Москаленко, В.М. Социальный эффект спортивного туризма в советском обществе. /В.М. Москаленко, К.С. Дунаев // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 22-23 апреля 2016г. г. Челябинск, 2016.

10. Москаленко, В.М. Характеристика и функции современного туризма. / В.М. Москаленко, Т.В. Корж, К.С. Дунаев // Актуальные проблемы обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России и практических органах внутренних дел. Материалы межвузовского научно-практического семинара 28 апреля 2016года., г. Москва / общ. ред. И.В. Сидоренко, А.Р. Косиковский. - М., 2016, С. 42-45.

11. Москаленко В.М. Спортивный туризм: история и современность// В.М. Москаленко, К.С. Дунаев, // В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет». 2016. С. 11-15.

12. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. — 608 с.

13. Физическая реабилитация: Учеб. для студ. высш. учеб. завед., обучающихся по Гос. образоват. стандарту «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / Под общей ред. проф. С. Н. Попова. Изд. 3-е. — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 608 с.

14. Фешина, А. Н. Использование циклических видов спорта в здоровом образе жизни студентов / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Проблемы молодежи глазами студентов: VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / М-во образования Российской Федерации; Тульский гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого. – Тула, 2003. – С. 296-297.

15. Школьников М.А. Диагностика и лечение нарушений ритма и проводимости сердца у детей: Учебное пособие / М.А. Школьников, Д.Ф. Егоров - СПб.: Человек, 2012. - 432 с.

**Шипика Анастасия Геннадьевна
Ануфриева Юлия Петровна**

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ

**ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт Физической культуры и спорта**

Аннотация: В последнее время детская заболеваемость возросла в несколько раз. Одно из мест в структуре детской заболеваемости занимает сердечно-сосудистая патология. В данной статье представлены функциональные методы исследования сердечно-сосудистой системы у школьников.

Ключевые слова: осмотр, пальпация, перкуссия, аускультация, сердце, шум, артериальное давление, патология, сердечно-сосудистая система.

На фоне современных социальных и эколого-экономических условий создаются предпосылки к появлению различных функциональных отклонений и заболеваний сердца и сосудов у разных возрастных групп населения. В последние годы наблюдается увеличение количества детей с сердечно-сосудистыми заболеваниями из-за больших физических и психических нагрузок в процессе постепенной социализации. Поэтому важно своевременно проводить анализ и исследование современных тенденций по проблеме реабилитации детей младшего школьного возраста, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы, а также определять особенности физического развития и психического состояния детей с сердечно-сосудистыми патологиями.

Весь диагностический процесс можно условно разделить на сбор анамнеза, осмотр, пальпацию, перкуссию, аускультацию (выслушивание звуков), биохимические, инструментальные и рентгенологические методы исследования.

Осмотр начинают с оценки состояния больного ребенка (удовлетворительное, средней тяжести, тяжелое), положения в постели (активное, вынужденное), окраски кожных покровов и слизистых оболочек, выявления отеков. [1]

У детей с заболеваниями сердца при осмотре могут быть выявлены различные деформации грудной клетки в виде набухания в области сердца (сердечный горб). Недостаточности кровообращения свойственна синюшная окраска кожи ладоней, стоп, кончиков пальцев. [3]

К объективным методам первичного осмотра относят перкуссию, пальпацию, аускультацию, а также измерение артериального давления.

Пальпация области сердца осуществляется ладонью правой руки, обращенной основанием кисти к груди. Пальпация области сердца осуществляется всей кистью. Верхушечный толчок определяется II–IV пальцами.

Ладонной или пальцевой пальпацией можно определить симптом так называемого кошачьего мурлыканья, который наблюдается при стенозах.

Методом перкуссии грудной клетки определяют величину, границы, положение сердца и размеры сосудистого пучка. Перкуссию сердца проводят в вертикальном положении с руками, опущенными вниз («по швам»); у тяжело больных и у детей раннего возраста можно ограничиться перкуссией в горизонтальном положении.

Аускультация (выслушивание). Выслушивание сердца проводится у ребенка в различных положениях, желательнее на высоте вдоха при задержке дыхания и полном выдохе. Выслушивают специальными педиатрическими гибкими стетоскопами с небольшим диаметром раструба.

У детей 9-10 лет выслушивание проводится в положении лежа с разведенными и фиксированными или в положении сидя с разведенными в стороны руками ребенка. У детей старшего возраста - в различных положениях (стоя, лежа на спине, левом боку).

Во время деятельности сердца возникают звуковые явления, которые называются сердечными тонами.

Правила аускультации:

1. Рекомендуется выслушивать больного в период задержки дыхания – после глубокого вдоха и последующего выдоха (у старших детей).
2. Необходимо оценить тоны сердца, их соотношение в разных точках, затем обратить внимание на наличие или отсутствие шумов сердца.
3. При выслушивании шума необходимо отметить: тембр, силу, в какую фазу деятельности сердца он слышен (систолический или диастолический), какую часть систолы или диастолы он занимает, связь его с тонами сердца, изменение его при перемене положения тела или при нагрузке.

У детей с поражением сердечно-сосудистой системы отдельные тоны могут усиливаться или ослабляться. Интенсивность слухового восприятия тонов сердца зависит и от техники выслушивания: при усиленном надавливании стетоскопом на грудную клетку ребенка звучность тонов сердца ослабляется.

Раздвоение тонов сердца – признак одновременного сокращения правого и левого желудочков.

Громкость шума зависит от величины отверстия между двумя полостями или диаметра трубки, соединяющей их. Чем шире отверстие, чем больше диаметр трубки, тем громче шум. Высота шума сердца зависит от частоты колебаний тела, издающего звук. Чем оно тоньше и эластичнее, тем выше звук. На высоту шума влияет также скорость кровотока. Чем она больше, тем выше шум.

На выраженность шума влияют перемена положения тела (горизонтальное, вертикальное, на правом, левом боку, наклон туловища вперед), фазы дыхания (вдох, выдох), подъем конечностей, опускание головного конца кровати), специальные пробы, а также пробы с различными медикаментами, влияющими на гемодинамику.

Измерение давления проводят с помощью автоматических и полуавтоматических тонометров со специальной детской манжетой. Таким образом можно обнаружить наличие гипертонии, которая ведет к различным значительным заболеваниям сердца и сосудов. Положении ребенка - сидя. Рука ребенка лежит на столе и повернута ладонью вверх при полном мышечном расслаблении. Нагнетается воздух до величины давления, при котором было отмечено прекращение пульсации артерии. После этого устанавливают стетоскоп и начинают медленно снижать давление в манжете, контролируя момент первого появления тонов, а затем и их полного исчезновения. Эту процедуру повторяют трижды и фиксируют в качестве результата наименьшее полученное давление.

К инструментальным методам диагностики относят:

1. Электрокардиографию (ЭКГ). Она является основным методом диагностики нарушений ритма сердца и контроля за лечением аритмии, помогая разобраться в причинах боли в грудной клетке.
2. Тредмилметрию (ТМТ) и велоэргометрию (ВЭМ). Их используют с целью раннего выявления сердечно-сосудистой патологии, для выявления индивидуальной толерантности к физической нагрузке, также для оценки эффективности лечения и реабилитации. Пробы проводятся с помощью велоэргометра (езда) и тредмила (ходьба).
3. Эхокардиографию. Это метод исследования функции сердца, при котором достигается непосредственная визуализация сердца и сердечных потоков крови. Диагностика пороков, воспалительных заболеваний сердца, ишемической болезни сердца.

Анализируя данные литературы, можно увидеть большое количество методов исследования заболеваний сердечно-сосудистой системы. В статье представлены лишь некоторые из них. Изучив литературу, можно сделать вывод, что в процессе проведения физических занятий с детьми, имеющими сердечно-сосудистые заболевания, следует строго дозировать нагрузку, систематически проводить медицинский и педагогический контроль, а также осуществлять планирование занятий с учетом текущего состояния детей.

Список литературы

1. Болотова Н.В. Методика клинического обследования ребенка. Электрон. учеб. пособ. для студ. III-IV курсов высш. мед. учеб. завед. / Н.В. Болотова, В.К. Поляков, А.П. Аверьянов, Н.Ю. Филина; под ред. чл.-кор. РАМН, проф. П.В. Глыбочко. – Саратовский медицинский университет, 2006. – 222 с.
2. Вегетативные расстройства: Клиника, диагностика, лечение / Под ред. А.М. Вейна. - М.: Медицинское информационное агентство, 2003. - 749 с.
3. Елкина Т.Н. Синдром вегетососудистой дистонии у подростков. Методич. рекомендации / Т.Н. Елкина, Л.А. Воропай, Т.В. Комосова. – М., 2003. – 55 с.
4. Зеленцова В.Л. учеб.-метод. пособ. к самост. раб. студентов на каф. детской болезни / В.Л. Зеленцова, О.И. Мышинская, Ж.Л. Малахова, Е.В. Николина, Л.М. Сергеева. – Екатеринбург, 2014. – 378 с.
5. Комплексная оценка здоровья детей и подростков: Метод. руководство – Екатеринбург: УГМА, 2010. – 128 с.
6. Маколкин В.И. Нейроциркуляторная дистония в терапевтической практике / В.И. Маколкин, С.А. Аббакумов - М.: Медицина, 1985. - 192 с.
7. Марчук С.А. Роль физического воспитания в профилактике вегетососудистой дистонии у студентов / С.А. Марчук, О.А. Машнина. - Инновации и перспективы физ. культуры в современ. обществе: материалы III студ. заочн. Междунар научн конф. в 2-х томах (г. Екатеринбург, 22-24 апреля 2014 г.) / под ред. М.М. Колокольцева; НИ ИрГТУ.- Екатеринбург, 2014. - С. 307-309.
8. Медицинская реабилитация в спорте: Руководство для врачей и студентов / Под общ. ред. В.Н. Сокрута, В.Н. Казакова. — Донецк: «Каштан», 2011. — 620 с.
9. Общая психопатология: учеб. пособ. для студ. мед. вузов и врачей-интернов / В.Л. Гавенко, Г.А. Самардакова, В.М. Синайко, А.М. Кожина, В.И.

Коростий, Т.П. Мозговая, О.О. Демина (под ред. проф. В.Л. Гавенко) – Харьков: ХГМУ, 2002. – 176 с.

10. Педиатрия. Нац. руководство. Краткое издание / Под ред. А.А. Баранова. – М.: ГОЭТАР-Медиа, 2013. – 768 с.

11. Педиатрия: учеб. для мед. вузов / Под ред. Н.П. Шабалова. – СПб.: СпецЛит, 2010. – 935.

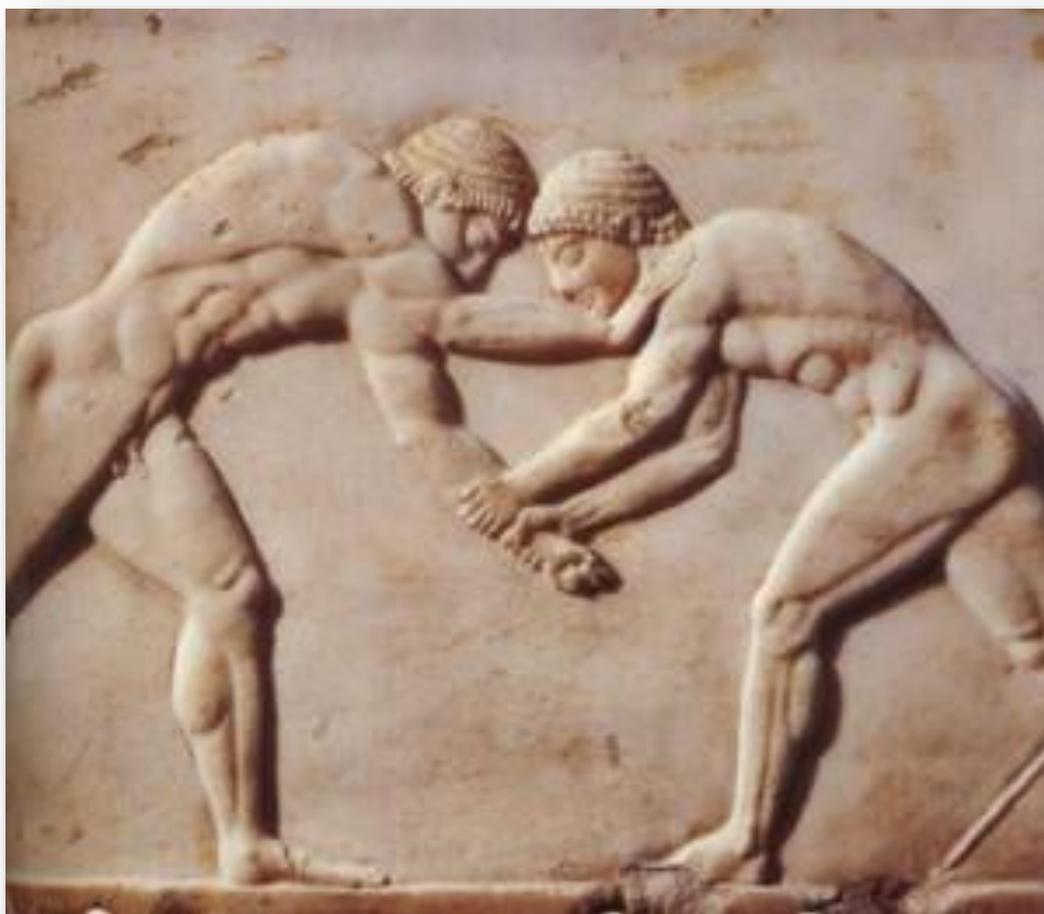
12. Педиатрия: учеб. пособ. для студентов высш. мед. учеб. завед. IV ур. а. / А.В. Тяжка, Е.П. Винницкая, Т.И. Лутай и др.; под ред. А.В. Тяжкой. – «Медицина», 2008. – 584 с.

13. Последовательность и методика объективного обследования ребенка: Учебно-методич. пособие для студентов. – Саратов, 1991.

14. Фомина М. 28 новейших способов лечения вегетососудистой дистонии / М. Фомина - Издательство: РИПОЛ классик 2013. - 130 с.

15. Энциклопедия клинического обследования больного: пер. с англ. // М.: ГЭОТАР МЕДИЦИНА, 1997.

**РАЗДЕЛ 3.
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА**



МОДЕЛЬ СОВРЕМЕННОГО СПЕЦИАЛИСТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ОСНОВА ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта*

Аннотация. В статье рассматривается модель компетенций современного специалиста физической культуры и спорта. Выделены шесть базовых компонентов в структуре рассматриваемой модели: целевой, функциональный, социальный, содержательный, организационный и оценочно-результативный. Каждый компонент структуры содержит отдельные ключевые компетенции специалистов в сфере физической культуры и спорта. Отмечается, что для эффективной профессиональной деятельности необходимо сочетание указанных компонентов модели компетенций специалистов в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: модель, профессиональная компетентность, ключевые компетенции, физическая культура и спорт.

Abstract. The article presents the model of a modern specialist in physical education and sport. The article defined six basic components in the structure of the model of a specialist in physical education and sport. Each component of the structure contains key competencies of specialists in the field of physical education and sport. The article notes that for effective professional activity a combination of the indicated components of the competency model of specialists in the field of physical education and sports is necessary.

Keywords. model, key competencies, physical education and sport.

Введение. Основной идеей современной концепции высшего образования является подготовка квалифицированного работника соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, ответственного, такого, который свободно владеет своей профессией и ориентируется в смежных областях деятельности, способного к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности, к удовлетворению потребностей личности в освоении соответствующего образования.

Такие ориентиры современного высшего образования определяют направленность профессиональной подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта на формирование личности, способной к плодотворному профессиональному труду в современных рыночных условиях, готовой к профессиональной деятельности, которая владеет не только системой специальных знаний, профессиональных действий и социальных отношений, а и сформированностью и зрелостью профессионально значимых качеств, соответствующей квалификацией.

Таким образом требуется пересмотр целей и задач системы профессионального образования, уход от идеи «Хорошее образование на всю жизнь» к идее «Образование через всю жизнь»; от присвоения знаний к формированию компетенций, от исполнительности к инициативности специалиста физической культуры и спорта. В

процессе профессиональной подготовки в высшем учебном заведении одной из приоритетных задач является формирование модели специалиста, отвечающего современным требованиям общества для каждой специальности, в которой бы отразилось единство профессионализма, научной мысли и практической значимости.

Обзор литературы. Моделирование профессиональной деятельности специалиста, как приводят научные исследования В. Андреева, Д. Григорьева, Н. Кузьминой, С. Сысоевой, Л. Сигаевой, В. Слостенина, В. Смирнова, М. Таланчука и др., является базовой позицией в обосновании концептуальных положений процесса профессиональной подготовки специалиста какой-либо специальности [6].

В широком понимании слова модель – это образ (мысленный или условный, изображение, описание и др.) какого-либо объекта, процесса или явления. Согласно определению В. Штоффа, под моделью понимается мысленно воображаемая или материально реализованная система, которая, отображая или воссоздавая объект исследования, способна замещать его так, что ее изучение дает нам новую информацию об этом объекте [9].

В профессиональной педагогике под моделью специалиста понимают описательный аналог, который отображает основные характеристики объекта, который изучается и которым выступает обобщенный образ специалиста данного профиля (Б. Динамова, И. Сигов, Д. Чернилевский). Такую совокупность профессиональных свойств и качеств личности в педагогике обозначают понятием «профессиограмма». Как считают М. Таланчук, В. Слостенин, моделью специалиста является профессиограмма, которая моделирует ожидаемый результат, который существует идеально и является достижением после окончания термина обучения. Как система требований к специалисту, модель дает возможность предвидеть конкретные пути, средства, методы, критерии профессиональной подготовленности и становления личностных морально-педагогических качеств, необходимых для выполнения профессиональных функций. Профессиограмма конкретизирует наиболее важный, обязательный состав профессиональной деятельности человека, определяет базовые качества [6].

Закономерно признанным в профессиональной педагогике является постулат о зависимости системы знаний, умений, качества специалиста от специфики сферы, в которой осуществляется профессиональная деятельность.

В соответствии со спецификой физической культуры и спорта, все профессиональные черты и качества личности специалиста этой сферы должны быть естественной основой его потребности обеспечивать социальное взаимодействие и общение людей через организацию их досуга, наполненного моральным и воспитательным содержанием, помощь каждой личности в ее самореализации и самоактуализации.

Обобщая исследования Г. Бабушкина, Л. Головатой, И. Головина, М. Данилко, А. Двоешпазова, Н. Зубангова, В. Маслова, В. Смолюка и др., отметим, что будущий специалист физической культуры и спорта традиционно определяется как личность, которая целенаправленно приобретает в ВУЗе квалификацию в соответствии с образовательно-квалификационным уровнем в процессе специально организованной

учебно-воспитательной деятельности, направленной на подготовку к дальнейшей профессиональной деятельности по поддержке соответствующего уровня физической культуры населения или достижения высших результатов на международных аренах [7].

В настоящее время профессионально-педагогическое формирование будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта рассматривается через понятие «профессиональная компетентность», которое становится приоритетной характеристикой специалиста, способного быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях профессиональной деятельности. На разработку теоретико-методологических основ подготовки специалистов, становления их как компетентных профессионалов оказали большое влияние Е. Бондаревская, В. Данильчук, В. Зайцев, И. Колесникова, В. Монахов, А. Саранов, В. Фоменко, Е. Шиянов и др. [3].

В тезисах Международного департамента стандартов для обучения, достижения и образования термин «компетентность» определяется как способность квалифицированно проводить деятельность, выполнять работу или задания. При этом, это понятие охватывает знания, умения, навыки и отношения, позволяющие личности эффективно действовать или выполнять определенные функции, направленные на достижение определенных стандартов в профессиональной сфере или конкретной деятельности [8].

Международная Комиссия Совета Европы в своих документах рассматривает понятие компетентности как общие или ключевые базовые умения, фундаментальные пути обучения ключевых квалификаций, умений, сопоставлений или опорных знаний. По мнению экспертов Совета Европы, компетентность предусматривает: возможность личности воспринимать и соответствовать индивидуальным и социальным потребностям; комплекс отношений, ценностей, знаний и навыков [1].

Компетентность рассматривается также как способность использовать знания и умения эффективно и творчески в межличностных отношениях – ситуациях, которые предвидят взаимодействие с другими людьми в социальном контексте также, как в профессиональных ситуациях [8].

Профессиональная компетентность специалистов в области физической культуры и спорта находит отражение в их способностях и готовности выполнять педагогическую деятельность, требующую наличия соответствующих знаний, умений, навыков и профессионально-личностных качеств в физкультурно-спортивной сфере [3].

Формирование профессиональной компетентности студентов целесообразно осуществлять через познание, осознание и осмысление окружающей действительности, создание новых моделей профессиональной деятельности.

Цель исследования – раскрыть отдельные аспекты разработки модели или профиограммы современного специалиста физической культуры и спорта как основы его профессиональной подготовки в учебном заведении.

Результаты исследований. Стартовой позицией анализа модели специалиста физической культуры, как и специалиста любой другой сферы, обычно выступает его личностная характеристика. Обращая внимание на то, что специалист в области

физической культуры и спорта работает в сфере «человек-человек», профессионально значимыми для него исследователи считают такие личностные качества:

1. Морально-гуманистические качества, которые выражают специфику этого вида деятельности и отображают утверждения словом и делом приоритета ценности человеческой жизни, наивысших духовных ценностей, моральных норм поведения и отношений (любовь к людям, гуманность, доброта, доброжелательность, отзывчивость, терпеливость, ответственность, чувство собственного достоинства).

2. Психологические характеристики, которые являются составляющей профессиональной деятельности специалиста физической культуры (высокий уровень протекания психических процессов, устойчивые психические состояния, высокий уровень эмоциональных и волевых характеристик);

3. Психоаналитические качества, ориентированные на профессиональное самосовершенствование специалиста (самоконтроль, самокритичность, самооценка, а также стрессоустойчивые качества – физическая тренированность, самовнушение);

4. Психолого-педагогические качества, направленные на установление партнерских взаимоотношений, - коммуникабельность (способность быстро устанавливать контакт), эмпатийность, визуальность (внешняя привлекательность), красноречие (умение внушать и убеждать), перцептивность (восприятие человеком человека), тактичность и др.;

5. Сформированность ценностно-мотивационной сферы – признание специалистом ценностей профессиональной деятельности, их трансформация во внутренние убеждения, отношение к объектам профессиональной деятельности, к самому себе, представителям профессионального общества; высокий уровень профессиональной мотивации – личный интерес к физической культуре, целенаправленность, последовательность, адекватность личного поведения и поступков идеалам профессиональной деятельности.

В качестве основы для разработки модели современного специалиста Е. Смирнова предлагает изучение человека, как обладателя функций определенной профессии на трех уровнях: социологическом (профессиональная этика, мировоззрение, уровень культуры и т.д.), психологическом, психофизиологическом.

Под моделью специалиста мы понимаем содержательную часть характеристик личности специалиста в сфере физической культуры и спорта, выраженную, прежде всего в профессиональных, социально-психологических, творческих (креативных) и личностных качествах, определяющих его способность трудиться в условиях рыночных отношений, добиваться результатов, адекватных требованиям общественного и научно-технического прогресса.

Личностные характеристики специалиста физической культуры и спорта обеспечивают способность к профессиональной деятельности и определяют характер его функционирования в системе межличностных отношений. В целом, они определяют профиль личности специалиста, одновременно выступают условием и средой формирования его профессиональной компетентности.

Сейчас идет активная переориентация на определение системы компетенций, обеспечивающих качество образования, адекватных требованиям времени. По

рекомендациям ЮНЕСКО, сущность современных концептуальных требований к профессиональной компетентности специалиста сводится к расширению знаний, умений и навыков, необходимых непосредственно для повышения продуктивности труда, в сфере жизнедеятельности в целом.

Суть профессиональной компетентности специалиста в сфере физической культуры и спорта раскрываются через стоящие перед ним функции: организационная, конструктивная, гносеологическая, коммуникативная, рефлексивная и исследовательская. Данные функции определяют ряд компонентов профессиональной компетентности специалистов в области физической культуры и спорта, таких как: когнитивный, аксиологической, коммуникативный, деятельностный и рефлексивный компоненты. Само понятие профессиональной компетентности специалиста физической культуры и спорта отображает содержательно-деятельностный аспект его профессиональной деятельности и содержит единство теоретической и практической готовности к совершению физкультурно-спортивной деятельности.

В большинстве исследований последних лет (С. Адам, Б. Бергман, М. Громкова, В. Додонов, А. Марков, Л. Митина, А. Стивен) понятие «компетенция» понимается не как набор способностей, знаний и умений, а как способность или готовность мобилизовать все ресурсы (организованные в систему знаний, умений и навыков, способностей и психических качеств), необходимые для выполнения задач на высоком уровне, адекватные конкретной ситуации, то есть в соответствии с целями и условиями отбывания действия. Формирование ключевых компетенций как системообразующих элементов конкурентоспособности выпускников вузов физической культуры и спорта является результатом реализации педагогических моделей.

Ключевыми компетенциями должен овладеть каждый член общества с целью системного использования в различных ситуациях. Один из вариантов определения таких ключевых компетенций предложен в рекомендациях Совета Европы, где определено пять групп компетенций, овладение которыми является определяющим критерием качества образования:

1. социальные компетенции, связанные со способностью брать на себя ответственность, брать участие в совместном принятии решений, регулировать конфликты без насилия, брать участие в функционировании и развитии демократических институтов;

2. коммуникативные компетенции, связанные с устным и письменным общением, особенно важные для работы и социальной жизни, с акцентом на том, что людям, которые не владеют, угрожает социальная изоляция (в этом контексте коммуникации приобретают все больший вес владение более чем одним языком);

3. социально-информационные компетенции, связанные с адекватным восприятием и использованием современной информации, владением информационными технологиями, пониманием в использовании позитивных и слабых аспектов, способностью к критическому мышлению относительно информации, которая распространяется СМИ и рекламой;

4. когнитивные компетенции – готовность к непрерывному росту образовательного уровня, способность к саморазвитию и приобретать необходимые знания и умения, потребность личности в реализации собственного потенциала;

5. специальная компетенция – готовность к выполнению профессиональных действий и оценке их результатов [4, 8].

Современники рассматривают ключевые компетенции как основной образовательный результат и трактуются как межкультурные и межотраслевые знания, умения, способности, которые необходимы для адаптации и продуктивной деятельности в разных профессиональных сообществах. К ним относятся такие, которые являются универсальными для социальной адаптации личности, ее свободной ориентации в современном информационном и культурном пространствах, развития ее образовательного, профессионального и творческого потенциала. Среди таких универсальных компетенций стоит отметить значимость компетенций, формирование которых в совокупности с другими параметрами профессиональной компетентности специалиста направлено на обеспечение конкурентоспособности современного специалиста.

Анализ различных взглядов на проблему компетентности, подходов к моделированию профессиональной подготовки позволяют нам выстроить модель специалиста в области физической культуры и спорта.

Для описания структуры модели современного специалиста сферы физической культуры стоит выделить шесть базовых подсистем: целевую, функциональную, социальную, содержательную, организационную, оценочно-результативная подсистемы. Каждая часть структуры содержит отдельные ключевые компетенции специалистов в сфере физической культуры.

Целевая подсистема отражает общую цель педагогической модели (формирование компетентного и конкурентоспособного специалиста физической культуры и спорта), и реализуется через содержательную подсистему на основе организационно-деятельностных, субъективно-личностных и социально-коммуникативных компетенций специалистов. Содержательную подсистему настоящей модели определяют базовые ключевые компетенции. Субъективно-личностные компетенции предполагают качества человека, характеризующие его как личность и субъект деятельности и общения (ценностно-мотивационные ориентации, компетенций в области физического здоровья и физического состояния населения).

Организационно-деятельностные компетенции образуют качества, характеризующие личность как субъект деятельности (компетенции в области обучения и воспитания). Организационно-деятельностная подсистема предполагает использование интерактивных технологий образовательного процесса.

Социально-коммуникативные компетенции состоят из качеств, которые характеризуют отношения социума и личности (коммуникативные компетенции и социальное взаимоотношение). Функциональная подсистема отражает функции модели в образовательном процессе (ценностно-смысловую, мировоззренческую, социально-адаптационную, коммуникативную, когнитивную и рефлексивную). Организационную подсистему образуют формы и методы организации процесса

профессионального образования. Формы находят отражение в комплексе самостоятельных, групповых и индивидуальных видов работ. Методам присущ развивающий характер, способствующий овладению современными средствами работы. Оценочно-результативная подсистема отражает показатели базовых ключевых компетенций и порядок их выявления, анализа и последующей оценки. Данная подсистема общей модели предполагает мониторинг процесса формирования профессиональной компетентности через способности студентов и их готовности решать практические задачи.

Базовые элементы и структура модели конкурентоспособности будущего специалиста подчиняется такой логике: а) объекты усвоения в процессе подготовки; б) требования к личностным качествам будущего специалиста; в) требования к умениям, навыкам, способностям специалиста к деятельности.

Выводы. Профессиональная подготовка специалистов физической культуры и спорта в высших учебных заведениях в современном мире определяется как составляющая профессиональной деятельности, т.е. как психолого-педагогическими и специальными требованиями на рынке труда, так и общественно-политическими, социальными требованиями, а также требованиями государства к физическому состоянию и уровню физической культуры населения.

Подготовка специалиста в области физической культуры и спорта должна быть направлена на переход от исполнителя и транслятора знаний (подражание стандартным педагогическим образам) к креативной организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности с учетом современных требований социума. Формирование профессиональной компетентности специалиста тесно взаимосвязано с эффективным решением профессионально-педагогических задач в области физической культуры и спорта. Структура модели современного специалиста сферы физической культуры состоит из шести компонентов: целевой, функциональный, социальный, содержательный, организационный, оценочно-результативный. Каждая компонент структуры содержит отдельные ключевые компетенции специалистов в сфере физической культуры.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования будут направлены на исследование проблем совершенствования системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту на современном этапе.

Список литературы.

1. Байденко В.И. Компетенции в профессиональном образовании (к освоению компетентного подхода) / В.И. Байденко // Высшее образование в России. – 2004. № 11. – С. 3-13
2. Введенский В.Н. Моделирование профессиональной деятельности педагога / В.Н. Введенский // Педагогика. – 2003. – № 10. С. 51-55.
3. Гогунев Е.Н. Профессионально-педагогическая компетентность специалиста по физической культуре и спорту / Е.Н. Гогунев // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 4. – С. 42-44.
4. Зеер Э.Ф. Профессионально-образовательное пространство личности. / Э.Ф. Зеер. - Екатеринбург, 2002. - 126 с.

5. Смирнова Е.Э. Пути формирования модели специалиста с высшим образованием / Е.Э. Смирнова. – Л., 1977. – 144 с.
 6. Таланчук Н.М. Введение в неопедагогика / Таланчук Н.М. – М.: Педагогика, 1991. – 181 с.
 7. Фазлеев Н.Ш. Компетентно-ориентированный подход к профессиональной подготовке педагога по физической культуре и спорта / Н.Ш. Фазлеев // Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 12. – С. 15-17
 8. Чемерис И. Новые требования к специалисту: понятия компетентности и компетенций / И. Чемерис // Высшее образование Украины. – 2006. – № 2. – С. 84-87
 9. Штофф В.А. Моделирование и философия / В.А. Штофф. – М.: Наука, 1966. – 302 с.
- V.akopof@gmail.com

Ануфриева Юлия Петровна

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ИНТЕРЕСОВ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ УНИВЕРСИТЕТА

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет».

Аннотация: работа «Формирование профессиональных интересов у будущих специалистов в области физической культуры в учебно-воспитательном процессе университета» Ануфриевой Юлии презентует материал, который активизирует развитие профессиональных интересов, повышает профессиональные компетенции студентов, стимулирует развитие творческих способностей, инициативу и самостоятельное мышление, стремление к профессиональному росту и самореализации, умение работать в коллективе. С точки зрения современной парадигмы образования Донецкой народной Республики это требует существенных изменений в практике работы преподавателя физической культуры и спорта [1, с.24]. Статья освещает подход к определению критериев, показателей уровней сформированности профессиональных интересов у будущих специалистов в области физической культуры и спорта, подход к теоретическому обоснованию педагогических условий формирования профессиональных интересов у будущих специалистов в области физической культуры в учебно-воспитательном процессе университета. Автором показана необходимость обеспечения уровня модернизации образовательной системы в опережающем развитии современного высшего учебного заведения. Проиллюстрирована доказательность гипотезы использования интерактивных методов обучения в учебно-воспитательном процессе университета, позволяющей значительно повысить уровень профессиональных интересов у будущих специалистов в области физической культуры и спорта в сфере образования Донецкой Народной Республики, что требуют нового подхода к формированию профессиональных качеств будущего специалиста в области физической культуры.

Annotation: work, "Forming of professional interests for future specialists in area of physical culture in the educational process of the university» of Anufriyeva Julia show the lights up going near determination of criteria, indexes of levels of formed of professional interests for future specialists in area of physical culture and sport, going near the theoretical ground of pedagogical terms of forming of professional interests for future specialists in area of physical culture in the educational process of the university». An author is show the necessity of providing of level of modernization of the educational system for passing ahead development of modern higher educational establishment. The evidentialness of hypothesis of the use of interactive methods of educating is illustrated in the educational process of the university», allowing considerably to promote the level of professional interests for future specialists in area of physical culture and sport in the field of education Donetsk.

Ключевые слова: взаимодействие, развитие показателей профессионального роста личности, творческая атмосфера, дебаты, мозговой штурм, ролевая игра, метод проектов, кейс-метод,

микрофон, виртуальные лаборатории, ценностные ориентации, личностно-психологическая готовность, технологическая подготовка, технология формирования профессиональных интересов, педагогическая среда.

Keywords: *cooperation, development of indexes of professional height of personality, creative atmosphere, debates, cerebral assault, role play, method of projects, кейс-метод, microphone, virtual laboratories, valued orientations, personality-psychological readiness, technological preparation, technology of forming of professional interests, pedagogical environment.*

Процессы национального и духовного возрождения, демократизация, становление рыночных отношений Донецкой Народной Республики обуславливают существенное обновление содержания и деятельности всех социальных институций, в том числе и таких учебных заведений, как высшие.

В связи с этим в настоящее время возрастают требования к профессиональной подготовке будущих специалистов физической культуры и спорта, которые в ходе своей деятельности должны обеспечить гармоничное развитие будущих специалистов, создать необходимые условия для дальнейшего саморазвития, формирования профессионального интереса и самоопределения.

Одним из наиболее важных показателей профессионального развития личности бакалавра или магистра в любой области научных знаний, в частности физической культуры, является наличие профессиональных компетенций, основанных на сформированности и дальнейшей активизации профессиональных интересов, что свидетельствует о стремлении будущего специалиста к активному развитию ДНР и формированию высокой личностной и профессиональной культуры.

В условиях современного экономического кризиса особое значение приобретает наличие у будущего специалиста в области физической культуры и спорта профессионального самоопределения, умения противостоять разрушительным тенденциям в экономике. Особое внимание на современном этапе следует уделять различным направлениям подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта, в частности развитию их профессиональных интересов.

С целью обеспечения необходимого уровня модернизации образовательной системы наше научное исследование мы видим в опережающем развитии современного высшего учебного заведения, в частности в процессе подготовки будущих специалистов физической культуры. Учебно-воспитательная деятельность высшего учебного заведения рассматривается нами как система педагогических условий, посредством которых, будущие специалисты физической культуры и спорта приобретают такие личностные качества, которые позволяют им развиваться в динамических условиях, быть социально-активными, конкурентно способными, профессионально компетентными, способными к самореализации, саморазвитию и модернизации собственной деятельности в условиях развития Донецкого региона.

Постановка проблемы нашего научного исследования обусловлена необходимостью подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Донецкой Народной Республики с целью улучшения социальной, политической, экономической и других сфер жизни Республики.

Ранее разработанные в рамках образования методы подготовки специалистов физической культуры касались развития профессиональных интересов

традиционными средствами преподавания различных дисциплин, но на данный момент не существует четкой модели формирования и развития профессиональных интересов с помощью компетентностного подхода.

Обзор литературы. С целью определения состояния исследованности выбранной проблемы нами проанализирована философская, методическая, педагогическая и психологическая литература. Современными исследователями разработано достаточное количество концепций профессиональной подготовки в ВУЗах. Анализ научных следований показывает, что решение проблемы профессиональной подготовки будущих специалистов опирается на научные наработки Ю.П. Шапрана, который в своей статье «Формирование профессиональной мотивации студентов педагогического университета» проанализировал результаты исследования мотивационной сферы будущих учителей в процессе становления их профессиональной компетентности, предложил пути формирования профессиональной мотивации специалистов [7, с.884]. Философский аспект профессиональной подготовки представлен в работах Т.В. Кошелевой [8, с.241], Е.Н. Пехоты [9 с. 199], Е.А. Климова [10, с.201]. Общетеоретические и методологические аспекты профессиональной подготовки в высших учебных заведениях представлены в работах Н. Никитиной [11, с.182], Н.В. Матяш [12, с.166], В.В. Краевского [13, с.132]. Содержание и структура профессиональной подготовки представлены в работах И. Бега [14, с.170], Л.М. Кидиной [15, с.74], Д.А. Чернышева [6, с.34].

Итак, несмотря на то, что в науке сложились соответствующие предпосылки для исследования проблемы формирования профессиональных интересов у будущих специалистов физической культуры в педагогической теории она не нашла необходимого детализированного решения с учетом применения компетентностного подхода. В свою очередь соответствующая педагогическая практика на современном этапе развития и становления ДНР не имеет целенаправленного и теоретически обоснованного характера. В связи с вышеизложенным нами были поставлены следующие задания научного исследования:

- 1) На основании анализа психологической и педагогической литературы выявить специфику формирования профессиональных интересов будущих специалистов физической культуры и спорта;
- 2) Определить критерии, показатели и уровни сформированности профессиональных интересов у будущих специалистов физической культуры и спорта;
- 3) Разработать модель повышения уровня профессионального интереса у будущих специалистов физической культуры и спорта;
- 4) Разработать методы активизации профессиональных интересов у будущих специалистов физической культуры;
- 5) Теоретически обосновать педагогическую технологию формирования профессиональных интересов у будущих специалистов физической культуры и спорта в учебно-воспитательном процессе университета.

Для решения поставленных задач нами использовался комплекс **теоретических и эмпирических методов исследования**. Были сконструированы, теоретически обоснованы и экспериментально апробированы две взаимосвязанные модели

(прагматическая модель подготовки и структурно-функциональная модель профессиональной деятельности), определяющие содержание деятельности будущего специалиста физической культуры и спорта [5, с.9].

Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы, материалов и публикаций педагогической и периодической печати по проблеме исследования, изучение опыта организации профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры в учебно-воспитательном процессе университета, моделирование и аналогия.

Эмпирические методы: экспертные оценки, обобщение независимых характеристик, моделирование, обсервационные методы (прямое и косвенное наблюдение, самонаблюдение), праксиметрические методы (анализ продуктов деятельности, изучение и обобщение педагогического опыта), методы математической статистики.

Исследования проводились в Международном учебном центре ГОУ ВПО «ДонНМУ им. Горького» в пяти группах №10, 11, 12, 13, 14 в течение 4 месяцев. В первой группе №10 занятия по физической культуре проводились с использованием традиционных методов преподавания, последующие группы №11, 12, 13, 14 работали по методике интерактивных технологий образования, с помощью активных средств обучения, ориентированных на активизацию профессионального интереса у будущих специалистов. Студенты выполняли учебные задания в парах, ротационных тройках, в малых группах с использованием технологий: мозговой штурм, «микрофон», ролевая игра, дискуссия [2, с.220].

Теоретический этап научного исследования позволил нам сформировать три основные группы перспективных направлений исследования. Первая группа – это результаты концептуально-методологического рассмотрения проблемы функционирования модели профессиональной деятельности будущего специалиста в области физической культуры и спорта как элемента новой образовательной системы, ее структуры, закономерностей формирования и развития в контексте компетентного подхода. В этом контексте нами были получены следующие результаты:

Выявлены и охарактеризованы образовательные тенденции, оказывающие влияние на содержание профессиональной деятельности будущих специалистов физической культуры и спорта, сконструированы, теоретически обоснованы и экспериментально апробированы две взаимосвязанные модели (прагматическая модель подготовки и структурно-функциональная модель профессиональной деятельности), определяющие содержание деятельности будущего специалиста в области биологии [1, с.391].

Вторая группа – это результаты статистического анализа региональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта: специфика, диспропорция, возможности прогноза, региональная политика развития образовательных систем, изучение конъюнктуры и прогноза потребностей рынка образовательных услуг Донецкой народной Республики. В этой группе результатов впервые нами был представлен материал по территориальной организации подготовки

будущих специалистов физической культуры и спорта; впервые экспериментально в ходе наших исследований была выявлена конъюнктура рынка труда для педагогов в области физической культуры, показано влияние различных факторов на содержание профессиональной деятельности будущего специалиста физической культуры. Третья группа результатов объединяла в себе основные теоретические положения в сфере реализации регионального стандарта профессиональной подготовки будущего специалиста физической культуры к профессиональной деятельности как нормативно-функциональной и методической реальности; в сфере наполнения инструментальных модулей в сопряженных моделях содержания подготовки и содержания профессиональной деятельности будущего специалиста физической культуры. Полученные объективные результаты содержат положения и выводы, представляющие новое решение проблемы наполнения содержанием подготовки будущих специалистов физической культуры, их профессиональной деятельности в условиях внешней и внутренней диверсификации образования ДНР. Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанные структура, способы функционирования, дидактическое наполнение содержания подготовки и профессиональной деятельности будущих специалистов физической культуры и спорта, сформулирована совокупность положений и рекомендаций по функционированию предложенных моделей нашли применение в учебных заведениях Донецкой народной Республики.

Использование коллективных форм работы, интерактивных методов, методов формирования профессионального интереса, как способа формирования профессиональных компетенций способствует формированию компетенций, способствует приобщению будущих специалистов физической культуры и спорта к разным видам предметно-коммуникативной и познавательной деятельности и повышению их готовности не только к языковому общению, использованию профессиональной терминологии, а и взаимодействию с партнерами, умению брать на себя ответственность за результаты совместной работы, повышая при этом уровень профессиональной компетенции возможности к самореализации в профессиональной деятельности.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Результаты количественного и качественного анализа, полученного в ходе проведения эксперимента, доказывают состоятельность предложенной гипотезы – использование интерактивных методов обучения в учебно-воспитательном процессе университета позволяет значительно повысить уровень профессиональных интересов у будущих специалистов физической культуры. Дальнейшее исследование будет посвящено разработке педагогической технологии формирования профессиональных интересов у будущих специалистов физической культуры в учебно-воспитательном процессе университета.

Список литературы.

1. Алябьева Н.В. Педагогическое руководство физическим воспитанием в вузе // Проблемы массовой физической культуры и физического воспитания, Рига: Б.н., 1988 - С. 22-24.

2. Ануфриев Е.А. Социальный статус и активность личности (личность как объект и субъект социальных отношений) - М.: Изд-во Моск. Унта, 2004. - 288 с.
3. Архангельский С.И. Лекции по научной организации учебной организации учебного процесса в высшей школе. М.: Высшая школа, 2006. - 200 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., 1978.- 223 с.
5. Бауэр В.А. Формирование интересов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом у будущих учителей: Автореф. дис. канд.пед.наук.- М., 2007.- 23 с.
6. Виленский М.Я., Внуков А.П. Цель и целеполагание в педагогической деятельности преподавателя физического воспитания высшей школы // Теория и практика физкультуры.- 1986,- №8.- С.14-16.
7. Внуков А.Н. Формирование потребности в физическом самосовершенствовании студентов педагогических институтов. Автореф. дис. . канд.пед.наук. - М., 1982.- 16 с.
8. Войлоков А.М. Исследование отношения учащихся старших классов к урокам физической культуры путей воспитания интереса к ним: Автореф.дис. канд.пед.наук.- Л.: ГДОиФК им.М.Ф.Лесгафта, 1972.- 22 с
9. Дзюбалов А.В. К вопросу о критериях оценки эффективности физического воспитания // Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений. Оренбург:1. Б.н., 1988.- С. 16-18.
10. Донцов А.И. Социальные функции физической культуры и спорта. М.: Физкультура и спорт, 1994.- 310 с.
11. Евтушок Ю.И. Актуальные вопросы физического воспитания студентов // Активизация познавательной деятельности студентов вузов.- К.,1. Б.н., 1981.- С.14-15.
12. Ермоленко В.В. Игровой метод как метод повышения эффективности учебных занятий по физическому воспитанию студентов основного отделения /на примере педагогического института/: Автореф. дис. канд.пед.наук.- Омск, 1989.- 20 с.
13. Жолдак В.И. Социальные проблемы развития физической культуры и спорта // Социальные проблемы физической культуры и спорта. М.,1977.- Вып.2. С. 4-12.
14. Жолдак В.И. Физическая культура и спорт как действенное средство формирования личности // Материалы итоговой конференции ВНИИФК за 1973г. М., 1975.- С. 22-26.
15. Жуков Ю.М. Психолог проблемы социальной регуляции поведения / Под ред. Шороховой Е.В.- М.: Наука, 1976.- С. 254-277.
16. Завьялов А.И., Макаревич С.В., Рейзин В.М. Методические рекомендации по совершенствованию учебного процесса по физическому воспитанию в вузе. Минск: Б.н., 1987.- 82 с.
17. Каверин С.Б. Психологический механизм влияния отношений в спортивной деятельности на формирование личности: Автореф. дис. .канд.психол.наук,- Л., 1978.- 21 с.
18. Ключник П.И. Физическое воспитание в процессе формирования социально-активной личности будущего учителя: Дис. кан.пед.наук. М.,1988.- 231 с.
19. Кречотень З.И. Динамика физического развития и физической подготовленности студентов в связи со спортивной специализацией (на материале педагогических институтов): Автореф. дис. канд.пед.наук. Минск,1974.-24 с.
20. Кречотень З.И. Динамика физического развития и физической подготовленности в связи со спортивной специализацией: Автореф.дис. .канд.пед.наук.- Минск, 1974.- 27 с.

21. Кузьмина Н.В. Научно-практические методы анализа педагогических ситуаций // Психология производству и воспитанию / Отв. ред. Е.С.Кузьмин и Д.: Изд-во Ленинградского университета, 1977.- С. 211-224.

22. Кузьмина Н.В. Педагогическое мастерство учителя как фактор развития способностей учащихся // Вопросы психологии.-1984.-N 1.- С. 20-26.

23. Молчанова В.И. Исследование степени заинтересованности студентов старших курсов занятиями физической культуры / по материалам социологических исследований // Теория и практика физической культуры.- 1970.- N7,- С. 64-65.

24. Allport G. W. Attitudes. n: «Handbook of social psychology». Ed. by Murchison Worcester, 1935. - 134 p.

**Ванькина Юлия Александровна
Вильнер Борис Соломонович**

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Красноярский государственный аграрный университет

Аннотация: Проблемы подготовки специалистов физической культуры и спорта в современных условиях рассмотрены точки зрения повышения качества их профессиональной компетентности. Тенденции развития современного физкультурного образования убедительно свидетельствуют об усилении его гуманистической направленности, что обуславливает повышение роли психолого-педагогической составляющей в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физкультурное образование, специалисты физической культуры и спорта, психолого-педагогическая подготовка, профессиональная компетентность.

Введение. Система подготовки специалистов для деятельности в области физической культуры и спорта является одной из важных составляющих института образования в каждой стране. В то же время эта система входит в качестве существенной части в ту сферу социальной деятельности, которая связана с физической рекреацией населения, спортом, активным досугом, физическим воспитанием детей и молодежи.

Именно в процессе подготовки и обучения будущих специалистов в физкультурных вузах складываются те ориентации, навыки, знания, которые в последующем в значительной мере будут определять «лицо» всей сферы физической культуры и спорта, ее реальное место и значимость в обществе. Вряд ли у кого-либо может вызывать сомнение тот факт, что именно характер кадровой инфраструктуры отрасли в значительной степени влияет на самые разные стороны процессов, происходящих в той или иной области социальной практики, на успешность ее функционирования в конкретных социальных, экономических, политических условиях.

Цель работы - рассмотреть систему подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

В начале 90-х гг. XX века высшая школа Украины получила возможность перестроить свою деятельность с учетом изменившейся социально-экономической

ситуаций. В новых условиях возникла задача подготовки востребованных специалистов на перспективу, что повлекло за собой преобразования в деятельности вузов, создание новых образовательных программ и технологий, усовершенствование учебно-методической и научной работы.

В научных исследованиях, посвященных проблемам высшего физкультурно-педагогического образования, предпринятых М. Я. Виленским, С. В. Дмитриевым, Е. В. Конеевой, Л. П. Матвеевым, В. И. Столяровым, Г. И. Хозяиновым, О. Л. Шабалиной и др., выявлены следующие его недостатки [9, с. 80]: теория физической культуры ориентирована преимущественно на развитие двигательных функций и практически отсутствует направленность на развитие личности обучаемых; построение учебных занятий производится по аналогии с тренировочными занятиями спортивной практики; отсутствуют целевые установки на формирование у личности способностей и стремления к самосовершенствованию, саморазвитию; в сфере физической культуры и спорта педагогика рассматривается преимущественно как область практической деятельности по воспитанию, а не теория, систематизирующая практику.

В физкультурном образовании сложилось противоречие между потребностью в инновационных процессах, предусматривающих использование гибких опережающих технологий, и дефицитом ресурсного обеспечения, а также существующими потребностями общества в специалистах по физической культуре определенного профиля, способных работать с различным контингентом населения, и несоответствием такой подготовки в вузах.

Анализ научных работ, посвященных проблеме усовершенствования подготовки специалистов по физической культуре и спорту, показывает различные подходы к этой проблеме. Ряд авторов (Г. Бабушкин, В. Выдрин, Е. Каргаполов, М. Прохорова, В. Топчиян) считают, что целесообразна модель специалиста широкого профиля. Другие (Ю. Железняк, А. Морозов, О. Петунин, Н. Талызина, М. Фролова) разрабатывают модели узкоспециализированного назначения: учителя, преподавателя, тренера и др. Предприняты попытки изучения эффективности подготовки студентов к различным областям деятельности специалистов по физической культуре и спорту.

В последние годы возрос интерес к изучению роли и места физической культуры в системе образования человека, пересматриваются сложившиеся ранее подходы. Все больше внимания привлекают вопросы реализации воспитательного потенциала физической культуры, ее человекотворческой сущности. К настоящему времени сложился ряд предпосылок, обусловивших необходимость новых подходов к подготовке физкультурных кадров. Совершенствованию подготовки специалистов физической культуры и спорта посвятили труды Я. Бельский, А. Вацеба, Б. Ведмеденко, Е. Вильчковский, М. Герцик, А. Деминский, В. Каргополов, В. Ковальский, А. Куц, Л. Матвеев, Ф. Медведь, В. Папуша, Е. Приступа, А. Рублев, Л. Сергиенко, Н. Степанченко, Б. Шиян и др.

Выполняя определенный социальный заказ, по мере развития общества система физкультурного образования вынуждена переосмысливать свои цели и изменять содержание. Происходит борьба двух тенденций. С одной стороны, осознается

необходимость перестройки физкультурного образования, накапливается опыт, адекватный общественным потребностям, формируются новые дидактические подходы. С другой стороны, система стремится сохранить сложившуюся теорию и привычную методику, абсолютизирует организационные формы и накопленный опыт. Анализ научных публикаций по проблемам совершенствования физкультурного образования свидетельствует о стремлении к узколокальным нововведениям в рамках сложившихся тенденций. Однако накопленные противоречия невозможно разрешить без коренных преобразований. Благодаря изменениям в общественном сознании появились новые ценности и в физкультурном образовании – примат саморазвития, самовоспитания, самообразования, подготовки к передаче знаний, умений, навыков. Формирующаяся новая концепция физической культуры обуславливает необходимость соответствующих изменений в подготовке специалистов физической культуры и спорта в системе высшего образования. Это нашло отражение в содержании образовательного стандарта, новых учебных планах и программах, поиске путей совершенствования профессиональной подготовки кадров.

Однако, чтобы реализовать эти стремления, необходимо обратить серьезное внимание на отбор для обучения студентов, обладающих педагогической направленностью личности, ориентированных и, главное, мотивированных на будущую деятельность в сфере физической культуры и спорта [5]. Это становится особенно актуальным в связи со снижением престижности педагогической деятельности. Предлагаемые методики профотбора позволяют увидеть реальную / потенциальную профессиональную направленность абитуриентов, оценивая интересы абитуриентов, их осведомленность о профессии, факторы выбора профессии и т. д. с помощью анкетирования, интервью, сочинений на педагогические темы, решения педагогических задач и др. [2, с. 204]. Довузовская подготовка и отбор профессионально ориентированной молодежи способствуют качественному обучению и стабильности контингента физкультурных вузов, дальнейшему успешному становлению педагогического мастерства, а также развитию творческих способностей у педагогов.

Физическая культура сегодня рассматривается не только как явление общественной жизни, сфера человеческой деятельности, но и как результат развития ее в индивиде. Она представляет собой фундаментальную ценность личности, поскольку обеспечивает биологический потенциал жизнедеятельности, создает предпосылки для гармоничного развития, содействует проявлению социальной активности, выступает способом самореализации личности [1]. Такой подход позволяет рассматривать физическую культуру как качественное, системное и динамическое образование, характеризующееся определенным уровнем физического развития и образованности личности, осознанием способов достижения этого уровня в разнообразных видах и формах деятельности (профессиональной, общественной, семейной, физкультурно-спортивной и др.) [3, с. 80-81].

В связи с этим, важной тенденцией в процессе пересмотра содержания подготовки специалистов физической культуры и спорта является повышенное внимание, уделяемое аксиологическому аспекту физической культуры, как отражению

социальных функций физкультурной деятельности [3, с. 80-82]. К сожалению, в сознании многих руководителей вузов, преобладает односторонний взгляд на физическую культуру, как на сферу развития только двигательных качеств, умений и навыков человека, и остается в стороне его социально-культурное, личностное развитие. В связи с этим, необходимо акцентировать на том, «как использовать специфические и общепедагогические средства, методы физической культуры и спорта, решая в едином процессе задачи физического совершенствования и обязательного духовного развития личности человека» [5, с. 11].

В учебных планах вузов физической культуры и спорта недооценивается связь профессионально-педагогической подготовки с физкультурно-спортивной, что не способствует формированию у будущих специалистов системного видения предстоящей работы, целостного представления о характере педагогического труда, развитию мотивации профессиональной деятельности. Отсутствие глубокой научной подготовки приводит к тому, что часть выпускников не может освоить современные технологии, перенять опыт у новаторов, внедрить в практику своей работы научные достижения. Отсутствие современных технических средств обучения и методических разработок, компьютер ориентированных технологий, не индивидуализированный характер процесса обучения, недооценка научно-исследовательских и творческих заданий, неэффективное использование педагогической практики – проблемы, сдерживающие развитие профессионализма у будущих специалистов по физической культуре. Безусловно, имеется и положительный опыт модернизации высшего физкультурного образования. При этом исследователи подчеркивают важность учета особенностей личности в процессе обучения в вузе, их влияние на становление педагога; показаны возможности формирования у студентов собственной педагогической позиции, активного отношения к развитию физкультурного движения [2, с. 208].

Личностно-ориентированная парадигма, к которой переходит отечественное образование, рассматривает как абсолютную ценность не знания и умения, а самого человека. Система образования освобождается от многих присущих ей ранее пороков: преобладания идеологической подоплеки, академизма, ориентации на среднего учащегося и т. п.; вместе с тем, обеспечивается свобода выбора содержания образования, удовлетворение образовательных, духовных, культурных и до. потребностей личности, становление субъект-субъектных отношений и возможности самореализации в образовательном пространстве. Такой подход позволяет перенести цели и содержание образования в личностный план человека, избежать их технократического отчуждения, догматизма и авторитаризма [5].

Гуманизация подготовки специалистов физической культуры и спорта ориентируется на интеллектуальное, эстетическое и нравственное развитие личности будущего специалиста, повышение его гуманитарной образованности, уровня общей культуры, широты мировоззрения. Это логическое продолжение тенденции развития физкультурно-педагогического образования, связанной с переходом от медико-биологической ориентированности к педагогической, психологической, социологической и интегративной, а также их взаимосвязям и взаимозависимостям [3].

Особую значимость для организации профессионально-педагогической подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта приобретает раскрытие единства функционального, ценностного и деятельного аспектов ее содержания. Суть этих аспектов позволяет, с одной стороны, раскрыть интегративную, человеечно творческую, духовно-физическую сущность физической культуры, а с другой стороны, изменить ценностные ориентации педагогов, смысл и задачи их работы. К сожалению, эта проблема остается малоисследованной, а массовая практика подготовки педагогов в вузах физической культуры и спорта еще сохраняет некоторые черты прежней, знание ориентированной парадигмы образования [3, с. 91].

Взгляд на физическую культуру как часть общей культуры личности, влечет за собой определенный пересмотр соотношения различных компонентов профессиональной подготовки студентов, основой которого стали принципы гуманизации образования в сфере физической культуры, закономерности процесса физического воспитания личности, развития ее культурного самосознания, способностей и возможностей к преобразовательной деятельности.

Теоретический анализ позволяет утверждать, что подготовку специалистов физической культуры и спорта необходимо строить на основе комплекса методологических подходов: личностно-ориентированного, деятельного, культурологического, аксиологического, технологического, личностно-творческого, этно-педагогического, антропологического, интегративного, компетентного, информологического, акмеологического, рефлексивного, ресурсного, средового и др. (Н. Степанченко).

При подходе к физической культуре как части общей культуры, несущей определенные ценности и отношения, становится очевидным, что будущий специалист для реализации в предстоящей деятельности потенциала физической культуры должен овладеть не только методикой физического воспитания, но и профессионально-педагогической компетентностью, что позволит ему самостоятельно, адаптируясь к конкретным условиям, проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс, прогнозировать его результаты и учитывая реальные возможности. Специалистам в области физической культуры и спорта необходимо развитое педагогическое мышление, способность за конкретными фактами, событиями и явлениями видеть проявление общих закономерностей образовательного процесса, способствующие построению профессиональной деятельности на основе широких задач воспитания, обучения и развития современного человека для которого физическая культура столь же важна, как интеллектуальная, нравственная, эстетическая, духовная.

Предпринятый нами анализ подготовки специалистов физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях позволил сделать заключение о том, что в вузах практически не осуществляется диагностика способностей абитуриентов к педагогической деятельности, преподаватели редко применяют интерактивные формы и методы обучения, информационно-коммуникационные технологии, недостаточно развиваются в процессе обучения креативные способности студентов. Несмотря на то, что у образовательных

учреждений появилась возможность модернизировать свою деятельность в соответствии с социальными требованиями, стремлениями студентов, нововведения несут ограниченный, узколокальный характер [2, с. 210].

В тоже время, усиление гуманистической направленности образования неизбежно ведет к повышению значимости психолого-педагогической подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта в вузах, так, как только в этом случае обеспечивается подлинное реформирование системы физкультурного образования, его перехода к новой, личностно-ориентированной парадигме.

Поиск новых путей организации подготовки педагогов физической культуры, основанных на современных подходах, требует от системы физкультурного образования изменений не только в целях и содержании, но также и в формах, методах и средствах подготовки. Усиление роли и значения психолого-педагогической подготовки безусловно необходимо для формирования компетентного специалиста физической культуры и спорта [4, с. 93].

Таким образом, на основании анализа и обобщения существующей практики профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта в украинских вузах выявлены существенные недостатки, главными из которых являются диспаритет между физкультурно-спортивной и психолого-педагогической подготовкой, а также между изучением студентами педагогической теории и освоением практики учебно-воспитательной деятельности, что затрудняет формирование общепедагогической культуры будущих специалистов, развитие у них необходимых профессионально-педагогических качеств. В связи с этим, возникает необходимость внедрения обоснованных нами психолого-педагогических условий эффективной психолого-педагогической подготовки специалистов физической культуры и спорта: мотивационно-целевых, процессуально-содержательных, организационно-технологических, субъектно-личностных [2, с. 157-158], осмысления и создания целостной концепции данной подготовки, учитывающей специфику профессиональной деятельности и отвечающей современным требованиям к подготовке педагога в системе высшего профессионального образования. Речь идет о разработке качественно новых целевых установок в подготовке будущих специалистов физической культуры и спорта, о новых принципах отбора и систематизации содержания и модернизации методов и технологий их обучения.

Технологии применения нетрадиционных форм обучения, на наш взгляд, дадут эффект, если их включение в педагогический процесс станет комплексным и будет предусматривать закрепление во время педагогической практики. Мы считаем, что в таком случае у студентов сформируется позитивная мотивация к повышению уровня своей профессиональной компетентности. В свою очередь, улучшение качества подготовки специалистов будет способствовать возрастанию социальной значимости физической культуры, направленной на помощь и содействие человеку в освоении своих природных сил, развитие и совершенствование его физических возможностей.

Список используемой литературы

1. Аксенова О. Э., Евсеев С. П. Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учеб. пособие. – М.: Сов. спорт, 2004.

2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Прикладная физическая подготовка. – М.: Владос, 2003.
3. Нестеров В. А. и др. Оптимизация психофизического состояния человека, занимающегося различными видами профессиональной деятельности. – Хабаровск: ДВ ГАФК, 2003.
4. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М., Высшая школа, 1985.
5. Кабачков В. А. Основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях профтехобразования. М., 1996.- 28 с.

**Калмыкова Вероника Ивановна,
Шаповалова Ольга Владимировна,
Бондарчук Ирина Юрьевна**

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ПЕДАГОГА

*Государственная образовательная организация высшего профессионального
образования «Донецкий национальный медицинский университет
им. М. Горького»*

Аннотация. В данной работе рассматривается влияние инновационных технологий на уровень педагогического мастерства педагога. Статья дает определение что такое педагогическое мастерство, определяет критерии педагогического мастерства, а также выделены структурные компоненты мастерства педагога. Также, в статье раскрываются особенности использования инновационных технологий и представлены результаты их использования.

Ключевые слова: инновационные технологии, педагогическое мастерство, учитель, процесс, образовательно-воспитательный.

Annotation. This paper considers the impact of innovative technologies on the level of pedagogical skill of a teacher. The article defines what pedagogical mastery is, defines the criteria for pedagogical mastery, and the structural components of teacher skill are highlighted. Also, the article reveals the features of using innovative technologies and presents the results of their use.

Key words: innovative technologies, pedagogical skills, teacher, process, educational.

Актуальность рассматриваемой в статье проблемы исследования рассматривается с позиции необходимости непрерывном повышении педагогического мастерства в условиях быстро развивающегося рынка образовательных услуг.

Так, для реализации инновационных технологий учителю необходимо развивать педагогическое мастерство, быть в курсе последних инноваций, владеть коммуникативным компонентом, быть готовым к решению нестандартных задач.

Обзор литературы показал, что деятельность мастерство педагога рассматривает В.А. Крутецкий, Н.А. Неудахина, А.А. Реан и др. Вопросами реализации инноваций в профессиональной деятельности занимались подготовки М.В. Кларин, В.П. Ларина, П.Е. Решетников, В.И. Загвязинский, В.А. Кан-Калик, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, Л.С. Слостенина.

Под инновационной педагогической деятельностью мы понимаем деятельность педагога, направленную на повышение уровня профессиональных компетентностей, формирование целеустремленной, обладающей рефлексивным анализом личности.

Цели исследования – определить влияние инновационных технологий на уровень педагогического мастерства педагога в условиях современного образовательного пространства.

Задачи исследования:

- определить критерии мастерства педагога;
- выделить структурные компоненты;
- охарактеризовать педагогическое мастерство педагога.

В данной статье применялся теоретический метод исследования, метод опроса, а также проводилось анкетирование при помощи авторских методик для определения уровня педагогического мастерства.

Результаты исследования и их обсуждение. Для реализации инновационных технологий в образовательном пространстве, педагогу необходимо определиться, на что направлена деятельность педагога, какими методами обучения руководствуется, какими особенностями руководствуется учитель при предоставлении информации обучающемуся.

Используя в воспитательно-образовательном процессе инновационные технологии, педагог должен обратить внимание на актуальность педагогической проблемы, так как инновации содержат ряд новых решений возникающих проблем, на обширность воздействия инновации в профессиональной деятельности.

Педагог должен обновлять педагогический процесс при помощи инновационных технологий для получения новых результатов, в связи с этим уровень педагогического мастерства должен непрерывно повышаться [5,6].

Педагог-мастер – это учитель, обладающий высокой культурой, глубокими знаниями по своему предмету, ориентирующийся в смежных областях науки, владеющий знаниями по общей психологии и педагогике, знающий теорию и методику обучения и воспитания [2].

Повышение уровня педагогического мастерства направленно на долгосрочный процесс становления педагога, началом которого будет выбор профессии.

На протяжении всего периода педагогической деятельности, учитель повышает уровень мастерства.

Эффективность педагогической деятельности обеспечивается высоким уровнем самообразования, самоорганизации, которая включает в себя гуманистическую направленность, знания, способности и педагогическую технику.

Поэтому, педагогическое мастерство – это ряд личных и профессиональных свойств педагога, накопленных в процессе профессиональной деятельности [1].

Для достижения высокого уровня профессионализма педагогу необходимо прибегать к рефлексии, самообразованию и самовоспитанию, позволяющим создать связь компонентов педагогического мастерства.

Результатом педагогического мастерства будет являться процесс самосовершенствования и самопознания.

Критериями мастерства педагога выступают:

1. Целесообразность (направленность);
2. Результативность (результат - уровень знаний, воспитанности обучающихся);

3. Преемственность (выбор средств);
4. Творчество (содержание деятельности).

Рассматривая деятельность педагога необходимо определиться, что включает в себя структура педагогического мастерства:

- Умения обозначит проблематику, на основании этого провести отбор учебного материала, использовать современные технологии для адаптации дидактического материала, использовать творческий подход для совместного сотрудничества.

- Умение использовать в образовательном процессе личностно-ориентированное обучение.

- Умение сохранять профессиональное мастерство, осознавать потребность в саморазвитии, проводить анализ собственных достижений и достижений воспитанников.

Отличительной чертой педагогического мастерства педагога, является стиль педагогического общения как системы реализации приемов и средств образовательно-воспитательной работы.

На основании этого, педагогическое мастерство рассматривается как интегративное качество личности, способное изучить особенности педагогической деятельности при помощи специальных знаний, умений и навыков, профессионально важных качеств личности, позволяющих педагогу эффективно управлять учебно-познавательной деятельностью учащихся и осуществлять целенаправленное педагогическое взаимодействие в системе педагог-учащийся.

Для определения влияния инновационных технологии на педагогическое мастерство в учебно-воспитательном процессе использовались ряд инновационных технологий (информационно-коммуникативные, личностно-ориентированные технологии) [4].

Диагностика педагогов проводилось при помощи анкеты «Совершенствование профессиональной деятельности педагога» позволяющая определить уровень знаний, увлеченность своим предметом, требовательность, методичность и др. А также, использовали анкету «На наличие потребностей в изменении своей профессиональной деятельности и отношении к инновациям», целью которой определить отношение к инновациям, готовность применить их на практике.

Главной особенностью образовательно-воспитательных занятий с использованием инновационных технологий повышается контроль, за качеством учебного материала, высока активность обучающегося в учебном процессе, активное взаимодействие педагога и учащихся, свобода и гибкость в обучении, реализация творческих способностей учащихся [3].

Результаты показали, что внедрение в учебно-воспитательный процесс инновационных технологий оказывают положительное влияние на уровень педагогического мастерства, повышает объем изучаемого материала, раскрывает способности к самообразованию, саморазвитию, усиливает мотивационный фон среди педагогов и учащихся.

В процессе реализации инновационных технологий педагог направлен на удовлетворение образовательных потребностей населения, реализации государственного образовательного заказа, повышает уровень профессиональной компетентности.

Инновационных технологий позволят педагогу мастеру открыть доступ к информационным источникам, создавать условия для реализации дистанционного обучения, формирования положительного мотивационного фона на получение необходимого багажа знаний, повышение уровня активности в познавательной деятельности, повышение качества преподаваемой дисциплины и уровня педагогического мастерства, повышение активности в различных видах деятельности (учебной, научно-исследовательской, организационной).

Выводы. Определяя педагогическое мастерство как основу успешной деятельности педагога, можно с уверенностью сказать, что возрастающие потребности общества неуклонно требуют модернизации системы образования. Ее развитие влечет за собой необходимость в сообразовании и саморазвитии педагога как мастера своего дела, высокой степени ответственности за выполнение образовательно-воспитательной деятельности.

Реализация инновационных технологий требует от педагога быть высококомпетентной личностью, обладающей высоким уровнем знаний, умений, навыков, способностей, быть в курсе последних инноваций, готовым применять на практике наиболее эффективные средства обучения. Поэтому, только педагог с высоким уровнем педагогического мастерства может применять инновационные технологии в образовательном процессе, при этом повышая качество образовательного процесса.

Достижение максимального результата в профессиональной деятельности при помощи внедрения инновационных технологий способствует более эффективному и последовательному изложению материала, без существенных финансовых и интеллектуальных затратах.

Перспективой дальнейшего исследования будет разработка методической системы повышения уровня педагогического мастерства педагога, в условиях реализации современных образовательных технологий.

Список литературы

1. Азаров Ю.П. Мастерство воспитателя. М., Просвещение. 1971. 127 с.
2. Даль В.И. Толковый словарь. М., 1881.
3. Деминцев А.Д. Творческая активность учителя. М., 1972.
4. Зимняя И.А. Педагогическая технология. - Ростов-на-Дону, 1993
5. Куранова Т.Д. Подготовка будущих учителей начальных классов к инновационной деятельности. Дисс. канд. пед. наук. Владикавказ 2003.
6. Слостенин В.А., Подымова Л.С. Педагогика: инновационная деятельность. М.-1997.

neskreba.taras@mail.ru

Кулешина Марина Валерьевна

ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. Оценка выполнения боевых приемов борьбы будущих сотрудников правоохранительных органов. Кулешина Марина. *Evaluation of the implementation of combat techniques of the fight of future law enforcement officers. Kuleshina Marina.* В статье рассмотрены системы оценки качества (техники) приёмов будущих сотрудников правоохранительных органов. Рассмотрен процесс оценки знаний, умений и навыков выполнения боевых приёмов борьбы. Обоснована система объективной оценки выполнения сотрудниками боевых приёмов и их совершенствование на практических занятиях по физической подготовке. Классифицированы ошибки при выполнении боевых действий. Показаны направления оптимизации процесса самоподготовки студентов и сотрудников.

Summary. The article discusses systems for assessing the quality (technique) of receptions of future law enforcement officers. The process of assessing knowledge, skills and abilities to perform combat techniques of struggle is considered. The system of an objective assessment of the performance of combat techniques by employees and their improvement in practical training in physical training is substantiated. Errors during combat operations are classified. The directions of optimizing the self-training process of students and employees are shown.

Ключевые слова. Боевые приемы, оценка, правоохранительные органы, физическая подготовка, техника, борьба.

Keywords. Combat techniques, assessment, law enforcement, physical fitness, equipment, wrestling.

Введение. Увеличение объема и усложнение задач, решаемых правоохранительными органами, изменение качественных параметров преступности обуславливают потребность в высоком уровне физической готовности сотрудников к эффективной профессиональной деятельности, сохранении и укреплении их здоровья. Формирование двигательных навыков эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, и их совершенствование сотрудниками органов внутренних дел осуществляется на практических занятиях по физической подготовке.

Боевые приёмы борьбы применяются как разновидность физической силы и относятся к разным видам единоборств: боксу, самбо, дзюдо, карате и т.п.

Во время профессионально – прикладной физической подготовки развиваются физические качества, комплексные способности, умения и другие профессиональные свойства в зависимости от характера выбранного вида деятельности. К особо действенному виду деятельности здесь можно отнести систему «Самозащиты без оружия».

Актуальность исследования определяется отсутствием единой системы оценки выполняемых боевых приёмов и допускаемых при этом ошибках. Существуют разные мнения и по поводу методик оценки психологической, физической, тактической и технической подготовленности, так как в спортивных видах единоборств существуют разные ограничения, запрещающие действия, способствующие появлению травматизма и опасности для жизни, чего нет при применении боевых приёмов борьбы в разных ситуациях

В нормативных правовых актах регламентирующих организацию физической подготовки в органах внутренних дел, в разделе «Боевые приемы борьбы» представлены положения организационного характера; приведен перечень специально-подготовительных упражнений, который необходимо включать в содержание практического занятия по физической подготовке; меры профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке; описана структура, а также этапы формирования умений и навыков техники боевых приемов борьбы; представлено описание техники выполнения боевых приемов борьбы.

Цели исследования. Проанализировать существующий порядок оценки приёмов борьбы.

Задачи исследования:

- Изучить системы оценки ошибок, совершаемых при выполнении приёмов и действий.

- Систематизировать методики оценки ошибок при выполнении боевых приёмов борьбы

Результаты исследования. В соответствии с указанными нормативными правовыми актами совершенствование навыков применения техники боевых приемов борьбы в ситуациях оперативно-служебной деятельности достигается упражнением их применения: в постоянно усложняющихся условиях путем подбора партнеров разных по росту, весу, силе, с нарастающим сопротивлением партнера; после физической нагрузки; из различных положений, после преодоления различных препятствий. В процессе оценивания уровня сформированности профессионально-прикладных двигательных навыков сотрудников органов внутренних дел техническое действие считается выполненным, если сотрудник уверенно и эффективно защитился от атакующих действий, выполнил боевой прием борьбы, ограничил свободу передвижения партнера. При этом партнер, имитируя атакующие действия, должен действовать решительно и наступательно, точно соблюдая условия задания и требования к характеру его выполнения.

Успешная спец. подготовка сотрудников невозможна без постоянного контроля и оценки знаний, умений, навыков. Большое внимание здесь уделяется оценке боевых приёмов борьбы и особое – задержанию вооружённых лиц. При контроле оценке умений и навыков во время зачётов и экзаменов проявляется волевое, эмоциональное напряжение, близкое тому, что испытывают спортсмены во время соревнований

Таким образом, при оценивании уровня сформированности физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, акцент делается лишь на технику выполняемого двигательного действия, без какого либо, даже незначительного, сопротивления со стороны партнера. На практике же сотрудники правоохранительных органов при задержании преступников, применяя физическую силу, боевые приемы борьбы, нередко сталкиваются с пассивным или активным сопротивлением. И часть сотрудников правоохранительных органов могут быть не готовы к выполнению оперативно-служебных задач в сложившейся ситуации. [1; 4]

Считаем, что существует необходимость определения средств и методов совершенствования техники боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел в условиях моделирования условий применения физической силы, приближенных к реальным условиям. При совершенствовании техники боевых приемов борьбы следует учитывать, что выполняемые двигательные действия должны характеризоваться взаимным преодолением сопротивления с целью ограничения свободы передвижения партнера с учетом задач, решаемых на практическом занятии по физической подготовке. [3] Все многообразие используемых двигательных действий в процессе выполнения оперативно-служебных задач состоит из многочисленных приемов борьбы.

Проблемы преподавания физической, огневой и тактико-специальной подготовки в учебных организациях, осуществляющих обучение сотрудников для силовых структур приемов атакующего, защитного и контратакующего характера и способов подготовки к их выполнению. Успешная реализация этих действий предъявляет высокие требования к психическим и физическим возможностям сотрудников правоохранительных органов. При выполнении техники боевых приемов борьбы в условиях сопротивления осуществляются нестандартные ациклические двигательные действия переменной интенсивности.

Многообразие боевых приемов борьбы, динамичность тактических ситуаций требуют в момент активного противодействия больших мышечных усилий, высокого уровня силовой подготовленности и качественно сформированных профессионально-прикладных двигательных навыков. Между тем в данных условиях важен не столько уровень абсолютной мышечной силы, сколько способность проявлять значительные мышечные усилия в наикратчайшее время, так как эффективность многих тактических двигательных действий зависит не только от его умения выполнять, например, рывки или толчки, но и от быстроты выполнения данных действий. Этим обусловлен «взрывной характер» подавляющего числа двигательных действий при задержании правонарушителей. Данный факт необходимо учитывать при организации практических занятий по физической подготовке.

Немаловажное значение при формировании профессионально-прикладных двигательных навыков выполнения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел в условиях сопротивления имеет психологический аспект готовности сотрудника к единоборству, поскольку уверенность в своих силах позволяет эффективнее бороться со стрессом и вырабатывать правильную линию поведения в конфликтных ситуациях. [2]

Выводы. Таким образом, на современном этапе существует необходимость выявления средств и методов совершенствования техники боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел в условиях моделирования применения физической силы, а также подготовка методических рекомендаций по реализации данных средств и методов в рамках практических занятий по физической подготовке.

Перспективы дальнейших исследований. Разработать обоснованную систему объективной оценки выполнения боевых приёмов.

Список литературы.

1. Гуралев, В.М. Обеспечение практической направленности обучения на занятиях по физической подготовке в вузах МВД РФ / В.М. Гуралев, А.Ю. Осипов, В.А. Филиппович // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52-3. – С. 34-41.

2. Дворкин, В.М. Особенности формирования служебно-прикладных двигательных навыков у сотрудников органов наркоконтроля / В.М. Дворкин // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России. – 2014. – № 2(15). – С. 133-136.

3. Кравчук, А.И. Боевые приемы борьбы : учебно-методическое пособие / А.И. Кравчук, Е.В. Панов. – Красноярск: СибЮИ МВД России. – 2007. – 280 с.

4. Мещеряков, В.С. О моделировании ситуаций в процессе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел / В.С. Мещеряков // Актуальные проблемы борьбы с преступностью в Сибирском регионе : сборник материалов XIV международной научно-практической конференции / отв. ред. Д.Д. Невирко. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2011. – Ч. 1. – С. 334-337.

**Горбачева Ольга Ивановна
Григорьев Сергей Васильевич**

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ПРЕЗЕНТАЦИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

***Аннотация.** Использование мультимедийных презентаций в учебном процессе. Горбачева О.И., Григорьев С.В. В данной статье рассматривается применение мультимедийных презентаций в процессе обучения. Уделяется особое внимание мультимедийной презентации, как виду информационных технологий, способствующей наиболее эффективному усвоению студентами новой информации.*

***Ключевые слова:** информационные технологии, мультимедиа технологии, мультимедийная презентация.*

***Annotation.** The use of multimedia presentations in the educational process. Gorbacheva O.I., Grigoriev S.V. This article discusses the use of multimedia presentations in the learning process. Particular attention is paid to multimedia presentations, as a form of information technology that contributes to the most effective assimilation of new information by students.*

***Key words:** information technology, multimedia technology, multimedia presentation.*

За последнее время нельзя не отметить возрастающий интерес, проявляемый преподавателями и студентами к новым информационным технологиям, мультимедийным средствам, учебным Интернет-ресурсам, используемым в образовании.

Одним из распространенных и актуальных направлений внедрения использования информационных технологий в образовательный процесс учебного заведения являются мультимедийные презентационные технологии.

Современные мультимедийные программные средства обладают уникальными возможностями в использовании информации, очень отличающимися от привычных, и оказывают огромное влияние на мотивацию обучаемых, скорость восприятия

материала, утомляемость и, таким образом, на эффективность образовательного процесса в целом. Включение мультимедийных презентаций в учебный процесс позволяет решать многие методические вопросы, расширяет набор педагогических приемов в обучении, добавляет новые формы организации учебной деятельности.

Мультимедийная презентация – это современный эффективный способ представления учебной информации. Как правило, в презентации задействованы все современные мультимедийные возможности: она включает графику и анимацию, тексты и таблицы, фотографии, видео- и аудио-материалы, то есть все то, что наилучшим образом позволит усвоить учебный материал. Особый интерес представляет мультимедийная презентация, которая обусловлена следующими возможностями представления информации: многоканальность, наглядность, интегральность, моделирование изучаемых процессов и явлений, интерактивность, игровая форма.

Microsoft Power Point является одним из самых популярных на сегодняшний день приложений, предназначенных для подготовки и проведения презентаций. Презентации могут использоваться в процессе обучения, проведения семинаров, собраний и т.д. Презентации – это превосходное средство передачи знаний. Они гораздо более эффективны, чем обычные бумажные или электронные документы, поскольку в процесс восприятия материала включается ассоциативное мышление. С помощью этой программы, возможно, повысить эффективность и мотивацию обучения, увеличить интерес к изучаемой дисциплине.

Презентации могут использоваться: в процессе объяснения нового материала; при подготовке к занятию; для контроля знаний. В презентации, используемой при изучении новой темы, обычно применяется линейная последовательность слайдов, содержащих текст и иллюстрации. При этом не следует механически зачитывать текст, а сопровождать показ слайдов устными пояснениями. Переход от слайда к слайду рекомендуется программировать по нажатию клавиш или по щелчку мышью. Если презентация используется при подготовке к занятию, то содержание слайдов должно быть более полным и включать в себя материалы по нескольким сопутствующим темам, а также дополнительные пояснения (примечания). Поэтому структура презентации обычно более сложная, нелинейная, со ссылками на другие слайды. Структура презентации для контроля знаний может быть разнообразной и зависит от дисциплины, для которой она используется, содержанию заданий и формы ответов. В последующем рассматриваются вопросы создания презентации для изучения нового материала.

Мультимедийные обучающие презентации предназначены для помощи преподавателю и позволяют удобно и наглядно представить материал. Применение даже самых простых графических объектов является чрезвычайно эффективным средством. Умело сделанная презентация может привлечь внимание обучаемых и пробудить интерес к учебному процессу [1].

Наиболее эффективные приемы применения мультимедийной презентации:

– использование презентаций при объяснении нового материала: заранее созданная презентация заменяет доску при объяснении нового материала для

концентрации внимания обучающихся на каких-либо данных, формулах, иллюстрациях и т.п.;

– наглядная демонстрация процесса: наглядная демонстрация процесса (построение диаграмм, таблиц, моделирование физических опытов, построение географических карт и т.п.) которого, невозможно или достаточно сложно провести с помощью плакатов или доски;

– презентация по результатам выполнения курсовых, дипломных и магистерских проектов: подготовка студентами презентации для сопровождения собственного доклада; создание фотоальбомов, как отчетов о проведении студентом исследований в рамках деятельности по проекту;

– совместное изучение информационных источников и материалов: совместное изучение информационных источников и материалов учебного занятия (например, обсуждение отсканированных графических изображений или полученных из Интернета материалов и пр.);

– корректировка и тестирование знаний: проведение дополнительных занятий в компьютерном кабинете, когда отставшие или отсутствующие студенты самостоятельно изучают материал на основе презентаций; работа с тестирующими системами и тренажерами.

Преимущества использования мультимедийной презентации для студентов:

– при помощи презентации происходит мотивация студентов к изучению темы. Они видят что-то новое для себя, красочное и, как следствие этого, запоминают лучше предмет изучения. По статистике наука утверждает, что 80% информации человек получает при помощи органов зрения, 15% при помощи органов слуха;

– презентация оказывает в значительной степени эмоциональное влияние на студентов;

– и так как презентация всегда наглядна, она способствует качественному запоминанию материала;

– использование мультимедийной презентации добавляет активность в проведение занятия, это отличный от учебника вид деятельности;

– презентация содержит не только основной, но и дополнительный материал, имеющий высокую информативность и интерактивность;

– презентация помогает систематизировать знания;

– презентации развивают мышление;

– при применении на занятии презентаций не только преподаватель, но и студент знакомится с новыми компьютерными технологиями;

– выполнение презентаций приучает студентов к работе, так как выполнение задания в формате презентации может быть домашним заданием;

– презентации включают в себя разнообразный материал: видео, аудио, фото, ссылки, тексты, упражнения. При помощи нее студенты взаимодействуют с различного рода информационными ресурсами;

– презентацию можно адаптировать под каждого студента, можно корректировать темп подачи материала, выбирать различные слайды с разного уровня материалом. Пользоваться презентацией не сложнее, чем обыкновенной книгой [2].

Преимущества использования мультимедийной презентации для преподавателя:

Мультимедийная презентация:

– акцентирует внимание аудитории на важных моментах излагаемой информации, позволяет сделать изложение учебного материала более ярким, выразительным;

– создает наглядные эффектные образы благодаря смешению, перетасовке информации, включающей текстовую, табличную, графическую информацию (схемы, композиции), подвижные диаграммы, мультипликацию, видеoinформацию и т. д.;

– дает возможность эффективно сочетать во времени устный лекционный материал с непрерывной автоматической демонстрацией слайд-фильма во время лекции;

– осуществляет интеграцию гипертекста и мультимедиа (объединение аудио-, видео- и анимационных эффектов) в единую презентацию;

– дает возможность преподавателю использовать презентацию в качестве раздаточного материала для студентов (справочного материала, памяток и т. д.);

– представляет возможность демонстрации динамических процессов (опытов, экспериментов);

– дает возможность показать структуру занятия;

– позволяет преподавателю упорядочить мысли, классифицировать материал;

– обеспечивает быстроту, удобство воспроизведения, универсальность (программа Power Point входит в пакет программ Microsoft Office), возможность проигрывания презентации на любом компьютере;

– позволяет демонстрировать изображение в больших размерах;

– повышает информативность и эффективность лекционного материала при его изложении ввиду того, что у студентов задействованы зрительный и слуховой каналы восприятия;

– способствует повышению методического мастерства преподавателя;

– снижает интенсивность труда преподавателя во время чтения лекции, поскольку часть функций заменяется готовыми электронными презентациями [2].

Использование мультимедийных презентаций в учебном процессе обеспечивает возможность: дать студентам более достоверную, полную информацию об изучаемых процессах и явлениях; удовлетворить интересы и запросы студентов; повысить роль наглядности в учебном процессе; экономит учебное время, чем при работе у доски. С помощью презентаций эффективно решаются значительные дидактические и воспитательные задачи. Особенно: при изучении нового материала, представления подробной информации; при закреплении пройденного материала, отработки учебных умений и навыков; при повторении, практического применения полученных знаний, умений, навыков; при обобщении, систематизации знаний [1].

Мультимедийные презентации являются хорошим способом для более качественного обучения студентов, повышает интерес к изучаемому материалу. При

обучении, с использованием на занятиях мультимедийных презентаций, студент с большим интересом изучает предложенный материал, быстро включаясь в общую работу. Рассмотрев теоретические основы применения мультимедийных презентаций при обучении, пришли к таким выводам: использование мультимедийных презентаций является одним из самых прогрессивных методов обучения; процесс формирования навыков студентов решать сложные задачи происходит эффективней с использованием презентаций.

Литература:

1. Губина Т.Н. Мультимедиа презентации как метод обучения // Молодой ученый. – 2012. – №3. – С. 345-347.
2. Смирнов И. А. Использование мультимедийных презентаций в учебном процессе. [Электронный ресурс].– www.portal-slovo.ru/impressionism-/36267.php

Крайнюк Ольга Поликарповна

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА В ИГРЕ «ДАРТС»

*Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко
Институт физического воспитания и спорта*

***Аннотация.** Методика обучения технике броска в игре «Дартс». Крайнюк О.П. Приведены научные основы методики обучения элементам техники и точности метательных движений, на начальном этапе учебно-тренировочного процесса в игре «Дартс». Рассмотрены условия формирования двигательного навыка при различных кинематических характеристиках, последовательность построения биомеханической структуры броска. Выявлена эффективность применения данной методики для студентов институтов физической культуры и спорта.*

***Annotation.** The teaching methods of throw training technique in the game “Darts”. Krainuyk O.P. There are given scientific basis of throw training technique and accuracy dissemination movements at the initial stage of training process in the game “Darts”. There are reviewed conditions of motor skill formation at various kinematic characteristics, the sequence of building a biomechanical cast structure. The effectiveness of the application of this technique has been identified for students of institutes of physical education and sports.*

За последние десятилетия появилось множество профессий, где требуются мелкие движения с тонкими мышечными ощущениями вкупе с интеллектуальной работой и точностью многократного их воспроизведения. Постоянно совершенствующаяся автоматизация труда и научно-технический прогресс привёл к возрождению прикладных видов спорта, зародившихся несколько столетий назад. Сегодня эти традиционные виды спорта становятся актуальными и популярными как среди молодёжи, так и опытных спортсменов. К таким видам спорта можно отнести стрелковые виды спорта, кёрлинг, городки. Особое место среди них занимает игра «Дартс», поскольку она не требует специализированных спортивных сооружений, дорогостоящего оборудования, инвентаря, доступна всем возрастным категориям и понятна в организации учебно-тренировочного процесса.

Но существуют и проблемы – недостаточно имеется методических разработок по обучению технике броска. Новичкам трудно представить правильную технику броска, которая на первый взгляд кажется лёгкой и не требующей усилий в тренировке. Однако за кажущейся лёгкостью в технике скрываются подводные камни, и не всегда удаётся с наскака выигрывать соревнования. Тогда возникают вопросы по технике и тактике у занимающихся Дартсом и необходимо разрабатывать методику учебно-тренировочного процесса, искать оптимальные варианты техники броска, применения тактических приёмов игры и т. д.

Вопросы теории и методики обучения технике игры в Дартс рассматривали различные специалисты физического воспитания и спорта. Аксянов Н., Яковлев В. изучали методику игры Дартс как целостное явление нетрадиционного для нашей страны спорта [1]. Шилин Ю. и Каневская А. рассматривали теорию и методику тренировок в Дартс [7]. Царёва М. предлагает планирование и периодизацию учебно-тренировочных процесса по Дартсу.

Петербургский учёный Изотов Е. подходит к методике обучения броску в игре Дартс в контексте с идеомоторной тренировкой. Учёный рассматривает 35 элементов техники броска дротика способом мысленных представлений при помощи функций: программирующей, тренирующей и регуляторной. Первая базируется на идеальном представлении о бросковом движении, вторая – на идеальных условиях выполнения движения, третья – на возможных: контроле, коррекции движений и связях между элементами техники [2].

Адыгейские учёные Немцев О и Ляпин В. рекомендуют в подготовке дартсменов применять силовые и скоростно-силовые упражнения: отжимания, прыжки, упражнения для рук с гантелями. Также они используют усложнённые условия тренировки для повышения точности броска: изменение дистанции броска, утяжеление дротика, уменьшение размеров мишени и т. д. Эти учёные выделяют процесс формирования точности движений при броске дротика как дифференцированный этап в структуре методики обучения технике игры [4].

Учёные Кузнецова З., Овчинников Ю., Назаренко Н. проработали проблему биомеханики мелкой моторики с умением определять расстояние до цели при выполнении двигательных действий в Дартсе [3].

Цель данной статьи: систематизировать сведения по кинематическим характеристикам техники игры в Дартс и экспериментально проверить наиболее оптимальный вариант для студентов.

Согласно стандартным правилам игры в Дартс задача игровых действий – попадать в нужную зону мишени в определённый момент игры. По ходу развития игры эта нужная зона не всегда подвластна игроку. Для попадания в нужную зону от игрока в определённый момент игры требуется умение сосредоточиться и показать правильную технику в сочетании с выдержкой и хладнокровием. Если бы это было бы легко, тогда все выигрывали и были бы чемпионами. Но это далеко не у всех получается. Следовательно, для выигрыша в игре в Дартс требуются длительные тренировки для овладения стабильной техникой броска и умением концентрироваться на двигательных действиях в нужный момент времени.

Технику игры в Дартс можно разделить на три составляющие: изготовление, хват и бросок. Ведущим движением является бросок, но без предварительной подготовки прицельный бросок не получится. К предварительной подготовке к броску в Дартсе относится принятие изготовления и оптимальный хват снаряда, который нужно метнуть. Метательным снарядом в данном случае является дротик – специальной формы, стандартизированного размера и веса (18- 50 гр.). Кинематические характеристики броска принято делить на три составляющие: изготовление, удержание и метание. В процессе исследования учебно-тренировочного процесса по игре Дартс мы выделили оптимальные варианты для студентов институтов физической культуры и спорта.

Изготовка – исходное положение звеньев системы «игрок-снаряд», позволяющий выполнить меткое попадание в мишень. Задачи изготовления: обеспечить устойчивое положение всех звеньев системы на протяжении двигательного действия – метания. Изготовка в свою очередь состоит из элементов, которые имеют свои особенности.

Стойка – спортсмен становится боком по отношению к мишени. Идеальная расстановка ног – стойка ноги врозь перпендикулярно по отношению к мишени, но не всем комфортна такая постановка ног, поэтому допускается стойка вполоборота (под углом 30°-45°). Правая нога ставится вплотную к линии броска, левая касается носком или полностью подошвой поверхности пола. Центр тяжести тела смещён больше на впереди стоящую (правую) ногу, сзади стоящая (левая) нога сохраняет равновесие. Корпус может быть наклонён немного вперёд, но закреплён в тазобедренном суставе и развёрнут плечами к мишени, таз подаётся немного вперёд. Не рекомендуется сгибание в коленях, подпрыгивание, стоять на одной ноге. Мышечный корсет не расслабляется, этим создаётся баланс изготовления и абсолютная неподвижность, т. е. устойчивость. [8, 5].

Хват – способ удержания дротика в исходном положении. Не существует универсальной техники хвата в Дартсе. Способ удержания зависит от анатомических особенностей кисти спортсмена, индивидуальных предпочтений, формы и веса дротика, усилий в момент броска. В процессе тренировок каждый спортсмен выбирает оптимальный для него хват. Рассмотрим наиболее характерные для спортсменов, имеющих развитую мускулатуру, тренированное равновесие тела, сформированную координацию движений в целом. Требования к исходному удержанию дротика:

1. игла должна указывать выше центра мишени;
2. удерживать жёстко, но без напряжения пальцы не сдавливают снаряд, не зажимать кисть в кулак;
3. пальцы могут касаться металлической части дротика или иглы, но не оперения.

Форма дротика оказывает существенное влияние на способ хвата. Длинный цилиндрический корпус (баррель) дротика требует хват с большим количеством участвующих в работе пальцев. Стандартный хват с таким дротиком с большим пальцем чуть сзади от центра тяжести снаряда. Больше подходит для дротиков лёгких (18 гр). Для более тяжёлых дротиков подходит такой же хват со слегка отставленным

мизинцем. Короткий корпус требует участия в хвате меньшего количества пальцев – три пальца на корпусе.

Основным считается *«трёхпальцевый хват»* – наиболее приемлемый для новичков. На начальном этапе нужно научить студента находить центр баланса дротика. Для этого дротик ложится на открытой ладони так, чтобы сохранялось равновесие, и прокатить его к кончикам пальцев. Срединная точка баррели между правой и левой частями снаряда на среднем пальце и будет точкой баланса. Затем дротик берётся тремя пальцами немного дальше центра баланса – средний и указательный пальцы прижимают дротик сверху за баррель, первый палец зажимает его снизу. В процессе тренировок спортсмен научится чувствовать дротик и удерживать его сбалансировано. Хват «Три пальца» подходит для коротких дротиков каплевидной формы.

Существуют множество профессиональных хватов дротика в Дартсе, которые можно предложить студентам [9]. (см. Рис.1).

Карандашный хват – снаряд удерживается тремя пальцами и направлен чуть вверх и в сторону, пригоден для тонких цилиндрических дротиков.



А

Б

В

Рисунок1 - Хваты дротика

А- карандашный; Б – удержание дротика впереди; В – трёхпальцевый.

Хват с широко раскрытой ладонью – 4 пальца смотрят вверх первый палец стабилизирует положение снаряда. Пригоден для дротиков с толстым корпусом каплевидной формы.

Хват с мизинцем на наконечнике – мизинец отводится в сторону и свободно касается иглы дротика. Подходит для длинных цилиндрических дротиков.

Хват с отставленным мизинцем – основан на свободно оставленном в сторону-вверх мизинце. Остальные пальцы касаются корпуса снаряда. Подходит для длинного и тонкого дротика.

Хват с удержанием дротика впереди – удерживать дротик карандашным хватом впереди от центра баланса перед наконечником. Пригоден для длинного цилиндрического дротика.

Хват в четыре пальца – подушечка большого пальца придерживает корпус дротика слева, а указательного, среднего и безымянного справа.

Бросок – метание снаряда по условной параболе от руки до точки в мишени. Кинематическую модель броска в Дартсе условно можно разделить на фазы: 1) прицеливание; 2) замах; 3) ускорение; 4) выпуск; 5) доводка с проводкой рукой.

Прицеливание делится на 2 действия – предварительный этап и основной. В момент предварительного прицеливания осуществляется «грубая» наводка снаряда на мишень, проверяется устойчивость и точность изготовления; затем выполняется уточнение прицеливания – производится направление дротика в нужный сектор мишени, игла смотрит чуть выше (в верхнюю зону сектора). Нужно мысленно провести параболу от рабочего глаза через точку выпуска в точку на мишени. Дротик должен находиться на касательной линии в точке пересечения руки и параболы. (Рис. 2).



Рисунок 2 - Траектория полёта дротика

Замах – кисть с дротиком плавно отводится назад к уху, (плечу, носу) до удобной точки. Плечо не меняет своей позиции, как и весь корпус. Работает только локтевой сустав – выполняется его сгибание. При этом рабочие суставы (кисть, локтевой, плечевой), дротик и глаз должны находиться в одной вертикальной плоскости. (Рис.3)

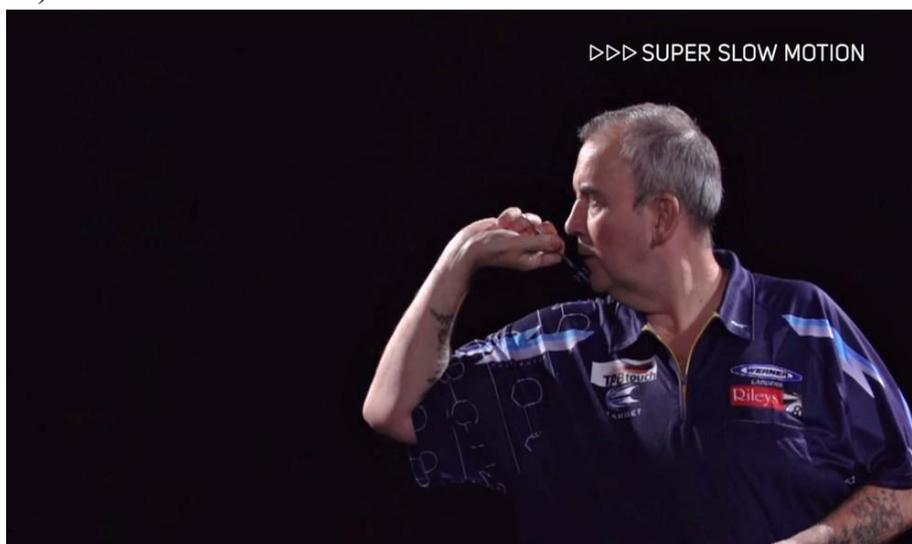


Рисунок 3 - Конечная точка замаха

После замаха без задержки слитным движением следует *ускорение* – резкое движение кисти вперёд, не меняя хвата. Движение должно быть поступательным и сильным. Локоть не опускать вниз, наоборот он выдвигается чуть вверх с разгибанием до полного выпрямления руки. Фаза ускорения переходит в фазу *выпуска* снаряда, которая производится в точке касания линии прицеливания с параболой. Запястье при

этом выполняет хлыстообразный мах с плавным ускорением. Это маховое движение должно быть управляемым, что приходит по мере тренированности. Фокус зрения и внимание при выпуске следует удерживать в точке на мишени.

Доводка снаряда – фаза завершения выпуска дротика с провожением до самой последней точки удержания. Кисть при этом выполняет последствие – протягивание кисти и пальцев вперёд к мишени до выпрямления руки, задерживая это движение ещё несколько секунд в положение ладонью вниз. Это действие позволяет избежать сбоя кинематики броска. (Рис. 4).



Рисунок 4 - Доводка броска

Выводы. Исследование учебно-тренировочного процесса по игре Дартс позволило сделать следующие выводы.

Игра Дартс доступна для организации в учебных заведениях, не требует сложного оборудования, спортсооружений. Следовательно, может широко применяться в организации учебно-тренировочного процесса и для активного отдыха студентов.

Для студентов институтов физической культуры и спорта обучение и выбор оптимальных вариантов техники броска занимает 4-8 учебных часов, что позволяет применять этот вид спорта как активный отдых, для организации досуга студентов в рекреациях. Игра Дартс формирует у студентов двигательную реакцию, физическую активность на перерывах и морально-волевые качества личности.

Перспективы дальнейших исследований составят создание методики обучения студентов умений и навыков организации учебно-тренировочного процесса по Дартсу и проведения соревнований для формирования профессиональных компетенций преподавателей и тренеров Дартса.

Список литературы

1. Аксянов Н. Дартс : метод. пособ. // Н. Аксянов. В Яковлев. – М. : МСП «Интерконтакт» : 1991. – 46 с.
2. Изотов Е. А. Идеомоторная тренировка в игре Дартс в контексте взаимосвязи качества представлений с эффективностью овладения техникой броска

дротика / Е.А. Изотов // Физическая культура. воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 11. – С. 87-90.

3. Кузнецова З.М. Биомеханика движений в основных фазах двигательного действия (на примере игры в Дартс) / З.М. Кузнецова, Ю.Д. Овчинников, Н.А. Назаренко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа : cyberleninka.ru/article/n/biomechanika-dvizheniy-v-osnovnyh-fazah-dvigatel'nogo-deystvia-na-primere-igry-v-darts.

4. Немцев О.Б. Формирование точности метательных движений (на примере дартса) / О.Б. Немцев, В.М. Ляпин : [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа : filatowww.wordpress.com/857-2/.

5. Обучение основам игры в дартс : метод. указан. / сост. А.И. Мельников [и др.]. – Краснодар : КубГАУ, 2019. – 27 с.

6. Царёва М.В. Индивидуальный план учебно-тренировочных занятий по дартсу / М. В. Царёва : [Электронный ресурс]. – 1998. – Режим доступа : // darts.org.ru/index.php?mod=content&cat=utz&openme-TIPS.

7. Шилин Ю.Н. Теория и методика тренировки в Дартс : учеб. пособ. для студ. вузов физич. культуры // Ю. Н. Шилин, А.В. Каневская. – М. : СпортАкадемПресс. – 2003. – 120 с.

Электронные ресурсы:

8. www.scorum.ru/ru-ru/darts@bdn/blog-180-osnovy-techniki-broska-v-igre-darts.

9. www.alldarts.ru/blog/dartstechnic/50.html.
krayol54@rambler.ru

Пегов Владимир Анатольевич

СУЩНОСТЬ СПОРТА В КОНТЕКСТЕ АНГЛО-АМЕРИКАНСКОЙ МЕНТАЛЬНОСТИ

ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»

Аннотация. Сущность спорта в контексте англо-американской ментальности. Пегов Владимир. В центре данной работы – рассмотрение сущностной взаимосвязи между феноменом спорта и качественными характеристиками англо-американской ментальности. Показано, как в начале Нового времени, с одной стороны, оформляется особый тип ментальности, построенный на идее борьбы (конкуренции), как главной движущей силы любого развития. С другой стороны, в это же время зарождается прототип современного спорта, как практическое отражение и воплощение данной идеи.

Ключевые слова: Ментальность, экономический интерес, спорт, конкуренция, образование.

Abstracts. The essence of sport in the context of the Anglo-American mentality. Pegov Vladimir. This work focuses on the essential relationship between the phenomenon of sport and the qualitative characteristics of the Anglo-American mentality. It is shown how at the beginning of the New time, on the one hand, a special type of mentality is formed, built on the idea of struggle (competition) as the main driving force of any development. On the other hand, at the same time, the prototype of modern sports is emerging, as a practical reflection and embodiment of this idea.

Keywords: Mentality, economic interest, sports, competition, education.

Введение. В отличие от неких абстрактных норм, задаваемых бюрократическим аппаратом того или иного государства, когда главной задачей является простота *контроля*, образование, являющееся экономическим придатком, изначально в большей степени склонно к реализму. Точнее, к *прагматизму экономической жизни*, нежели всё-таки к реальности ребёнка. То, что образование (в том числе, физическое воспитание и спортивная подготовка) в англо-американской модели является придатком экономики и экономикой определяется, подтверждается обилием экономической терминологии, которая совершенно не критическим образом агрессивно внедряется в образовательное пространство в последние 30 лет, то есть с середины 80-х г. XX в. В книге П.А. Грэм «Америка за школьной партией» обозначены четыре этапа изменения американской системы образования [4]: 1. Ассимиляция (1900-1920). 2. Адаптация (1920-1954). 3. Доступ (1954-1983). 4. Борьба за успеваемость (1983 – по настоящее время).

На первом этапе решалась проблема приспособления образования к резкому росту числа учащихся, вызванное иммиграцией. Здесь была рождена знаменитая *система тестирования IQ* Л. Тёрмана. На втором этапе цели сместились от «американской демократии» к самим детям («школа, *ориентированная на ребёнка*» («The Child-Centered School»)). Проблематичным было сочетание понятия «адаптация» и ключевого принципа «предоставления свободы *естественному* (?) развитию ребёнка». На третьем этапе решались общесоциальные задачи преодоления расовой сегрегации и других форм социального неравенства. В области педагогики чётко обозначается стремление перейти от педагогов-*практиков* к педагогам-*исследователям*. Примечательно, что на этом этапе возникает идея обучения с помощью ЭВМ Б.Ф. Скиннера, П. Суппеса и Р. Аткинсона, в основе которой лежало убеждение, что учебный материал сам может организовать обучение детей без особого вмешательства учителей, которые, ко всему прочему, ещё и недостаточно компетентны для эффективного обучения школьников.

Наконец, на четвёртом этапе в 1983 г. в США приходит осознание низкого качества американского образования (знаменитый доклад «Nation at Risk»). И хотя в докладе говорилось, что его авторов волнует далеко не только состояние американской промышленности и торговли, но и культурные ценности, тем не менее, именно с 1983 г. американцы стали преимущественно интересоваться экономическим эффектом от образования. Именно проблемы в экономике были выдвинуты в качестве последней аргументации, которая заставила бы американцев заботиться об образовании! Примечателен вывод П.А. Грэм, как итог обзора изменений в американском образовании: «На протяжении большей части XX столетия специалистам в области образования не хватало глубокого понимания культуры школьного обучения, возможностей школы и их пределов. Только в конце века (?) была начата серьёзная работа над их изучением. По крайней мере, одно возможное объяснение этого упущения – недостаток финансирования (!?). ...»

Но как сделать, чтобы эта проблема постоянно находилась в центре внимания общества? Здесь большую роль неизменно играет бизнес-сообщество ...» [4, С.199-200, 253].

Таким образом, только единожды американское государство попыталось выстроить образование, ориентированное на ребёнка. Но ограничения гносеолого-методологического характера в понимании ребёнка и неуместность государства в сфере образования сделали эту попытку лишь эпизодом. Зато приоритет *экономических интересов* стал закономерно определяющим в США. То, что сейчас является привычной реальностью, имеет свою предысторию (исторические предпосылки).

Характеристики англо-американской ментальности

Когда мы говорим об образе жизни и ментальности, то это предполагает пронизание индивидуальной душевной организации отдельного человека и социума в целом некими ключевыми принципами, которые себя обнаруживают в случае отдельного человека в его мышлении, чувствах и воле, а в случае общества – в культурно-духовной, политико-правовой и хозяйственно-экономической сферах. Англия явилась тем государством Нового времени, где впервые именно экономическая сфера стала определять духовную и политическую жизнь людей. Именно благодаря Англии («Лондон представляет собой удобный наблюдательный пункт для изучения буржуазного общества») К. Маркс, изучавший английскую промышленную систему, в работе «К критике политической экономии» приходит к своему знаменитому выводу о том, что «анатомию гражданского общества следует искать в политической экономии» и «*базис определяет надстройку*». Ещё раз обратим внимание на весь ход его мыслей: «В общественном производстве своей жизни люди вступают в ... от их воли независимые отношения – производственные отношения, которые соответствуют определенной ступени развития их материальных производительных сил. Совокупность этих производственных отношений составляет экономическую структуру общества, *реальный базис*, на котором возвышается юридическая и политическая надстройка и которому соответствуют определенные *формы общественного сознания* ... Способ производства материальной жизни обуславливает социальный, политический и духовный процессы жизни вообще (выделено мною. – П.В.)» [6].

Крупными мазками, тезисно набрасываем основные шаги становления английского образа жизни. Ш. Монтескьё после своего путешествия по Европе сделал интересное наблюдение: Германия создана, чтобы по ней путешествовать, Италия – чтобы временно проживать в ней, Англия – чтобы там мыслить, Франция – чтобы жить в ней. Первый шаг, осуществлённый в Англии – изменение теории познания, утверждение способа постижения мира Ф. Бэкона. Эмпирическое познание действительности предполагало лишь одну объективную реальность – «данную нам в ощущениях» (согласно В.И. Ленину). Энциклопедия «Британика» в статье «Западная философия» называет Ф. Бэкона «the outstanding apostle of Renaissance empiricism» – «выдающимся (непревзойдённым) апостолом эмпиризма эпохи Ренессанса».

Т. Гоббс, личный секретарь Ф. Бэкона, не только доформил его теорию познания, но и выдвинул в своём трактате «Левиафан» знаменитый тезис «войны всех против всех». Он также в центре философии впервые ставит понятие «тело» и «тела», которые можно измерять и исчислять: «... складывать или вычитать можно и величины, тела, движения, времена, качества, деяния, понятия, предложения и слова (в

которых может содержаться всякого рода философия)» [3, С.75].

Дальнейшее погружение в экономическую, телесную реальность мы находим у А. Смита с его идеями «свободной экономической деятельности», «свободного предпринимательства», «экономического человека», «свободной индивидуальной деятельности» и «рыночных отношений как естественного порядка». Страстно желая и ратуя за человеческую свободу, он её закрепляет, вполне по-английски, в экономической сфере, тогда как истинное её место – в сфере культурно-духовной. Мы видим сейчас, что связка «свобода – рынок» считается аксиомой социальной жизни, но именно она своей неуместностью способствует непрекращаемости социальных и, в том числе, экономических кризисов. Соответственно, А. Смит в своей «Теории нравственных чувств» определяет *тщеславие* в качестве основной цели человека: «В чём состоит зародыш *страсти*, общей всему человечеству и состоящей в вечном стремлении к улучшению положения, в котором находишься? А в том, чтобы отличиться, обратить на себя внимание, вызвать одобрение, похвалу, сочувствие или получить сопровождающие их выгоды. *Главная цель наша состоит в тщеславии*, а не в благосостоянии или удовольствии; в основе же тщеславия всегда лежит уверенность быть предметом общего внимания и общего одобрения (выделено мною. – П.В.)» [7, С.54]. Примечательно, что данный перевод был сделан ещё в XIX в. и глава II, из которой взята цитата, носит название «О происхождении *честолюбия* и об отличии званий». Сейчас вместо слова честолюбие, мы вполне оправданно могли бы использовать оригинальное *ambition* – амбиция.

Т. Мальтус в своём «Опыте закона о народонаселении» вводит понятие «*борьба за существование*» (the Struggle for Existence). Здесь он высказывает мысли, созвучные мыслям А. Смита: «Творец мира, по чрезвычайной своей мудрости, проявляющейся во всех Его творениях, не хотел, чтобы такой важный закон был подчинен холодным заключениям систематического и умозрительного мышления; поэтому Он вложил в нас *страсть* сильнейшую, чем простое благоволение. Любовь к себе самому властно и неотразимо предписывает каждому из нас образ действий, которого мы должны держаться и который один только способен обеспечить сохранение и благоденствие породы. Если бы существование всего рождающегося было всегда обеспечено, то всеблагой Творец, несомненно, внушил бы нам такое же сильное стремление помогать ближним, с каким мы заботимся о собственном существовании. Но наше положение требует, чтобы мы *заботились преимущественно об удовлетворении собственных нужд* (выделено мною. – П.В.)» [5, С.102].

Примечательно то, что *existence* (*существование*) в философских трудах ещё со времён средневековья противопоставляется *essence* (*сущности*). Этим подчёркивается двойственность творения в материальном мире. Очевидно, что английских мыслителей всё меньше влекут и заботят вопросы *сущностного*, им гораздо важнее *существование* телесного естества человека. Закономерно также, что это естество, лишённое сущностного, начинает выводиться из животного царства. Благодаря Ч. Дарвину, который прочёл очерк Т. Мальтуса, термин «борьба за существование» приобрёл широкую известность. В его ключевом труде «Происхождение видов путём естественного отбора, или Сохранение благоприятствуемых пород в борьбе за жизнь»

(«On the Origin of Species by Means of Natural Selection, or the Preservation of Favoured Races in the Struggle for Life») в названии используется сочетание the Struggle for Life («борьба за *жизнь*»), что ещё более приземлённо (биологично, животнo), по сравнению с существованием. Исторически интересна фраза «Favoured Races». Слово «favoured» с 1725 г. стало буквально означать «наслаждаться от особого преимущества». Именно в XVII-XVIII вв. фавориты и фаворитизм становятся обыденным явлением королевского двора, в том числе, английского в бытность там Ф. Бэкона и Т. Гоббса. Фавориты были на бегах и скачках (с 1813 г.), фавориты, естественно, появились и в спорте. Как раз второе слово – races – означает «забеги, скачки». И если буквально перевести эту фразу в названии труда Ч. Дарвина, то вместо «благоприятствующих пород» можно было бы сказать «фавориты скачек». Дух конкуренции и соперничества – struggle и sport – окончательно оформляется как ведущий принцип развития материально-телесного мира.

П. Бурдьё, один из самых авторитетных социологов XX в., даёт достаточно точные характеристики спорта, как английского феномена (и, добавим, США, которые были созданы английскими переселенцами), который сущностно сопряжён с экономической действительностью, при этом справедливо отмечая, что о спорте, как интернациональном явлении, можно говорить только тогда, когда он вместе с другими радикально новыми социальными практиками проникает из англосаксонского мира в другие страны. До этого момента ни о каком спорте другие народы не знали. Притом, что существуют и другие социальные аспекты феномена спорта, «экономическая подкладка» является определяющей. Поэтому не случайно само понятие «спорт» сейчас, фактически, является *брендом*: «Здесь следует подчеркнуть, что *социальное определение спорта* является объектом борьбы, что поле спортивных практик – это область борьбы, в которой на кону среди прочего стоит монопольная возможность навязывать легитимное определение спортивной практики и легитимную функцию спортивной деятельности ...; что это поле само по себе является частью более широкого поля борьбы за определение *легитимного тела* и *легитимного использования тела*, борьбы, которая, помимо сил, непосредственно принимающих участие в этой борьбе за определение спортивного использования тела, также вовлекает моралистов и особенно духовенство, врачей (особенно специалистов по здоровью), наставников в самом широком смысле слова (брачных консультантов и т.д.), законодателей моды и вкуса (кутюрье и т. д.)» [2, С.103].

Историк спорта К. Айзенберг видит причину прозрачности спорта для академических историков в следующем: «То, что им, однако, никогда не приходит в голову проявить к спорту научный интерес, я объясняю теперь – в противоположность моему первоначальному предположению – прежде всего тем, что это измерение современной жизни стало *чересчур* привычным. Спорт – часть повседневности этих людей, как еда и питьё, сон, секс или музыка, и вот поэтому-то о нём дальше и не размышляют» [1, С.93]. Спорт является частью повседневности в силу того, что он эта повседневность и есть: «Спорт сегодня является единственной областью современной массовой культуры, которая располагает глобальной системой институций, ибо в музыке, моде или шоу-бизнесе акторы общаются только через посредство

неформальных контактов» [Там же, С.93].

Идея регулируемого противостояния (П. Бурдьё это описывает следующим образом: «В опыте и благодаря опыту школы, своеобразного ухода от мира и реальной практики, наиболее развитую форму которого предлагают привилегированные частные школы для «элиты», приобретает пристрастие к бесцельной деятельности. ... «Честная игра» – это способ игры, характерный для тех, кто не увлекается игрой настолько, чтобы забыть, что это игра тех, кто сохраняет «ролевую дистанцию» ..., которая в конечном итоге означает роли, предназначенные для будущих лидеров.

Относительная автономия поля спорта наиболее чётко проявляется в способностях самоуправления и создания правил, основанных на исторической традиции или гарантированных государством, которое признаёт деятельность спортивных ассоциаций: эти органы наделяются правом устанавливать стандарты, определяющие участие в организуемых ими событиях, и они обладают дисциплинарной властью (запреты, взыскания и т. д.), чтобы гарантировать соблюдение особых правил, которые они устанавливают» [2, С.101-102]) визуализирована в пространственной организации старейшего в Европе английского парламента и площадки для игры в большой теннис. И там, и там должны быть две партии (политические или игроков), которые противостоят друг другу. По определённым правилам они вступают в борьбу (дискуссию), перебрасывая мяч с одной половины площадки на другую. За честным соблюдением этих правил внимательно следит пространственно возвышающейся над битвой судья (в теннисе) или спикер (в парламенте).

Если начало этой англо-американской «спортивной» ментальности, как уже было сказано выше, положил прокурор Ф. Бэкон своим «Новым органом наук» в самом начале XVII в., то в это же самое время другой английский прокурор – Р. Довер – организует первые Олимпийские игры в 1612 г. («Олимпийские игры Котсуолда» («Cotswold Olimpick Games»)). И дальше мы наблюдаем социальное продвижение сначала в Англии связки из трёх составляющих: *английская ментальность* (конкуренция) – *образование в элитных школах* – *спорт* (как средство и качество воспитания английского джентльмена). В XIX в. Британская империя («империя, над которой никогда не заходит солнце») своими амбициями и масштабами глобализирует мир, насаждая свой образ жизни, который с XX в. постепенно начинает восприниматься, как самый *конкурентно способный*. Когда затем первенство переходит к США, а СССР распадается, то англо-американская ментальность декларируется, как *единственно возможная*.

Спорт, как образ жизни, пропитывает все социальные области, в том числе, образование. И вот всё настойчивее говорится о «спортизации», например, школьного физического воспитания. При этом игнорируется совершенно очевидный факт противоречивости сведения стиля отношений в образовании только к конкурентным с общечеловеческими целями и задачами в педагогике.

Выводы. Таким образом, с начала Нового времени в Англии сопряжённо и вполне созвучно оформляются в их современном виде, во-первых, идея о конкуренции (борьбе), как движущей и определяющей силе любого развития; во-вторых, феномен

спорта, как практическое осуществление этой идеи. Можно констатировать, что сейчас спорт – это не просто одно из социальных явлений, а образ всей жизни, что особенно отчётливо манифестируется в англо-американской ментальности. При этом «спортизация» образования вступает в сущностное противоречие с педагогическими целями и задачами.

Список литературы.

1. Айзенберг К. Открытие спорта современной исторической наукой / К. Айзенберг. – Логос. – 2009. – №6. – С.82-98.
2. Бурдьё П. Как можно быть спортивным болельщиком? / П. Бурдьё. – Логос. – 2009. – №6. – С.99-113.
3. Гоббс Т. О теле / Сочинения в 2 т. Т.1. – М.: Мысль, 1989. – С.66-218.
4. Грэм П.А. Америка за школьной партой. Как средние школы отвечают меняющимся потребностям нации / П.А. Грэм. – М.: ИД ВШЭ, 2011. – 288 с.
5. Мальтус Т.Р. Опыт закона о народонаселении / Т.Р. Мальтус // Антология экономической классики. Т.2. – М.: Эконом, 1993. – С.5-136.
6. Маркс К. Сочинения, тт. 1-39. / К. Маркс, Ф. Энгельс. – М.: Издательство политической литературы, 1955-1974. – Т.13. – С.6-7.
7. Смит А. Теория нравственных чувств / А. Смит. – М.: Республика, 1997. – 351 с.

pegwlad@rambler.ru

**Пегов Владимир Анатольевич
Грибкова Людмила Павловна
Матвеева Анна Владимировна**

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ РАССМОТРЕНИЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»

Аннотация. Педагогическое рассмотрение биомеханического подхода в физическом воспитании. Пегов В.А., Грибкова Л.П., Матвеева А.В. Статья посвящена критическому рассмотрению применения биомеханического (кинезиологического) подхода в педагогических целях. Исторически данный подход в начале Нового времени нёс в себе механистический и анималистический взгляд на человека. Постепенно это представление проникает и в область педагогики («дидактическая машина» Я.А. Коменского). В XX в. биомеханическая терминология стала определяющей в практике физического воспитания и спортивной подготовки. С общепедагогической точки зрения, такая практика вступает в сущностное противоречие с задачами воспитания и образования человека.

Abstracts. Pedagogical consideration of the biomechanical approach in physical education. Pegov V.A., Gribkova L.P., Matveeva A.V. The article is devoted to the critical consideration of the application of the biomechanical (kinesiological) approach for pedagogical purposes. Historically, this approach at the beginning of Modern times carried a mechanistic and animalistic view of man. Gradually, the idea penetrates and the area of pedagogy ("teaching machine" J.A. Comenius). In the XX century, biomechanical terminology became the defining practice of physical education and sports training. From the general pedagogical point of view, this practice comes into essential contradiction with the tasks of human education.

Ключевые слова: механистический подход, анимализация, образование, физическое воспитание.

Keywords: mechanistic approach, animalization, education, physical education.

Введение. В советско-российских традициях в области физического воспитания биомеханический подход является одним из наиболее авторитетных. Это вполне объяснимо, во-первых, в силу его «идеологического» соответствия в советские времена материалистической теории познания. Начиная с основателя биомеханики – Д.А. Борелли – *механическая* составляющая господствует в рассмотрении человеческих движений, отодвигая или вообще растворяя стоящий над механическим биологический уровень.

То, что Борелли является основателем современной биомеханики – общеизвестный факт. Но необходимо посмотреть на время издания его ключевого труда «*De motu animalium*» («О движении животных») – 1680 г. Это в полной мере тот переходный период, когда одновременно возможны были два события, например, во Франции: заживо сжигают на костре за колдовство Ле Вуазен, а физик Дени Папен изобретает паровой котёл. Но новое уже директивно и определяюще, как требование духа времени, заявляет о себе в сознании и мышлении ведущих людей той эпохи. Потому и книга Д.А. Борелли называется «О движении *животных*», хотя в ней говорится и о человеке. Потому сами движения рассматриваются с позиции *механики*.

Немного ранее в 1630-х гг. Р. Декарт пишет свой «Трактат о человеке», в котором на многие годы формируется своего рода контекстуальное поле, образованное тремя точками «человек – животные – механика», а объективным основанием заявляются измерения и математические описания. Для всей этой мыслительной конструкции было введено новое понятие «*рефлекс*». Своей плоскостной системой координат Р. Декарт не просто вписывает человека в физическое пространство, но и точкой пересечения осей «пригвозждает» его к плоскости анималистичности и плоскости механического. Свой трактат о человеке Декарт начинает категорическим высказыванием: «Я предполагаю, что Тело есть не что иное, как некая статуя или машина, сделанная из земли, что Бог формирует всё намеренно, чтобы сделать её по мере возможности подобной нам; так что он не только придаёт цвет и форму всем нашим членам снаружи этой машины, но и вкладывает внутрь неё все детали, необходимые, чтобы заставить её ходить, есть, дышать и, наконец, чтобы она подражала всем тем из наших функций, которые, как мы можем вообразить, исходят из материи и зависят лишь от расположения или устройства органов» [3, С.6]. Завершает же он трактат не менее категорично: «... эти функции следуют в Машине совершенно естественно, не больше и не меньше, чем движения часов или другого автомата ...; так что в этой связи в ней не следует усматривать никакую другую Душу – ни растительную, ни чувствительную – и никакой иной принцип движения и жизни, кроме её крови и духов, волнуемых теплом огня, который постоянно горит в её сердце и имеет не иную природу, нежели все огни, находящиеся в неодушевлённых телах» [Там же, С.109-110].

Д.А. Борелли предлагает свою логику исследования. Бесконечная мудрость Бога-Творца раскрывается для человека в его письменах; особенно отчётливо – в *анатомии* животных. Язык, на котором говорит Творец – этот язык *геометрии*, поэтому научный подход, который необходимо использовать для постижения анатомии – геометрический. Если Бог геометризует Мир, то через геометрию же

Мир становится познаваемым.

Критическое рассмотрение применения биомеханического подхода в образовании. В то же самое время, когда Р. Декарт и Д.А. Борелли выстраивали методологию механистического познания Мира и человека, она в значительной мере была осуществлена и по отношению к воспитанию. Так в 1633-38 гг. чешский педагог Я.А. Коменский создаёт «Великую дидактику» – праобраз «*дидактической (обучающей) машины*». Механическое устройство само по себе даёт образец упорядоченности, просчитанности и буквальной видимости причинно-следственных взаимосвязей. Хаос и слабая управляемость школярского средневекового образования не соответствуют запросу души человека Нового времени на понимание и контроль природных и культурных процессов. Механико-математический подход порождает обоснованный энтузиазм: «*Есть надежда, что должна быть изобретена организация школ, похожая на часы. ... Всё пойдёт не менее легко, чем идут часы с правильно уравновешенными грузами, так же приятно и радостно, как приятно и радостно смотреть на такого рода автомат, и, наконец, с такой верностью, какую можно только достигнуть в подобном искусном инструменте*» [7, С.238]. Выше уже приводилась цитата из Р. Декарта, где он в это же время и примерно также говорит о часах и автомате, что указывает на возникшую уже тогда новую конвенциональность и сонастроенность ведущих умов XVII в. в их понимании человека. В 1657 г. Я.А. Коменский в своей работе «Выход из школьных (схоластических) лабиринтов, или дидактическая машина, в соответствии с механическим методом сконструированная для того, чтобы в делах обучения и учения не задерживаться на месте, но идти вперёд» ещё более отчётливо представляет решение построения школы с механистических позиций: «... может ли метод стать столь надёжным? Может, если будет построен механически...» [Там же, С.616]. Здесь появляется тот мотив, который сейчас присутствует в радетелях тотального дистанционного обучения. Если создана такая универсальная «дидактическая машина», которая учит «как бы сама собой» и благодаря которой «невозможно не достигнуть цели», то, согласно Я.А. Коменскому, один учитель может обучать в одном классе до 300 детей (при нынешней цифровизации – 300 миллионов!).

Таким образом, мы видим, что механика и механицизм порождали необычайный познавательный и практический энтузиазм. Тогдашние биомеханика Д.А. Борелли и дидактическая механика Я.А. Коменского мало различимы, т.к. обе сущностно пытаются соответствовать теоретической и практической механике. Этот подход протянулся во времени вплоть до современности. Но, с другой стороны, уже к концу XIX – началу XX вв. механистический подход вызывает критику и вопросы к нарастающей механизации социальной и индивидуальной жизни человека. Например, один из наиболее неоднозначных мыслителей, реформаторов и политиков начала XX в. Вальтер Ратенау диагностировал эту проблему в своих книгах «К критике нашего времени» и «Механизация жизни».

Во-вторых, приоритетное место биомеханического подхода есть отражение востребованности открытий в области человеческих движений в практике «спорта высших достижений», где совершенствование спортивной техники является одним из

основных ресурсов улучшения спортивного результата. Авторитет биомеханики в советские времена был столь высок, что он во многом определял тезаурус и содержание подготовки специалистов по физическому воспитанию. Физическое воспитание, фактически, сводилось к управлению *двигательным опытом* человека, который он получал в результате своей *двигательной активности* (деятельности). Соответственно, широко использовалась специфически биомеханическая терминология: *двигательные качества, двигательные умения и навыки, двигательное научение, двигательный стереотип, биомеханический аппарат спортсмена*, и т.п.

Например, в классическом советском учебнике Д.Д. Донского, В.М. Зациорского «Биомеханика» дано следующее определение: «Биомеханика – наука о законах механического движения в живых системах» [6, С.4]. Больше всего используемых терминов в учебнике связано с ключевыми понятиями: «механическая работа», «движение», «сила», «структура системы движения», «энергия тела». «Исследуя движения человека, измеряют количественные показатели механического состояния и двигательной функции его тела и самих движений. Иначе говоря, регистрируют биомеханические характеристики тел ... и движений всего тела и его частей ... Биомеханические характеристики описывают тело человека как объект механического движения» [Там же, С.16]. Естественно и очевидно, что так досконально исследуя механические характеристики движения, биомеханика даёт возможность постоянно совершенствовать техническую подготовку спортсменов и, что немало важно для показа рекордных результатов, спортивную экипировку. В ряде видов спорта последнее становится вообще определяющим фактором.

Но совершенно неочевидны попытки, когда биомеханику (или её западный аналог – кинезиологию) пытаются поставить в основу педагогической системы [1, 8]. И хотя в парадигмальной установке – «кинезиологический подход как методология развития спортивной науки» – речь идёт об основаниях спортивной науки, тем не менее, чётко прослеживается тенденция «*спортизации физического воспитания*» и создания так называемой «*спортивной педагогики*».

На Западе кинезиология активно продвигается в качестве основополагающей научной и образовательной дисциплины в сфере двигательного и телесного опыта человека. G. Twietmeyer в своей работе указывает, что в рейтинге из 20 лучших образовательных программ по физическому воспитанию в США в 14-и имелось слово «кинезиология». Дополнительное доказательство этого – в недавнем основании Американской кинезиологической ассоциации (American Kinesiology Association). При этом указывается на существующие проблемы в историко-философских основах кинезиологии, когда движение всё-таки это нечто большее, чем просто материальная реальность [9].

В обзорной работе G. Sporiš и др. указывается на содержательную неопределённость кинезиологии, как академической дисциплины, что выражается в разнообразных её определениях: *наука о движении человека, наука о физической активности, антропокинетика, рефлексомоторика, соматомоторика, сенсомоторика, психомоторика, техномоторика, кинетика, антропомоторика, спортивная моторика* [10]. С другой стороны, у биомехаников были и есть прорывы в

область *надмеханическую*. Безусловным является признание заслуг кинезиологии в открытии многих важнейших закономерностей телесного созревания и физической подготовки человека. Например, такого чисто человеческого феномена, как *«моторная (двигательная) избыточность»*, которая указывает и на неисчерпаемые возможности в области движений, и на возможность патологических феноменов. Эта избыточность проявляется на нескольких уровнях в цепочке моторного (двигательного) исполнения: *кинематическая избыточность, избыточность мышц, избыточность двигательных единиц*.

В советские времена прорыв в область надмеханического был обречён на идеологическую обструкцию. Например, не получила своего развития идея Н.А. Бернштейна о *«живом движении»*, его концепция *«физиологии активности»* как возвышение Павловской *«физиологии реактивности»*. Примечательно, что его одновременно обвиняли в механистичности и идеалистичности! Исследования Н.А. Бернштейна обнаружили факт, который требовал новых подходов к пониманию человеческого движения: даже доведённое до автоматизма (?), оно в своих конкретных реализациях всегда является неповторимым. В так называемом «моторном поле», как совокупности траекторий движений в пространстве от их начала до окончания, всегда отсутствуют идентичные, буквально повторяющиеся линии. Другими словами, никакое движение никогда не осуществляется абсолютно одинаково, его рисунок всегда уникален. Следовательно, движение не воспроизводится (и здесь тогда вопрос о понятиях «автоматизм», «двигательный стереотип»), а каждый раз строится заново. А потому и двигательное упражнение, согласно Н.А. Бернштейну, это – *повторение без повторения*.

Конечно же, идеи Н.А. Бернштейна вызывали интерес у тех психологов, которые пытались преодолеть обусловленность психики рефлексорными процессами, которая идеологически была навязана в советские времена. Но, на мой взгляд, ни у самого Н.А. Бернштейна, ни у созвучных ему психологов нет того различия уровней живого, психического и духовного, которое требуется самой человеческой реальностью. Всё остановилось на распознавании уровней построения движения в различных структурах головного мозга [2].

Итак, Н.А. Бернштейн продвигался к более глубокому пониманию сути человеческих движений, сделав ряд важнейших открытий. В частности, он видел предпосылки нашей человечности – в наличии степеней свободы, осуществление человечности – в их сознательном ограничении.

В российские времена в трудах биомехаников можно встретить уже самые разнообразные мысли относительно человеческих движений. Укажем лишь на некоторые из них. Например, попытки создания так называемой *«антропоцентрической биомеханики»*. С.В. Дмитриев создал целую научную школу, ориентированную на этот подход: «Вместе с Д.Д. Донским нами были рассмотрены не только принципы биомеханического строения операционных систем движений, но и *принципы рефлексивно-смыслового построения двигательных действий* на основе антропных образовательных технологий. Последние ориентированы на формирование способностей спортсмена как *субъекта собственного развития* (телесного,

интеллектуального, личностного, духовно-ценностного), умеющего встать в рефлексивную позицию (отображение двигательного действия в различных вариантах и ракурсах), где *рефлексивный поиск* (доминанта на процесс) и *поисковая рефлексия* (доминанта на средства и результаты) становятся средством смысловой организации действия. По сути дела, в методологию педагогической биомеханики введена *рефлексия как принцип познания* (рефлексивно-аналитическая позиция) и *рефлексия как принцип развития* (формирование способностей продуктивно мыслить и действовать). Рефлексия становится не просто *средством* (инструментом) в руках спортсмена, но и развивающим личность *методом*» [4, С.61]. Но, весь вопрос в том, для чего биомеханику «протягивать» в область педагогики, плодить новые понятия «педагогическая биомеханика», «антропные образовательные технологии», вместо того, чтобы чётко обозначить место соответствующей научной дисциплины и научного метода. При всём уважении энтузиазма и воодушевления С.В. Дмитриева во время декларации необходимости преодоления механистического, физикалистского подхода к человеку и его движениям содержательно его работы (и работы его учеников и последователей) представляют набор самых разношёрстных подходов (синергетического, деятельностного, восточных учений, и проч.), положений («трансцендентные (недоступные познанию) переживания» – как они могут быть непознаваемы, если они уже понятийно опознаны?) и фактов, и потому так и остаются на декларативном уровне. Мы тогда действительно имеем дело с некой «магией духовного мира», с которой непонятно что дальше делать.

Выводы. Таким образом, ограниченность биомеханического подхода определяется изначально его ориентацией на господство механического. В жизненных практиках – двигательной, спортивной, художественной – механистическое преодолевается (снимается) самой сложностью (надмеханичностью) человеческого существа и его человеческой активности. Но в сфере образования (в том числе, физического воспитания) механистическое не преодолевается, а тиражируется, создавая проблемы у многих детей в условиях массовой школы.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
2. Бернштейн Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 255 с.
3. Декарт Р. Человек / Р. Декарт. – М.: Издательская и консалтинговая группа «Праксис», 2012. – 128 с.
4. Дмитриев С.В. Магия духовного мира в двигательных действиях человека / С.В. Дмитриев // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №12. – С.44-45).
5. Дмитриев, С.В. Д.Д. Донской и развитие отечественной биомеханики: от биоцентризма к психосемантике двигательных действий / С.В. Дмитриев // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №1. – С.59-67.
6. Донской Д.Д. Биомеханика / Д.Д. Донской, В.М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.
7. Коменский Я.А. Избранные педагогические сочинения / Я.А. Коменский. – М.: Учпедгиз, 1955.

8. Лубышева Л.И. Современная спортивная наука: от стагнации к новой парадигме развития / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2017. – №5. – С.3-5.

9. Sporiš, G. Kinesiology – systematic review / Sporiš G., Badrić M., Prskalo I. at all. – Sport Science. – 2013. – №6. – PP.7-23.

10. Twietmeyer, G. What is Kinesiology? Historical and Philosophical Insights / G. Twietmeyer. – Quest. – 2012. – №64. – PP.4-23.

pegwlad@rambler.ru

Пинчук Наталья Ивановна

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ» В ГОУ ВПО ДонНУ ИФКС

ГОУ ВПО Донецкий национальный университет «Институт физической культуры и спорта»

***Аннотация.** В статье раскрыта актуальность и научно-практическая значимость преподавания учебной дисциплины «Теория и методика плавания» в ГОУ ВПО ДонНУ ИФКС.*

Проанализированы особенности преподавания учебной дисциплины «Теория и методика плавания» (понимание предмета в профессиональной подготовке студентов института физической культуры и спорта; овладение студентами теоретических знаний, двигательных навыков спортивного и прикладного плавания). Учебная дисциплина «Теория и методика плавания»

имеет важное значение в обеспечении высокого уровня профессиональной подготовки выпускников института физической культуры и спорта.

В статье представлены характеристики различных уровней реализации целей и задач преподавания учебной дисциплины «Теория и методика плавания» в институте физической культуры и спорта.

***Ключевые слова:** учебная дисциплина, студент, плавание, физическое воспитание, учебный процесс.*

Актуальность. Область исследования особенностей преподавания учебной дисциплины «Теория и методика плавания» в ГОУ ВПО ДонНУ ИФКС определяется с учётом содержания подготовки специалистов в высших учебных заведениях и формирования профессионального мировоззрения.

В учебных планах института физической культуры и спорта насчитывается ряд дисциплин, которые являются обязательными для студентов всех специальностей и специализаций. Одной из таких является «Теория и методика плавания». По учебному плану 2019 г. набора Донецкого института физической культуры и спорта, определено:

12 ч. лекций, 63 ч. практических занятий, самостоятельная работа в объеме 105 ч., общее количество на изучаемый материал 180 ч. (направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

18 ч. лекций, 75 ч. практических занятий, самостоятельная работа в объеме 87 ч., общее количество на изучаемый материал 180 ч. (направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка).

88 ч. практических занятий, самостоятельная работа в объеме 128 ч., общий объем учебных часов 216 ч. (направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура Профиль: Физкультурное образование).

Распределение по курсам обучения может быть различным, это второй и третий год обучения в вузе.

Опыт работы со студентами разных специализаций показывает, что освоение техники спортивных способов плавания у студентов проходит не одинаково. В связи с этим в теории и практике ведется поиск наиболее эффективных подходов в освоении учебной дисциплины. Анализ рабочих программ последних лет по базовому курсу «Теория и методика плавания» выявил, что полный курс обучения находится в пределах 180 часов, а на практические и лекционные занятия на разных специализациях из года в год незначительно изменяется. Распределяется весь курс обучения, как правило, на один год обучения. При этом выделяется лекционный курс, практические занятия и самостоятельная работа.

В рабочих программах учебная дисциплина «Теория и методика плавания» предусматривает изучение истории развития плавания, основы техники спортивного плавания, овладение техникой плавания спортивными способами плавания, методикой начального обучения, сдачу контрольных нормативов и приобретение навыков оказания первой помощи пострадавшим на воде.

Цель учебной дисциплины «Теория и методика плавания» - формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков для организации самостоятельной, практической, педагогической и тренерской работы.

Задачи, стоящие перед студентами:

- освоить теоретические и практические основы в обучении и овладении спортивными способами плавания;
- развить основные физические качества;
- изучить и освоить теоретические и практические основы прикладного плавания.

Методология исследования

Плавание является действенным средством укрепления и развития молодого организма, формирования жизненно и профессионально важных способностей. Плавание – циклический вид двигательной деятельности человека в водной среде, обладающий огромным оздоровительным потенциалом, связанный с освоением в водной среде и умением передвигаться в ней.

Вода способствует улучшению кожного дыхания и очищению, укреплению самой кожи. Она вызывает усиление деятельности различных внутренних органов: учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. Плавание оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы: устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, появляется уверенность в своих силах. Оно улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему. В условиях продолжительного пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции. Происходит закаливание организма,

растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды. Плавание предотвращает венозный застой, облегчая возврат венозной крови в сердце, поскольку горизонтальное положение пловца и отсутствие сил гравитации значительно способствует этому.

Система условий, в которых выполняются двигательные действия пловца, строго специфична, специфичны и сами плавательные движения. Перед студентами стоит важнейшая задача познать специфику плавания, установить наиболее общие закономерности плавательных движений [3].

Исследования показывают, что значительная часть студентов плохо представляет значение плавания в своей жизнедеятельности. Это во многом связано с отсутствием доступной материально-технической базы.

Мы также на практике столкнулись с определенными сложностями, связанными в первую очередь с большим количеством студентов, имеющих слабую плавательную подготовку, которые плохо представляют себе технику спортивных способов плавания, или вовсе не умеют держаться на воде, и имеют недостаточное представление о методике плавательной подготовки.

Преподавателями кафедры было проведено анкетирование и практическое тестирование у студентов второго и третьего года обучения. Выяснилось, что уровень плавательной подготовленности у студентов весьма невысок: спортивными способами плавания владеют лишь 21% студентов, 53% плавают так называемыми «облегченными способами» и 26% студентов вообще не умеют плавать.

В период с 2016 по 2019 годы практические занятия по учебной дисциплине «Теория и методика плавания» проводились в МОУ ДОД Дворца детского и юношеского творчества. Студенты института получали возможность изучения практического курса по дисциплине, приобретения и совершенствования технических навыков в различных стилях плавания и методики обучения плаванию. Приобретенные практические навыки они с успехом смогут применять в сфере физической культуры и спорта.

В связи с непредставлением плавательного бассейна с 2019 года студентам института физической культуры и спорта существенно снизилась эффективность преподавания дисциплины «Теория и методика плавания». Поэтому у преподавателей кафедры возникла необходимость в корректировании ранее разработанной рабочей программы по дисциплине.

Результаты исследования. Преподавание учебной дисциплины «Теория и методика плавания» в институте физической культуры и спорта базируется на том, что для успешного обучения плавания необходимо соблюдать основные педагогические принципы, отражающие методические закономерности обучения и воспитания: сознательности и активности, систематичности, доступности, прочности, наглядности и индивидуализации. Используются методы обучения плаванию (словесные, наглядные и практические). Изучение техники плавания осуществляется путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом.

К основным средствам обучения в плавании относятся следующие группы физических упражнений:

- 1) общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- 2) подготовительные упражнения для освоения с водой;
- 3) учебные прыжки в воду;
- 4) игры и развлечения на воде;
- 5) упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней [2].

Также применяются специальные упражнения для обучения технике спортивных способов плавания, совершенствования техники плавания путем устранения ошибок и развития функциональных возможностей организма. Средства специальной физической подготовки в воде классифицируют:

- по использованию дополнительных средств и приспособлений (с использованием опоры для обучения работе ног, с использованием средств и приспособлений, облегчающих плавание, с использованием средств и приспособлений, усложняющих плавание);

- по способу их выполнения в полной координации различными способами, по элементам (упражнения с помощью одних ног различными способами, упражнения на согласование дыхания и работы ног различными способами и с чередованием способов, упражнения с помощью одних рук различными способами и с чередованием способов, упражнения с чередованием ног, рук и дыхания различными способами, с чередованием способов и совмещением разных способов, упражнения для изучения стартов и поворотов);

- длине составных частей упражнений;

- по интенсивности.

Процесс обучения плаванию каким-либо способом условно делится на четыре этапа:

- 1-й этап – формирование первоначального представления о способе плавания;
- 2-й этап – разучивание отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом;
- 3-й этап – закрепление и работа над ошибками;
- 4-й этап – углубленное разучивание и совершенствование приобретенных навыков.

В зависимости от индивидуальных особенностей, физической подготовленности и уровня развития физических качеств, в процессе обучения у студентов неизбежно возникают различные ошибки. Условиями успешного устранения ошибок являются: систематическое повторение учебного материала, применение подводящих и подготовительных упражнений, анализирование, понимание и последовательное исправление ошибок.

К настоящему времени накоплен богатый опыт по визуализации совершенствования техники и обучения плаванию с применением видеофильмов [7]. Большинство профессионально обучающего видеоматериала – зарубежный контент, не имеющий перевода или субтитров на русском языке, что существенно усложняет

процесс восприятия и понимания излагаемого материала. Доступные материалы связаны с аспектами технического мастерства сильнейших пловцов и в значительно меньшей степени – с первоначальным обучением плаванию начинающих. Практически отсутствуют компьютеризованные учебные пособия, а также мультимедийные средства, предназначенные для изучения основ техники плавания студентами.

В связи с отсутствием необходимой материально-технической базы, а также дополнительных видеоматериалов был применен следующий способ анализа движений изучаемого способа плавания: студенты выявляли и анализировали ошибки совместно с педагогом, после чего выполняли самостоятельный анализ движений одноклассников, определяли недостатки в технике движений, затем подбирались средства для исправления обнаруженных ошибок.

Формирование правильного навыка плавания возможно в том случае, если в процессе обучения преподаватель наиболее целесообразно использует законы взаимодействия человека с водной средой [5]. Специфичность плавания как вида спорта заключается в том, что движения выполняются в водной, необычной для человека, среде. Сила земного притяжения в плавании в значительной степени уравновешена выталкивающей силой воды. Тело человека в воде весит всего 2-3 кг. Во время вдоха удельный вес тела становится меньше удельного веса воды, на выдохе удельный вес тела, плавающего немного больше.

Уменьшение веса тела в воде намного облегчает работу плавающего человека [3,6]. Но сопротивление воды, значительно превышающее сопротивление воздуха, затрудняет передвижение. Сопротивление воды зависит от скорости плавания: чем она больше, тем больше сопротивление.

Расход энергии во время плавания больше, чем при циклической работе в других видах спорта. Существуют две основные причины этого: во-первых, преодоление сопротивления воды требует дополнительных мышечных усилий (на 1 м пути расходуется в 4 раза больше энергии, чем при ходьбе с той же скоростью), во-вторых, большое количество энергии теряется в виде теплоотдачи [7].

Ввиду специфичности плавания как вида спорта, студентам для приобретения плавательных навыков крайне недостаточно исключительно теоретического материала и лекционных занятий. Полноценное освоение техники плавания невозможно без соответствующей материально-технической базы и достаточного количества практических занятий в бассейне.

Выводы. Исследование особенностей преподавания учебной дисциплины «Теория и методика плавания» в институте физической культуры и спорта убеждает в том, что задачи изучения данной учебной дисциплины соответствуют требованиям, предъявляемым к подготовке специалистов по физической культуре и спорту.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины «Теория и методика плавания», проявляются через соответствующие знания, умения и владения. Результатом преподавания учебной дисциплины «Теория и методика плавания» в институте физической культуры и спорта является то, что при обучении плаванию студенты не только осваивают навык плавания, но и совершенствуют деятельность всех систем организма, укрепляют здоровье и

повышают уровень развития двигательных качеств. К сожалению, на данный момент студенты института получают возможность изучения только теоретического курса по дисциплине «Теория и методика плавания». Это существенно ограничивает возможность приобретения навыков в различных стилях плавания и методики обучения плаванию.

Список литературы:

1. Алексеева О. И. Теоретико-методические основы подготовки пловца в вузе: учебное пособие / О. И. Алексеева, В. И. Григорьев. — М.: Теория и практика физической культуры, 2003. — 161 с.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание: учебник для ИФК / под ред. Н. Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 317 с.
3. Викулов, А. Д. Плавание: учеб. пособ. / А. Д. Викулов. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 368 с.
4. Ганчар И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебник / И Л. Ганчар. — Минск, 1998. — 350 с.
5. Инясевский К. А. Плавание: метод. пособ. для преподавателей и студентов ВУЗов /К. А. Инясевский. — М.: Высшая школа, 2008. — 183 с.
6. Плавание: Учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с.
7. Раевский, Р. Т. Плавание: учеб. пособ. /Р. Т. Раевский, В. Ф. Петелкаки - Одесса: Наука и техника, 2005. - 326 с.

Плякина Виктория Васильевна

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

Анотация: В связи с глобальными преобразованиями во всех сферах социально - экономического развития особо остро встает вопрос о модернизации современного профессионального образования, так как сложившаяся система подготовки профессиональных кадров не соответствует в полной мере требованиям сегодняшнего дня. По данным официальной статистики, в последние годы отмечается ухудшение состояния здоровья людей, что становится национальной проблемой всей страны.

Ключевые слова: Адаптивная физическая культура, готовность, специалист, отклонения в состоянии здоровья, здоровье.

Annotation: In connection with global transformations in all spheres of social and economic development, the question of modernizing modern vocational education is particularly acute, since the current system of training professional personnel does not fully comply with today's requirements. According to official statistics, in recent years there has been a deterioration in the health of people, which is becoming a national problem for the whole country.

Key words: Adaptive physical culture, readiness, specialist, deviations in health status, health.

По данным всемирной организации здравоохранения, смертность в стране значительно превышает рождаемость, что влечет за собой сокращение численности. По данным уже к 2018 году численность населения в пожилом возрасте превысит

численность детей и подростков на 12,8 млн. человек, или на 62%, что значительно ускоряет процесс старения нации.

Сохраняются устойчивые негативные тенденции динамики ухудшения состояния здоровья детского населения: среди детей всех возрастов растёт уровень заболеваемости, инвалидности, сохраняется высокий уровень смертности. Показатели физического развития современных подростков характеризуются относительным снижением показателей физической работоспособности и замедлением темпов развития. Это приводит к отставанию биологического возраста от календарного и увеличению числа подростков с пониженной массой тела и астеническим типом сложения.

Постоянное воздействие на население неблагоприятных химических, биологических и физических факторов окружающей среды, эмоциональные стрессы, низкое качество жизни, привели к снижению адаптационных возможностей человеческого организма и его способности к сопротивляемости, что обуславливает социальную и личностную потребность обращения к проблеме физической реабилитации.

Адаптивная физическая культура представляет собой новое направление в отечественной системе реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это часть физической культуры, предназначенная для людей со стойкими нарушениями функций вследствие заболеваний, травм или врожденных дефектов, направленная на стимуляцию позитивных реакций организма и формирование необходимых двигательных умений, навыков, физических качеств и способностей.

Адаптивная физическая культура (АФК) в целом и все её виды призваны с помощью рационально организованной двигательной активности, используя сохранённые функции, остаточное здоровье, природные ресурсы и духовные силы, максимально реализовать возможности организма и личности для полноценной жизни, самопроявления и творчества.

Однако, несмотря на то, что в настоящее время прикладываются значительные усилия для привлечения данной категории людей к систематическим занятиям физическими упражнениями как средству физической, психической и социальной адаптации, лишь незначительная часть людей с ограниченными возможностями здоровья вовлечена в физкультурно-оздоровительную и спортивную работу.

Основную причину такого положения связывают с отсутствием квалифицированных специалистов, обладающих необходимыми знаниями, умениями и определёнными личностными качествами, позволяющими поддерживать и развивать двигательные возможности человека с ограниченными возможностями здоровья и формировать его личность.

Компетентностный подход к образованию признан одним из системных, междисциплинарных подходов, определяющих результативно-целевую направленность образования, характеризующийся и личностным и деятельностным аспектами. Любая профессиональная деятельность выдвигает определённые требования не только к профессиональной подготовленности специалиста, но и к его

личностным качествам, особенно, если профессиональная деятельность предполагает непосредственную работу с людьми.

Специалист по адаптивной физической культуре работает с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. В связи с этим, Балашова В. Ф (2008 г.) в структуру профессиональной компетентности специалиста в области адаптивной физической культуры включила профессионально важные личностные качества как незаменимые «комплекующие» профессиональной компетентности специалиста по адаптивной физической культуре.

Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре определяется не только его профессиональными знаниями и умениями, но и ориентацией на такие гуманистические ценности адаптивной физической культуры как интерес к личности человека с отклонениями в состоянии здоровья и желание ему помочь занять достойное место в обществе.

Такие личностные качества, как эмпатия, отзывчивость, чуткость, сдержанность, педагогический такт, оптимизм, самокритичность, потребность в самообразовании и личностном росте являются системообразующим началом, вокруг которого формируются другие необходимые качества, знания и умения специалиста. Многообразие этих групп обуславливает необходимость диверсификации процесса подготовки специалистов в данной области. Под профессионально-важными качествами личности специалиста в области адаптивной физической культуры понимаются такие специфические способности и устойчивые характеристики, которые, будучи включенными в процесс профессиональной деятельности, оказывают существенное влияние на повышение ее эффективности.

Неотъемлемыми составляющими профессиональной компетентности специалиста в области адаптивной физической культуры признаны такие качества как: ответственность, толерантность, оптимизм, эмоциональная устойчивость, способность к эмпатии, наблюдательность, интуиция, способность к рефлексии и творчеству. Следовательно, формирование и развитие профессионально-важных качеств в образовательном процессе значимо с точки зрения эффективности будущей профессиональной деятельности специалиста. Развитие компетентностного подхода в системе подготовки специалистов по адаптивной физической культуре предполагает формирование адекватной системы способов и средств оценки полученных знаний и приобретенных компетенций.

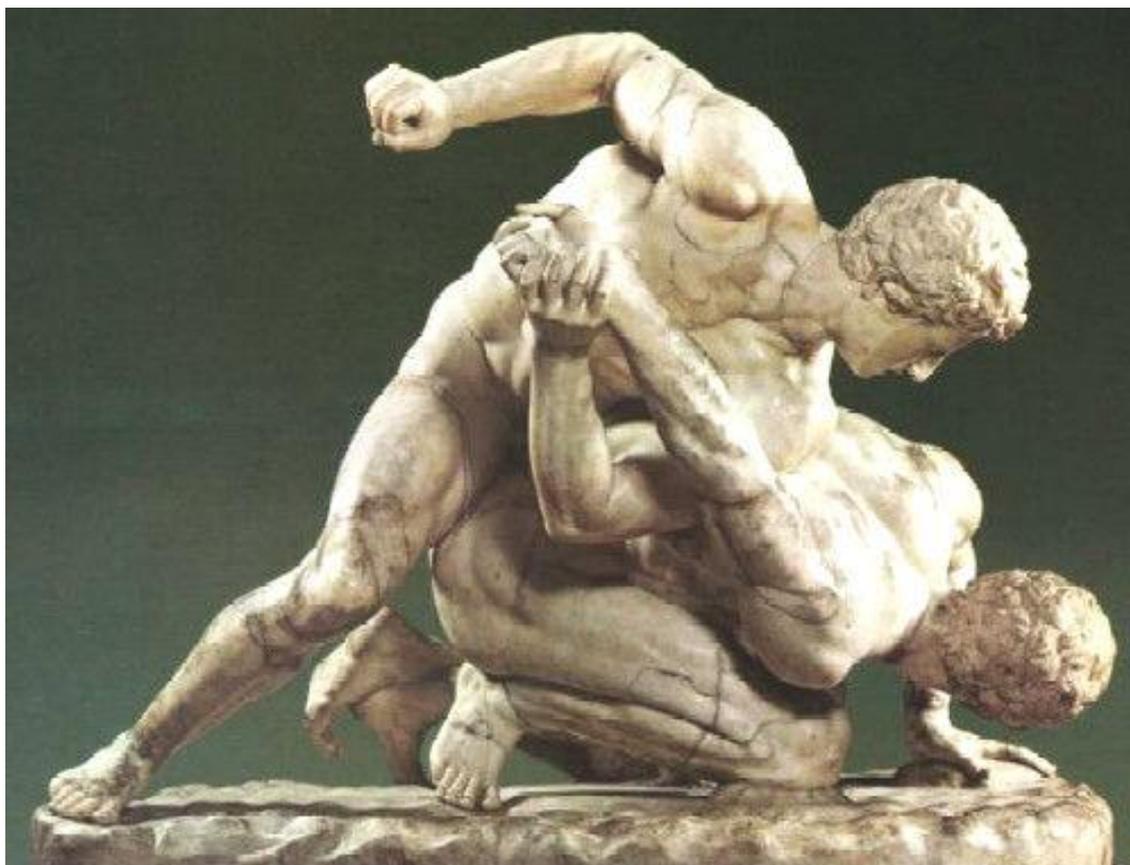
Одним из ключевых методов в этой системе выступает тестирование. Как показывает практика, оно является не только важнейшим механизмом оценки знаний, но и важным способом осуществления профессиональной ориентации школьников в данной сфере деятельности (Олимпиадное движение школьников).

Таким образом, одной из сущностных особенностей личности специалиста по адаптивной физической культуре становятся профессионально и личностно значимые качества, базирующиеся на гуманистических профессиональных ценностях, способствующие эффективности профессиональной деятельности в вопросах физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их социализации и интеграции средствами адаптивной физической культуры.

Список литературы

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет воспитания / Б..Г. Ананьев // Советская педагогика 1965. № 1. – С. 24-36.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616с.
4. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи: учеб. пособие / С.П. Евсеев. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 1996. – 125с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 544с.
6. Чудная Р. В. Адаптивное физическое воспитание. / Р. В. Чудная – К.: Наук. думка, 2000. – 360с.
7. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Метод. рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.
8. Балашова, В.Ф. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : тестовый контроль знаний: учеб. пособие / В.Ф. Балашова .— М. : Физическая культура, 2006 .— 122 с
v.plyakina86@mail.ru

**РАЗДЕЛ 4.
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ И
ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ И
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**



Агишева Екатерина Владимировна

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ И СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при
Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья студенческой молодежи. Агишева Екатерина. Данная статья посвящена определению роли физической культуры в формировании здоровья студентов. Также в статье рассмотрена необходимость физического воспитания среди студентов образовательных учреждениях на протяжении всего периода обучения.

Ключевые слова: физическая культура; укрепление здоровья; здоровый образ жизни; физические нагрузки; студенты; физическое воспитание.

Summary. The role of physical culture in strengthening and preserving the health of students. Agisheva Ekaterina. This article is devoted to determining the role of physical culture in shaping the health of students. The article also discusses the need for physical education among students in educational institutions throughout the entire period of study.

Keywords: physical culture; health promotion; healthy lifestyle; physical exercise; students; physical education.

Введение. В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых образовательными организациями и учреждениями, а также ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки и последующим снижением работоспособности. Ведь здоровая молодежь — это основа нашего общества. Физическая культура является универсальным средством физического совершенствования, оздоровления, воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи. Физическая культура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека, что особенно актуально в процессе развития и становления студенческой молодежи.

Обзор литературы. Проблема здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи рассматривалась в трудах авторов – Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. Формирование у студентов здорового образа жизни, совершенствование методов и форм проведения занятий физическими упражнениями рассматривали Л.А. Саруханян, Т.С. Давудов. Однако анализ литературных источников по вопросам предложенной темы формирования здорового образа жизни свидетельствует о необходимости последующего изучения, систематизации, обоснования и последующего исследования.

Цель исследования. Выявить роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья студентов.

Задачей является рассмотреть воздействие физической культуры на здоровье студента.

Результаты исследования. Сегодня связь физической культуры и здоровья, работоспособности и производительности труда ощущается особенно ясно. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность [1].

Вступая в трудовую деятельность для молодого специалиста необходимость наличия профессиональных знаний, умений и навыков носит основополагающую роль, но также в этом аспекте важное место отводится уровню состояния его здоровья. Физическая культура объективно служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции молодого специалиста. Всестороннее развитие личности, это не только развитие физических и духовных сил, но и творческих его способностей. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение: способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели.

Физическая культура представлена в образовательных организациях и учреждениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование здоровья, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания [2].

Образования в сфере физической культуры означает выдвижение личности студента в качестве главной ценности всего педагогического процесса. Повышение роли направленного использования средств физической культуры в период обучения в образовательных организациях и учреждениях обусловлено, в частности, тем, что рабочий режим студента характеризуется малоподвижностью, однообразием рабочей позы на протяжении 6-8 часов. Физические упражнения в этих условиях - основной фактор противодействия отрицательным последствиям гиподинамии, а также умственной и нервно-эмоциональной нагрузки. Затраты времени на занятие физическими упражнениями при этом компенсируются благодаря повышению общей работоспособности, в том числе и умственной [3]. В структуре физкультурного воспитания студентов ценностные ориентиры тесно связаны с эмоциональными, познавательными и волевыми ее сторонами.

Рассматривая физическую культуру в ценностном аспекте, следует выделять следующие группы ценностей:

- интеллектуальные (знания о методах и средствах развития физического потенциала человека),
- двигательные (лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовке),
- технологические (комплексы методических руководств, практических рекомендаций, методики оздоровительной и спортивной тренировки, формы организации физической активности, ее ресурсного обеспечения).

Чтобы достичь цели физического воспитания в образовательных организациях и учреждениях – необходимо сформировать физическую культуру личности студента, важно решить воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

- формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;

- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей [5].

В физическом воспитании студентов используются разнообразные формы учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в образовательных организациях и учреждениях. Процесс физического воспитания организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, а также наличия и оснащенности материально-технической и спортивной базы. Физическое воспитание проводится на протяжении 1-3 курсов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Таким образом, правильно подобранные и оптимально спланированные физические нагрузки способствуют поддержанию на высоком функциональном уровне всех физических систем, обеспечивают достаточную общую и специальную работоспособность, делают жизнедеятельность человека более экономичной и, наконец, предупреждают развитие в организме многих патологических процессов.

Внеучебные занятия организуются в форме занятий в спортивных секциях, а так же участие в массово-оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий. Спортивные секции предлагают: соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям. (Состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок и систематически регулярно на протяжении более

длительного время (недель, месяцев, лет). Спортивно-массовые мероприятия, спортивные праздники, соревнования по видам спорта направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Физкультурно-оздоровительные праздники не требуют от участников специальной физической подготовки. Главной задачей, является пропаганда здорового образа жизни, вовлечение студенческой молодёжи в спортивно-оздоровительную жизнь, развитие навыков общения.

Вывод. Таким образом, за период обучения в образовательных организациях и учреждениях, где происходит становление личности будущего специалиста, у студентов должна сформироваться убежденность в необходимости постоянной работы над собой, изучения особенностей организма, рационального питания, оптимального использования своего физического потенциала, ведения здорового образа жизни. Система организации физического воспитания и физкультурно-массовой работы в образовательных организациях и учреждениях должна способствовать оздоровлению студентов и активному формированию положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом, как средству самосохранения, саморазвития и самореализации личности. Помимо глубоких профессиональных знаний по избранной специальности такой специалист должен обладать: высокими физическими кондициями и работоспособностью, личной физической культурой, духовностью, неформальными лидерскими качествами. Он должен не бояться конкуренции, уметь принимать самостоятельные решения, т.е. быть творчески мыслящей, активной и высоконравственной личностью. Намечившаяся сегодня стратегия развития физической культуры студентов, выражаемая в тенденции отхода от унитарной концепции, либерализации и последовательной гуманизации педагогического процесса является гарантом формирования специалиста новой формации.

Список использованной литературы.

1. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2014. - 393 с.
2. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
3. Саруханян Л.А., Давудов Т.С. Спорт и физическое воспитание студентов // Международный журнал экспериментального образования. - 2015. - № 11-6. - С. 951-954.
4. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: сб. материалов Всероссийской науч.- практ. конф. 1 марта 2013 г. / под ред. Э.В. Маркин, А С. Парфенов - Орел: Изд-во Орел ГАУ, 2013. - 224 с.
borisfen.72@mail.ru

Вершинин Кирилл Евгеньевич
Уйманова Ирина Петровна

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Филиал ФГБОУ ВО УГНТУ в городе Салавате

Аннотация. Данная статья посвящена рассмотрению одной из главных проблем на сегодняшний день – проблеме здоровья и здорового образа жизни человека, а именно школьников и студентов. Наблюдающееся в начале XXI века противоречие между развитием системы образования и ухудшением на этом фоне здоровья детей школьного возраста и студентов заставляет школы и университеты повышать ответственность за сохранение, укрепление и формирование здоровья детей и молодежи. Культура человека берет свое начало от культуры тела, культуры здоровья.

Ключевые слова. Физическая культура, физическое воспитание, здоровый образ жизни, школьники, студенты.

Abstract: This article is devoted to the consideration of one of the main problems today - the problem of health and a healthy lifestyle of a person, namely schoolchildren and students. The contradiction between the development of the education system and the deterioration of the health of school-age children and students against this background makes us schools and universities increase responsibility for preserving, strengthening and shaping the health of children and youth. Human culture originates from body culture, health culture.

Keywords: physical culture, physical education, healthy lifestyle, schoolchildren, students.

Актуальность данной статьи состоит в том, что с каждым годом общество предъявляет все более высокие требования к человеку, его образованию, уровню общего развития. Изменения, которые происходят в нашей стране порождают потребность в таких качествах личности, как ответственность, самостоятельность, инициативность и ведение здорового образа жизни.

Физическая культура - это часть образа жизни человека и, в частности, его здорового образа жизни. Это - система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию. Физическая культура – это часть общей культуры. Она направлена на гармоничное развитие всех природных сущностных сил морального духа человека.

Физическая культура выполняет ряд важных функций в жизни общества: Развивающая – состоит в совершенствовании всех физических и сущностных сил людей, включая мышечную и нервную систему, психические процессы; руки и ноги, гибкость и стройность тела; глаз и ухо, способность ориентироваться в пространстве в случае чрезвычайных ситуаций, адаптироваться к изменяющимся условиям.

Воспитательная – направлена на укрепление выносливости и закалки морального духа человека. Физическое здоровье обеспечивает ощущение полноты и радости жизни, успех в труде, творческой деятельности. Занятия физической культурой должны быть органично связаны с высокими нравственными целями и благородными стремлениями, т.е. физическое здоровье – основа для развития духовного здоровья, интеллектуальных возможностей человека.

Образовательная – знакомит нас с разнообразными видами физических упражнений, с разнообразными видами спорта, с их значением в жизни каждого человека, с техникой выполнения физических упражнений. Оздоровительно-гигиеническая – направлена на развитие способности к сопротивляемости организма болезням.

Цель исследования – определить роль и значимость физического воспитания в формировании здоровья школьников и студенческой молодежи в условиях современной жизни.

Результаты исследования. Физическая культура представлена в школах и высших учебных заведениях как учебная дисциплина и один из самых важных компонентов целостного развития личности, она входит обязательным разделом в образование, значимость которого проявляется через формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Целью физического воспитания студентов и школьников является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическое воспитание в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы (далее – образовательные организации), является универсальным средством формирования разносторонней и гармонично развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Физическое воспитание в режиме учебной работы школьников и студентов регламентируется учебными планами и программами, которые разрабатываются и утверждаются Министерством высшего образования. Государственная программа физического воспитания определяет обязательный для студентов объем физкультурных знаний, двигательных умений, навыков и уровень развития физических качеств. Социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям спортом и физической культурой. Вместе с тем у большей части юношей и особенно девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и потребность в активной двигательной деятельности. Это, в свою очередь, отрицательно отражается на здоровье и физической подготовленности школьников и студентов. Вот почему формирование соответствующей мотивации надо рассматривать как одну из важнейших педагогических задач. Развитие у студентов и школьников физкультурно-спортивных интересов должно осуществляться на основе:

- усиления социально значимой мотивации интереса; – повышения качества учебного процесса;
- дальнейшего улучшения условий занятий по физическому воспитанию;
- сообщения студентам специальных знаний и формирования на этой основе потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- установления взаимосвязи интереса к физической культуре и спорту с другими интересами студентов (к профессии, искусству и пр.);
- более тщательного учета склонностей студентов при распределении их по учебным отделениям и видам спорта.

Проблема мотивационного характера. В современных условиях значительное снижение мотивации обучающихся к учебному предмету «Физическая культура» связано с рядом причин: несоответствие личностных интересов обучающихся и содержания программ учебного предмета, где виды двигательной деятельности, в большинстве случаев, не удовлетворяют современным запросам молодежи; несовершенство механизмов, позволяющих формировать у обучающихся навыки самостоятельной учебной деятельности с учетом уровня их физического развития, физической подготовленности, индивидуальных особенностей здоровья и интересов; неэффективность механизмов использования сетевой формы реализации образовательных программ общего образования (в том числе во внеурочной деятельности) и образовательных программ дополнительного образования, ресурсов физкультурно-спортивных и иных организаций для осуществления обучения и воспитания обучающихся.

Учитель физической культуры должен быть первым пропагандистом и организатором здорового образа жизни в школе, он должен быть потенциальным носителем культуры здоровья, воздействующей на физическую, духовную, интеллектуальную и нравственную подготовленность своих воспитанников. Тогда ученики будут здоровыми, физически развитыми и готовыми к будущей жизни в современном постоянно изменяющемся мире.

Правильное развитие организма школьника немислимо без двигательной активности. Гармоничное развитие всех отделов ЦНС и ее основного звена – головного мозга происходит под влияние мышечной деятельности всего организма.

В подростковом возрасте при бурной перестройке организма, быстро увеличивающихся размерах тела сердце может отставать в росте, создаются предпосылки для нарушений приспособительных реакций сердечнососудистой системы. Опыт показывает, что если в такой ситуации подросток отстраняется от физкультуры, то может ухудшиться его самочувствие, сон, снизится умственная работоспособность, пострадает успеваемость.

Социально-экономические перемены, в результате которых ослабли спортивнофизкультурная база школ, система летних лагерей отдыха, организация школьного питания, особенно болезненно сказалась на детях. Ухудшили их положение и разрушительные реформы, от которых пострадала система физического воспитания.

Наблюдающееся в начале XXI века противоречие между развитием системы образования и ухудшением на этом фоне здоровья детей школьного возраста

заставляет школу как особый государственно-общественный механизм повышать ответственность за сохранение, укрепление и формирование здоровья и здорового образа жизни детей, подростков и молодежи.

Структура системы образования детерминирована потребностью общества, являющегося носителем определенной культуры. Культура человека берет свое начало от культуры тела, культуры здоровья.

Учитель физической культуры должен быть первым пропагандистом и организатором здорового образа жизни в школе, он должен быть потенциальным носителем культуры здоровья, воздействующей на физическую, духовную, интеллектуальную и нравственную подготовленность своих воспитанников. Тогда ученики будут здоровыми, физически развитыми и готовыми к будущей жизни в современном постоянно изменяющемся мире.

Правильное развитие организма школьника немыслимо без двигательной активности. Гармоничное развитие всех отделов ЦНС и ее основного звена – головного мозга происходит под влияние мышечной деятельности всего организма.

При переходе подростка из школы в университет его двигательная активность падает на 50% (Н.Н. Петров, 1995). В подростковом возрасте при бурной перестройке организма, быстро увеличивающихся размерах тела сердце может отставать в росте, создаются предпосылки для нарушений приспособительных реакций сердечнососудистой системы. Опыт показывает, что если в такой ситуации подросток отстраняется от физкультуры, то может ухудшиться его самочувствие, сон, снизится умственная работоспособность, пострадает успеваемость.

Социально-экономические перемены, в результате которых ослабли спортивнофизкультурная база школ, система летних лагерей отдыха, организация школьного питания, особенно болезненно сказалась на детях. Ухудшили их положение и разрушительные реформы, от которых пострадала система физического воспитания.

Для подростков очень важно, чтобы мышечная нагрузка была систематической, разнообразной, достаточно интенсивной и не утомительной. Из этого должен исходить весь учебно-воспитательный процесс в школе.

В школах и университетах наблюдается увеличение учебной нагрузки в ущерб здоровью учащихся. Преобладают, в основном, такие предметы, которые требуют большой усидчивости и психического напряжения. В результате возникают различные отклонения в функциональном состоянии организма, обусловленные как физиологической усталостью, так и психоэмоциональными перегрузками. Отсюда и гиподинамия, и многочисленные хронические заболевания, нарушение осанки и нервные стрессы у обучаемых. Поэтому и не удивляет тот факт, что в большинстве специализированных школ с углубленным изучением какого-либо предмета заболеваемость гораздо выше, чем в обычных образовательных учреждениях. Это происходит от того, что дети не приобщаются в достаточной мере к физической культуре.

В ходе физкультурно-спортивных занятий у школьников и студентов развивается направленность мышления на готовность совершенствовать свое техническое мастерство, уметь ориентироваться в пространстве и времени, в игровой

ситуации, а также в случае чрезвычайных ситуаций; проявляется творческий подход к решению спортивноигровых задач. Все это обеспечивает формирование у них потребности в сохранении здоровья, в физическом самосовершенствовании и саморазвитии.

Спортивные занятия помогают отвлечься от вредных привычек и преодолеть трудности в общении. Во время этих занятий происходит и эстетическое развитие молодежи. Следует сказать, что совершенная система физического воспитания – это та, которая стремится вызывать равномерное развитие всего тела, добиваться деятельности всех мышц и питания кислородом каждой части тела, вкладывая в то же время в предлагаемые упражнения как можно больше интереса и заставляя ученика проводить больше времени на свежем воздухе.

Приобщение к физической культуре является целью физического воспитания в школе. Необходимо также, чтобы весь учебно-воспитательный процесс стал профилактическим и даже лечебным. Успех этой миссии зависит изначально от родителей, умений воспитателей и учителей, обладающих специальными знаниями в плане сохранения, укрепления и формирования здоровья или, иначе, здравотворческим компонентом культуры.

Выводы.

Формирование здравотворческого компонента культуры будущих педагогов в сфере физической культуры и спорта в условиях педагогического вуза должно включать в себя:

-теоретическую подготовку по изучению медико-валеологических аспектов, она должна быть направлена на развитие устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и развивать валеологическое сознание будущего учителя

-практическую подготовку в вузе, обеспечивающую приобретение личностно-значимых валеологических знаний и умений, повышение уровня индивидуального здоровья и спортивного мастерства в целом;

-практическую работу в школе при прохождении педагогической практики для приобретения положительного опыта общения с субъектами профессиональной деятельности.

Самыми насущными и трудноразрешимыми вопросами в деле реализации предложенного выше "идеального" варианта построения процесса физического воспитания школьников и студентов являются вопросы не столько финансового и материального характера, сколько качественной подготовки к преподаванию такого сложного и в высшей степени интегрированного теоретического курса, каким по природе своей является образовательный курс по физической культуре в школах и вузах.

Список литературы

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие/С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. - М.: Советский спорт, 2000.-240с.
2. Иванов В.И..Проблемы организации обучения двигательным действиям детей-инвалидов /В.И. Иванов, О.Н. Степанов//Здоровый образ жизни и физическое

воспитание студентов и слушателей: материалы научно-практической конференции/ ИНЭП.-М., 2009.-С.116-120.

3. Потехин Л.Д. Физкультурно-оздоровительная работа с инвалидами /Л.Д.Потехин, И.Г.Коновалова, Ф.О. Майер. -Новокузнецк. изд. Новокузнецкого ун-та: 1988.-165 с.

4. Уйманова И.П. Физическое воспитание студентов. Сборник конференций НИЦ Социосфера.2015. №21.С.58-60.

5. Уйманова И.П. Провессионально-прикладные навыки в спорте. Сборник: Материалы конференций физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО. 2015.С.189-191.

Глазко Тамара Александровна

ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

УО «Минский государственный лингвистический университет»

Аннотация. В статье «Проблемы оценки уровня физического состояния студентов специальных медицинских групп» Глазко Тамары представлены разногласия педагогов в применении тестов и контрольных упражнений для оценки функциональной и физической подготовленности занимающихся. Разработана система оценки физической подготовленности студентов специальных медицинских групп (функциональные пробы; контрольные упражнения и их балльная оценка).

Ключевые слова. Педагогический контроль, физическое состояние, студенты, специальные медицинские группы, функциональное состояние кардиореспираторной системы, уровень физической подготовленности, балльная оценка.

Abstract. The article "Problems of assessing the level of physical condition of students of special medical groups" by Tamara Glazko presents disagreements of teachers in applying tests and control exercises to assess the functional and physical fitness of those involved. The system of physical fitness estimation of students of special medical groups (functional tests; control exercises and their point estimation) is developed.

Keywords: Pedagogical control, physical condition, students, special medical groups, functional condition of cardiorespiratory system, level of physical fitness, score evaluation.

Основным компонентом управления процессом физического воспитания студентов является контроль эффективности его планирования. Прежде всего, педагогический контроль осуществляется с целью получения информации о физическом состоянии и эффективности деятельности занимающихся в процессе их обучения. Педагогические тесты применяются для отбора и комплектования учебных групп, определения отдельных сторон физической подготовленности, оценки эффективности используемых средств и методов, выбора стратегии оптимальности нагрузки. Особенно это касается студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, поскольку выбор тестов и контрольных упражнений для них должен учитывать не только особенности имеющихся заболеваний, но и направленность практических занятий.

В учебном процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп (СМГ) в большинстве случаев либо отсутствует контроль за

реализацией его планирования, подразумевающий оценку психофизического состояния студентов, либо контроль осуществляется с применением необоснованных в массовом исследовании тестов и контрольных упражнений.

Этому способствуют малоэффективные занятия школьников СМГ, которые на занятиях физической культурой в большинстве случаев сидят на скамейке; рекомендации врачей, которые пишут в справках – «определяется в специальную медицинскую группу без сдачи нормативов» и непродуманные действия преподавателей высшей школы, которые либо копируют тесты и контрольные упражнения, применяемые в других медицинских группах, либо отказываются от тестирования вообще.

Многолетний опыт работы со студентами специальных медицинских групп показал, что в учебном процессе можно использовать достаточно большой спектр тестов, с помощью которых преподаватель может получить достоверную информацию о физическом состоянии студентов и эффективности учебного процесса. Только в этом случае учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» можно назвать управляемым.

Все вышеизложенное и определило актуальность проблемы.

Задачи исследования:

1. Обосновать тесты для осуществления контроля за функциональной и физической подготовленностью студентов специальных медицинских групп.
2. Разработать балльную оценку результатов тестирования уровня физической подготовленности студентов.
3. Оценить эффективность тестирования в многолетнем процессе обучения.

Методы исследования: аналитический обзор учебных программ для специальных медицинских групп, педагогическое тестирование, статистический анализ с использованием перцентильного подхода к балльной оценке результатов.

Аналитический обзор учебных программ для специальных медицинских групп учреждений высшего образования показал, что в большинстве случаев контрольные тесты в них представлены без учета противопоказаний в выполнении физических упражнений при различных заболеваниях и уровня физической подготовленности занимающихся.

Анализ многолетней динамики нозологий у студентов показал, что подавляющее большинство из них имеют заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиоз, кифоз, плоскостопие, дисплазию тазобедренного сустава и др.) – от 39,5 до 48,3 % от общего количества диагнозов. Второе и третье место в ранге нозологических форм приходится на заболевания сердечно-сосудистой и зрительной систем – 19,4–24,9 и 18,7–22,7 % соответственно. В последние годы все чаще встречаются сколиоз, плоскостопие и др. 2-3-й степени тяжести, пролапс митрального клапана с регургитацией 1-2-й степени, аневризмы сосудов, врожденные пороки сердца, миопия высокой степени и др.

Физическая подготовленность студентов СМГ, как правило, находится на среднем уровне и ниже. В связи с этим, при выборе физических упражнений строго соблюдается правило исключения противопоказанных при заболеваниях упражнений,

принципы индивидуального дозирования физических нагрузок, доступности, постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и др. Прежде всего, ограничиваются нагрузки скоростного, скоростно-силового и силового характера. Все это должно учитываться при выборе тестов для оценки функциональной и физической подготовленности занимающихся.

Однако, в большинстве программ учреждений высшего образования в Беларуси и Российской Федерации в качестве контрольных упражнений присутствуют такие тесты, как прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине (эти упражнения противопоказаны для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, миопией средней и высокой степени, нефроптозом, некоторыми заболеваниями сердечно-сосудистой системы). Оценка уровня развития гибкости в положении стоя также противопоказана при большинстве диагнозов (сколиоз, миопия высокой степени, гипертензия, синдром вегетососудистой дистонии по кардиальному и гипертензивному типам). Скоростные способности, оцениваемые с помощью таких контрольных упражнений, как бег на 30 и 60 м, как правило, не развиваются на занятиях и поэтому их тестирование является необоснованным. Не имеет смысла в СМГ также использовать контрольные тесты: бег на 100, 2000 и 3000 м без учета времени, поскольку они также ограничены в учебном процессе при многих болезнях, имеющихся у студентов. Такие нормативы явно противоречат принципам соблюдения доступности и индивидуализации, поскольку не исключают противопоказанные при конкретном заболевании физические упражнения.

Аналитический обзор диагнозов студентов СМГ показал, что лишь 10,3 % из них имеют в анамнезе только одно заболевание, 20,6 % – два, 26,5 % – три, 20,6 % – четыре, 16,2 % – пять, 2,9 % – шесть и 1,5 % – семь диагнозов. Поэтому надо ориентироваться при выборе тестов еще и на сочетанность диагнозов у занимающихся.

Обычно для контроля, в занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, преподаватели используют тесты, оценивающие функциональное состояние кардиореспираторной системы, контрольные упражнения для оценки уровня физической подготовленности. Как правило, тестирование проводится в начале и конце каждого семестра обучения. Каждое тестирование соответственно решает определенные задачи: в начале семестра – оценка текущего состояния организма занимающихся с целью дальнейшего применения оптимальных тренировочных нагрузок различного объема, интенсивности и направленности; в конце – с целью определения эффективности предпринятой стратегии тренировочных нагрузок.

Таким образом, главную составляющую контроля в специальном учебном отделении (СУО) определяют учет ограничений и противопоказаний в выполнении физических упражнений, уровень физической подготовленности занимающихся и возможность массового использования тестов.

В настоящей работе выбор тестов и исследование их информативности в разных видах контроля показал, что:

- рост испытуемых за период обучения (4 года) практически не изменился, так как его колебания составили 1 см, что физиологически оправдано (167 ± 1 см). По отношению к результатам, зарегистрированным на первом курсе, у 44,1 % студентов

четвертого года обучения наблюдалось незначительное увеличение массы тела, у 39,0 % – уменьшение, и у 16,9 % девушек масса тела осталась неизменной на протяжении всего периода обучения. Значительные изменения массы тела наблюдались лишь у двух студенток, причем у одной из них – соотношение роста и массы стало идеальным, в другом случае колебания исследуемого показателя составили 3–4 кг. Таким образом, можно констатировать факт, что измерение роста и массы тела приемлемо лишь для этапного контроля, возможно даже в начале первого курса и в конце обучения, исключая случаи критического изменения массы тела невыясненного характера;

- урежение частоты дыхания за одну минуту наблюдалось у подавляющего большинства студенток. Результат пробы Штанге за период исследования значительно снизился, а показатель пробы Генчи остался на прежнем уровне. Снижение времени задержки дыхания на вдохе можно объяснить превалированием в занятиях нагрузок аэробного характера и тем, что при выполнении физических упражнений студентам категорически запрещается задерживать дыхание для того, чтобы по возможности избежать повышения внутричерепного, внутриглазного и внутрибрюшного давления. А вот задержку дыхания на выдохе, которая способствует насыщению крови углекислотой с последующей отдачей гемоглобином молекулы кислорода в кровь, что, в свою очередь, способствует улучшению обменных процессов в организме, наоборот, необходимо тренировать. Профессор К. Бутейко по увеличению времени задержки дыхания на выдохе оценивал состояние здоровья человека. Следовательно, данные пробы в педагогическом процессе можно применять, как в этапном, так и в текущем контроле;

- в результате оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов по пробе Мартине-Кушелевского, получены результаты с большой степенью отклонения у одного и того же человека. Это было предопределено рядом причин, влияющих на реакцию сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку (недосыпание, утомление, стресс, состояние предболезни и др.). В связи с этим, данная проба была отнесена к разряду оперативных методов контроля и поэтому не может быть достаточно информативной при распределении студентов на группы по уровню их функциональной подготовленности. В основе такого распределения должны быть результаты неоднократного комплексного обследования функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что при массовых исследованиях в рамках учреждения образования не всегда реально выполнить;

- в качестве контрольных упражнений, оценивающих уровень развития силовой выносливости основных групп мышц, были выбраны упражнения, выполняемые по самочувствию в облегченных исходных положениях, без учета времени, в индивидуальном темпе до появления первых признаков утомления. Так, силовая выносливость мышц пресса определялась количеством подъема и опускания верхней части туловища в положении лежа на спине, согнув ноги, руки за голову; спины – количеством поочередного подъема и опускания разноименных руки и ноги в положении лежа на животе, руки вверх; рук – количеством сгибаний-разгибаний рук в

положении упора стоя на коленях; ног – количеством приседаний до прямого угла между бедром и голенью с подниманием рук вперед в положении узкой стойки, руки вниз.

Общая выносливость определялась по количеству метров, преодолеваемых за 6 минут (бег, бег в сочетании с ходьбой, ходьба – в соответствии с противопоказаниями при имеющихся заболеваниях). Гибкость оценивалась результатом наклона вперед в положении сидя, ноги на ширине 20 сантиметров [3,4].

Все результаты контрольных упражнений, отобранных в процессе четырехлетнего периода обучения студентов (более тысячи показателей) были подвергнуты статистическому анализу с использованием перцентильного подхода и ранжированы по пятибалльной шкале оценок.

Перцентильный подход к балльной оценке результатов заключается в том, что 20 % лучших результатов, полученных по данным массовых обследований, принимаются за отличный уровень, 40 % – за хороший, 30 % – за удовлетворительный и 10 % – за неудовлетворительный [1].

Все остальные результаты считаются ниже неудовлетворительного уровня и приравниваются к одному баллу. Было также проведено сравнение результатов контрольных упражнений, зарегистрированных в 2014 и 2019 годах (таблица 1).

Таблица 1 – Балльная оценка показателей, характеризующих физическую подготовленность студенток СУО

Физическое качество*	Год	БАЛЛ				
		5	4	3	2	1
Силовая выносливость мышц пресса, кол-во раз	2014	55	45	40	36	<35
	2019	>72	72	47	30	<30
Силовая выносливость мышц спины, кол-во раз	2014	65	55	45	40	<40
	2019	>100	100	58	30	<30
Силовая выносливость мышц рук, кол-во раз	2014	35	30	20	15	<15
	2019	>56	56	35	22	<22
Силовая выносливость мышц ног, кол-во раз	2014	40	35	30	25	<25
	2019	>71	71	48	30	<30
Общая выносливость, м	2014	1100	1000	900	800	700
	2019	>1150	1150	910	730	<520
Гибкость, см	2014	25	15	10	5	0
	2019	>20	20	12	7	<-5

Исходя из данных анализа полученных результатов, можно сделать вывод о том, что по сравнению со студентами, поступившими в университет в 2014 году, у студентов набора 2019 г. более высокие показатели уровня силовой выносливости. Однако уровень общей выносливости и гибкости у студентов, поступивших в 2019 г. ниже, чем у студентов набора 2014 г.

В связи с этим результаты контрольных упражнений, соответствующих определенному баллу, необходимо пересматривать не менее одного раза за 5 лет, так как изменяется физическое состояние занимающихся.

Балльная оценка показателей, характеризующих физическую подготовленность студенток СУО, представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Балльная оценка показателей, характеризующих физическую подготовленность студентов СУО (разработана Верева Т.А.)

Показатель	5	4	3	2	1
Силовая выносливость мышц пресса	70	60	50	40	<40
спины	80	70	50	40	<40
рук	60	40	30	20	<20
ног	60	50	40	30	<30
Бег/ходьба, м	1400	1300	1200	1100	1000
Наклон вперед, см	15	10	8	3	0

Заключение:

1. Тесты и контрольные упражнения, применяемые в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» в специальном учебном отделении, должны быть отобраны с учетом здоровья, уровня физического состояния студентов и направленности средств физического воспитания. В первую очередь необходимо использовать тесты, оценивающие функциональные возможности кардиореспираторной системы. В качестве контрольных упражнений, характеризующих уровень развития физических качеств, следует подбирать упражнения, не имеющие противопоказаний при подавляющем большинстве диагнозов у занимающихся и используемые в процессе их физической подготовки.

2. Разработка балльной оценки результатов тестирования уровня физической подготовленности студентов может быть осуществлена с помощью перцентильного метода. С его помощью разрабатывается оценка для конкретного контингента занимающихся, обучающихся в конкретном учреждении образования. Результаты балльной оценки следует пересматривать в каждом пятилетнем периоде.

3. В первичном обследовании студентов в начале их обучения в учреждении образования рекомендуется применение всех программных тестов. Причем измерение показателей, характеризующих функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, необходимо проводить три-четыре занятия подряд, после предварительного обучения студентов способам контроля за их состоянием. Лучший и худший показатели не фиксировать, а в дальнейшей работе ориентироваться на средние данные тестирования.

4. Информативность тестов зависит от вида контроля. Так для этапного контроля подходят тесты, изменение которых за период обучения незначительно – весо-ростовой показатель. В оперативный контроль следует включать пробу Мартине-Кушелевского. Остальные тесты подходят для этапного и текущего контроля.

5. Балльная система оценок результатов повышает информативность результатов контроля, а также способствует повышению мотивации занимающихся к занятиям физическими упражнениями и самоконтролю.

Список литературы:

1. Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ.культ. / под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
2. Физическая культура: типовая учеб. программа для учреждений высшего образования / сост. В.А. Коледа [и др.]. – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.

3. Физическая культура: типовая учеб. программа для вузов (для групп спец. учеб. отд.) / сост.: Т.А. Глазько. – Минск, РИВШ, 2003. – 45 с.

4. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб. пособие для студентов учреждений высшего образования по специальности «Физическая культура» / Т.А. Глазько [и др.]. – Минск: МГЛУ, 2017. – 300 с. (гриф Министерства образования Республики Беларусь).

Гутько Ольга Игоревна
Борисов Валерий Яковлевич

К ВОПРОСУ ОПТИМИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Учреждение Образования «Минский государственный лингвистический университет»

Аннотация: К вопросу оптимизации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура». Гутько Ольга, Борисов Валерий. В статье рассматриваются вопросы модернизации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура», формирования мотивации у студентов всех учебных отделений к учебным и учебно-тренировочным занятиям и ведения здорового образа жизни, а также влияния различных факторов, направленных на улучшение качества организации и проведения учебного и учебно-тренировочного процесса в учреждении высшего образования.

Ключевые слова: оптимизация, студенты, образовательный процесс, физическая культура

Annotation: On the issue of optimizing the educational process in the discipline “Physical Culture”. Gutko Olga, Borisov Valery. The article covers the issues of improving the educational process in the discipline “Physical Culture”, of motivating students of all training departments to attending educational and training classes and keeping healthy lifestyle. Moreover, it touches upon various factors that contribute to better organizing and carrying out the educational and training process in an institution of higher education.

Key words: optimization, students, educational process, physical culture.

Одной из основных задач государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры является сохранение и приумножение здоровья студенческой молодежи. Следовательно, важность дисциплины «Физическая культура» заключается в том, чтобы приучить студентов рассматривать состояние своего здоровья как постоянную константу, приумножая которую, студенты в настоящем и будущем получают, и будут получать положительные дивиденды, заключающиеся в сохранении активной работоспособности и жизнедеятельности в социальной сфере. Здоровый человек является положительным «капиталом» государства.

Целью данной статьи является поиск путей оптимизации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» для студенческой молодежи.

Исходя из этой цели, нами были определены следующие **задачи**:

- сформировать у студенческой молодежи стойкие мотивы по сохранению своего здоровья и его приумножения на протяжении всей жизни;

- создание условий способствующих повышению уровня физической подготовленности и двигательной активности с использованием различных форм организации образовательного процесса;

- внедрение спортивно-ориентированных методик в образовательный процесс с учетом заинтересованности студентов в выборе средств двигательной активности.

Физкультурно-спортивная деятельность является приоритетной в воспитании здорового поколения на современном этапе развития общества.

Наблюдающееся ухудшение состояния здоровья студенческой молодежи, снижение уровня их физической подготовленности, просматривается на всех ступенях и этапах системы образования, от детского сада до учреждения высшего образования (УВО), так как основная масса из них, на должном уровне, не занималась и не занимается физической культурой систематически и регулярно, кроме обязательных занятий в детском саду, средних и средне-специальных учебных заведениях и УВО. Этого, очевидно, явно недостаточно для выполнения необходимой суточной двигательной активности человека на всех этапах его развития.

Для достижения оптимального и более высокого уровня физической подготовленности, необходимо создание условий, способствующих двигательной активности студенческой молодежи. Оптимизация двигательной активности студентов с использованием форм организации образовательного процесса по физической культуре является одной из насущных проблем современной педагогики в области физической культуры и спорта. Исторически сложившиеся подходы к организации занятий по дисциплине «Физическая культура» в УВО не всегда дают положительный результат, выражающийся в мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в предлагаемых видах двигательной активности и ее самосовершенствованию. Использование исключительно программного материала в образовательном процессе физической культуры не всегда выражается в лично-ориентированной потребности студентов.

Отдельные авторы отмечают, что система физического воспитания, существующая в настоящее время, не достаточно эффективна для повышения уровня физической подготовленности, здоровья и воспитания профессионально важных психофизиологических качеств значительного количества студентов [2, 3, 4].

Исследуя научно-методическую литературу, можно сказать, что для достижения результатов в улучшении функциональной и физической подготовленности студенческой молодежи, следует применять новые подходы и методы, соответствующие индивидуальным особенностям и максимально эффективные для реализации их интересов и способностей [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

Для этого необходимо внедрять в образовательный процесс по физической культуре спортивно-ориентированные формы, средства, методы и методические приемы, которые будут непосредственно положительно влиять на улучшение качества проведения учебного и учебно-тренировочного процесса, что будет способствовать формированию мотивов к ведению студентами здорового образа жизни. Используемые ценностные, общекультурные, познавательные, информационные, личностно-

ориентированные компетенции позволяют расширить круг познаний студенческой молодежи.

Процесс образования и воспитания по дисциплине «Физическая культура» в УВО зависит от различных факторов: научно-методической подготовки профессорско-преподавательского состава (ППС), их подготовленности в преподнесении валеологических знаний студентам, состояния материально-технической базы для проведения учебных и учебно-тренировочных занятий, от функционирования системы «преподаватель-студент» и морально-психологического климата в коллективе. Таким образом, можно сказать, что системный подход в совершенствовании педагогического процесса базируется на выделении особо актуальных задач для каждого периода и выбора оптимальных способов для их решений [1,2,3,4,5,6,7,8].

Оптимизация преподавания дисциплины «Физическая культура» постоянно требует совершенствования. На данном этапе, это связано с изменением ее роли и места в учебном процессе в рамках требований Кодекса Республики Беларусь об образовании, Закона Республики Беларусь «О внесении дополнений и изменений в Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016-2020 годы, Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. №16.

К сожалению, выведение ее из 36 часовой сетки недельных академических занятий, перевод в разряд дополнительных дисциплин, значительное сокращение часов ее преподавания в виде учебных и учебно-тренировочных занятий в организованном порядке под руководством преподавателя и перспектива полного перехода на болонский процесс четырехлетнего обучения, предусматривающим увеличение часов для самостоятельной работы студентов с использованием раздаточного материала, пособий и рекомендаций по ее реализации значительно усложняет процесс преподавания дисциплины.

Переход на компьютерные технологии, использование Интернета в качестве вспомогательного, а иногда, и основного средства для передачи-получения информации, с одной стороны облегчает задачу, а с другой стороны требует детальной и щепетильной проработки любого материала как теоретического, так и практического, поскольку информация идет во всемирные сети.

Для студентов спортивного и основного учебных отделений важно формировать устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой, внедрять спортивно-ориентированные методики в образовательный процесс по физическому воспитанию. Так как именно вовлечение студентов в регулярные занятия физической культурой и определенным (по интересам) видам спорта, позволяет получать результаты от вида деятельности в условиях соревнований и осуществлять подготовку сборных команд по видам спорта.

Результатом внедрения спортивно-ориентированных методик в образовательный процесс по физической культуре является поэтапное повышение

уровня знаний, умений и навыков студентов по определенному виду спорта и повышение уровня двигательной активности, как в учебное, так и в не учебное время.

Совершенствование учебного и учебно-тренировочного процесса для студентов занимающимися видами спорта – спортивными играми, спортивными единоборствами и спортсменами, выступающими в индивидуальных видах спорта, состоит, прежде всего, в поиске новых путей, методик, методических приемов в проведении учебного или учебно-тренировочного процесса в специфических условиях учреждениях высшего образования. Правильное сочетание физических нагрузок и отдыха, с учетом своеобразия режима дня студента, позволяющих повышать спортивное мастерство – сложный, творческий процесс, который требует тщательной проработки и поиска создания дополнительных условий для проведения учебно-тренировочного процесса, в том числе, и появление дополнительного времени для получения специальных знаний в свободное время для студента-спортсмена.

Увеличение объема физических нагрузок и их интенсивности за счет часов учебного материала под руководством преподавателя, а также самостоятельной работы студентов, контролируемых преподавателем, несомненно, должно привести к значительному улучшению потенциальных возможностей организма студента-спортсмена, что должно отразиться и в положительном практическом результате, показанном на соревнованиях. Дополнительно возможно и увеличение практических часов за счет фонда спортивного клуба, что даст возможность значительно увеличить их общий объем и перевести частично теоретическую подготовку с одновременной подачей заданий по общей физической подготовке, которые можно выполнять самостоятельно.

Особую сложность представляет собой работа со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, которые относятся, в зависимости от тяжести степени заболевания, к подготовительному или специальному учебным отделениям [Чоговадзе А.В. с соавт., 1986, Чистяков В.А., 2004, Скуратович М.Н., 2006, Гутько О.И., 1999-2020, Глазко Т.А., 1999-2020, Аксенова О.Э., 2008, Сетяева Н.Н., 2010, Лукина Л.Б., 2013, Лапшин С.В., Новикова В.А., 2013, Гращенкова А.Н., 2015]. Работая с таким контингентом, преподавателю очень важно с первого курса у студентов формировать положительное отношение к ведению здорового образа жизни и к образовательному процессу по дисциплине «Физическая культура», который, в их случае, направлен на укрепление физического и психического здоровья, снятие утомления и повышение адаптационных возможностей организма к предлагаемым нагрузкам, при имеющихся заболеваниях. Это связано с тем что, многие из них не посещали уроки физкультуры в школе из-за отсутствия специалиста по работе с данной категорией учащихся или по медицинским справкам, в которых, в большинстве случаев, значилось освобождение от уроков физкультуры.

В этой связи, на наш взгляд, внедрение в образовательный процесс студентов подготовительного и специального учебных отделений средств, методов и методических приемов, из доступных им видов спорта, а именно, проведение учебных занятий с допустимыми по состоянию здоровья физическими нагрузками, элементами баскетбола, волейбола, бадминтона, настольного тенниса, аэробики, а также видов

двигательной активности, скандинавская ходьба, пилатес, фитнес-йога и др., дают возможность адаптировать функциональные и физические возможности таких студентов к социальной среде, повысить их уровень самооценки, укрепить веру в собственные силы для достижения цели в профессиональной деятельности и личной жизни.

Конечно же, в работе с такими студентами следует руководствоваться принципами сознательности и активности, систематизации и последовательности, доступности и индивидуализации. Также уделять пристальное внимание, подбору упражнений, учитывая их объём и интенсивность, адаптированных к этой категории студентов, показаниям и противопоказаниям для занятий физическими упражнениями с целью оздоровления и профилактики заболеваний.

И еще одна значительная по количеству группа студентов, которая требует к себе особого внимания – это студенты, относящиеся к группе лечебной физической культуры (ЛФК). С одной стороны, работа с ними облегчена тем, что занятия по ЛФК, как правило, проходят в студенческой поликлинике или по месту жительства, с другой стороны она значительно теряет в объеме практических часов и особенно теоретического курса в соответствии с типовой учебной программой для учреждений высшего образования.

Таким образом, можно сказать следующее, что оптимизация образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» носит характер комплексного подхода и является важной проблемой совершенствования двигательной активности студентов всех учебных отделений, с использованием различных средств и методов для организации учебного и учебно-тренировочного процесса, что способствует формированию устойчивого интереса к данной дисциплине со стороны занимающихся, а также к самостоятельным занятиям у студентов всех учебных отделений в процессе обучения в учреждениях высшего образования и реализации профессионально-прикладной физической подготовки.

Список использованной литературы

1. Андриющенко Л.Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «физическая культура» / Л.Б. Андриющенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №2. – С. 47 – 55.
2. Золотова, М. Ю. Пути совершенствования процесса физического воспитания студентов педагогических специальностей / М. Ю. Золотова // Матер. I Межд. науч.-практ. конф. – М : МГОГИ, 2015. – С. 9 –12.
3. Ковачева, И. А. Потребности и мотивы занятий физической культурой и спортом у студентов / И. А. Ковачева // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XXIII науч.-практ. конф. г. Коломна, 2013. – С. 229–233.
4. Перова, Г. М. Оптимизация учебного процесса по предмету «Физическая культура» / Г. М. Перова // Актуальные проблемы современной науки в 21 веке : материалы 6-й Межд. науч.-практ. конф. – Махачкала, 2014. – С. 216–218.
5. Радаева, С. В. Учебная и внеучебная формы физического воспитания студентов с использованием спортивно-ориентированных технологий // С. В. Радаева,

В. Г. Шилько // Вестн. Том. гос. ун-та. № 300–3 / 2007. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/uchebnaya-i-vneuchebnaya-formy-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-s-ispolzovaniem-sportivno-orientirovannyh-tehnologiy>. – Дата доступа: 20.09. 2019.

6. Тимошенко, В. В. Оптимизация процесса физического воспитания в высшем учебном заведении (ВУЗ) с использованием спортивно-ориентированных технологий / В. В. Тимошенко, Я. В. Бобылева // Молодой ученый. — 2013. — №12. — С. 531-533. — [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL <https://moluch.ru/archive/59/8338/> – Дата доступа: 20.10.2019.

7. Тумаров, К.Б. Содержание и организация личностно ориентированного физического воспитания студентов на основе мини-футбола: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / К.Б.Тумаров. – Набережные Челны, 2012 – 18с.

8. Чайченко, М. В. Формирование индивидуальной мотивации укрепления здоровья студентов на основе использования пилатес-боллов на занятиях физической культурой / М. В. Чайченко, Л. В. Галанова // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XXIV науч.-практ. конф. г. Коломна, 2014. – С. 469–471.

kaffiz@mslu.by

**Доценко Юрий Алексеевич
Похильчук Татьяна Геннадьевна**

ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта**

Аннотация: В статье «Технология развития выносливости у детей старшего школьного возраста» авторы Доценко Ю.А., и Похильчук Т.Г., рассматривают вопросы о влиянии занятий плаванием на уровень развития выносливости у детей старшего школьного возраста. В статье дана оценка эффективности технологии развития выносливости у детей старшего школьного возраста в неурочное время с помощью занятий плаванием.

Ключевые слова: школьники, выносливость, плавание, технологии.

Abstract: In the article "Technology of endurance development in older schoolchildren," the authors Dotsenko Yu.A., and Pokhilchuk T.G., discuss the impact of swimming on the level of endurance in children of older schoolchildren. The article assesses the effectiveness of endurance development technology in children of senior school age at inopportune hours using swimming lessons.

Key words: schoolchildren, endurance, swimming, technology.

Введение. На фоне изменившегося образа жизни современного общества, социально-экономических и экологических условий, ухудшения качества жизни людей проявляются отчетливые негативные тенденции в состоянии здоровья подрастающего населения. Основной причиной формирования неблагоприятная динамика показателей физического здоровья детей и подростков обусловлена дефектами в образе жизни: гиподинамией, нерациональным питанием, нарушением режима дня, высокой стрессогенностью современного мира, что в свою очередь, приводит к снижению

устойчивости организма к различным заболеваниям и снижению его функциональных возможностей.

Неудовлетворительное состояние физической подготовленности школьников указывает на необходимость поиска новых физкультурно-оздоровительных технологий для формирования навыков здорового образа жизни, путем нормирования двигательных режимов и выбора средств, компенсирующих дефицит двигательной активности. Подростковый возраст наиболее благоприятный для развития основных физических способностей, но наставнику необходимо помнить, что этот возрастной период обладает наибольшей чувствительностью, как к положительному, так и к отрицательному влиянию внешних и внутренних факторов.

Организация целесообразного двигательного режима подростков, способствует формированию двигательных умений и навыков, развитию основных физических качеств, при условии правильного учета их возрастнo-половых, индивидуальных особенностей, а также, резервных возможностей организма отдельно взятого школьника. Школьные годы - один из важнейших этапов в становлении человека как активного члена общества, в период которых создается прочная основа для укрепления здоровья и физического совершенствования подростка.

Физическая нагрузка, направленная на развитие аэробных способностей, позволяет расширить функциональные возможности всех систем организма, повышает устойчивость организма к гипоксическим состояниям, повышает показатели физического развития человека, физическую работоспособности и устойчивости систем организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Известно, что старший школьный возраст является благоприятным для развития скоростных и координационных способностей, способности длительно выполнять циклические действия умеренной и большой интенсивности.

На основании вышеизложенного, особую актуальность приобретают технологии развития физических нагрузок, направленные на формирование выносливости.

Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, в повседневной жизни людей и спортивной деятельности. Она отражает общий уровень работоспособности человека [3].

Характерной чертой современного подхода к развитию выносливости является совершенствование аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения – это раскрыли в своих работах А.С. Солодков и Н.Г. Озолин [1,2]. Однако динамика развития не определяется каким-то одним признаком и связана с совокупностью действующих факторов. Собрать все необходимые факторы, подобрать нужные средства выработать необходимую методику нам поможет педагогические технологии.

В нашем понимании педагогическая технология является содержательным обобщением, вбирающим в себя смыслы всех методик и систем различных авторов (источников).

Актуальность. Одним из приоритетных направлений реформирования и развития общеобразовательной школы является сохранение и укрепление здоровья учащегося. Результаты научных исследований последних лет свидетельствуют о его значительном ухудшении, как отражено в учебнике Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова[4]

Поэтому, представляется интересным выявление особенностей формирования и развития выносливости у старших школьников.

Циклические виды спорта способствуют эффективному развитию выносливости и повышают общую работоспособность организма. Плавание один из лучших способов развития данного физического качества.

Тренировочный эффект осуществляется в основном за счет повышения функциональных возможностей сердечной и дыхательных систем, а также значительного улучшения кровообращения мышц.

Плавание оказывает закаливающий эффект тем самым укрепляя иммунитет, а также снимает нагрузку с костного корсета, способствуя правильному формированию опорно двигательного аппарата. Регулярные занятия плаванием оказывают неоценимую пользу развитию подростков, и играет важнейшую оздоровительную роль.

Целью работы развитие выносливости у детей старшего школьного возраста с помощью дополнительных занятий плаванием в неурочное время.

Исходя из поставленной цели, нами решались следующие **задачи**:

- 1) Анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования.
- 2) Оценить эффективность технологии развития выносливости у детей старшего школьного возраста в неурочное время с помощью занятий плаванием.

Результаты исследования и их обсуждение. В данном исследовании приняли участие 30 учеников старших классов 15-17 лет, из них 15 составили экспериментальную группу и 15 контрольную. На уроках физической культуры обе группы в первую неделю прошли мониторинг.

Данные тестирования были взяты за исходные показатели уровня выносливости каждого школьника, участвовавшего в эксперименте.

Далее все дети продолжали заниматься физкультурой на уроках по расписанию, а экспериментальная группа, дополнительно посещать внеурочные занятия плаванием, по предложенной нами технологии, 2 раза в неделю, 6 месяцев.

Начальное тестирование выявило, что уровень подготовки учеников приблизительно равен и находится на среднем уровне, таблица 1.

Таблица 1 – Сравнительная таблица показателей тестирования ЭГ и КГ до эксперимента

Тестирование	группы	Значение показателей				
		\bar{x}	S	t	t (табл)	p
Индекс Шаповаловой (усл/ед)	ЭГ n=15	240,8	41,09	0,71	2,13	>0,05
	КГ n=15	251,33	37,56			>0,05
Индекс Руфье (усл/ед)	ЭГ n=15	8,92	2,06	0,34	2,13	>0,05
	КГ n=15	8,69	1,54			>0,05
Тест Купера (м)	ЭГ n=15	2344,67	306,64	0,35	2,13	>0,05
	КГ n=15	2303,33	311,74			>0,05

Анализ полученных результатов показал, что до проведения эксперимента обе группы достоверно не отличались между собой по показателям первоначального тестирования.

При оценке результатов Индекса Шаповаловой в **экспериментальной группе 2** (13,33%) учащихся имеют ниже среднего уровня, 10 (66,67%) учащихся имеют средний уровень, 2 (13,33%) учащихся имеют выше среднего уровня и 1 (6,67%) ученик имеет высокий уровень. А в **контрольной группе 2** (13,33%) учащихся имеют ниже среднего уровня, 10 (66,67%) учащихся имеют средний уровень, 1 (6,67%) учащийся имеет выше среднего уровня и 2 (13,33%) учащихся имеют высокий уровень.

При оценке результатов Индекса Руфье в **экспериментальной группе 2** (13,33%) учащихся имеют ниже среднего уровня, 10 (66,67%) учащихся имеют средний уровень, 2 (13,33%) учащихся имеют выше среднего уровня и 1 (6,67%) ученик имеет высокий уровень. А в **контрольной группе 3** (20%) учащихся имеют ниже среднего уровня, 10 (66,67%) учащихся имеют средний уровень, 2 (13,33%) учащихся имеют выше среднего уровня и учащихся имеющих высокий уровень не было (0%).

При оценке результатов Теста Купера в **экспериментальной группе 2** (13,33%) учащихся имеют ниже среднего уровня, 8 (53,34%) учащихся имеют средний уровень, 3 (20%) учащихся имеют выше среднего уровня и 2 (13,33%) учащихся имеют высокий уровень. А в **контрольной группе 2** (13,33%) учащихся имеют ниже среднего уровня, 9 (60%) учащихся имеют средний уровень, 3 (20%) учащихся имеют выше среднего уровня и 1 (6,67%) ученик имеет высокий уровень.

После проведения вторичного тестирования по средним арифметическим, видно, что показатели улучшились у обеих групп. У контрольной группы улучшения не значительные и она по-прежнему остается на среднем уровне развития. А экспериментальная группа, благодаря дополнительным занятиям плаванием, значительно повысила свои результаты. Полученные данные приведены в таблице 2.

**Таблица 2 – Сравнительная таблица показателей тестирования
 ЭГ и КГ после эксперимента**

Тестирование	группы	Значение показателей				
		\bar{x}	S	t	t (табл)	p
Индекс Шаповаловой (усл/ед)	ЭГ n=15	296,87	27,06	2,84	2,13	>0,05
	КГ n=15	262,80	35,82			>0,05
Индекс Руфье (есл/ед)	ЭГ n=15	4,99	1,34	4,69	2,13	>0,05
	КГ n=15	7,55	1,52			>0,05
Тест Купера (м)	ЭГ n=15	2835,33	438,31	2,98	2,13	>0,05
	КГ n=15	2414,00	296,50			>0,05

При оценке результатов Индекса Шаповаловой в **экспериментальной группе** учащихся имеющих нижний, ниже среднего и средний уровни не обнаружено, 2 (13,33%) учащихся имеют выше среднего уровня и 13 (86,67%) учащихся имеют высокий уровень. А в **контрольной группе** учащихся имеющих нижний и ниже среднего уровни не обнаружено, 2 (13,33%) учащихся имеют средний уровень, 11 (73,34%) учащихся имеют выше среднего уровня и 2 (13,33%) учащихся имеют высокий уровень.

При оценке результатов Индекса Руфье в **экспериментальной группе** учащихся имеющих нижний, ниже среднего и средний уровни также не обнаружено, 8 (53,33%) учащихся имеют выше среднего уровня и 7 (46,67%) учащихся имеют высокий уровень. А в **контрольной группе 1** (6,67%) ученик имеет ниже среднего уровня, 5

(33,33%) учащихся имеют средний уровень, 7 (46,67%) учащихся имеют выше среднего уровня, 2 (13,33%) учащихся имеющих высокий уровень.

При оценке результатов Теста Купера в **экспериментальной группе**, учащихся имеющих нижний, ниже среднего и средний уровни не обнаружено, 5 (33,33%) учащихся имеют выше среднего уровня и 10 (66,67%) учащихся имеют высокий уровень. А в **контрольной группе** 1 (6,67%) ученик имеет ниже среднего уровня, 4 (26,67%) учащихся имеют средний уровень, 8 (53,33%) учащихся имеют выше среднего уровня и 2 (13,33%) учащихся имеет высокий уровень.

Анализируя динамику результатов учеников старшего школьного возраста, было выявлено, что в экспериментальной группе прослеживались достоверные изменения в тестах. А в контрольной группе количество изменений показателей оказалось значительно меньшим по сравнению с экспериментальной группой, таблица 3.

Таблица 3 - Прирост уровня выносливости

Тестирование	группа	период	Значение показателей		
			\bar{x}	S	прирост (%)
Индекс Шаповаловой (усл/ед)	ЭГ	до	240,8	41,09	23,28
		после	296,87	27,06	
	КГ	до	251,33	37,56	4,56
		после	262,80	35,82	
Индекс Руфье (усл/ед)	ЭГ	до	8,92	2,06	44,06
		после	4,99	1,34	
	КГ	до	8,69	1,54	13,12
		после	7,55	1,52	
Тест Купера (м)	ЭГ	до	2344,67	306,64	20,93
		после	2835,33	438,31	
	КГ	до	2303,33	311,74	4,80
		после	2414,00	296,50	

*при значении $p > 0,05$

При оценке эффективности экспериментальной технологии прирост результатов в ЭГ по индексу Шаповаловой составил 23,28%, по индексу Руфье 44,06%, по тесу Купера 20,93%, что свидетельствует о явном увеличении общей выносливости старшеклассников. Индекс Руфье показал значительные улучшения восстановительных возможностей, которые характеризуют состояние сердечно-сосудистой системы и свидетельствуют о более быстром восстановлении после нагрузки.

В контрольной группе прирост результатов по индексу Шаповаловой составил 4,56% и по тесу Купера 4,8%, что свидетельствует о недостаточном уровне функционального развития старшеклассников. Это говорит о дефиците двигательной активности подростков. Индекс Руфье показал 13,12% прироста, который может объясняться большим объёмом игровых видов спорта, в программе физической культуры, изучаемых в этом полугодии.

Оценка разработанной технологии, которая заключается в подборе методики развития выносливости, показала, что прирост результатов между КГ и ЭГ в индексе мощности Шаповаловой составил 12,96 %, в индексе Руфье - 51,3 %, а в тесте Купере 17,45 %.

Таким образом, анализ результатов исследования выявил положительную динамику при применении избранной технологии и методов в эксперименте. Ученики не только улучшили свои показатели физических качеств, но и вывели на высокий уровень, что полностью отвечает поставленным целям эксперимента.

Вывод. Дополнительные занятия плаванием способствуют хорошему приросту показателей выносливости у детей старшего школьного возраста. Но для достижения высокого уровня развития выносливости у учеников, необходимо применение эффективной технологии, которая будет использоваться на дополнительных занятиях плаванием. Изучив все аспекты построения тренировочного процесса, был разработан полугодовой план-график. Его цель заключалась в подборе оптимальных объёмов, соответствующих нагрузок и подходящих мощностей для данного возраста испытуемых, способствуя эффективному развитию выносливости на занятиях плаванием во внеурочное время.

Экспериментальная часть исследовательской работы подтвердила эффективность используемой технологии применяемой на занятиях плаванием. Результаты вторичного тестирования показали, что прирост уровня развития выносливости у экспериментальной группы значительно выше прироста контрольной.

Список литературы

1. Ворсина Е.Н. Физическое воспитание в старших классах общеобразовательной школы / Е.Н. Ворсина. – Мн.: ПК ИП Асар – 1995. – 121 с.
2. Киселев Л.В. Системный подход к оценке адаптации в спорте / Л.В. Киселев. – Красноярск, 1986. – 176 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – 3-е изд. – СПб.: Лань, 2003. – 160 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

docent_2.5@mail.ru

Иващук Олег Владимирович

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ И СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

**ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при
Главе Донецкой Народной Республике»**

***Аннотация.** Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья студенческой молодёжи. Иващук Олег. В современных условиях всестороннее и гармоничное развитие молодого человека является не только желательным, но и жизненно необходимым. Физическую закалку делает неотъемлемой составляющей гармоничного развития молодого человека, являясь, в свою очередь, залогом будущего любого государства. Одним из направлений, которое влияет на состояние здоровья, является активный образ жизни. Поэтому занятия физической культурой и спортом уже не является самоцелью. Они становятся катализатором жизненной активности, условием и неотъемлемой частью гармоничной и полноценной жизни. Республика нуждается в физически крепких, уверенных в себе специалистах, которые не боятся трудностей.*

***Ключевые слова.** Здоровье, физическая культура, студенческая молодёжи, активная двигательная деятельность, физическая подготовленность.*

Annotation. *The role of physical education in strengthening and maintaining the health of students. Ivashchuk Oleg. In modern conditions, the comprehensive and harmonious development of a young man is not only desirable, but also vital. Physical hardening makes an integral part of the harmonious development of a young man, being, in turn, a guarantee of the future of any state. One of the areas that affects health is an active lifestyle. Therefore, physical education and sports is no longer an end in itself. They become a catalyst for vital activity, a condition and an integral part of a harmonious and fulfilling life. The republic needs physically strong, self-confident specialists who are not afraid of difficulties.*

Keywords. *Health, physical education, student youth, active motor activity, physical fitness.*

Введение. Физическая культура является органической частью общечеловеческой культуры, самостоятельным видом деятельности, значение которого в развитии общества весьма многообразно. Она оказывает определенное влияние не только на разностороннее формирование человека как личности, но и на развитие семейных, производственных и современных общественных отношений. В обществе физическая культура представлена совокупностью духовных и материальных ценностей. К первым относятся соответствующая информация, произведения искусства, которые уже созданы и создаются, виды спорта, игры, комплексы и системы физических упражнений, регулирующих поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Ко вторым можно отнести созданные, такие, которые постоянно совершенствуются спортивные сооружения, инвентарь, экипировка, специальное оборудование и т.д. [4].

По мнению В.И. Ильинича [4] физическая культура – это часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей человека и умение использовать их в общественной практике и повседневной жизни каждого.

Активная двигательная деятельность – одна из главных составляющих биологического обеспечения жизнедеятельности организма человека (клеток, тканей, органов, физиологических систем). В своей основе современная физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в виде различных физических упражнений, которые способствуют биологическому развитию молодого организма позволяет формировать необходимые умения и навыки, развивать физические способности, оптимизировать состояние здоровья, психическую устойчивость и, в целом, обеспечивать высокую работоспособность в течение всей жизни [1,2,3]. Физическая культура и спорт в современном обществе являются сложными многофункциональными явлениями, которые выполняют ряд важных социальных функций:

- укрепление здоровья людей, содействие воспроизводству здорового населения и сохранению генофонда страны;
- воспитание всесторонне и гармонично развитой личности со стремлением к достижению ее физического совершенства;
- удовлетворение потребностей общества в людях, физически подготовленных к современному производству;
- интернациональное воспитание граждан страны, укрепление единства и сплоченности наций, дружбы и сотрудничества между народами [3].

Обзор литературы. Проблему сохранения и укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности студентов рассматривали такие ученые как Н.В. Москаленко, Т.Ю. Круцевич, М.Я Виленский, А.Г. Горшаков и многие другие.

Цель и задач исследования. Цель работы – анализ данных современной научной литературы по проблеме формирования здоровья и основ здорового образа жизни в процессе физического воспитания студентов.

Задачи исследования. 1. Проанализировать научные источники последних лет по данному направлению. 2. Дать характеристику аспектам формирования личности и улучшение состояния здоровья студентов средствами двигательной активности.

Результаты исследования. Забота о генофонде населения страны, сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и работоспособности, продолжение творческой активности выступает одной из важнейших и актуальных задач современного общества. Именно физическое воспитание будущих родителей, их здоровья и здоровый образ жизни могут обеспечить здоровье генофонда страны [3].

В решении этой задачи одну из ведущих ролей играет физическое воспитание молодежи. С помощью направленного использования физических упражнений, соблюдения здорового образа жизни можно менять целый ряд показателей физического развития, физическую функциональную подготовленность.

Оздоровительная направленность физического воспитания и массового спорта является закономерностью их функционирования. При этом всестороннее физическое развитие и воспитание студенческой молодежи предусматривает оптимальное развитие всех двигательных качеств: силы, выносливости, скорости (скоростных возможностей), гибкости, ловкости (координации движений) [1,2, 3].

По мнению Н.В. Москаленко, Т.Ю. Круцевич одной из приоритетных задач системы физического воспитания является формирование у студентов знаний и навыков здорового образа жизни, осмысленного отношения к сохранению своего здоровья. Согласно современным представлениям здоровье уже не рассматривается как чисто медицинская проблема. Комплекс медицинских вопросов составляет лишь малую часть феномена здоровья. Обобщенные данные многих исследований [1] зависимости здоровья человека от различных детерминант утверждают, что состояние системы здравоохранения обуславливает в среднем лишь около 10% всех воздействий на организм, остальные 90% приходятся на экологию (около 20 %), наследственность (около 20%) и больше всего - на условия и образ жизни (двигательная активность, сбалансированное питание, вредные привычки, условия труда, отдыха и другие) (почти 50%). Составляющими здорового образа жизни являются: • оптимальное соотношение и чередование (режим) труда и отдыха; • рациональное питание; • оптимальная двигательная активность; • отказ от вредных привычек; • соблюдение правил личной гигиены и закаливания; • культура межличностных отношений [4].

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов – систематическое, соответствующее пола, возраста, состояния здоровья, использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и

самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность» [3,4]. У большого количества людей, занятых в сфере интеллектуального труда двигательная активность ограничена. Это свойственно и студентам, у которых соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности составляет по времени в период учебной деятельности.

Учебные занятия по физическому воспитанию не могут полностью компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю. К тому же малоподвижный образ жизни у большинства студентов доминирует и в выходные дни, а двигательный компонент составляет менее 2% бюджета свободного времени. Это свидетельствует о реально существующем дефиците физической нагрузки в течение 10 месяцев в году в течение 5-6 лет у студентов - молодых людей, чье природное физическое развитие еще не закончилось. Таким образом каждому студенту для нормального функционирования организма необходимо дополнительная физическая нагрузка, кроме предусмотренных обязательных учебных занятий по физическому воспитанию [3].

Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой режим, при котором двигательная активность у юношей составляет 8-12 часов в неделю, у девушек – 6-10 часов. При этом на целенаправленные занятия физическими упражнениями желательно тратить юношам не менее 7-9 ч, девушкам – 6-8 ч. Остальное время дополняется физической активностью в различных условиях бытовой деятельности.

Важный фактор оптимизации двигательной активности – самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями. В самой сжатой форме можно сформулировать следующие рекомендации, воплощение в практику которых позволило бы усилить роль физической культуры и спорта в сохранении и укреплении здоровья молодежи:

- обеспечение переориентации практической деятельности отрасли на приоритетную проблему;
- укрепление здоровья различных групп населения средствами физического воспитания и спорта;
- создание условий для удовлетворения потребностей каждого гражданина республики в повышении уровня здоровья, физическом и духовном развитии;
- воспитание у населения соответствующей мотивации и активной социальной ориентации на здоровый образ жизни и другие задачи;
- широкое внедрение в практику ежегодного тестирования физической подготовленности населения, скрининг-методов оценки физического состояния и состояния здоровья;
- пропаганда физической подготовленности как фактора обеспечения здоровья и дееспособности на основании новых убедительных данных о ее роли в жизнедеятельности человека.

Выводы. Таким образом, анализ данных современной научной литературы по проблеме формирования здоровья и основ здорового образа жизни в процессе физического воспитания студентов указывает на необходимость некоторых изменений в процессе физического воспитания в Государственных образовательных учреждениях

Высшего профессионального образования, внедрения инновационных подходов, технологий по организации физкультурно-оздоровительной работы в системе обучения студентов. Обучение в ГОУ ВПО – важный этап формирования личности будущего специалиста новой формации. Большая роль в комплексной системе учебно-воспитательного процесса принадлежит физическому воспитанию. Физическое воспитание является одним из важнейших факторов формирования, сохранения и укрепления здоровья студентов, способствует подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов.

Одной из приоритетных задач системы физического воспитания является формирование у студентов знаний и навыков здорового образа жизни, осмысленного отношения к сохранению своего здоровья. Однако в настоящее время количество эффективных информационно-методических систем, направленных на формирование основ здорового образа жизни и их использование в системе физического воспитания студентов очень малочисленное и требует дальнейшей глубокой научной разработки.

Перспектива дальнейших исследований. В связи с этим в дальнейших исследованиях становится актуальным и необходимым дальнейшее всестороннее изучение роли процесса физического воспитания в обеспечении здоровья студентов и формировании основ здорового образа жизни, определение путей совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в процессе физического воспитания студентов.

Список литературы.

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшаков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Куликов Л.М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: монография / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, С.А. Ярушин. – Челябинск, 2009. – 275 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.
4. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2009. – 336 с.

Кальшкина Екатерина Гивиевна

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный педагогический университет»
Институт физической культуры и спорта**

Кальшкина Екатерина Гивиевна. Роль физического воспитания в сохранении и формировании здоровья школьников и студенческой молодежи. В данной статье затрагиваются вопросы воспитания физической культуры и основ здорового образа жизни школьников и студентов. Рассмотрено влияние внешкольных занятий на физкультурное развитие подростков. Выявлено

положительное влияние нахождения подростков в т.н. «фитнес комьюнити» на их образ жизни и отношение к принципам физической культуры.

Kalyshkina Ekaterina Givievna. The role of physical education in maintaining and shaping the health of schoolchildren and students. This article addresses the issues of education of physical culture and the basics of a healthy lifestyle for schoolchildren and students. The influence of extracurricular activities on the athletic development of adolescents is considered. The positive effect of finding adolescents in the so-called "Fitness community" on their lifestyle and attitude to the principles of physical education.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, фитнес-комьюнити, подростки, двигательная активность, здоровая нация; фізична культура, здоровий спосіб життя, фітнес-ком'юніті, підлітки, рухова активність, здорова нація; physical education, healthy lifestyle, fitness community, adolescents, physical activity, healthy nation.

Введение. В соответствии с новыми социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, и исходя из сущности общего среднего и высшего образования, целью физического воспитания в общеобразовательной школе и высших учебных заведениях, является содействие всестороннему, гармоническому развитию личности и позитивное влияние на здоровье человека. На данный момент в современном обществе существует ряд проблем, связанных со здоровьем населения. Низкая двигательная активность, нарушение режима сна, несбалансированное питание, большое количество стресса в процессе обучения и труда, характеризуют жизнедеятельность людей всех возрастов. Это приводит к снижению иммунитета, энергии, выносливости, и, в итоге, к различного рода заболеваниям. Из совокупности понятия «здоровый образ жизни», объединяющего все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной и универсальной составляющей является физическая культура и спорт. Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. И формирование отношения к здоровому образу жизни, должно начинаться в детском и продолжаться в юношеском возрасте. Ведь именно молодежь, как наиболее активно развивающаяся социальная группа, наиболее подвержена различного рода рискам и нуждаются в навыках сбережения и укрепления здоровья.

Обзор литературы. Распоряжением правительства РФ от 7 августа 2009 г. N 1101-р, определена стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Согласно этому документу в систему образовательных учреждений необходимо внедрить мониторинг состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; оснастить общеобразовательные школы и учреждения дополнительного образования детей необходимым спортивным инвентарем и оборудованием; сохранить обязательную форму физкультурного образования - для обучающихся в объеме не менее 3 часов с учетом одного дополнительного часа в неделю в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, увеличить объем спортивной работы в общеобразовательных учреждениях во внеурочное время путем дополнения блока дополнительного образования образовательными программами спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки спортивных школ для реализации необходимого недельного объема двигательного режима не менее 8 часов в неделю (для студентов - не менее 4 часов обязательных занятий в неделю в

соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом и недельной двигательной активности в объеме не менее 8 часов). Также определена необходимость совершенствования системы физкультурных и спортивных мероприятий для всех категорий обучающихся и студентов; внедрения рекомендаций по повышению эффективности проведения обязательных уроков (занятий) физической культуры в системе образовательных учреждений; создания в общеобразовательных учреждениях спортивных классов и классов с углубленным изучением предмета "Физическая культура"; создания в образовательных учреждениях детско-юношеских спортивных и туристских клубов (центров). Необходима разработка и внедрение образовательных программ физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов для образовательных учреждений всех типов; совершенствование программ повышения квалификации учителей физической культуры и тренеров-преподавателей с учетом введения федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения; установление требований по обеспечению безопасности для жизни и здоровья обучающихся при проведении занятий физической культурой; разработка примерных учебных программ по физической культуре по уровням образования, учитывающим индивидуальные способности и состояние здоровья обучающихся, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом и оценка эффективности этих программ.

В связи с этой заявленной в основном образовательном документе целью, вышло множество статей и исследований, посвященных воспитанию физической культуры обучающихся в стенах учебных заведений. Но, на наш взгляд, этого не достаточно. Для того, чтобы сформировать физическую культуру, необходимо, чтобы дети и подростки получали необходимую информацию и навыки не только в образовательном учреждении, а также и за его пределами. Очень важно создание своеобразной тусовки, где дети и подростки смогут не только заниматься физическими упражнениями, но и общаться друг с другом на тему спорта, фитнеса, здорового образа жизни. Для этого нам кажется целесообразным организовывать группы по возрастам, где будет адекватная этому возрасту нагрузка, всевозможные развлекательные фитнес-мероприятия, обязательное общение в чате. Все это под контролем педагога физкультурного воспитания.

Цель и задачи исследования. Цель данного исследования – выявление положительных изменений в физическом и психическом развитии школьников и студентов в процессе физического воспитания вне образовательного учреждения. Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

- выбрать базу проведения занятий с достаточным оснащением;
- организовать комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий, способствующий гармоничному физическому развитию подростков;
- сформировать ценностные отношения личности к физической культуре;

Методы исследования. В данном исследовании участвовало 25 человек, в возрасте от 13 до 18 лет.

Длительность исследования – 3 месяца. В процессе физического воспитания экспериментальной группы, применялись общепедагогические методы: словесные и наглядные, а также специфические методы: метод строго регламентированного упражнения и игровой метод.

Комплекс спортивных мероприятий состоит из тренировок, которые проводятся 3 раза в неделю по 60 минут. Тренировки направлены на развитие общей, силовой и скоростной выносливости, гибкости и ловкости. Работа с весом собственного тела и дополнительным отягощением. Один раз в неделю часовой теоретический урок в форме лекции или беседы, с обязательным разбором - анализом и оценкой результатов прошедшей недели. Обязательное проведение один раз в две недели фитнес-вечеринки, длительностью 120 минут с игровыми спортивными мероприятиями, фотозоной, видеосъемкой, дискотеккой. Также педагогом поддерживалось непрерывное общение в он-лайн чате, посредством подачи информации о здоровом образе жизни, физической активности, питании, режиме дня, сна и отдыха и пр.

Ниже представлена таблица параметров, заполняемых до начала исследования и после для каждого участника исследования:

Таблица 1 - Исследуемые показатели

Контролируемый параметр	До начала исследования	После окончания исследования
Вес, кг		
Объем груди/тали/бедер, см		
Пульс после 20 приседаний (40 сек)		
Бег 300м, min время		
Планка на предплечьях, max время		
Подтягивания, max количество		
Отжимания от скамьи, max количество		

Результаты исследования. В ходе исследования 3 человека вышли из эксперимента по причине болезни.

Среди оставшихся 22-х, регулярно посещали все запланированные мероприятия 15 человек, оставшиеся 7 участвовали в 70% проводимых мероприятий.

Та часть группы, которая соблюдала тренировочный режим и все рекомендации достигла лучших результатов, чем участники, пропускавшие занятия и допускавшие нарушение режима.

Среди всех, дошедших до конца эксперимента, средние изменения контрольных параметров такие:

Вес. В среднем, все участники достигли снижения веса от 2х до 6-ти кг.

Объемные параметры всех участников уменьшились, в среднем на 2-4см.

Пульс после приседаний снизился, в среднем на 10-20% от максимального.

Скорость бега на 300м уменьшилась в среднем на 7секунд.

Время нахождения в положении планки увеличилось примерно в два раза.

Количество подтягиваний увеличилось на 2-5 раз, отжиманий от скамьи – на 7-10 раз.

За время эксперимента 15 из 25-ти участников осознанно изменили свой образ жизни, пересмотрели режим сна и бодрствования, двигательную активность. Также, 70% исследуемых субъективно отметили общее улучшение самочувствия, концентрации внимания, памяти. Они стали более продуктивными в течение дня, уменьшилась апатия и сонливость.

Занятия в учебных заведениях уже не отнимали у них столько сил и энергии, и они с удовольствием вечером проводили тренировки или поддерживали другие виды физической активности. Многие отметили, что стали больше успевать в течение дня. Эти изменения мотивировали участников группы к дальнейшему поддержанию принципов «здорового образа жизни», высокого уровня двигательной активности.

Очень важным результатом оказалось желание многих участников эксперимента продолжать занятия в подобных группах. Кроме того, они приобщили к этому своих знакомых.

Таким образом, было принято решение, продолжать занятия уже вне рамок исследования, но сохраняя принципы и используя полученный опыт в проведении тренировок и развлекательных мероприятий физкультурного содержания. Вновь сформированная группа состояла из 22 человек, из них 7 новичков.

Характерно, что участники группы, которые перешли из экспериментальной, активно помогали вновь прибывшим, делились своим опытом, поддерживали и мотивировали их своим примером.

Выводы. В целом, исследование показало, что воздействуя всего лишь на физическую культуру человека, можно изменить его отношение к жизни, улучшить его здоровье, внешний вид, повысить стрессоустойчивость, мозговую деятельность. Тем более важно, предпринимать такие мероприятия для детей, как можно раннего возраста, чтобы для них эти принципы были непреложны и неоспоримы. Только так можно подготовить человека к активной будущей жизнедеятельности.

Список литературы

1. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). – М.: КноРус, 2013. – с.
2. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции 1 марта 2013 г. / под ред. Э.В. Маркин, А.С. Парфенов – Орел: Изд во Орел ГАУ, 2013. – с.
3. Лубышева Л.И. Спортизация общеобразовательных школ России: новые векторы развития / Л.И. Лубышева //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - №1. - С. 63 - 65.
4. <http://www.minstm.gov.ru>. Интернет-сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ. /Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 года.

Kalyshka071282@gmail.com

Калюжин Владимир Георгиевич

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ЙОГИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Белорусский государственный университет физической культуры

Аннотация. Калюжин Владимир. Использование фитнес-йоги в физическом воспитании в студенческой молодежи. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме оздоровления учащейся молодежи, методические приемы использования коррекционно-развивающей программы по фитнес-йоги для формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья студентов.

Annotation. Kalyuzhin Vladimir. Use of fitness yoga in physical education in students. The article contains theoretical and methodological materials on the problem of improving the health of students, methodological methods of using the educational program on fitness yoga for the formation of a healthy lifestyle and strengthening the health of students.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, йога, фитнес-йога, асана.

Ключові слова: студенти, фізична культура, йога, фітнес-йога, асана.

Keywords: students, physical culture, yoga, fitness yoga, asana.

Введение. Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров, тесно связано с сохранением и укреплением здоровья, повышением работоспособности студенческой молодежи. Овладение профессией требует не только усвоения определенного объема знаний и навыков, оно предполагает определенный жизненный настрой, предъявляет высокие требования к личностным качествам человека и далеко не в последнюю очередь – к его физическому и психическому здоровью. В настоящий момент на кафедре физической культуры и спорта используются различные методы оздоровительной и коррекционной работы. Одним из методов оздоровления студенческой молодежи представлена коррекционно-развивающая программа по фитнес-йоге.

Обзор литературы. В чем разница фитнес-йоги и классической йоги. Классическая йога – это, в первую очередь, глубокая философская система, цель которой переосмысление жизни человека, выход из круговорота жизни и смерти. Далеко не все люди согласны глубоко погружаться в философию йоги и менять свое мировоззрение в соответствии с ее ценностями. Однако физические практики йоги, способны великолепно влиять на физическое и психологическое здоровье человека. В XX веке американские исследователи создали, а европейцы подхватили такое направление как фитнес-йога [2].

Сегодня йога находится на пике популярности, и во всем мире большое количество людей занимаются физическими практиками именно с помощью этой системы. Регулярные занятия йогой позволяют сохранить здоровье и поддержать все функции организма в активном состоянии. Практика йоги незаменима также в качестве профилактики болезней, для поддержания хорошей физической формы и эмоциональной уравновешенности [1].

Из традиционной хатха-йоги в систему фитнеса интегрированы асаны, виньясы, а также ряд дыхательных упражнений пранаямы. Основу физических упражнений в

Йоге составляют асаны – специальные положения тела. Асаны – это преимущественно статические позы тела; напряжение мышц и раздражение мышечных нервов в этих позах оказывает воздействие на центральную нервную систему, а через нее на работу сердца, органов кровообращения и дыхания. Асаны дают профилактический, терапевтический и психотерапевтический эффект, воздействуют на пищеварительную, сердечно-сосудистую, эндокринную системы, на систему выделения и весь двигательный аппарат. Асаны влияют на деятельность и активность органов следующим образом: повышая давление внутри полостей в теле; меняя сердечно-сосудистое давление и тем самым улучшая кровоток; улучшая перистальтику, что стимулирует пищеварение; стимулируя или тормозя деятельность эндокринных желез; увеличивая давление в определенных кровеносных сосудах для регулирования кровотока; физически стимулируют автономные нервные центры [3].

Асаны помогают укреплять неразвитые мышцы, разрабатывают суставы, позвоночник, уменьшает ригидность связок и сухожилий. При выполнении асан задействовано большое количество мышц, связок и суставов одновременно. В отличие от обычной физкультуры, кроме напряжения и расслабления мышц происходит растяжение, скручивание и сжатие мышц и сухожилий. За счет длительности удержания асаны оптимизируют работу опорно-двигательного аппарата. Приводят к изменению в суставах при их раскрытии и движении, деформации полостей тела с изменением их объема и давления, воздействуют на кровообращение, изменяют параметры дыхания, воздействуют на висцеральные и соматосенсорные рецепторы, изменяют обмен веществ, энергетический обмен. В фитнес-йоге существуют асаны, которые благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат и, в том числе, на осанку. Правильная осанка способствует нормальному функционированию всех органов и систем организма. Недостаточная гибкость искажает осанку, но и чрезмерное развитие гибкости и ослабления мышечного тонуса тоже отрицательно влияет на осанку и позвоночник. При занятиях фитнес-йогой сочетается развитие гибкости с укреплением мышц [4].

Фитнес-йога направлена на улучшение работы не только тела, но и оказывает воздействие на психоэмоциональное состояние и умственную деятельность посредством применения дыхания йоги. Механическое воспрепятствование экскурсии грудной клетки с одной стороны стимулирует усиление носового дыхания с противоположной стороны. Таким образом, выполнение скрученных поз может оказывать влияние на умственную деятельность и психическое состояние человека (ограничение подвижности грудной клетки с одной стороны во время выполнения позы – усиление носового дыхания с противоположной стороны – повышение активности соответствующего полушария головного мозга).

Цель и задачи исследования. Цель исследования – изучить влияние разработанной коррекционно-развивающей программы по фитнес-йоге на физическое развитие студенток, относящихся к подготовительной группе здоровья.

Для решения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Определить особенности функционального состояния организма и уровень развития координационных способностей у студенток 1 курса.

2. Разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу с применением средств фитнес-йоги, направленную на развитие функциональных возможностей и координационных способностей студенток.

Методы исследований. Педагогический эксперимент проводился в 2 этапа: 1 этап с сентября по декабрь, 2 этап – с февраля по май. В исследовании приняли участие студентки 1 курса, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительным и основным группам по физической культуре. Уровень развития координационных способностей и особенности функционального состояния организма у взятых нами под наблюдение студенток определялся по следующим тестам:

Функциональные пробы для определения состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Проба Руфье: используют для оценки адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке. Методика проведения: у испытуемого, находящегося в течение 5 минут в положении сидя, определяют пульс за 15 сек. (P₁). Затем испытуемый выполняет нагрузку в виде 30 приседаний за 45 сек. После нагрузки садится и у него вновь подсчитывают пульс за первые 15 сек (P₂) и последние 15 сек (P₃) первой минуты восстановления. Оценивают физическую работоспособность по индексу Руфье (ИР), который высчитывается по формуле

$$\text{ИР} = [(P_1 + P_2 + P_3) * 4 - 200] / 10$$

Проба Штанге: измеряется максимальное время задержки дыхания после субмаксимального вдоха. Методика проведения: исследуемому предлагают сделать вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85–95% от максимального. При этом плотно закрывают рот и зажимают нос. Регистрируют время задержки дыхания.

Проба Генчи: регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха. Методика проведения: исследуемому предлагают сделать глубокий вдох, затем максимальный выдох. Исследуемый задерживает дыхание при зажатом пальцами носе и плотно закрытом рте. Регистрируется время задержки дыхания между вдохом и выдохом.

Тесты для определения уровня развития статистического равновесия.

Проба Ромберга 1: испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. Определяется время и степень устойчивости (неподвижно стоит исследуемый или покачивается) в данной позе, а также обращают внимание на наличие дрожания (тремора) век и пальцев рук.

Проба Ромберга 2: испытуемый должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Время устойчивости в позе Ромберга 2 у здоровых нетренированных лиц находится в пределах 30–50 секунд, при этом отсутствует тремор пальцев рук и век.

Проба Ромберга 3: исследуемый стоит на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги, при этом глаза закрыты, руки вытянуты вперед. Твердая устойчивость позы более 15 сек. при отсутствии тремора пальцев и век оценивается как «хорошо»; покачивание, небольшой тремор век и пальцев при

удержании позы в течение 15 сек. оценка «удовлетворительно»; выраженный тремор век и пальцев при удержании позы менее 15 сек. оценка «неудовлетворительно». Покачивание, а тем более быстрая потеря равновесия, указывают на нарушение координации.

Проба Ромберга 4: испытуемый становится в позу «ласточки» с закрытыми глазами (на одной ноге, вторая нога и туловище – горизонтально, голова приподнята, руки разведены в стороны). Попытаться сохранить координацию движений и удержать равновесие в течение 15 секунд.

Тесты для определения уровня развития динамического равновесия.

Скамья 1: Оборудование: гимнастическая скамейка (длина 8 метров), секундомер. Испытуемый становится в начале скамьи, по сигналу, начинает движение вперед лицом, назад возвращается спиной вперед.

Скамья 2: испытуемый становится на скамью правым боком, по сигналу, приставным шагам движется вправо до конца скамьи, возвращается левым боком.

Скамья 3: испытуемый становится в начале скамьи, по сигналу, начинает движение вперед лицом, возвращается приставным шагам правым боком, вперед – приставным шагам левым боком, назад – спиной вперед.

Скамья 4: Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см), секундомер. Испытуемый должен выполнить на узкой поверхности гимнастической скамейки четыре поворота (влево и вправо), не падая. Поворот закончен, когда испытуемый вернется в исходное положение. Результат – время выполнения четырех поворотов (с точностью до 0,1 секунд). Общие указания и замечания. После объяснения, демонстрации и опробования, ученик выполняет задание. Если он потерял равновесие (соскочил со скамейки), то дается одна штрафная секунда. Прикосание к земле более трех раз – упражнение необходимо повторить.

Скамья 5: процедура тестирования: стоя на узкой поверхности гимнастической скамейки, испытуемый должен за 20 секунд выполнить как можно больше поворотов влево и вправо, не падая со скамейки. Общие указания и замечания. Поворот считается законченным тогда, когда испытуемый возвращается в исходное положение. Если учащийся потерял равновесие (упал, соскочил со скамейки), счет поворотов прерывается. После принятия испытуемому вновь исходного положения счет продолжается. При наличии нескольких гимнастических скамеек тест можно проводить сразу с несколькими учащимися.

Тесты для определения физической подготовленности

Подъем прямых ног. Принять положение лёжа на спине на гимнастическом мате. Руки завести под поясницу, ладонями вниз (можно под поясницу поместить небольшой валик). Ноги выпрямить и сомкнуть их вместе. На выдохе поднять обе ноги вверх, соблюдая угол 90 градусов. Колени не сгибать. В конечной точке задержаться на 1–2 секунды. На вдох медленно опустить нижние конечности, стараясь не касаться поверхности. Приблизительное расстояние от пола до пяток должно составлять 15–20 см. Повторить максимальное количество раз за один подход.

Сгибание и разгибание рук в упоре. Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса. Методика выполнения: используя скамью,

занять исходное положение: упор лежа о скамью, руки прямые на расстоянии ширины плеч, туловище не сгибается в тазобедренном суставе, отжимания считаются выполненными правильно, когда руки сгибаются до 90 градусов, затем полностью разгибаются. Оценивается максимально возможное количество. Отжимания, выполненные со сгибанием туловища в тазобедренном суставе, не засчитываются.

Поднимание туловища за 60 секунд. Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища. Методика выполнения. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, руки скрестно на груди (пальцы касаются лопаток). Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бедер; обратным движением вернуться в И.п. Засчитывается количество сгибаний за 60 с.

Наклон вперед из положения сидя. Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов. Методика выполнения: И.п. – сидя на полу (без обуви), ноги вытянуты, стопы вертикально, расстояние между пятками 20–30 см, руки вытянуты вперед (ладонями вниз). Партнер прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. В качестве измерителя использовать линейку или сантиметровую ленту, протянутую между стопами вдоль внутренней поверхности ног. Отсчет ведут от нулевой отметки, находящейся на уровне пяток испытуемого. Выполняются сначала три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке или ленте), затем четвертый наклон – основной. Это положение испытуемый держит 2 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Он записывается со знаком плюс (+), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и со знаком минус (-), если пальцы не достали до нее.

Результаты исследований. Был проведен сравнительный анализ функционального состояния организма и уровня развития координационных способностей у студенток 1 курса подготовительном учебном отделении и основное учебное отделение (таблицы 1–4).

Таблица 1 – Сравнение уровня функционального состояния организма у исследуемых подготовительного (ПО) и основного (ОО) отделений

ТЕСТЫ	ПО	ОО	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Проба Руфье	13,3±0,63	9,8±0,61	3,18	3,65	<0,01
Проба Штанге (с)	46,0±2,20	56,0±3,38	4,22	3,65	<0,001
Проба Генчи (с)	27,7±0,82	33,7±1,70	3,77	3,65	<0,001

Как видно из данных таблицы 1, между результатами контрольных тестов у исследуемых и здоровых студенток есть статистически достоверные различия. Оценка результатов по индексу Руфье показывает, что здоровые студенты имеют средний уровень адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке, а исследуемые в контрольной группе имеют недостаточную адаптацию к физической работоспособности. Функциональное состояние системы внешнего дыхания у

исследуемых контрольной и экспериментальной групп на хорошем уровне, отличные показатели у студенток основной группы.

Таблица 2 – Сравнение уровня физического развития у исследуемых подготовительного (ПО) и основного (ОО) отделений

ТЕСТЫ	ПО	ОО	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Поднимание туловища (к-во/мин.)	45,3±0,86	52,9±0,61	6,19	3,65	<0,001
Подъем прямых ног (раз)	30,1±1,02	46,7±2,35	8,99	3,65	<0,001
Наклон вперед (см.)	13,8±1,15	20,2±0,98	4,36	3,65	<0,001
Сгибание и разгибание рук (раз)	12,5±1,35	21,2±1,07	5,62	3,65	<0,001

Из приведенных данных в таблице 2 можно сказать о высоком уровне физической подготовленности здоровых студенток, по сравнению с исследуемой группой. Это подтверждается статистически достоверными различиями между выборками.

Таблица 3 – Сравнение уровня динамического равновесия у исследуемых подготовительного (ПО) и основного (ОО) отделений

ТЕСТЫ	ПО	ОО	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Скамья 1 (сек.)	19,1±0,84	12,5±0,31	6,16	3,65	<0,001
Скамья 2 (сек.)	16,4±0,35	10,9±0,15	7,79	3,65	<0,001
Скамья 3 (сек.)	31,8±0,67	22,1±0,52	8,96	3,65	<0,001
Скамья 4 (сек.)	15,9±0,43	26,9±0,71	10,3	3,65	<0,001
Скамья 5 (сек.)	5,7±0,19	7,3±0,21	2,42	2,75	<0,01

Приведенные в таблице 3 сведения, доказывают наличие статистически достоверных различий между показателями уровня развития динамического равновесия у исследуемых и здоровых студенток до начала проведения исследования. Причем параметры тестирования здоровых девушек статистически достоверно лучше, чем у их сверстниц.

Таблица 4 – Сравнение уровня статического равновесия у исследуемых подготовительного (ПО) и основного (ОО) отделений

ТЕСТЫ	ПО	ОО	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Проба Ромберга 1	39,0±2,40	78,2±1,67	19,5	3,65	<0,001
Проба Ромберга 2	24,4±2,21	31,5±2,04	3,19	3,65	<0,01
Проба Ромберга 3	10,3±1,00	15,7±1,40	3,43	3,65	<0,01
Проба Ромберга 4	6,9±0,62	12,8±0,84	4,82	3,65	<0,001

Результаты тестирования, представленные в таблице 4 подтверждают, что между результатами тестов уровня развития статического равновесия здоровых студенток и результатами этих же тестов у студенток, имеющих отклонение в здоровье выявлены статистически достоверные различия. Из-за плохого уровня развития статического равновесия у занимающихся в подготовительном отделении время выполнения всех

тестов было меньше, нежели у здоровых девушек того же возраста из основного учебного отделения.

Учитывая, что занимающиеся в подготовительном учебном отделении имеют ряд противопоказаний, такие как; продолжительные забеги, прыжки, многочисленные повторения упражнений, нагрузки высокой интенсивности и др. альтернативным средством предложено занятия по фитнес-йоге.

Выводы. Проведя сравнительный анализ функционального состояния организма и уровень развития координационных способностей у студенток 1 курса подготовительного учебного отделения и основного учебного отделения, можно сделать следующий вывод: студентки подготовительной медицинской группы, хотя и могут быть названы практически здоровыми людьми, в физическом развитии отстают от своих здоровых сверстников и имеют невысокую физическую подготовленность, это статистически достоверно.

Перспективы дальнейших исследований. Рекомендованы дополнительные занятия с целью повышения физического развития и функционального состояния. Разработана и апробирована коррекционно-развивающую программа с применением средств фитнес-йоги, направленную на развитие функциональных возможностей и координационных способностей студенток.

Список использованной литературы

1. Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги. Йога Дипика. Сыктывкар: Изд-во «Флинта», 2017. 480 с.
2. Вайдер С. Йогалатес для вас. М.: Феникс, 2007. 192 с.
3. Дюков В.М., Скурихина Н.В. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе / Современные наукоемкие технологии. 2010. № 10. С. 107–111.
4. Юденко А.Н., Калюжин В.Г. Проблемы формирования системы оздоровления студенческой молодежи средствами фитнес-йоги / Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VIII междунар. науч.-практич. конф. 28 февраля 2019 г. Екатеринбург : Изд-во «РГППУ», 2019. С. 695–699.

kvg-med@tut.by

Коваль Татьяна Валентиновна

КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

**ГОУ ВПО Донецкий национальный университет
Институт физической культуры и спорта**

Аннотация. Кроссфит как средство оптимизации процесса физического воспитания учащихся школ. Коваль Татьяна. Статья содержит материал, который раскрывает целевую направленность и характеристику использования системы кроссфит на уроках физической культуры для общей физической подготовки.

Ключевые слова: кроссфит, физические качества, физическая культура, общая физическая подготовка, урок.

Annotation. CrossFit as a means of optimizing the process of physical education of school students. Koval Tatyana. The article contains material that discloses the target orientation and characteristics of using the CrossFit system in physical education lessons for general physical training.

Keywords: CrossFit, physical qualities, physical education, general physical preparation, lesson.

В современном мире существенно нарастает осознание роли физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества. Забота о развитии физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора. Одной из основных целей современного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в социокультурном пространстве.

В соответствии с Законом Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» (Постановление Народного Совета Донецкой Народной Республики от 24 апреля 2015 года № I-143П-НС), физическая культура является органической частью культуры, сферой деятельности, представляющей собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

Процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека, может осуществляться при любых видах занятий физическими упражнениями.

В настоящее время одна из актуальных задач республики – приведение системы школьного образования в соответствие с потребностями общества. Именно в школьном возрасте можно достичь максимального образовательного, воспитательного эффекта, когда закладываются основы интеллектуального, физического, духовного и нравственного совершенства [6].

В этих условиях особую актуальность приобретает проблема физического воспитания в школе. Традиционная организация физического воспитания, к большому сожалению, оказалась не способна ориентировать на возможность удовлетворения естественной физической активности школьников в совокупности с их мотивами. Сложившаяся в современной школе система физического воспитания, опирающаяся на классический урок как основную форму, не способна решать задачи, направленные на развитие двигательных возможностей, двигательного потенциала ребенка. Также двигательная нагрузка на уроках носит оздоровительно-развлекательный характер, а уровень адаптационных возможностей организма повышается в случае регулярной систематической тренировки. Один из путей улучшения школьной системы физической культуры – совершенствование организации физического воспитания, учитывающее спортивные интересы учащихся [1,2,7].

В этом случае они будут способствовать развитию творческой активности, откроют пути для самосовершенствования личности. Поиск путей оптимального

сочетания базового и вариативного компонентов в программах по физической культуре в школе, которая должна учитывать спортивные интересы ребят, способствовать созданию инновационной программы спортивно ориентированного физического воспитания, привело нас к современной системе повышения уровня физической подготовленности школьников – кроссфит [7].

Общая физическая подготовка (ОФП) на уроке физической культуры представляет собой процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, коррекция телосложения, развитие до требуемого уровня основных физических качеств [2].

Как отмечает Ю.И. Гришина, задача общей физической подготовки состоит в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия [5].

Освоение базовых направлений физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика [8,9].

Цель исследования: обосновать эффективность применения кроссфита как средства общей физической подготовки на уроках физической культуры в общеобразовательном учреждении.

Задачи исследования:

1. Проанализировать доступные источники информации по проблеме исследования.
2. Изучить формы и методы программ кроссфита.
3. Выявить виды двигательной активности силовой направленности для построения программ системы кроссфита.

Человек стремится к совершенствованию во всех направлениях, и силовые виды спорта не являются исключением. Одним из средств, способным повысить уровень физического развития, является система кроссфит. В настоящее время быстро набирает популярность относительно новая дисциплина, которая называется «CrossFit».

Кроссфит представляет собой уникальный комплекс упражнений, предназначенный для проработки всех мышечных групп и развития основных физических качеств.

Родоначальником Кроссфит считается американец Грег Глассмэн, бывший гимнаст из Калифорнии, который впервые сделал ОФП спортом в 80-х. Он привлек внимание к тому, что базовые упражнения из различных видов спорта, многие из которых все знают еще из урока физкультуры в школе, могут применяться определенным образом и давать особый эффект. Стремительно набирая популярность

по всему миру, тренировочная программа кроссфит привлекает в свои ряды не только взрослых, но и их детей [4].

Программа кроссфит разработана и адаптирована для детей и подростков, чтобы уроки физической культуры тренировочные занятия в учреждениях дополнительного образования стали более увлекательными и разнообразными. Она предназначена для поддержания здоровья и хорошего физического состояния растущего организма детей школьного возраста.

Программы кроссфит рассчитаны на склонность ребенка к постоянному разнообразию меняющихся упражнений и включают элемент игр и соревнований. Система кроссфит имеет предшественников – это советская система ГТО – основа государственной системы физического воспитания на протяжении многих десятилетий [6].

Одной из рациональных форм организации занятия по системе кроссфит это – круговые тренировки и элементы из различных видов спорта. Гимнастики, игровых видов спорта, легкой атлетики, тяжелой атлетики и гиревого спорта.

КроссФит можно описать как программу силовых упражнений, состоящую из «постоянно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности», с конечной целью улучшения общей физической формы, реакции, выносливости и готовности к любой жизненной ситуации, требующей активных физических действий. Упражнения обычно длятся не более 20 минут, отличаются повышенной интенсивностью.

Концепция кроссфит тренировок предполагает комплексное развитие всего тела спортсмена, затрагивающее все физические характеристики. К примеру, пауэрлифтинг нацелен на развитие взрывной силы атлета на определенный момент, бодибилдинг – на увеличение мышечной массы [6].

Циклические тренировки нацелены на развитие следующих качеств:

- выносливость;
- сила;
- работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- скорость адаптации к нагрузкам;
- точность;
- баланс;
- координация;
- скорость;
- мощь;
- гибкость.

Кроссфит сегодня не только популярный, но и весьма универсальный вид спорта. Программу кроссфита можно с успехом использовать в физическом воспитании учащихся.

В Кроссфит тренировках существуют три базовых типа нагрузки:

W – упражнения с весами (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт).

G – гимнастика (упражнения с собственным весом).

M – тренировки основных функций метаболизма («кардио»).

Данные упражнения можно использовать для развития основных физических качеств так, например, для развития силовых способностей собственным весом Грэг Глассман предлагает использовать следующие упражнения:

- Планка.
- Приседания воздушные – упражнение кроссфит, которое является полезным в первую очередь для начинающих спортсменов.
- Подъемы корпуса на пресс – из положения лежа на спине, ноги согнуты, поднять корпус и коснуться пола или пальцев ног перед собой.
- Складка – одновременный подъем корпуса и ног на пресс из положения лежа, руки вверху.
- Берпи – это составное плиометрическое упражнение из дисциплины кроссфит. Составное – потому что оно является мини-комплексом из более простых упражнений (сгибание рук в упоре лежа, приседаний, выпрыгиваний), выполняемым без перерывов.
- Стойка на руках у стены.
- Подъемы коленей к локтям на перекладине.
- Приседания на одной ноге – «пистолетик».
- Сгибание рук в упоре лежа.
- Подъемы по канату.
- Запрыгивание на тумбу.
- Подтягивания – базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела. Вися на неподвижной перекладине над головой, нужно подтянуть своё тело вверх до касания грудью (или подбородком) перекладины.
- Подъем прямых ног до касания носками перекладины.
- Бёрпи с запрыгиванием на тумбу.
- Выход на турнике – это комплексное упражнение, сочетающее в себе одновременно и рывок, и толчок. Сначала вы делаете подтягивание, а потом, в верхней точке, отжимаете себя от турника.
- Дворники – скручивание в сторону в висе.

Силы с отягощениями

- Бросок мяча в пол, в стену – интенсивные броски медбола в пол, стену, придавая ему максимальное ускорение.
- Свинги – махи набивными мячами перед собой.
- Шагающие выпады – глубокие выпады, касаясь коленом пола и держа отягощение над головой.
- Броски медбола в мишень – из положения присед с мячом перед грудью выпрямляемся и выкидываем мяч вверх.
- Прогулка фермера – ходьба с отягощением в руках.

Скоростные

- Прыжки на скакалке – одинарные, двойные и тройные.
- Ползание по медвежьей.

- Бег на короткие дистанции – это упражнение на быстроту характерно максимальной интенсивностью работы двигательного аппарата, а следовательно и кратковременностью.

- Бег на длинные и средние дистанции.
- Челночный бег.
- Бег в упоре лежа.
- Бег с максимальной частотой через набивные мячи.
- Бег по лестнице.
- Бег с высоким подниманием бедра на месте.

Ловкость координация

- Наклоны в стороны стоя на носках.
- Баланс на одной ноге, поворачивая голову то в лево, то в право.
- Бег с поворотом через спину.
- Бег с поворотом через спину прыжком.

Гибкость

- **Выпады вперед с пружинистыми покачиваниями.**
- Барьерный сед со сменой ноги.
- Продольный шпагат, с упором.
- Поперечный шпагат.
- Наклоны вперед для растягивания мышцы ног и спины.
- Вращение тазом по часовой стрелке и в противоположном направлении.

Стопы на ширине плеч, пальцы рук сплетите на затылке.

- Наклоны туловища, вперед стоя на скамейке.
- Наклоны туловища вперед, сидя на скамейке. Ноги прямые, вытянуты в стороны по возможности шире.
- Поднятие таза от пола, лежа на спине. Одна нога лежит пяткой на скамейке, другая согнута в колене.
- Становая тяга с резиной.
- Вращение коленей по часовой стрелке и против.

Таким образом, рассмотрены упражнения «кроссфит» для общей физической подготовки учащихся:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости и координации;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития скорости;
- упражнения для развития выносливости.

Выводы:

1. Анализ литературных источников по исследуемой проблеме показал, что методика использования упражнений по системе кроссфита в рамках школьных уроков физической культуры разработана явно недостаточно. В то же время нужно отметить большой интерес юношей к системе кроссфита, что выступает мотивирующим

фактором к их занятиям физическими упражнениями вообще. Анализ теоретических основ и программ тренировочной системы кроссфита указывает на то, что занятия по данной системе можно проводить с людьми разной возрастной категории и уровнем физической подготовленности, изменяя лишь методику нагрузки, но не саму программу тренировок.

2. Изучили формы и методы программ кроссфита. Тренировки кроссфит используют упражнения из различных видов спорта:

- тяжелой атлетики,
- легкой атлетики,
- пауэрлифтинга,
- гимнастики,
- гиревого спорта.

Упражнения постоянно меняются в каждой тренировке, не давая организму адаптироваться к конкретному виду нагрузки и постоянно принося в тренировочный процесс новые движения. Каждая тренировка состоит из разминки, обучения новым или сложным элементам, основного кругового комплекса, именуемого WOD – workoutofday (тренировку дня), заминки.

3. Выявили виды двигательной активности для построения программ кроссфита. Кроссфит рассчитан на всестороннюю подготовку, развитие всех двигательных качеств, это хорошо проработанная и опробованная на практике, оптимизированная программа тренировок, ставящая перед собой целью подготовить человека.

При должном подходе к подбору средств подобная программа может реализоваться на уроках физической культуры любой возрастной группы. А её динамичность и вариативность позволит существенно разнообразить уроки и положительно скажется как на моторной плотности урока, так и на эмоциональном фоне. Не смотря на критику и недостатки программы, она получила большое распространение по всему миру и стала одним из популярных направлений фитнес программ. Существует даже направление CrossFitKids, разработанное специально для детей.

Перспективы дальнейших исследований направлены на расширение возможностей использования данной технологии для контингента детей младшего школьного возраста, как составной части оздоровительной физической культуры.

Список литературы

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе: учеб.-метод. пособ. / Г.А. Баландин. – вып. 4. – М.: Советский спорт, 2005. – 72 с.
2. Бальсевич В.К. Инновационные технологии модернизации физического воспитания школьников. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, А.Г. Комков, О.М. Шелков. – СПб.: НИИФК, 2006. – 72 с.
3. Богачев Е.В. Кроссфит. Руководство по тренировкам / Е.В. Богачев, И.А. Карягин. – М., 2013.
4. Глассман Г. Crossfit: руководство к тренировкам / пер. Е. Богачев, И. Карягин [Электронный ресурс]. – URL: www.cfft.ru, 2009.

5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Ю.И. Гришина. – 4 – изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 248 с.
6. Додсон Т. Вся правда о кроссфите / Т. Додсон, 2010. – 10 с.
7. Копылов Ю.А. О модернизации школьного физического воспитания / Ю.А. Копылов // Спорт в школе. – 2004. – №7. – С. 10 – 16.
8. Физическая культура: 5-9 кл.: Примерная программа начального общего образования для общеобразоват. организаций Донецкой Народной Республики / сост. С.И. Михайлюк, И.В. Макущенко, В.О. Гречановская и др. – 4-е изд., доработ. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2019. – 224 с.
9. Физическая культура: 10-11 кл.: Примерная программа среднего общего образования для общеобразоват. организаций. Донецкой Народной Республики / сост. С.И. Михайлюк, И.В. Макущенко, В.О. Гречановская и др. – 4-е изд., дораб. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2019. – 127 с.

koval_tatyana71@mail.ru

**Коноплева Татьяна Евгеньевна
Глазко Тамара Александровна**

РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УО «Минский государственный лингвистический университет»

Аннотация. Статья «Развитие функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры» Коноплевой Татьяны и Глазко Тамары посвящена исследованию эффективности различных средств физической культуры в улучшении функциональной подготовленности студентов подготовительного учебного отделения. Выявлено, что наибольший прирост в исследуемых показателях достигается при внедрении в учебный процесс скандинавской ходьбы.

Abstract. The article "Development of functional capabilities of cardiovascular system by means of physical training" by Tatyana Konopleva and Tamara Glazko is devoted to the research of efficiency of various means of physical training in improvement of functional preparedness of students of the preparatory training department. It is revealed that the greatest increase in the studied indicators is achieved by introducing Nordic walking into the educational process.

Ключевые слова. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, студентки, подготовительное учебное отделение, скандинавская ходьба, проба Руффье, тест Купера.

Ключові слова: Функціональний стан серцево-судинної системи, жіночий студентів, підготовче дослідження, скандинавська ходьба, проба Руф'є, Купер тест.

Keywords. Functional state of cardiovascular system, students, preparatory training department, Nordic walking, The Ruffier functional test, Cooper test.

Определение уровня функциональной и физической подготовленности студентов является самым важным этапом в учебном планировании дисциплины «Физическая культура». Ведь именно от состояния здоровья, и показателей уровня физического состояния, занимающихся зависит стратегия и тактика построения физических нагрузок, их направленность, объем и интенсивность. Грамотно построенный процесс физического воспитания студентов, учитывающий все эти факторы, будет являться здоровьесберегающим, а не здоровьезатратным, потому что при применении различных подходов к развитию тех или иных физических качеств и

функциональных возможностей организма, будет способствовать их позитивному росту в сочетании с процессом оздоровления.

Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем являются определяющими в развитии двигательных способностей человека, прежде всего выносливости, характеризующей уровень работоспособности в целом. Важным моментом является выбор степени нагрузки в учебном процессе, соответствующей уровню физического состояния занимающихся. Так, чрезмерные нагрузки могут нанести вред, как здоровому человеку, так и человеку, имеющему какое-либо заболевание. Выбор средств физической культуры для укрепления здоровья и физического совершенствования должен основываться на интересе занимающихся, их мотивации к занятиям физическими упражнениями.

В связи с этим были определены задачи исследования: оценить уровень функциональной подготовленности организма студенток первого курса подготовительного учебного отделения; выбрать средства для развития функциональных возможностей кардиореспираторной системы и оценить их эффективность; определить заинтересованность студенток к кардиотренировкам различной направленности.

В исследовании приняли участие 85 студенток первого курса подготовительного учебного отделения, поступивших в университет в 2019 году.

Методы исследования: оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы осуществлялась с помощью пробы Руффье и 12-минутного теста К.Купера. Интерес к занятиям был определен методом интервьюирования. Все результаты обработаны с помощью методов математической статистики.

Исследование длилось с сентября (пилотное обследование) до декабря (промежуточное и итоговое обследования) 2019 г.

В результате пилотного обследования студенток выявлено, что большинство из них имеют выраженную неадекватную реакцию сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку и замедленный процесс восстановления частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нее. Так, результаты пробы Руффье, оцененные на 1 и 2 балла по пятибалльной шкале оценок, зарегистрированы соответственно у 25,0 и 39,0 % студенток (таблица). Соответственно 51,7 % студенток показали результат в 12-минутном беге ниже среднего.

В связи с этим была предпринята стратегия планирования физических нагрузок аэробной направленности (ходьба, бег в сочетании с ходьбой, общеразвивающие упражнения, выполняемые с ЧСС 120-140 уд/мин), доля которых в учебном процессе составляла не менее 35,0 % от общего объема средств. При этом учитывалось наличие определенных заболеваний у студенток в плане исключения упражнений, считающихся ограниченными в применении.

Так, студенткам, имеющим ярко выраженную неадекватную реакцию ССС на нагрузку, была снижена интенсивность выполнения упражнений в начале занятия, чаще контролировался пульс и давались рекомендации по коррекции способов выполнения упражнений, амплитуды движения, индивидуального включения

большого количества по сравнению с другими занимающимися дыхательных упражнений.

У студенток, имеющих сколиоз, были исключены упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой движения (наклоны, махи ногами), скручивания и вращения (тазом, туловищем).

В конце октября было проведено промежуточное обследование первокурсниц по тем же тестам. В результате было отмечено некоторое улучшение результатов пробы Руффье и теста К.Купера (таблица), однако разница между результатами начального и промежуточного тестирования была статистически недостоверна.

В связи с полученными результатами была внесена коррекция в учебный процесс физического воспитания студенток исследуемых групп. Так, в первом занятии в неделю остались те же средства (бег в сочетании с ходьбой, общеразвивающие упражнения, выполняемые в режиме аэробного энергообеспечения и др.), а второе занятие в неделю было полностью посвящено скандинавской ходьбе.

Таблица 1 – Результаты пробы Руффье и 12-минутного бега у студенток первого курса, % к общему количеству

Период тестирования	Проба Руффье					12-минутный бег				
	Балл					Балл				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сентябрь 2019 г.	5,9	2,4	27,7	39,0	25,0	12,4	16,5	19,4	22,3	29,4
Октябрь 2019 г.	6,0	3,1	29,0	37,9	24,0	12,6	16,9	19,3	23,4	27,8
Декабрь 2019 г.	6,2	4,4	29,4	35,6	24,4	13,4	18,6	22,7	30,3	15,0

Этот уникальный вид спорта весьма прост, но эффективен и комфортен, почти не имеет противопоказаний, позволяет проводить занятия для студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья на свежем воздухе.

Студенткам было предложено базовое обучение технике ходьбы в сочетании с координированной работой рук и ног, контроль за удержанием правильной осанки, ритмом дыхания и частотой сердечных сокращений. Были разработаны маршруты с учетом индивидуальных возможностей занимающихся и дневник тренировок.

В связи с этим объем упражнений аэробного характера увеличился до 50,0 %.

Итоговое обследование студенток и анализ полученных результатов тестирования показал, что количество студенток, у которых была отмечена неадекватная реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку, снизилось на 6,3 %, соответственно увеличилось количество результатов, оцениваемых на 3-5 баллов (3,3; 2,0 и 1,0 %).

Изменения результатов теста К.Купера оказались более значительными. Так, количество неудовлетворительных результатов в 12-минутном беге снизилось на 9,4 % за счет увеличения на 6,3 % результатов, оцениваемых на 3 балла и 3,1 % – на 4-5 баллов.

Таким образом, учитывая, что занятия по дисциплине «Физическая культура» проводятся два раза в неделю, за счет увеличения и разнообразия средств аэробной

направленности, за 4 месяца удалось улучшить функциональные возможности кардиореспираторной системы у занимающихся.

С целью получения более полной картины изменений, произошедших в организме занимающихся за период эксперимента, и изучения их интереса к различным видам двигательной деятельности, было проведено интервьюирование.

Основными вопросами, заданными студенткам, были вопросы, связанные с самочувствием занимающихся, их ощущениями усталости и средствами, которыми они ее снимают; их отношением к различным видам двигательной деятельности вообще и практикуемым в учебном процессе по физическому воспитанию, в частности; информированностью о скандинавской ходьбе и интересу к ней.

В результате опроса студенток было выявлено, что:

- большинство из них испытывают ощущение усталости (57,4 %) и в борьбе с ней отдают предпочтение пассивному отдыху (54,5 %);

- из видов двигательной деятельности 63,0 % отдают предпочтение скандинавской ходьбе, 27,8 % – круговой тренировке, 5,5 % – аэробике и 3,7 % занимающихся ответили, что им нравятся все разновидности двигательной деятельности;

- подавляющее большинство студенток никогда не занимались скандинавской ходьбой. Однако желание заниматься только ею высказало лишь 20,7 % девушек. Остальные предпочли заниматься скандинавской ходьбой в сочетании с другими видами двигательной деятельности;

- в результате занятий, проводимых в рамках эксперимента, у студенток повысилась работоспособность, характерным показателем которой явилось снижение количества занимающихся, отмечающих усталость. У большинства студенток повысился интерес к занятиям физической культурой, улучшилась посещаемость занятий и активность студенток на них.

Таким образом, предпринятые исследования показали, что:

- процесс физического воспитания первокурсниц следует начинать с обязательного обследования уровня готовности их сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам, степени восстановления после них;

- исходя из того, что у большинства студенток отмечается низкий уровень функциональной подготовленности и развития выносливости, следует использовать в учебном процессе разнообразные средства с целью развития функциональных возможностей организма и повышения интереса занимающихся к двигательной активности;

- исследования в данном направлении продолжаются, в будущем ожидается более значительный прирост результатов за счет увеличения времени выполнения упражнений при ЧСС 120-140 уд/мин. Это обосновано тем, что в первом семестре значительную часть времени в учебном процессе занимало ознакомление и обучение самоконтролю занимающихся, технике физических упражнений и скандинавской ходьбы.

Во втором семестре больше внимания будет уделено совершенствованию техники движений и увеличению количества времени на непосредственное выполнение двигательных действий.

Список литературы:

1. Полетаева, А. С. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера / А. С. Полетаева. – СПб., 2015. – 124 с.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.
3. Техника скандинавской ходьбы <https://zdorovie-muzhchiny.ru/fizkultura/xodba-i-beg/texnikaskandinavskoj-xodby/>

tamara_glaz@mail.ru

**Курбатов Андрей Евгеньевич
Невлад Юрий Григорьевич**

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ СТАЛЕВАР К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ТРУДОВОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования Луганской Народной Республики
«Донбасский государственный технический университет»***

Аннотация. Прикладная физическая подготовка студентов специализации сталевар к профессиональной трудовой деятельности; Курбатов Андрей, Невлад Юрий; Любая профессия подразумевает присутствие у человека навыков как физических, так и психических, а иногда необходимо, чтобы они были в комплексе на определенном высоком уровне. В связи с этим появляется необходимость в профилировании в физическом воспитании студентов при подготовке к трудовой деятельности, которая выражается в сочетании общей физической подготовки со специализированной – прикладной физической подготовкой.

Annotation. Applied physical training of students specializing in steelworkers for professional work; Kurbatov Andrey, Nevlad Yuri; Any profession implies the presence of human skills, both physical and mental, and sometimes it is necessary that they were in the complex at a certain high level. In this regard, there is a need for profiling in physical education of students in preparation for work, which is expressed in a combination of general physical training with specialized-applied physical training.

Ключевые слова: Прикладная физическая подготовка, студенты, специалисты, трудовая деятельность.

Ключові слова: Прикладна фізична підготовка, студенти, фахівці, трудова діяльність.

Keywords: Applied physical training, students, specialists, work activities.

Актуальность. Модернизация производства, увеличение объема и концентрации труда предоставляют высокие требования к качеству подготовки работников. Важную роль имеет предоставление нужного уровня профессиональной подготовки будущих специалистов, включающего качество физической подготовки, натренированность, развитие профессионально важных свойств, трудоспособность, выносливость и психомоторные способности.

Прикладная физическая подготовка в образовании – это определенная система мер, направленная на подготовку обучающегося состава к определенной

профессиональной деятельности, с применением конкретно направленных средств физической культуры и спорта.

Главное назначение прикладной физической подготовки заключается в развитии принципов, присущих определенному направлению, и в укреплении физических и психических свойств учащихся, для дальнейшего соответствия требованиям, устанавливаемым определенной профессией. Также данное направление гарантирует функциональную устойчивость будущих специалистов к условиям работы и формирование практических физических способностей и навыков.

Профессиональная деятельность ставит перед современным специалистом достаточно высокие условия для прохождения критериев, связанных с физическими и психическими способностями. В процессе общей физической подготовки практически невозможно сформировать достаточный уровень психофизической подготовленности, необходимый для высокопроизводительной профессиональной деятельности. Для удовлетворения установленных требований, необходимы частые специальные занятия физическими упражнениями, то есть профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП).

Цель исследования – показать большое значение профессионально – прикладной физической подготовки и раскрыть профессионально – важные психофизиологические качества, которые лежат в основе параметров модели специалиста сталеплавильного производства.

Задачи исследования:

1. Разработка профессиограммы специалиста сталевара для решения задач ППФП данной профессии.

2. Определить основополагающие профессионально – значимые физические качества, которые влияют на функциональность специалиста сталеплавильного производства.

Организация профессионально – прикладной физической подготовки студентов в высших учебных заведениях предусматривает использование специализированной подготовки в учебное, а также в не учебное время.

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» определяет главные принципы организации профессионально – прикладной физической подготовки на учебных занятиях.

Данный рабочий план составляется кафедрой физического воспитания и спорта на основе учебной программы для высших учебных заведений. Требования программы отображает специфику будущей профессии учащегося каждого факультета и учитывает материально – технические возможности высшего учебного заведения.

Для интенсификации психофизической подготовки с профессиональной направленностью, в основном учебном отделении могут быть сформированы специализированные учебные группы по профессионально – прикладной физической подготовке.

Студенты, которые занимаются в определенном учебном отделении, прорабатывают конкретные элементы профессионально – прикладной физической подготовки, доступные им по состоянию здоровья.

Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов на учебных занятиях проводится в форме практических и теоретических занятий.

Целью теоретических занятий является обучение будущих специалистов прикладным знаниям, которые бы гарантировали разумное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда. Учебная работа должна быть распределена не только

на разработку личных качеств учащихся, но и на их подготовку как будущих специалистов производственного процесса. Для этого можно использовать методические, практические, теоретические, а также учебно – тренировочные занятия. Связанные с техникой безопасности, вопросы профессионально – прикладной физической подготовки, наиболее целесообразно объяснять именно во время практических занятий.

Студенты, не обладающие достаточной специальной подготовленностью, нуждаются в профессионально – прикладной физической подготовке во вне учебного времени.

Формы профессионально – прикладной физической подготовки в свободное время:

- секционные занятия в университете по прикладным видам спорта под руководством тренера – преподавателя;
- самостоятельные занятия по прикладным видам спорта в разнообразных спортивных группах вне университета;
- самостоятельные занятия студентов (индивидуальное выполнение студентами заданий преподавателя кафедры физического воспитания и спорта).

Одна из форм профессионально – прикладной физической подготовки – это оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, в которых принимают участие большинство заинтересованных студентов (соревнования между учебными группами, курсами, факультетами).

Оценивание результатов отработки методического, практического и теоретического подразделов профессионально – прикладной физической подготовки происходит согласно специальным нормативам и требованиям, которые специально разрабатываются для каждого факультета кафедрой физического воспитания и спорта.

Требования устанавливаются согласно учёту профиля выпускаемых специалистов. Кафедра утверждает зачетные нормативы по разделу профессионально – прикладной физической подготовки, которые обязательны для всех студентов и являются составной частью комплекса зачётных требований и нормативов по учебной дисциплине «Физическая культура».

Те студенты, которые состоят в специальном отделении, а также освобождённые от практических занятий, выполняют тесты и требования только из, доступных им по состоянию здоровья, разделов профессионально – прикладной физической подготовки.

Только после разработки профессиограммы возможно решение задач профессионально – прикладной физической подготовки для определенной профессии. Профессиограмма – это система признаков конкретной профессии, которая включает в себя требования, предъявляемые этой профессией к специалисту. В основе представленного понятия лежит подробное описание условий труда, его специфики и характера.

Профессиограмма предъявляемая к профессии специалиста сталевара.

Характеристики: профессиональная направленность (человек—техника); виды труда (обслуживание—производство); сферы труда (техника); сферы деятельности (промышленность—обслуживание).

Содержание труда: обязательство своевременного отбора проб и определение готовности плавки, ведение правильного технологического процесса выплавки стали в

мартеновских печах, участие в ремонте печи и ее заправка, наблюдение за исправным состоянием ее автоматики, огнеупорной кладки, другого оборудования. Объектами профессиональной работы техника по специальности «Металлургия черных металлов» являются: технологическое оборудование сталеплавильных процессов, технологические процессы производства и разливки стали, аппаратура контроля, нормативная, технологическая, организационно – распорядительная и другая документация.

Специалист готовится для работы в сталеплавильных и литейных цехах, в проектно – конструкторских бюро на должность старших мастеров, начальников смен, участков, бюро, мастеров и рабочих, деятельность которых требует специального образования.

Должен знать — конструкцию печи, свойства и состав добавочных материалов, технологию плавки, раскислителей, легирующих добавок, методы интенсификации, принципы действия автоматики теплового режима, физико – химические свойства стали, устройство технологического оборудования, технологические процессы выплавки и разливки стали, средства и методы контроля технологических процессов, нормативно – техническую документацию.

Важные профессиональные качества: хорошая физическая подготовка, лидерские качества, сосредоточенность, распределение и переключение внимания, координация движений, правильный глазомер, цветоразличение, развитое чувство ответственности.

Медицинские противопоказания: нарушения сердечно – сосудистой системы, заболевания органов дыхания, пищеварения, нарушение функций опорно – двигательного аппарата, нарушение координации движений, дефекты органов зрения и слуха, болезни, связанные с потерей сознания.

Трудовая деятельность специалистов сталеваров, проходит в условиях резких перепадов температуры воздуха, различных шумах, местных и общих вибрациях. В процессе труда специалистов данной профессии важное место занимают: визуальные и инструментальные наблюдения за технологическим процессом, работающими машинами и агрегатами. Огромное количество активных одинаковых по типу движений и операций, монотонность которых приводит к быстрому переутомлению. Существенное количество передвижений. Перемещение грузов, как с помощью вспомогательных механизмов, так и вручную. Работа в непосредственной близости от раскаленного металла.

На работоспособность специалистов сталеваров положительно влияют такие качества: общая выносливость и общая физическая подготовка; достаточно высокий уровень сноровки, хорошо развитое чувство устойчивости и равновесия; выносливость в условиях резких колебаний температуры воздуха; хорошее состояние сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

По мнению педагогов и физиологов, все составляющие трудовой деятельности (мышечная сила, выносливость, ловкость, координация, группирование действий, и др. психофизические качества) можно натренировать так как, психофизиологические основы труда и спорта едины, поэтому можно использовать механизмы тренировки и

адаптации, выработанные в спорте для подготовки к трудовой деятельности. Т.е., путем соединения различных упражнений, элементов или целых видов спорта, возможно подготовить специалиста к предстоящей профессиональной деятельности.

Благодаря научной организации труда, возникают важные задачи по самосовершенствованию будущего специалиста: быстро и точно усваивать профессиональные знания, навыки и умения; повышать функциональную готовность к предстоящему труду; совершенствовать профессиональные физические и моральные качества; закаляться – повышать сопротивляемость организма холоду и теплу, вредному воздействию некоторых специфических условий труда. На практике это выражается в использовании физической культуры и спорта в формах так называемой профессионально – прикладной физической подготовки.

Готовность специалиста сталевара к профессиональному самоопределению — это сложное, синкретическое состояние личности, характеризующее совокупностью знаний, навыков и умений, форм поведения, развитием профессиональных значимых психофизиологических и психологических качеств, позволяющих будущему специалисту осознавать свои возможности, специальные способности и своё отношение к конкретной профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Раевский Р.Т. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: – М., 1985 – 136 с.
2. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессионально – прикладная физическая подготовка; – М.: Высшая школа – Москва, 2010. – 176 с.
3. Ильинич В.И. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов вузов (Научно-методические и организационные основы): – М., 1979.
4. Кузнецов В.С. Прикладная физическая подготовка: – М., 2003.
5. Раевский Р.Т. Профессионально – прикладная физическая подготовка учащихся техникумов по специальностям горячих цехов: – Днепропетровск, 1980.
6. Нагибина И.М., Москалев В.А., Полушкина Н.А., Рудин В.Л. Прикладная физическая оптика; Высшая школа – Москва, 2012. – 568с.
7. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка; Феникс – Москва, 2010 – 256 с.

kurbatov.ae@mail.ru

Максимова Ирина Богдановна

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

***ГОУ ВПО Донецкий национальный университет
«Институт физической культуры и спорта»***

Аннотация. Физическая культура как часть культуры личности студента. И.Б Максимова. В статье объясняется необходимость физического воспитания студентов, которое является частью культуры личности, а также значимость физической культуры в программе обучения высших учебных заведений.

Annotation. Physical culture as part of the student personality culture. I.B. Maksimova. The article explains the need for physical education of students, which is part of the culture of personality, as well as the importance of physical culture in the program of higher education.

Ключевые слова: спорт, личность, физическая культура, студенты, двигательная активность, активный образ жизни.

Ключові слова: спорт, особистість, фізична культура, студенти, рухова активність, активний образ життя.

Keywords: sports, personality, physical culture, students, motor activity, active lifestyle.

Актуальность. О необходимости физического воспитания личности написано немало. Занятия физической культурой влияют на все стороны развития личности: развиваются физические и личностные качества, приобретаются теоретические знания, формируются морально - волевые качества, эстетические нормы, что способствует дальнейшему росту гармоничной личности студента. Также в процессе обучения студентов необходимо учитывать, что в основе физической подготовки к предстоящей трудовой деятельности лежит всестороннее физическое и духовное развитие личности студента. Это база для совершенствования всех жизненно важных функций организма, необходимых двигательных качеств, умений, навыков человека.

В настоящее время доля физических нагрузок в повседневной жизни студентов снижена, а доля умственного труда в общем балансе учебного времени возрастает. Все это ведет к дальнейшему повышению специальных требований, предъявляемых к физической подготовленности будущих специалистов.

Проблема формирования физической культуры личности студентов имеет важное значение, так как в последнее время наблюдается прогрессирующая гиподинамия у молодежи, которая обусловлена большим объемом учебных занятий не только в учебных заведениях, но и домашних условиях. Все вышперечисленное и определяет выбор темы исследования.

Обзор литературы. Физическая культура - основа социально - культурного образа жизни индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентаций и в их практическом применении [3].

Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей выбирает и осваивает те, которые для нас наиболее значимы [4].

Физическая культура студентов представляет собой неразрывную составную часть высшего образования. Она выступает качественной и результативной мерой комплексного воздействия различных форм, средств и методов физического воспитания на личность будущего специалиста в процессе формирования его

профессиональной компетенции. Материализованным результатом этого процесса является уровень индивидуальной физической культуры каждого студента, его духовность, уровень развития профессионально значимых способностей. Поэтому невозможно судить о физической культуре личности, опираясь лишь на развитие физических возможностей, без учета мыслей, чувств, ценностных ориентаций, направленности и степени развитости интересов, потребностей, убеждений [6].

Как учебная дисциплина, физическая культура является обязательной для всех программ подготовки специалистов, так как она представляет собой одно из средств, которое помогает сформироваться всесторонне развитой личности, оптимизировать физическое и психофизиологическое состояние студентов в процессе получения ими высшего образования.

Физическая культура имеет большое влияние в профессиональной деятельности бакалавра и магистра, так как их деятельность связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Снятие утомления нервной системы и всего организма, повышение работоспособности, укрепление здоровья - это польза, которую приносят занятия физической культурой [1,2].

Кругозор личности студента в сфере физической культуры определяют знания. Их можно разделить на теоретические, методические и практические. Теоретические знания охватывают историю развития физической культуры, закономерности функционирования организма человека в процессе двигательной деятельности, способы и приемы физического самовоспитания и самосовершенствования. Методические знания обеспечивают возможность получить ответ на вопрос, «как использовать теоретические знания на практике, как самообучаться, саморазвиваться, самосовершенствоваться в сфере физической культуры?» Практические знания характеризуют ответ на вопрос «как эффективно выполнять то или иное физическое упражнение или двигательное действие».

Целью данного исследования является рассмотрение физической культуры в жизни студентов как составной части культуры личности.

Задачи: обосновать значение физической культуры для развития личности студента; определить роль педагога в развитии личности студента; выявить формы двигательной активности студенческой молодежи.

Результаты исследования. В ВУЗах дисциплина «Физическая культура» представлена в качестве обязательного предмета и важного элемента целостного развития личности. Во всех вузах Донецкой Народной Республики процесса обучения организован в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, а также от состояния материально - технической базы учебного заведения. Зачастую те студенты, которые занимаются физической культурой или спортом, имеют явные лидерские качества, обладают коммуникабельностью и общительностью. Они активно проявляют себя в процессе обучения и, именно у них, вырабатывается повышенная стрессоустойчивость, определенный режим дня, уверенность в себе, а главное - повышается уровень состояния здоровья и физической подготовки.

В высших учебных заведениях задачу формирования и развития личности студентов призваны решать лекции по физической культуре, практические занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные состязания, военно-патриотические мероприятия, самостоятельные занятия физическими упражнениями, агитационно-просветительская деятельность педагогов, проведение круглых столов, семинаров, конференций, организация встреч с ветеранами спорта и т. д.

Также следует отметить, педагоги должны формировать у студенческой молодежи умение рационально планировать свой досуг. В сфере активного досуга студентов реализуются биологические, социальные и духовные потребности молодежи в двигательной активности, здоровом образе жизни, получении удовольствия от занятий различными формами физической культуры. Преподаватели совместно со спортивным клубом должны осуществлять управление спортивно - массовой работой в ВУЗе и способствовать развитию самостоятельного спортивно - массового движения студенческой молодежи в форме активного досуга.

Для того, чтобы полноценно организовывать процесс физического воспитания студентов в рамках учебной дисциплины каждый педагог должен:

- знать материал преподаваемой дисциплины в объеме программных требований;
- владеть методикой подготовки и проведения практических занятий;
- проводить консультации в пределах курса практических занятий.

Эти задачи решаются через различные формы занятий студентов физическими упражнениями.

Формы занятий молодежи физическими упражнениями представлены ниже. Все они взаимосвязаны и являются дополнением друг друга и представляют собой единый целостный процесс физического воспитания студенческой молодежи как личности:

- учебные занятия, которые выступают в роли основной формы физического воспитания в высших учебных заведениях;
- самостоятельные занятия (они помогают лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, а также являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов);
- физические упражнения в режиме дня (они способствуют укреплению здоровья студентов, повышают умственную и физическую работоспособность);
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, которые направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической подготовленности студентов;
- занятия в спортивных секциях по виду спорта, которые способствуют повышению уровня спортивного мастерства студенческой молодежи;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (занятия на спортивных площадках, стадионах, в плавательных бассейнах, езда на велосипеде, утренние пробежки, утренняя (вечерняя) гигиеническая гимнастика, прогулки, туристические

походы, занятия в физкультурно - оздоровительных центрах, в тренажерных залах и т. д.).

Комплексное использование всех форм физического воспитания должно обеспечить включение физической культуры в повседневный образ жизни студентов. Хорошее самочувствие, ежедневная активность, бодрость и целеустремленность не мечта, добиться всего этого можно только, если заниматься спортом и физической культурой регулярно.

Выводы. 1. Физическая культура является необходимым параметром в формировании общей и профессиональной культуры личности современного специалиста.

Физическая культура и спорт - средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют внести в рамки учебного (рабочего) дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

2. Первоочередной задачей современного преподавателя физического воспитания вуза является не только повышение уровня физического совершенствования студентов, но и формирование социально активной личности, воспитание у студентов чувства патриотизма, долга перед обществом и республикой.

3. К основным формам двигательной активности современной студенческой молодежи относят: занятия физической культурой в ВУЗе, самостоятельные занятия, участие в массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, активный отдых в рамках досуга и т. д.

Перспективы дальнейших исследований. Для физического и духовного развития студенческой молодежи необходимо: усилить формы пропаганды жизненных ценностей, здорового образа жизни, основ рационального питания и закаливания, индивидуальной и социальной физической культуры, формировать у молодежи умение рационально планировать свободное время, обеспечить доступность занятий массовым спортом. Для привлечения студентов к занятиям массовой физической культурой следует обратить внимание на их предпочтения в выборе направленности занятий и их содержание.

Список литературы

1. Астранд П. О. Оздоровительные эффекты физических упражнений / П.О. Астранд, И. В. Муравов // Валеология. 2004. - № 2. - С. 64 - 70.
2. Григорьев В.И. Образ жизни и здоровье студентов: учебно-методическое пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко; С.- Петерб. гос. ун-т экономики и финансов. - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. - 119 с.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений./ В.И. Ильинич. - М.: Изд-во «Аспект Пресс», 1995. - 415 с.
4. Мельников В.С. Физическая культура: Учебное пособие. / В.С. Мельников. - Оренбург: ОГУ, 2002.- 114 с.
5. Пономарева В. В. Физическая культура и здоровье. учебник./ В.В. Пономарева. - М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. - 256 с.

6. Решетников Н.В. Физическая культура студента. Учебник. / Н.В. Решетников. - 8-е изд. - М.: Изд-во «Академия», 2008. - 176 с.
irinamakcim@mail.ru.

Мойсеенко Юрий Николаевич
Мойсеенко Екатерина Александровна

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Белорусский национальный технический университет,
Минский государственный лингвистический университет*

В статье рассмотрен вопрос об отношении студенческой молодежи к формированию здорового образа жизни, сообщаются результаты анкетирования по данной теме, сделаны соответствующие выводы.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенческая молодежь, режим двигательной активности, физическая культура.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студентська молодь, режим рухової активності, фізична культура.

The article raises the question of student's attitude to the promotion of a healthy way of life, results of the questionnaire and conclusions on the theme.

Key words: a healthy way of life, students, system of physical exercises, physical education.

В современном мире, несмотря на высокий уровень развития медицины, растет уровень заболеваемости среди населения, в том числе студенческой молодежи – будущего поколения страны. Одними из самых важных проблем здоровья населения в Республике Беларусь на сегодняшний день можно считать демографический кризис или депопуляцию, растущую алкоголизацию населения, низкий уровень развития культуры здорового образа жизни. А ведь, как известно, по данным Всемирной организации здравоохранения ведущим фактором сохранения здоровья индивида является образ жизни и составляет 50-55%.

Сохранить здоровье молодого поколения – одна из важнейших задач государства, так как студенческая молодежь является потенциалом страны, ее производительным резервом. Соответственно, одной из приоритетных задач является формирование, популяризация и мотивация к здоровому образу жизни будущих специалистов. Исследование взглядов студенческой молодежи касательно здорового образа жизни, таким образом, рационально.

Цель исследования и задачи исследования: определить отношение студентов 1 курса БНТУ и МГЛУ к формированию здорового образа жизни.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование.

Разработанная анкета включала 39 вопросов, которые составляли следующие блоки:

1. Изучение состояния собственного здоровья, присутствие отклонений (по мнению студентов).
2. Определение наличия вредных привычек.

3. Исследование мотивации и уровня двигательной активности.

4. Образованность по теме здорового образа жизни.

Организация исследования. Исследование проходило на базе БНТУ и МГЛУ. Было опрошено 116 респондентов (56-БНТУ и 60-МГЛУ) первого курса основного (52%) и подготовительного (48%) учебных отделений.

Результаты исследования. В результате проведенного опроса было выявлено, что здоровыми себя считает 46%, «скорее да»-39%, «скорее нет»- 11% и не считают себя здоровыми 4% опрошенных студенток. При этом отклонения в состоянии здоровья отрицает 38 %, но на отклонения в состоянии здоровья, связанные с большими учебными нагрузками и несоблюдением режима дня и питания, указывает по 29% студенток соответственно.

На отклонения в состоянии здоровья, связанные с наследственностью, указывает 25 % будущих специалистов, отклонения, связанные с плохим физическим развитием - 5%, вредными привычками и неблагоприятной экологической обстановкой - по 4% соответственно.

Респираторными заболеваниями, по результатам опроса, 2 раза в год не более недели болеет 79% респондентов, более двух раз в год или более трех недель-21%.

Нарушения в осанке не имеет 25%, имеет незначительные-64%, значительные-11% опрошенных. Нуждается в существенной коррекции зрения по медицинским показаниям 36% анкетированных.

На проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта при несоблюдении режима питания указало 25% респонденток. На вопрос «Поддаетесь ли Вы психоэмоциональным депрессиям?» «нет» ответило 41% опрошенных, «быстро и самостоятельно из них выхожу» - 45%, но при этом 14% находится длительное время в этом состоянии.

По наличию вредных привычек у студенток были получены следующие результаты: имеют вредные привычки 25% опрошенных и не имеет 75%. Не курит 93% будущих специалиста, иногда-4%, курит-3%. Никто никогда не употреблял наркотики (100%). По вопросу употребления спиртных напитков: не употребляет-75%, иногда-23%, употребляет-2% опрошенных.

По результатам анкетирования, наиболее интересными направлениями физического самосовершенствования для студенток являются плавание-50%, игровые виды спорта-30%, аэробика и фитнес-27%, туризм-21%, гимнастика-20%, легкая атлетика-20%, борьба и боевые искусства-12,5%, экстремальные виды спорта и теннис-по 9%, атлетизм и лыжная подготовка-по 5% респонденток соответственно.

На вопрос о времяпровождении у телевизора были получены следующие ответы: до двух часов и менее проводит у телевизора 96% студенток, более четырех часов-4%. Однако за компьютером до двух часов в день проводит 39% опрошенных, от двух до шести часов в день - 52%, все свободное время-9%. При работе за компьютером активные паузы делает 38% респонденток, эпизодически - 41%, не делает - 21%.

По поводу учебной нагрузки: «справляюсь с учебной нагрузкой» - ответило 80% опрошенных, «скорее нет» - 12,5%, «затрудняюсь ответить»-7,5%. С физической

нагрузкой: «скорее да»-90%, «скорее нет»-5%, «затрудняюсь ответить» -5% респондентов.

На вопрос о соблюдении режима дня и питания утвердительно ответило 23%, соблюдении иногда-46%, не соблюдении - ответил 31% опрошенных. Правильно питается 20% респондентов, «скорее да»-50%, «скорее нет»- 23%, «неправильно» - 7%.

По вопросу соблюдения режима двигательной активности: «регулярно соблюдаю» - 46% опрошенных, «время от времени» - 48%, «только во время учебных занятий» - 6%. Занятия по физической культуре посещает с желанием 41% респондентов, по необходимости - 55%, старается всячески избегать-4%.

На вопрос о мотивации занятий физической культурой и спортом, были получены следующие ответы: «желание сохранять здоровье на протяжении всей жизни»-73%, «приобретение дополнительной уверенности в себе»-30%, «желание иметь полноценную семью и здоровых детей»-20%, «успех у противоположного пола» и «расширение контактов» - по 16%, получение интересной высокооплачиваемой работы и желание быть похожим на других-по 9% соответственно.

Блок вопросов, посвященных образованности по теме здорового образа жизни показал следующие результаты: 82% опрошенных знает о воздействии вредных привычек на организм и поэтому ведет здоровый образ жизни, 14%-знает, но пока не может или не хочет от них отказаться, 4%-не знает.

На вопрос «Знаете ли Вы какое воздействие оказывают регулярные физические упражнения на профилактику заболеваний, связанных с учебной деятельностью и работой за компьютером?», были получены следующие ответы: «знаю и регулярно выполняю специальные упражнения» - 25% респондентов, «в общих чертах»-70%, «не знаю»-5%.

На вопрос о том, «Какие оздоровительно-восстановительные процедуры Вы практикуете?» 29% респондентов указало банные и закаливающие процедуры, 23%-дыхательные методики, 21%-сауна, 20%-массаж, лечебное голодание-16%. Справляются с депрессиями с помощью прогулок на природе и общения с близкими и друзьями - по 30% опрошенных, самоконтроля-24%, уединения-21%, домашних животных – 20%, физических нагрузок-18%, еды-14%, курения-4%, алкоголя, наркотиков, антидепрессантов - по 2% соответственно.

Выводы:

С помощью опроса установлено, что, по субъективной оценке, респондентов, отклонению в состоянии здоровья помимо наследственного фактора, также способствуют значительные учебные нагрузки и несоблюдение режима дня и питания. Проведение значительной части времени за компьютером способствует нарушению осанки и ухудшению зрения.

Студенты стремятся к ведению здорового образа жизни, о чем свидетельствует невысокий процент наличия вредных привычек. Однако также можно сказать об эпизодичности данного стремления: наибольший процент опрошенных по наиболее важным аспектам здорового образа жизни указывает на нерегулярность выполнения данных мероприятий, из чего можно сделать вывод о недостаточной освещенности и мотивации по данным вопросам.

Что касается двигательной активности, то многие будущие специалисты рассматривают физическую культуру как средство улучшения здоровья, но при этом большинство указывает на то, что занимается по необходимости, и в повседневной жизни использует периодически.

Осведомленность студентов по вопросам здорового образа жизни находится на достаточно высоком уровне, но работу в данном направлении необходимо продолжать, повышая мотивацию к регулярным осознанным мероприятиям.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что значительная роль в формировании здорового образа жизни помимо семейного института возлагается на образование.

Использование современных образовательных технологий, разнообразных направлений фитнеса в процессе физического воспитания, соответствующих интересам занимающихся, будет способствовать пропаганде здорового образа жизни среди будущих специалистов, повышению мотивации к занятиям физической культурой и тем самым формировать физическую культуру личности индивида.

Список литературы

1. Лисицын, Ю. П. Образ жизни и здоровье населения/ Ю. П. Лисицын. - М., 1982. – 40с.
2. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов/ А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск, Тесей, 2003. – 583с.
3. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культ./ В. М. Выдрин, А. А. Гужаловский, В. Н. Кряж. – М., 1986. – 352с.
4. Физическое воспитание: учеб. пособие для студентов подгот. учеб.-тренировоч. групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования/ Р. И. Купчинов. – Мн.: ТетраСистемс, 2006. – 352с.

katerinushkak@mail.ru

**Палашенко Мария Юрьевна
Захарченко Ольга Александровна**

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ

*Учреждения образования «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»*

Аннотация. В данной работе проводился сравнительный анализ состояния здоровья студентов, поступивших на первый курс в УО «ГГУ им. Ф.Скорины» в разные годы, а также сравнительный анализ заболеваний по которым они были отнесены к определенной группе здоровья.

Ключевые слова: группы здоровья, заболевания, студенты, отклонения в состоянии здоровья, основная группа, подготовительная группа, группа СМГ.

Abstract. In this work, a comparative analysis of the health status of students who entered the first year at the EE "GSU named after F. Skoriny" in different years, as well as a comparative analysis of the diseases for which they were assigned to a specific health group.

Keywords: health groups, diseases, students, health deviations, main group, preparatory group, SMG group.

Забота о здоровье - это важный труд. От жизнерадостности, бодрости человека зависит его духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье» - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия».

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Физическое воспитание студентов в высшем учебном заведении занимает одно из ведущих мест в общей системе образования. Особенно важную роль играет для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, так как применение оздоровительных факторов является уникальным средством, содействующим физическому развитию, укреплению здоровья, развитию и укреплению отдельных групп мышц, а также всего организма в целом, совершенствованию физических качеств студентов.

При поступлении на первый курс все студенты университета проходят обязательный медосмотр, где предоставляют все свои медицинские документы, на основании чего происходит их дальнейшее зачисление в ту или иную группу здоровья. Было решено произвести сравнительный анализ студентов, поступивших в 2015 году и студентов, поступивших в 2019 году.

Всего студентов занимающийся физической культурой в университете им. Ф. Скрины на первом курсе 2015-2016 учебном году:

Основная-42% (269); Подготовительная-34% (214); СМГ-24% (154); ЛФК – в данном году не было. Освобождение-1,5%(9). Всего студентов- 637 (рис 1).

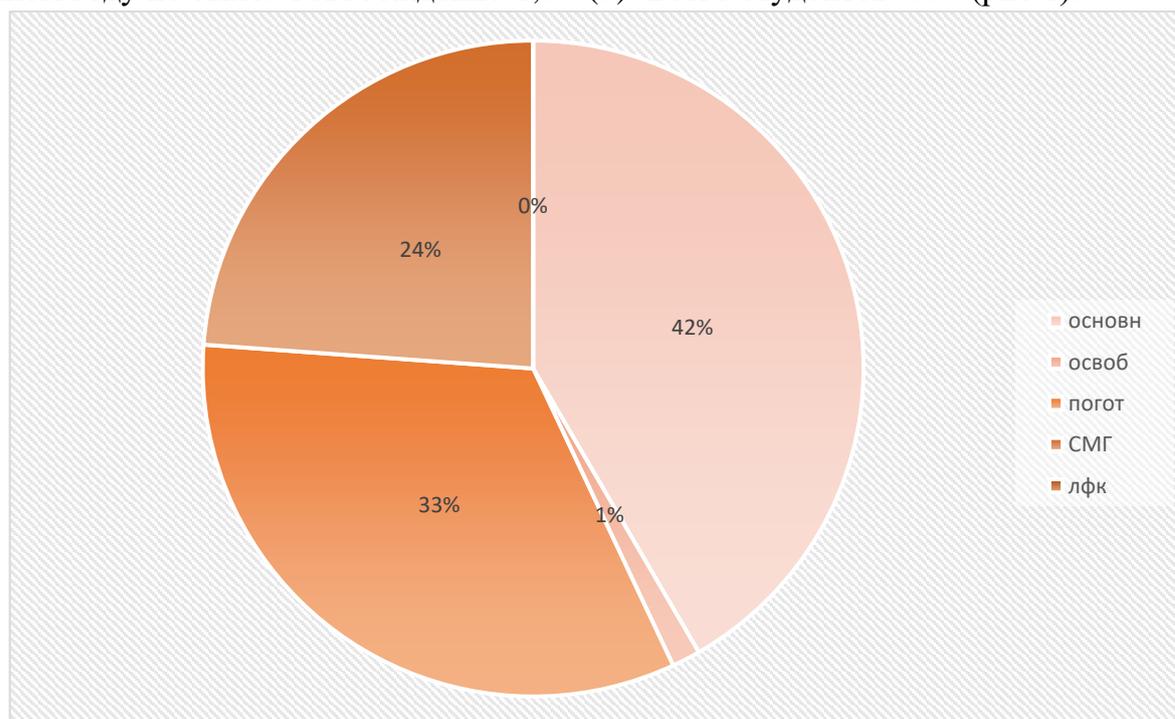


Рисунок 1 – Деление на группы здоровья студентов в 2015-2016 учебном году

Всего студентов занимающийся физической культурой в университете им. Ф. Скорины на первом курсе 2019-2020 учебном году:

- Основная-28% (241)
- Подготовительная-42%(370)
- Спец-27% (233)
- ЛФК -1%(12)
- Освобождение-2%(19)
- Всего студентов- 875 (рис 2).

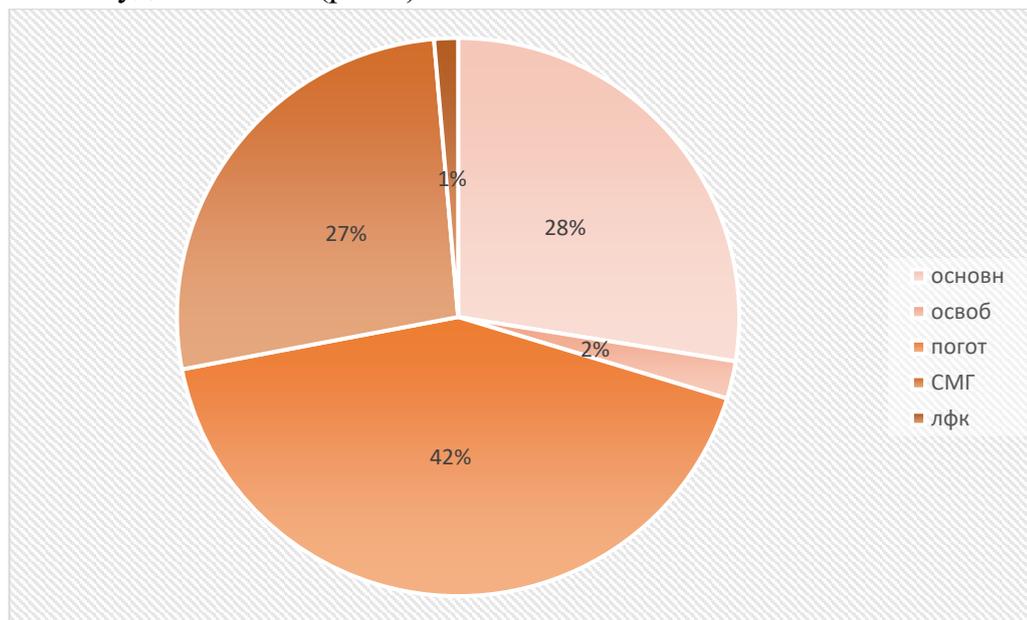


Рисунок 2 – Деление на группы здоровья студентов в 2019-2010 учебном году

К сожалению, мы наблюдаем рост количества студентов относящимся к подготовительной группе и к специально медицинским группам. Соответственно численность относительно здоровых студентов, относящихся к основной группе, с каждым годом становится меньше. Это наглядно видно в таблице 1. На фоне снижения общего количества поступивших студентов рост студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья не уменьшился, а стал большим.

Таблица 1 – Сравнительный анализ распределения студентов по группам здоровья разных лет обучения

Факультет	Количество студентов		Группа здоровья					
			Основная		Подготовительная		СМГ	
	2015	2019	2015	2019	2015	2019	2015	2019
Биологический	91	79	40 (44%)	16 (20%)	31 (34%)	44 (56%)	20 (22%)	17 (22%)
Геолого - географический	65	56	39 (60%)	17 (30%)	15 (23%)	22 (39%)	11 (17%)	16 (29%)
Исторический	59	46	20 (34%)	12 (26%)	16 (27%)	17 (37%)	23 (39%)	16 (35%)
Психологии и педагоги	95	108	40 (42%)	30 (28%)	35 (37%)	45 (42%)	20 (21%)	27 (25%)
Физический	114	143	54 (48%)	32 (22%)	30 (26%)	65 (46%)	30 (26%)	40 (28%)
Филологический	45	45	16 (36%)	12 (27%)	19 (42%)	9 (20%)	10 (22%)	24 (53%)
Экономический	94	64	35 (37%)	25 (39%)	33 (35%)	24 (38%)	26 (28%)	11 (17%)
Юридический	74	68	25 (34%)	23 (34%)	35 (47%)	24 (35%)	14 (19%)	18 (26%)

Проанализировав характер заболеваний, на основании которых студенты были отнесены в подготовительную и специально медицинскую группу мы не наблюдаем особенной динамики какого - либо конкретного заболевания, все они остались в относительно равных пропорциях (рис 3).

Многие студенты имеют в своем анамнезе по два и более заболевания относящихся к разным системам организма. А также, следует отметить наличие хоть и не большого, процента студентов, относящихся к группе ЛФК (2019-2020 года обучения) которая не вошла в сравнительную статистику и незначительно, но все же увеличившийся процент студентов, полностью освобожденных от занятий физической культурой.

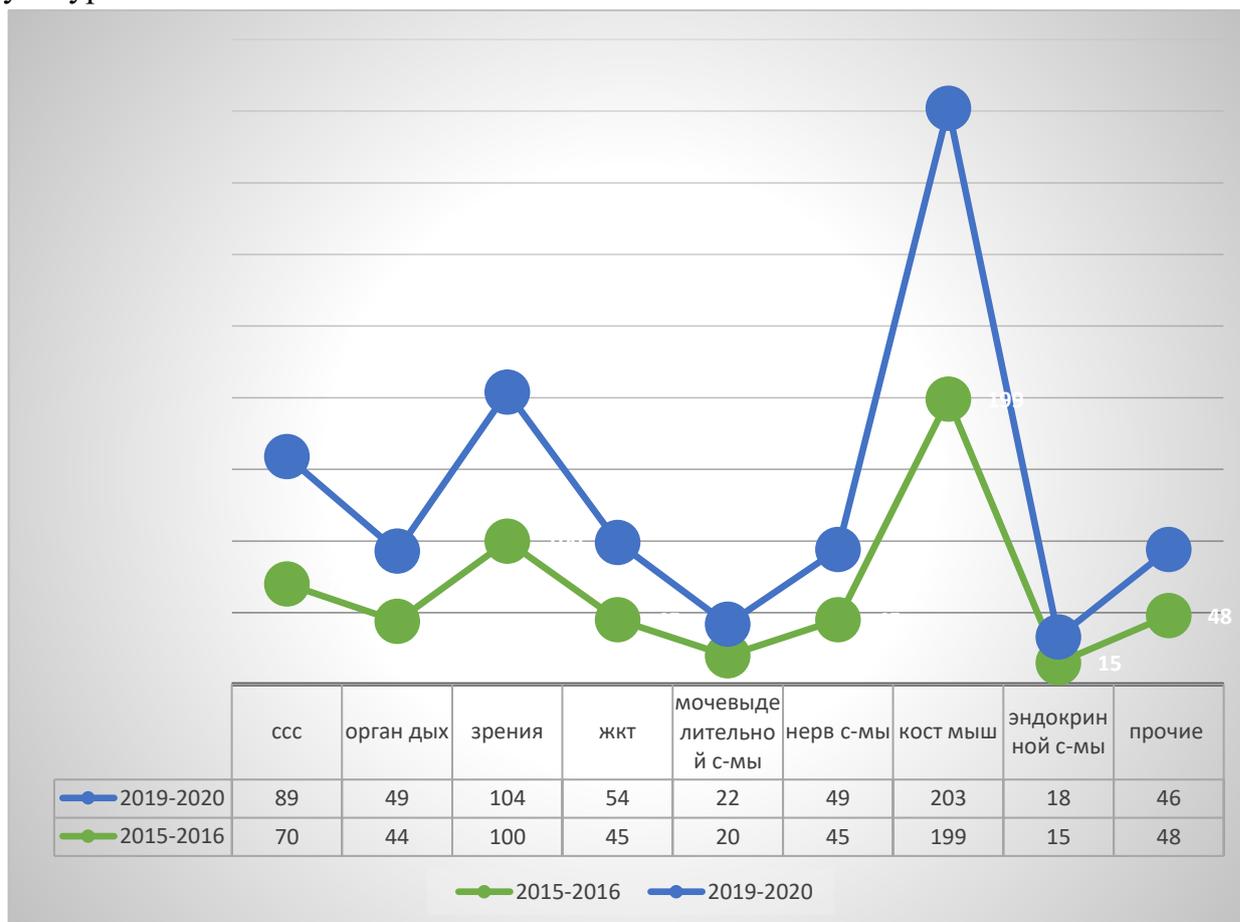


Рисунок 3 – Сравнительный анализ по заболеваниям студентов за 2015-2016 и 2019-2020г

Из выше представленной диаграммы можно сделать вывод, о том, что студенты 2015-2016 году имели меньший процент заболеваемости по таким заболеваниям, которые относятся к следующим системам: органов дыхания, мочевыделительной системы, нервной системы, эндокринной системы.

С каждым годом заболевания возрастают, если рассматривать 2019 год, то можно увидеть, что практически по всем заболеваниям существует положительная динамика. Можно утверждать, что это может быть показателем плохой экологии, губительных привычек, мало активного образа жизни, наследственности и прочих факторов влияющие на развитие заболеваний молодежи уже с раннего возраста.

Таким образом, физическое состояние здоровья студентов первых курсов ГГУ им. Ф.Скорины – далеко от совершенства. Ведь состояние здоровья студентов, как и населения в целом – не только важный индикатор общественного развития, отражение социально-экономического и гигиенического благополучия страны, но и мощный экономический, трудовой и культурный потенциал общества и страны в целом. В этой ситуации наиболее эффективными направлениями укрепления здоровья студентов и формирования у них физической культуры личности должны стать – устойчивый интерес к здоровому образу жизни; пропаганда здорового образа жизни; обращение за профилактической помощью в медицинские учреждения; регулярное поддержание физической формы и комфортное психологическое самочувствие.

Попов Михаил Ильич
Жеванова Марина Васильевна
Бурцева Алина Андреевна

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**ГОУ ВПО «Донбасская Национальная Академия Строительства и
Архитектуры»**

Аннотация: В статье «Роль физического воспитания в сохранении и формировании здоровья школьников и студенческой молодежи» М.И. Попова, М.В. Жевановой и А.А. Бурцовой рассмотрено значение физического воспитания в формировании личности. Особенно эта проблема актуальна для молодежи, которая большую часть времени уделяет учебе, и как следствие много времени проводит неактивно. Важно выбрать сбалансированный график занятий, и лучший способ - это совместить со спортом. Всегда говорили и говорят, что совмещение умственного и физического труда благоприятно влияет и на успехи, и на здоровье.

Annotation: In the article "The role of natural education in maintaining and shaping the health of schoolchildren and students" M. Popov, M. Zhevanova and A. Burtseva considered the importance of that education in the formation of personality. This problem is relevant for young people. It is important to choose a balanced class schedule, and the best way is to combine with sports. Everyone is talking about health and well-being.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровое поколение, культура здоровья, валеология, гармоническое развитие личности, здоровый образ жизни, компоненты образа жизни, факторы.

Ключові слова: фізичне виховання, здорове покоління, культура здоров'я, валеологія, гармонійний розвиток особистості, здоровий спосіб життя, компоненти способу життя, чинники.

Keywords: physical education, healthy generation, health culture, valeology, harmonious personality development, healthy lifestyle, lifestyle components, factors.

Введение. Первостепенную важность для нашего общества имеет воспитание здорового поколения. Роль физического воспитания нельзя недооценивать, поскольку она является частью общего воспитательного процесса, тесно связана с духовным и нравственным развитием личности. Для счастливого будущего обществу необходимы гармонично развитые люди: высокоинтеллектуальные, крепкие морально и физически.

Уже с самого начала жизни ребенка родители и потом преподаватели стараются укрепить здоровье ребенка, улучшая механизмы сопротивляемости неблагоприятным факторам с помощью закаливания и простейших упражнений. Продуманный режим

дня, полноценное питание и конечно же правильные физические нагрузки – то, что необходимо растущему организму для полноценного развития. Чуть позже физкультура помогает проявить свои мысли, эмоции, творческий потенциал. Различные физические игры и упражнения дают толчок к развитию собственных сил, стремлению к преодолению трудностей, развивают волевые качества, самоуважение. Двигательная активность способствует снятию напряжения, зажатости, тревожности [3].

Обзор литературы. Культура здоровья является совокупностью достижений человечества в разнообразных сферах: быте, идеологии, образовании и воспитании, науке, искусстве, литературе. Вместе с тем, культура здоровья вбирает в себя многие области человекознания, совмещение достижений которых привело к возникновению междисциплинарной отрасли науки, практики и образования, получившей название валеологии.

Валеология основывается на целостном представлении здоровья человека, как гармонии физического, психического, духовного. Такой подход к проблеме определяет планетарную значимость культуры здоровья, как ведущего фактора развития человечества.

Валеология – это наука о формировании, сохранении и укреплении здоровья человека. Больше об этом направлении мы узнаем из книги «Здоровье и физическая культура студента» Бароненко В.А.

Высокая «цена» здоровья определяется тем, что оно занимает самую верхнюю позицию в иерархии потребностей человека.

Зарождение и формирование валеологии связано с глобальным ухудшением здоровья планетарного человека. Однако, валеология, как научное направление, по преимуществу является достоянием российского интеллекта в философии и общем естествознании.

Доказано, что изначально человек наделен колоссальными приспособительными возможностями, чтобы быть здоровым и его созидательные силы безграничны. Организм человека приобретал механизмы приспособления в процессе длительной биологической и социальной эволюции, которая совершалась в условиях окружающей среды: человек эволюционировал, взаимодействуя со средой, стремясь находиться с ней в единстве (динамическом равновесии). Так сформировался принцип выживания: принцип единства организма и среды, который был открыт И.М.Сеченовым. Согласно этому принципу, шла, идет и далее будет осуществляться адаптация организма к окружающей среде [1].

В школьных и высших учебных заведениях школьников и студентов должны обучать основам здорового образа жизни и поддерживать их интерес к этому. В последнее время активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что отражает беспокойство общества здоровьем специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки.

Больше можно узнать о здоровом образе жизни из книг и научных статей. Виленский, М.Я. описывает в своей книге обобщенную структуру форм жизнедеятельности молодежи и целесообразность физической культуры в ней.

Цель и задачи исследований. Выяснить актуальные задачи спортивной работы со студентами и школьниками. Доказать ведущую роль физического воспитания в формировании здоровой и гармонично развитой личности. Рассмотреть взаимосвязь спортивной культуры и педагогического процесса.

Результаты исследований. Какова же роль физической культуры и профессионального образования?

Основная цель профессионального образования – гармоническое развитие личности, овладение основными навыками физической подготовки, формирование крепкого здоровья у юношей и девушек, что означает: создание оптимальных условий для хорошего физического развития, двигательных способностей, знаний в области физической культуры. А также мотивация к проведению физкультурно-оздоровительной, спортивной и туристической деятельности [2].

Содержание здорового образа жизни человека является результатом распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закреплённых в виде образцов, доведенного до уровня традиционного. К основным элементам здорового образа жизни относят: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организацию индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культуру сексуального поведения, содержательный досуг, развивающий личность.

Все эти элементы тесно связаны между собой и, влияя друг на друга, усиливают оздоровительный эффект образа жизни. Они проецируются на личность студента, его жизненные планы, цели, запросы, поведение. Используя устойчивые структурные компоненты, личность делает свою жизнедеятельность упорядоченной: например, студент регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закалывающие процедуры и т.д.

Или же устойчивой является последовательность форм жизнедеятельности: после учебной недели один выходной день посвящается общению с друзьями, другой – домашним делам, третий – занятиям физической культурой. Эти характеристики здорового образа жизни устойчивы по отношению к многочисленным воздействиям окружающей среды. Они образуют своего рода барьеры, ограждающие личность от необходимости постоянно реагировать на многообразие суждений, мнений, оценок, требований. Внутри этих границ студент волен регулировать свои действия, опробовать новые формы поведения. С одной стороны, устойчивые и повторяющиеся компоненты жизнедеятельности личности связаны с ее индивидуальными предпочтениями; с другой – они не являются ее изобретением, а складываются и приобретают значение в процессе совместной жизни людей, в ходе их повседневной практики. Важнейшей характеристикой здорового образа жизни является его направленность. Важно не только то, как студент живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется.

Так, здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие [4].

Рассмотрим взаимосвязь студенческой/школьной жизни и роль физической активности в ней. Сеченов установил, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24-30%, на режим питания – 10-16%, на режим двигательной активности – 15-30%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5-6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов. Так, по данным обследования 4000 студентов МГУ зафиксировано ухудшение состояния их здоровья за время обучения. Если принять уровень здоровья студентов I курса за 100%, то на II курсе оно снизилось в среднем до 91,9%, на III – до 83,1, на IV курсе – до 75,8% [5].

Чтобы сохранить свое здоровье надо изучать свой организм и влияние на него физической активности. Для того, чтобы принести пользу своему физическому состоянию и здоровью, надо знать некоторые правила по выполнению физических упражнений. Разминку обычно начинают с умеренного бега продолжительностью 5-6 минут. Затем выполняют по 3-4 упражнения для рук, туловища и ног. При самостоятельных занятиях очень важно правильно развивать свои физические качества и, прежде всего, силу и выносливость. Для развития силы можно выполнять самые разнообразные упражнения. Их характерная особенность – наличие отягощения (собственный вес, сопротивляемость амортизатора, вес гантелей), которое необходимо преодолевать. Учитывая особенности вашего организма, следует правильно дозировать величину отягощения, которая должна быть такой, чтобы можно было выполнить упражнения не менее 6-8 раз подряд. Очень осторожно надо использовать околопредельные нагрузки.

Подбирайте упражнения таким образом, чтобы поочередно работали разные группы мышц. Например, вначале тренируйте мышцы рук, плеч, затем ног, далее мышцы спины и брюшного пресса. При этом соблюдайте еще одно важное условие – старайтесь нагружать симметричные мышцы правой и левой половины тела примерно в равной мере.

После упражнений на развитие силы, мышцы надо расслабить, для чего несколько раз выполните упражнения на расслабление. Это обеспечит быстрое восстановление мышечной работоспособности. Некоторые упражнения оказывают комплексное воздействие на организм. Они развивают и силу и быстроту, так называемые скоростно-силовые качества. Скорость движений хорошо развивается под влиянием упражнений, выполняемых в максимальном темпе. Наиболее распространенные упражнения для этой цели: бег с максимальной скоростью на 30-60 м. Для развития скоростно-силовых качеств применяются прыжки на одной и двух ногах в длину и высоту, через скакалку с большой частотой, метание мячей.

Первое упражнение не стоит делать сразу же в максимальном темпе. Вначале следует проделать каждое упражнение с большой амплитудой, но с несколько меньшей (по сравнению с максимальной) скоростью. Наиболее доступным и удобным средством развития выносливости является бег. Т.е, кто раньше не занимался бегом, начинают

его в медленном темпе (бег "трусцой") продолжительностью до 5-6 мин. Если сразу же после остановки пульс участился до 110-130 ударов в минуту, то бег можно продолжить. Постепенно продолжительность бега увеличивается. Лучше бегать ежедневно в любое удобное для вас время, но не позднее 20 часов. Не стоит вначале стремиться повышать темп бега, так как наибольшее значение для развития выносливости имеет постепенное увеличение общей продолжительности упражнения. Если вы почувствовали во время бега сильную усталость, переходите на ходьбу. При ухудшении состояния здоровья или после перенесенного заболевания проводить и возобновлять тренировки можно только с разрешения врача.

Общепедагогическая задача физического воспитания молодежи – это формирование гармоничной личности. Физкультура – один из факторов, который способствует укреплению нравственности, формированию этических качеств. Она помогает дать важные для дальнейшей деятельности умения, развивать способности, полезные в спорте, обороне, быту.

От крепкого здоровья молодого поколения, длительного сохранения его активности зависит, в конечном итоге, обороноспособность страны, ее экономические успехи.

Подготовленность, грамотность каждого члена общества в области физиологии имеют значение в науке, производстве, армии. Базой для формирования здорового человека и всесторонне развитого члена общества становится физическое становление, о котором родители, воспитатели заботятся с самого раннего возраста.

У большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность ограничена.

Это присуще и студентам, у которых соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности составляет по времени в период учебной деятельности 1:3, а по энерготратам 1:1; во внеучебное время соответственно 1:8 и 1:2.

То обстоятельство, что динамический компонент деятельности студентов во время учебных занятий и во внеучебное время почти одинаков, указывает на низкий уровень двигательной активности значительного контингента студентов.

В то же время определенная часть студентов увлекается спортом, уровень достижений в котором требует от них выполнения сравнительно высоких по объему и интенсивности физических нагрузок [6].

Поэтому возникает важнейшая социально-педагогическая задача – определить оптимальные режимы двигательной активности, привлечь внимание молодежи к активному отдыху и самостоятельным занятиям спортом. Одна из форм самостоятельных занятий – утренняя гимнастика. Нельзя по утрам выполнять упражнения, требующие максимального напряжения.

Каждое упражнение необходимо проделать 8-12 раз. Меньшее число повторений не принесет ожидаемого результата. Другая крайность – увлечение большим количеством повторений – приведет к утомлению, появлению сонливости. Нельзя вначале выполнять все трудные упражнения, а потом легкие.

Выводы. В ходе исследования мы доказали важность занятий физкультурой в жизни современной молодежи. Для студентов важно быть активными, целеустремленными, а главное, здоровыми. Так же занятие спортом развивает полезные качества, такие как: уверенность в себе, целеустремленность, коммуникабельность, выносливость, умение рассчитывать свои силы. Совмещение учебы и физкультуры повышает работоспособность и успеваемость студента и ученика.

Задачи по физическому воспитанию детей дошкольного и школьного возраста решаются с учетом определенных принципов. Один из них – не навредить. Детскими учреждениями создается система медицинского контроля здоровья каждого воспитанника, проводятся мероприятия с учетом состояния каждого из детей. Для игр и спортивных занятий в группах разрабатываются оптимальные упражнения.

Главное для педагогического процесса – это не только улучшать двигательные умения детей, но заботиться об их нравственном, умственном, эмоциональном состоянии.

Физкультурные занятия в саду или школе призваны вовлекать ребят в мыслительную деятельность, создавать для них такие условия, при которых дети смогут самостоятельно принимать решения, искать рациональные подходы, эмоционально реагировать на действия товарищей, окружающие звуки, краски.

Воспитатель может самостоятельно выбирать формы и средства работы с подопечными, но всегда должен помнить об их психологическом комфорте. Ребенку важно получать положительные эмоции от процесса, постепенно преодолевать свое неумение, осознавать важность занятий, получать удовольствие от результата.

Перспективы дальнейших исследований. Изучить комплексную задачу спортивной культуры для подрастающего поколения: формировать у ребенка правильный образ жизни, благодаря дозированной нагрузке на все группы мышц, совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной системы.

Сформировать программы для осваивания постоянных физических нагрузок, что в будущем обеспечит сохранение оптимального веса, скорректирует недостатки телосложения, приучит к активности, надолго сохранит работоспособность.

Список использованной литературы

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2017. – 5 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. – 8-14 с.
3. Интернет ресурс: <https://vospitanie.guru/fizicheskoe/rol>
4. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 14 с.
5. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга. – М.: Изд-во АН СССР, 1961
6. Физическая культура студента, Ильинич В.И., 2000. с. 21

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, КАК ОСНОВНОЙ МОТИВАЦИОННЫЙ ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ВУЗАХ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОУ ВПО «Донецкий Национальный Технический Университет»,

Аннотация. Спортивные игры, как основной мотивационный фактор физического воспитания студенческой молодежи в ВУЗах Донецкой Народной Республики. Репневская Майя. В этой статье рассматриваются спортивные игры, как основной мотивационный фактор физического воспитания студенческой молодежи в ВУЗах Донецкой Народной Республики. Основными вопросами нашей работы является создание условий для развития юношеского и студенческого спорта, посредством использования спортивных игр.

Annotation. Sports games as the main motivating factor in physical education of student youth in universities of the Donetsk People's Republic. Repnevskaya Maya. In this article, sports are considered as the main motivating factor in the physical education of student youth in universities of the Donetsk People's Republic. The main issues of our work is the creation of conditions for the development of youth and student sports through the use of sports games.

Ключевые слова: мотивационный фактор, физическое воспитание, студенческая молодежь, спортивные игры, массовый спорт, физическая культура, зрелищность.

Ключові слова : мотиваційний фактор, фізичне виховання , студентська молодь, спортивні ігри, масовий спорт, фізична культура, видовищність.

Key words: motivational factor, physical education, students, sports, mass sports, physical education, entertainment.

Введение - актуальность, рассматриваемой в статье проблемы.

В современных условиях студенческая молодежь в Донецкой Народной Республике недостаточно занимается физическим воспитанием и спортом.

Существует масса объективных проблем, таких как: отсутствие времени в городской жизни, недостаток материальных средств (на форму, на абонемент, на профессиональный инвентарь), отсутствие спортивного зала (манежа, тренажерного зала, бассейна и т.д.), нет специалиста по данному виду спорта и т.д.

Но также существует и необъективные проблемы: неуверенность учащегося в себе, недостаточная поддержка близкого окружения (друзей, родителей, сокурсников), а также самая главная проблема - отсутствие мотивации.

Обзор литературы. Так как, все мы проживаем в обществе, то не последнюю роль играет престижность, преобладание чего-то над чем-то. В данном случае студенты заинтересованы более «престижными» видами спорта, а значит и более зрелищными, и более массовыми. И конечно выделяя, из всех видов спорта, нельзя обойти спортивные игры. Это и футбол, и баскетбол, и волейбол, и теннис, бадминтон и регби и т.д.

Почему же студенческая молодежь в ВУЗах выбирает спортивные игры? Ответом является мотивационный фактор, желание встретиться с сокурсниками, пообщаться, зарядиться бодростью и энергией, снять с себя «груз» плохого настроения, усталости и получить гормоны счастья - эндорфины.

Спорт любимый, выбранный Вами - приносит удовольствие и психологическую «разгрузку». Каждый вид спорта имеет свою специфику, и свою двигательную нагрузку, тем самым обучая определенным физическим качествам.

Но ни в одном виде спорта, нет такой зрелищности, красоты движений, нет такого мотивационного фактора, как в спортивных играх. Спортивные игры развивают: скорость, силу, координацию, выносливость, а также лидерские качества, работу в команде, если говорить о командных видах спорта (гандбол, футбол, регби и т.д.), нельзя забывать и о функциях воспитательно-педагогического характера спортивных игр на жизнь студента.

Спорт - составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека. Спорт оказывает огромное влияние на физическое и духовное развитие человека. Более того, активные занятия спортом способствуют здоровому образу жизни молодежи.

Так, большинство студентов, занимающихся спортом, высказывают отрицательное отношение к наркотикам и к курению. Кроме того, молодые спортсмены изредка употребляют спиртные напитки.

Именно поэтому во всех ВУЗах страны целесообразно усилить пропаганду спортивного стиля, здорового образа жизни. К сожалению, в настоящее время не все студенты понимают значимость спортивного образа жизни. Исходя из этого, преподаватели физической культуры на занятиях обязаны настойчиво разъяснять студентам теоретические положения здорового образа жизни и побуждать их включать основные его положения в повседневную жизнь.

За период обучения в ВУЗе, где происходит становление личности будущего специалиста, у студентов формируется убежденность в необходимости постоянной работы над собой, изучения особенностей организма, рационального питания, оптимального использования своего физического потенциала, ведения здорового образа жизни. Исследование факторов здорового образа жизни показало, что динамика отношений к нему неуклонно ползет вниз; это снижение обусловлено изменениями в социальной среде и общем снижении уровня жизни.

Цель и задачи исследования. Задачи преподавателя в физическом воспитании, использующего спортивные игры должны быть направлены на:

- преимущественное и специальное развитие физических качеств, особенно важных для данной профессиональной деятельности;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, помогающих успешно овладеть профессиональной деятельностью;
- подготовку к работе в специфических условиях труда, характерных для будущей деятельности учащихся;
- содействовать повышению производительности труда работающих;
- способствовать ускоренному обучению профессии и подготовке человека к высокопроизводительному труду;

- создавать условия для активного отдыха трудящихся, обеспечивать профилактику производственного травматизма и бороться с производственным утомлением работающих средствами физической культуры и спорта, в частности игровыми видами спорта.

Методы исследований. Эффективными средствами реализации физической активности и физического воспитания для студенческой молодежи в ВУЗах Донецкой Народной Республики являются игровые виды спорта, которые предъявляют специфические требования к развитию определенных физических качеств.

В спортивных играх не существует избирательного воздействия для развития отдельного физического качества, тренировочные воздействия направлены на комплексное развитие и совершенствование всех сторон подготовленности. Рассмотрим влияние спортивных игр на студента ВУЗа через волейбол.

Волейбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в ВУЗах. Современный волейбол - это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью участников, требующая проявления больших усилий и высокого уровня развития двигательных качеств:

- игра, протекающая с переменной интенсивностью при быстром и непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, предъявляет высокие требования к выносливости - общей и специальной [4];

- прыгучесть - способность волейболиста максимально высоко прыгать для выполнения нападающих ударов и блока [6];

- гибкость - способность волейболиста выполнять технические приемы с большой амплитудой движения, основанной на высоком уровне подвижности суставов [3,4], [1,6];

- особое место среди физических качеств волейболиста занимает качество ловкости, имеющее многообразные связи с другими качествами [1,4];

- быстрота для волейболиста - это способность выполнять с большой скоростью технические приемы и отдельные действия [5], [6];

- силу человека определяют, как способность преодолевать внешнее сопротивление; специальная сила волейболиста — это способность игрока мобилизовать силу мышц для выполнения технических приемов и отдельных игровых действий [2], [1,6].

Точность выполнения технических приемов и уровень технической подготовленности волейболистов связаны с развитием дозированной двигательной способности [4].

На основе анализа литературных источников можно выявить следующие противоречия, возникающие между:

- предполагаемыми результатами реализации учебной программы по физической культуре в вузах и результатами ее практического применения, что заставляет педагогов искать новые формы и методы организации физического воспитания студентов;

- возросшими требованиями к качеству высшего образования, повышающими требования к индивидуальности студента, и традиционными педагогическими подходами, направленными на передачу знаний, умений и навыков;

- необходимостью внедрения спортивно-ориентированных занятий с приоритетным использованием волейбола в физическом воспитании для раскрытия двигательного потенциала молодежи в студенческие годы, повышения спортивной и физической подготовленности и недостаточной разработанностью организационно-педагогических подходов в физическом воспитании студентов вузов с приоритетным использованием спортивных игр.

Результаты исследований. Рассмотрим отдельно мотивационный фактор, использования спортивных игр в ВУЗ ах Донецкой Народной Республики. Стержневым в структуре физической культуры студента является мотивационный компонент. Возникающие на основе потребностей мотивы определяют направленность личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности.

Потребность в двигательной деятельности - главная и побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности, имеющая широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках, в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей, в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке, в самоутверждении, укреплении позиций своего "Я", в познании, в эстетическом наслаждении, в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др.

Потребности тесно связаны с эмоциями: переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия.

Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями, неудовлетворение - отрицательными. Именно поэтому человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности в области физического воспитания, стимулирует и мобилизует ее на проявление двигательной активности.

В.И. Ильинич и др. выделяют следующие мотивы: физического совершенствования; дружеской солидарности; долженствования (посещение занятий); соперничества; подражания; спортивный; процессуальный; игровой.

Приоритетным направлением в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом может и должен стать отказ от унификации и стандартизации учебных программ гуманитарных и технических вузов и создание возможно большего числа альтернативных программ по каждому виду физической культуры с учетом региональных, национальных, культурно-исторических традиций, материально -технической оснащенности спортивных комплексов каждого конкретного вуза.

М.Я. Виленский и Г.К. Карповский утверждают, что позитивные изменения отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом состоят в устранении рассогласования между задачами физического воспитания и

индивидуальной ориентацией, между субъективно необходимыми условиями и реально существующими возможностями. При этом необходимо либо устранить причины, мешающие заниматься, либо изменить ориентацию или субъективный образ условий ее реализации.

Из вышеизложенного становится очевидным, что повышение мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом будет эффективным, если предлагаемые учебные программы по физическому воспитанию станут учитывать запросы и потребности студентов в сфере физической культуры и спорта с учетом возрастно-половых и социально-демографических особенностей.

А одним из важнейших критериев, позволяющих судить о реальности данного образовательного процесса, является достижение личностью такого состояния, при котором реализуются ее индивидуальные и социальные процессы с "самореализацией".

Выводы. Спортивные игры несут в себе элемент «массовости», так как это наиболее популярные виды спорта среди студенческой молодежи и более взрослого населения до 30-ти лет. Конечно в спортивной сфере Донецкой Народной Республики еще много проблем, таких как, недостаточное финансирование студенческих команд, редкое проведение по видам спорта Спартакиад и Универсиад, недостаточное физическое развитие как студенческой молодежи, так и недостаточное развитие массового спорта.

Нельзя забывать, о том, что, в спортивных играх, как ни в одном виде спорта, нет такой зрелищности, красоты движений, нет такого мотивационного фактора, как в спортивных играх. Спортивные игры развивают: скорость, силу, координацию, выносливость, а также лидерские качества, работу в команде, если говорить о командных видах спорта (гандбол, футбол, регби и т.д.), нельзя забывать и о функциях воспитательно-педагогического характера спортивных игр на жизнь студента.

Перспективы дальнейших исследований.

Использование и развитие спортивных игр, как основного мотивационного фактора физического и интеллектуального воспитания студенческой молодежи в ВУЗах Донецкой Народной Республики, что является элементом развития «массового спорта» студенческой молодежи. А если развивается «массовый спорт», то развивается общество и культура общества в целом, где воспитывается спортивная и физически развитая молодежь, гармонично сочетающая в себе, как физические, так и духовные качества личности человека.

Список литературы.

1.Ананьев В.А. Концептуальные основы учебной программы «Психология здоровья» В.А. Ананьев \\III Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии. – СПб.,1996. - с.16-17.

2. Генш Н.А. «Справочник по реабилитации» / Н.А. Генш, Т.Ю. Клипина, Ю.Н. Улыбина. - Ростов /Д: Феникс, 2008.- 348, (1) с : ил.-(Справочник).

3.Головин В.А. « Физическое воспитание »: Учебник / Под ред. Головина В.А.,Маслякова В.А., Коробкова В.А. и др. – М.: Высш. шк., 1983.-391с.

4. Козлова Л.В. «Основы реабилитации для медицинских колледжей»: Учеб. пос. \ Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семененко; подбщ.ред. Б.В. Кабарухина. - Изд.5-е. - Ростов н /Д: Феникс, 2008.-475с.:ил.- (Среднее профессиональное образование).
5. Лейзерман В.Г., Бугрова О.В., Красиков С. И.«Восстановительная медицина. »Учеб. пос. - Ростов н \Д.: Феникс,2008.-411с.- (Медицина).
6. Электронный ресурс: sites.google.com/site/sportivnyeigrismacom/mayarepnev@i.ua

**Репневский Станислав Марьянович,
Попов Василий Ильич,
Репневская Майя Станиславовна,
Белохвостов Александр Николаевич,
Жеванова Марина Васильевна**

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ И ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

**ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
институт физической культуры и спорта
ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»
ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»**

Аннотация. «Исследование эффективности компетентностного подхода при планировании и организации спортивно – ориентированного физического воспитания студентов ВУЗа». Авторы статьи: Репневский Станислав, Попов Василий, Репневская Майя, Белохвостов Александр, Жеванова Марина. В статье рассматривается эффективность компетентностного подхода при планировании и организации спортивно- ориентированного физического воспитания студентов ВУЗа. По итогам проведенного эксперимента установлено, что разработанный и реализованный в учебном процессе компетентностный подход при планировании и организации физического воспитания студентов со спортивной направленностью является положительным и эффективным.

Ключевые слова: спортивно - ориентированное физическое воспитание, студенты, компетентностный подход, компетенции, оптимизация.

Annotation. The research of efficiency of the competence-based approach to planning and organizing sport-oriented physical education of the University students. Repnevskii Stanislav, Popov Vasilii, Repnevskaiia Maiia, Belokhvastov Aleksandr, Zhevanova Marina. The article discusses the competence-based approach to planning and organizing sports-oriented physical education of the university students. According to the results of the experiment, it was established that the competence-based approach developed and implemented in the educational process when planning and organizing physical education of the students with a sports orientation is positive and effective.

Keywords: physical education with a sports orientation, students, competence-based approach, competences, optimization.

Введение. Высшее образование в Донецкой Народной Республике (ДНР), как важный социальный механизм цивилизации, обеспечивает освоение и передачу студенческой молодежи профессиональных компетенций, достояний культуры, включая физическую, определяет заказ на будущего специалиста и степень его физического здоровья. При этом в решении задач сохранения и укрепления здоровья,

формирования физической культуры и здорового образа жизни студентов важная роль принадлежит физическому воспитанию [4,9,10].

Вместе с тем известно, что реальная система физического воспитания студентов недостаточно ориентирована на овладение ими системой культурных и профессиональных компетенций, что не обеспечивает готовность выпускников ВУЗов к активной жизнедеятельности и профессиональному труду [1,5,7].

В связи с этим, большое значение имеет проблема совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию студентов на основе компетентностного подхода, которое бы системно влиял на физическую культуру и здоровье будущих специалистов [6].

Актуальность исследования определена его направленностью на решение существующих противоречий:

- между социальным запросом на специалиста нового типа: здоровым, мобильным, конкурентно способным, высококультурным, гармонично развитым, и недостаточной разработанностью теоретических оснований формирования компетенций в сфере физической культуры при сохранении и укреплении физического здоровья студентов;
- между задекларированными стандартами физической подготовленности и работоспособности студентов и отсутствием на практике действенных, апробированных рекомендаций по их формированию и развитию на основе компетентностного подхода.

Обзор литературы. Профессиональная подготовка студента ВУЗа рассматривается как процесс создания условий для усвоения социально-значимых ценностей, моральных норм, а также национальной и профессиональной культуры, включая физическую культуру как лично значимую. Поэтому годы обучения молодежи в ВУЗе – важный этап формирования личности будущего специалиста. Большая роль в комплексной системе учебно-воспитательного процесса принадлежит физическому воспитанию [2,11].

Физическое воспитание студентов – неразрывная составная часть высшего образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста как в процессе формирования его профессиональной компетенции, так и компетенций в области физической культуры и здорового образа жизни, необходимых будущему специалисту для обеспечения крепкого здоровья и работоспособности [1,2,7].

Материализованный результат этого процесса – уровень индивидуальной физической культуры каждого студента, его духовность, степень развития профессионально значимых способностей.

В связи с вышеизложенным, следует отметить, что Закон ДНР «О физической культуре и спорте» позволяет переосмыслить ценности физической культуры студентов, в новом аспекте осветить ее образовательные, воспитательные и оздоровительные функции [4]. Этот закон определяет содержание физической культуры студентов как самостоятельную сферу деятельности в социокультурном пространстве, выделяя при этом ее образовательные приоритеты.

Кроме того известно, что помимо профессиональных компетенций по избранной специальности будущий специалист должен обладать высокими физическими кондициями и работоспособностью, личной физической культурой, духовностью, неформальными лидерскими качествами. Он должен быть творчески мыслящей активной и высоконравственной личностью. Намечившаяся стратегия формирования компетенций в сфере физической культуры студентов, проявляющаяся в отходе от унитарной концепции, либерализации и последовательной гуманизации педагогического процесса – гарант формирования специалиста новой формации [1,6].

Поэтому на основе компетентностного подхода создаются объективные предпосылки к преодолению односторонности и фрагментарности подготовки специалистов в высшем учебном заведении, приданию педагогическому процессу по физическому воспитанию комплексного, целостного характера при формировании компетенций в сфере физической культуры и здорового образа жизни. Объективный критерий эффективности этого концептуального подхода по формированию компетенций в сфере физической культуры – существенное сокращение сроков социально-психологической адаптации студентов к обучению в ВУЗе, а также укрепление их здоровья, повышение социальной активности, учебно-познавательной продуктивности и духовности [6,7,11].

Цель исследования включала разработку и опытно-экспериментальную проверку эффективности формирования компетенций в сфере физической культуры в процессе спортивно - ориентированного физического воспитания студентов на основе компетентностного подхода.

Для достижения цели исследования необходимо было решить следующие **задачи:**

1. На основании анализа научной и учебно-методической литературы изучить состояние физического воспитания в современной высшей школе.
2. Разработать экспериментальный проект по формированию компетенций в сфере физической культуры при планировании и организации спортивно ориентированного физического воспитания студентов.
3. Экспериментально определить эффективность формирования компетенций в сфере физической культуры при реализации спортивно ориентированного физического воспитания студентов.

Методы и организация исследования. В процессе выполнения исследования применялись следующие методы:

1. Методы сбора ретроспективной информации по физическому воспитанию и спорту, а также изучение программных и нормативных документов, разработанных государственными органами управления в сфере физической культуры и спорта.
2. Методы изучения учебно-воспитательного процесса студентов.
3. Методы сбора текущей информации.
4. Методы вариационной статистики. Обработка материала исследований проводилась с применением ЭВМ.

Организация исследования. Экспериментальная часть данной работы проводилась в ДонНАСА. В эксперименте принимали участие более 100 юношей и девушек основного учебного отделения I курса стационара.

С целью проверки эффективности предложенной программы нами были созданы контрольная и экспериментальная группы. Занятия с экспериментальной и контрольной группой проводились в течение учебного года.

Построение учебного процесса по физическому воспитанию в контрольной и экспериментальной группах студентов имело свои особенности. В контрольной группе организация учебного процесса осуществлялись согласно традиционной учебной программы по физическому воспитанию студентов ВУЗов.

В экспериментальной группе при построении процесса спортивно ориентированного физического воспитания на компетентностной основе учитывались не только закономерности физической тренировки, но и особенности формирования интереса, мотивации, потребности и ценностных ориентаций, связанных с физическим и духовным совершенствованием студентов в процессе занятий избранным видом спорта. В связи с этим, учебный процесс строился на основе циклической системы организации тренировочных нагрузок, предусматривающей очередность введения в учебные занятия объемов нагрузок различной направленности, создание условий, при которых предыдущие нагрузки обеспечивают благоприятный функциональный фон для повышения тренирующего воздействия последующих.

При этом реализация физического воспитания со спортивной направленностью была направлена на формирование компетенций в сфере физической культуры и спорта каждого студента [6]:

1. **Общекультурная:** познание культурно-исторических основ физической культуры, освоение знаний о роли физической культуры и спорта в формировании всестороннего физического и духовного развития человека, здорового образа жизни, укреплении и сохранении здоровья и в достижении высокой работоспособности, подготовке к труду и защите Отечества, формировании интереса, мотивации и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. **Учебно-познавательная:** освоение основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности специалиста; освоение знаний, умений и навыков, необходимых для занятий физической культурой и спортом, а также знание основ личной и общественной гигиены.

3. **Коммуникативная:** владение информацией в сфере физической культуры и спорта, а также содержащейся в сфере профессиональной прикладной физической подготовки; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой.

4. **Социальная:** освоение знаний о влиянии физкультурно-спортивных занятий с целью укрепления и сохранения здоровья человека, повышения его трудоспособности и увеличения продолжительности жизни, а также роли физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний, в борьбе с производственным травматизмом.

5. Личностная: формирование ценностного отношения студентов к своему здоровью; освоение приемов самореализации и саморазвития; умение контролировать свое физическое состояние организма.

В экспериментальных группах в программу компетентностно ориентированного физического воспитания студентов включали углубленное изучение ручного мяча для девушек и вольной борьбы для юношей. При этом реализация физического воспитания со спортивной направленностью осуществлялась по принципу цикличности. Проектное построение занятий, микроциклов и мезоциклов с предварительным программированием цели, задач и средств подготовки на компетентностной основе осуществлялось согласно структуры учебного года в ВУЗе. Семестры разбивались на мезоциклы, каждый из которых имел свою направленность подготовки.

При построении экспериментального учебного процесса по физическому воспитанию учитывались закономерности физической тренировки, согласно которой в начале совершенствовалась аэробная производительность организма, а затем его гликолитические и алактатные возможности. При этом развитие скоростных и скоростно-силовых качеств в течение семестра проводилось после тренировочной работы на выносливость [8,9].

Организация спортивно - ориентированного учебного процесса по физическому воспитанию студентов на I курсе имела следующий характер. Учебные занятия проводились на компетентностно ориентированной основе и преимущественно были направлены не только на повышение отстающих сторон физической подготовленности и освоение техники и тактики избранного вида спорта, но и на формирование компетенций в сфере физической культуры и спорта.

При этом учебно-воспитательная работа по формированию компетенций осуществлялась в течение учебного года как при проведении учебно-тренировочных занятий студентов согласно расписания, так и при оказании консультационной помощи каждому из них по программированию самостоятельных физкультурно-спортивных занятий.

Учебный процесс в экспериментальной группе в осеннем семестре был условно разделен на 2 мезоцикла длительностью 8 недель каждый. В первом мезоцикле основное внимание уделялось развитию общей выносливости организма студентов. В этот период выполнялось большое количество упражнений в медленном и среднем темпе при частоте сердечных сокращений 120-150 ударов в минуту (40-60% МПК).

Во втором мезоцикле осеннего семестра учебные занятия проводились несколько иначе. В этот период основное внимание уделялось технико-тактической подготовке избранного вида спорта, развитию силы и скоростно-силовой подготовке, а также формированию компетенций в сфере физической культуры и спорта.

Планирование и организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов I курса на основе компетентностно ориентированного подхода в экспериментальной группе в весеннем семестре были направлены преимущественно не только на обучение техники и тактики избранного вида спорта и должное повышение отстающих сторон физической подготовленности, но и на формирование компетенций в сфере физической культуры и здорового образа жизни.

В конце учебного года, когда студенты овладели определенным арсеналом технико-тактических действий в избранном виде спорта, проводили контрольные соревнования, а также тестирование физической и технической подготовленности. Кроме того, у студентов определялись показатели, характеризующие уровень формирования компетенций в сфере физической культуры и здорового образа жизни.

Результаты исследования. Анализ показателей физической подготовленности студентов, полученных в результате эксперимента, позволил отметить, что контингент юношей и девушек I курса как в экспериментальной, так и в контрольной группах, в начале учебного года характеризуется в целом низкими показателями физической подготовленности. При этом особенно низкие показатели наблюдаются у девушек.

Кроме того, в результате исследования физической подготовленности состояния обследованных студентов установлена неравномерность развития у них быстроты, силы, выносливости, гибкости и координации.

Так, у девушек наиболее низкие показатели наблюдаются при исследовании общей выносливости, силы, быстроты и скоростно-силовых качеств. У юношей низкий уровень отмечается в показателях общей выносливости, взрывной силы, быстроты, а также гибкости.

В целом средний исходный уровень различных показателей физической подготовленности по пятибалльной шкале у девушек колебался от 1,5 баллов до 3,4 баллов, а у юношей – от 2,2 до 4,0 баллов.

Вместе с тем, результаты педагогического эксперимента, которые были получены в конце учебного года, свидетельствуют о статистически вероятном улучшении показателей физической подготовленности как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Вероятность разницы средних показателей исходного и конечного уровней колеблется в пределах от $P < 0,05$ до $P < 0,001$ уровня значимости.

При этом анализом результатов исследования установлено, что абсолютные приросты и темпы роста показателей физической подготовленности в конце учебного года были выше в экспериментальной группе студентов в среднем на 20-30% при сравнении с показателями контрольной группы. Это подтверждается данными статистической вероятности различных средних показателей между экспериментальной и контрольной группами, полученными в конце учебного года.

Таким образом, педагогическое воздействие, которое было осуществлено при реализации компетентно ориентированного подхода при планировании и организации спортивно - ориентированного физического воспитания студентов, дало положительные результаты в аспекте физической и технико-тактической подготовленности студентов. В избранном виде спорта рациональный подбор средств и методов спортивно ориентированного физического воспитания с учетом интереса и мотивации студентов, их физической подготовленности и здоровья, и акцентированное использование их в отдельных циклах учебно-воспитательного процесса свидетельствуют о несомненной эффективности такого подхода.

Кроме того, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что у студентов экспериментальной группы наблюдалось формирование компетенций в сфере физической культуры и спорта, здорового образа жизни, необходимых

будущему специалисту для обеспечения здоровья и высокой профессиональной работоспособности.

Выводы. 1. В процессе экспериментального исследования предложен компетентностно ориентированный подход к планированию и организации физического воспитания студентов со спортивной направленностью, который наиболее полно отвечает современным требованиям по формированию компетенций в сфере физической культуры и спорта. Его суть заключается в проективном построении спортивно - ориентированного физического воспитания на компетентностно ориентированной основе с учетом создания условий для программирования цели, задач, средств, методов формирования компетенций средствами избранного вида спорта.

2. Планирование и организация экспериментального проекта физического воспитания со спортивной направленностью были осуществлены на компетентностно ориентированной основе с учетом разработки системы циклов подготовки на основе принципа преимущественной направленности тренировочных нагрузок. Каждый из циклов спортивной подготовки имел свою функциональную нагрузку с преимущественной ориентацией на одну из сторон подготовки, в т.ч. на формирование компетенций в сфере физической культуры и спорта студентов.

3. По итогам экспериментального исследования были получены результаты, которые свидетельствуют о том, что планирование и организация физического воспитания студентов со спортивной направленностью на компетентностно ориентированной основе являются положительными и эффективными не только в отношении физической и технико-тактической подготовленности студенческой молодежи в избранном виде спорта, но и в формировании компетенций в сфере физической культуры и спорта, здорового образа жизни юношей и девушек, и может быть применена в учебном процессе ВУЗов.

Список литературы:

1. Белых С.И. Теоретико-методические основы личностно ориентированного физического воспитания студентов: монография / С.И. Белых. – Донецк: ДонНУ, 2014. – 430 с.

2. Григор'єв В.І. Фізичне виховання студентів: підручник / В.І. Григор'єв, М.О. Третьяков; за ред. Т.Ю. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ ФВС: в 2 т.: Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимп. лит, 2012. – Глава 5. – С.155-173.

3. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування / О.Ц. Демінський. – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.

4. Закон о Физической культуре и спорте в Донецкой Народной Республике: Режим доступа: <http://sport.ms-dnr.ru/doc/zakon-o-fizicheskoy-kulture-i-sporte-doneckoy-narodnoy-respubliki>

5. Корневская Е.Н. Здоровье и физическое развитие студентов специального медицинского отделения ДонНТУ / Е.Н. Корневская, Т.А. Богомоллова // Молодая спортивная наука Донбасса: научн.-практ. конф. – Донецк, 2002. – С.270-272.

6. Мельникова О.А. Компетентностный подход в физическом воспитании студентов ВУЗа / О.А. Мельникова, И.Н. Шевелева // Омский научный вестник. – 2013. – №5. – С.189-190.
7. Мудрік В.І. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: монографія / В.І. Мудрік, О.З. Леонов, І.В. Мудрік, А.І. Ільченко, Є.П. Козак. – К.: Педагогічна думка, 2010. – 192 с.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для ИФК / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 1997. – 584 с.
9. Постановление Совета Министров Донецкой Народной Республики от 17.12.2016 г. №13-32 «Об утверждении нормативных правовых актов, направленных на внедрение и реализацию государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республике».
10. Указ №304 от 16.09.2016 г. Главы Донецкой Народной Республики Александра Захарченко «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики».
11. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособ. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

**Селиверстова Наталья Викторовна
Швайликова Наталья Владимировна**

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

Роль физического воспитания в сохранении и формировании здоровья школьников и студенческой молодёжи. Селиверстова Наталья Викторовна. Швайликова Наталья Владимировна. Проблема в формировании здоровья школьников и студенческой молодёжи стоит остро, в данной работе проведём исследование этой проблемы с помощью анкетирования студентов.

The role of physical education in maintaining and shaping the health of schoolchildren and students. Seliverstova Natalya Viktorovna. Shvaylikova Natalya Vladimirovna. The problem in shaping the health of schoolchildren and student youth is acute; in this work we will conduct a study of this problem using a student survey.

Ключевые слова: здоровье, молодёжь, физическая культура, мотивация, цель.

Key words: health, youth, physical education, motivation, goal.

Ключові слова: здоров'я, молодь, фізична культура, мотивація, мета.

Введение. В современном мире большую роль в здоровье общества играет формирование физического воспитания молодёжи – будущего нашего общества. Формирование здорового образа жизни и физического воспитания влияет на дисциплину и уровень воспитания молодёжи, также ответственности за себя и своё здоровье.

Поддержание здорового образа жизни необходимо привить молодым людям, так как в современном мире, с большой концентрации борьбы за внимание и время человека, совсем люди не думают о самом главном: о своём здоровье, и не оставляют время на это. Необходимо привить обществу привычку помнить о себе и о своём будущем, а не жить одним днём.

Цели исследования:

- Определить роль формирования физического воспитания для поддержания здоровья молодёжи;

- Определить методы формирования физического воспитания молодёжи;

Задачи исследования:

- Определить время для занятия физической культурой в распорядке дня студентов;

- Понять мотивацию студентов заниматься физическим укреплением здоровья;

- Выделить основные интересы молодёжи в спорте;

Метод исследования: Анкетирование студенческой молодёжи;

Вопросы анкеты:

1) Видите ли вы пользу для заниматься физической культурой?

a) Да;

b) Нет;

c) Воздержусь от ответа;

2) Зачем по вашему мнению люди занимаются физическим развитием своего тела?

Заполнить поле ответа

3) Что могло бы вас замотивировать заниматься физической культурой?

Заполните поле ответа

4) Как вы считаете, человек может правильно организовать свой распорядок дня для того, чтобы уделить время укреплению своего здоровья?

a) Да;

b) Нет, у большинства людей слишком мало времени для этого;

c) Конечно, ведь это так важно для самого себя;

d) Воздержусь от ответа;

5) Как вы считаете, организации всяческих соревнований по различным дисциплинам физической культуры смогли бы мотивировать студентов и школьников заниматься развитием в данной дисциплине?

a) Конечно, да;

b) Скорее да, чем нет;

c) Скорее нет, чем да;

d) Конечно, нет;

e) Воздержусь от ответа;

6) Если бы была возможность заниматься профессионально каким-либо спортом, какой вид вы бы выбрали?

Заполните поле

Воздержусь от ответа;

7) Как думаете какая мотивация у спортсменов заниматься и развиваться в каком-то конкретном виде спорта?

Заполните поле

8) По-вашему, мнению, влияет ли на мотивацию молодежи заниматься развитием физического здоровья организация тех самых соревнований по физическим дисциплинам?

- a) Да;
- b) Скорее да, чем нет;
- c) Нет;
- d) Скорее нет, чем да;
- e) Воздержусь от ответа;

9) Если бы в вашем городе было больше площадок для занятия спортом, вас бы это мотивировало заниматься спортом?

- a) Конечно, да;
- b) Конечно, нет;
- c) Возможно;
- d) Воздержусь от ответа;

10) Как вы считаете следует ли обществу обращать больше внимания на своё здоровье и здоровье своих детей?

- a) Да;
- b) Нет, всё и так хорошо;

Результат исследования (анкетирования) среди студенческой молодёжи представлены ниже:

Видите ли вы пользу для занятия физической культурой?

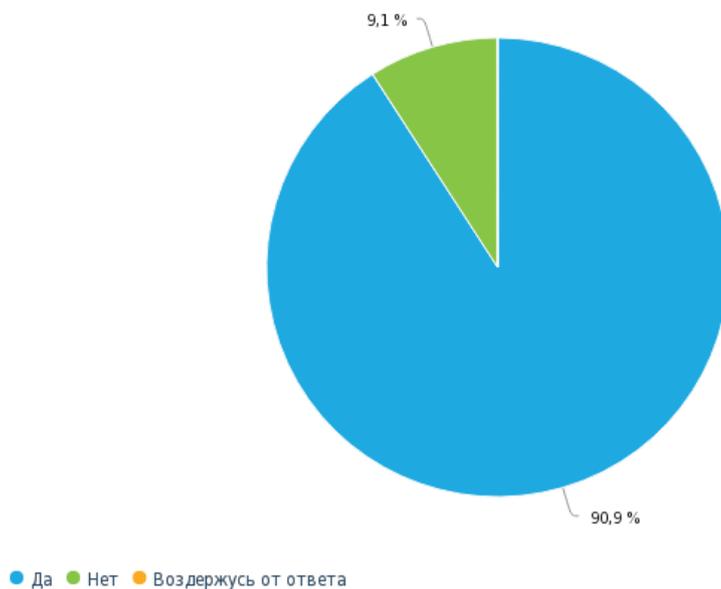


Рисунок 1

2 Зачем , по вашему мнению, люди занимаются физическим развитием своего тела?

Чтобы быть более уверенными в себе	Здоровье	Для улучшения здоровья	Развитие самодисциплины, чтобы более уверенно чувствовать себя и т.д.
Для красоты и здоровья		Для поддержания своего физического здоровья	Для здоровья
Чтобы быть здоровым	Поддержка формы	Для своего здоровья	Чтобы чувствовать себя комфортно
Красота и здоровье	Спорт-это жизнь	Для собственного удовольствия и ощущения комфорта себя в своем теле	Для здоровья, для лучшего состояния тела
для поддержания форм тела	Быть здоровым		
Чтобы быть здоровыми и красивыми	Для красоты (2x)	Для здоровья и хорошего настроения)	Поддерживать здоровье или для достижений в спорте

Рисунок 2

3 Что могло бы вас замотивировать заниматься физической культурой?

Разновидности спорта	Разновидности спорта	Только я сама	Здоровье (2x)
Только цель		Сбросить лишние килограммы	Ничего
Лишний вес	-	Хорошая спортивная площадка, на которой будет присутствовать всё необходимое оборудование	Хз
Привлекательность	Другой человек	Красивое тело	Усовершенствование себя. Другие люди тоже могут служить для меня мотивацией.
Желание выглядеть лучше, для поддержания здоровья	+-		Сколиоз
Красивая фигура и хорошее настроение)	Красивая фигура в будущем	Я уже занимаюсь, замотивировало то, что себя забросил и теперь захотелось привести в какой-никакой порядок	

Рисунок 3

Как вы считаете, человек может правильно организовать свой распорядок дня для того, чтобы уделить время укреплению своего здоровья?



Рисунок 4

Как вы считаете, организации всяческих соревнований по различным дисциплинам физической культуры смогли бы мотивировать студентов и школьников заниматься развитием в данной дисциплине?

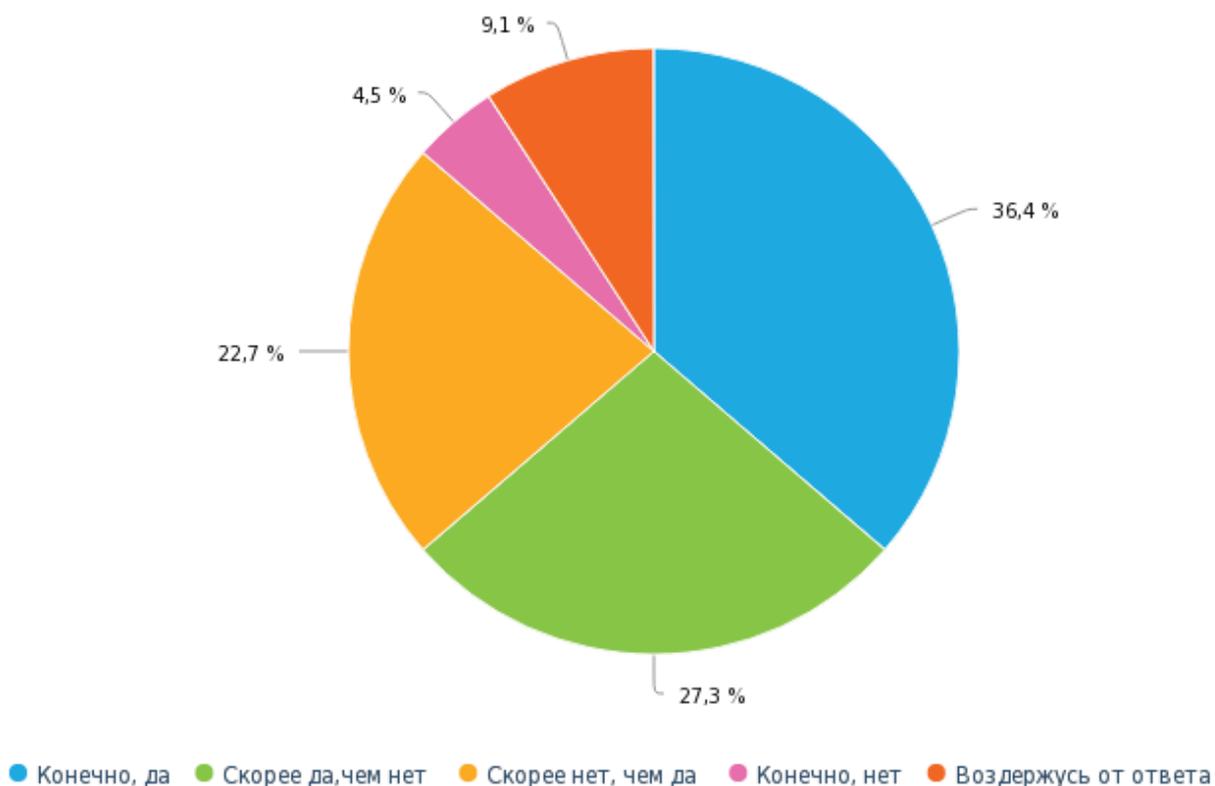


Рисунок 5

6 Если бы была возможность заниматься профессионально каким-либо спортом, какой вид вы бы выбрали?

Художественная гимнастика	Бокс (2х)	Волейбол (3х)	Плавание
Лёгкая атлетика, гимнастика	Фитнес		Фигурное катание
Плавание	Гимнастика (4х)	-	Воркаут
Фехтование	Никакой. Лично для себя просто позаниматься — пожалуйста, но профессионально — нет.	Плавание ,большой теннис	Танцы
			Конный спорт, большой теннис, фехтование

Рисунок 6

По-вашему мнению, влияет ли на мотивацию молодежи заниматься развитием физического здоровья организация тех самых соревнований по физическим дисциплинам?

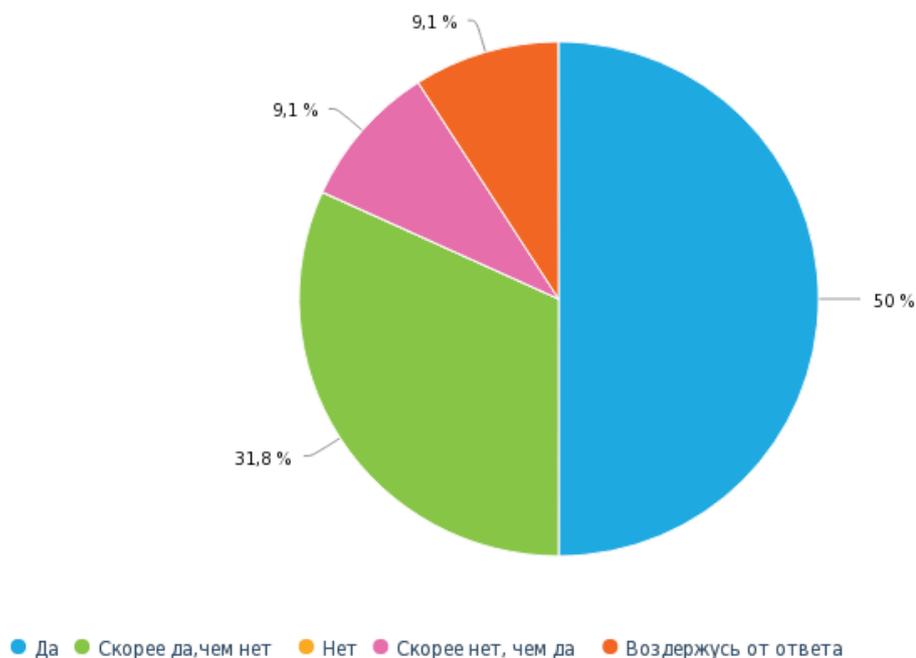


Рисунок 7

Если бы в вашем городе было больше площадок для занятия спортом, вас бы это мотивировало заниматься спортом?

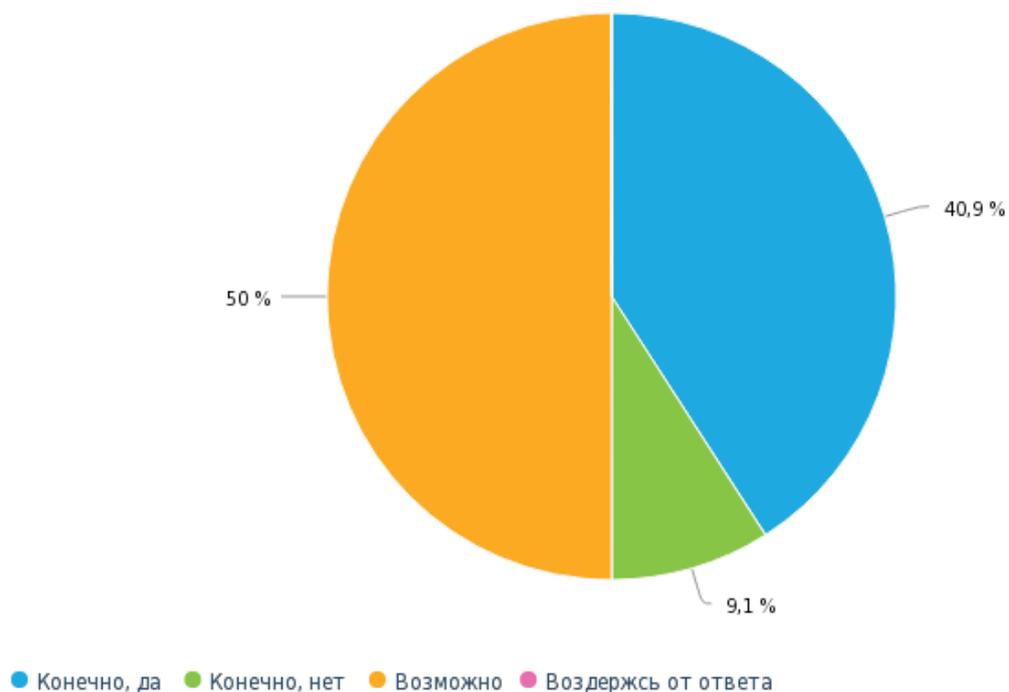


Рисунок 8

Как вы считаете следует ли обществу обращать больше внимания на своё здоровье и здоровье своих детей?

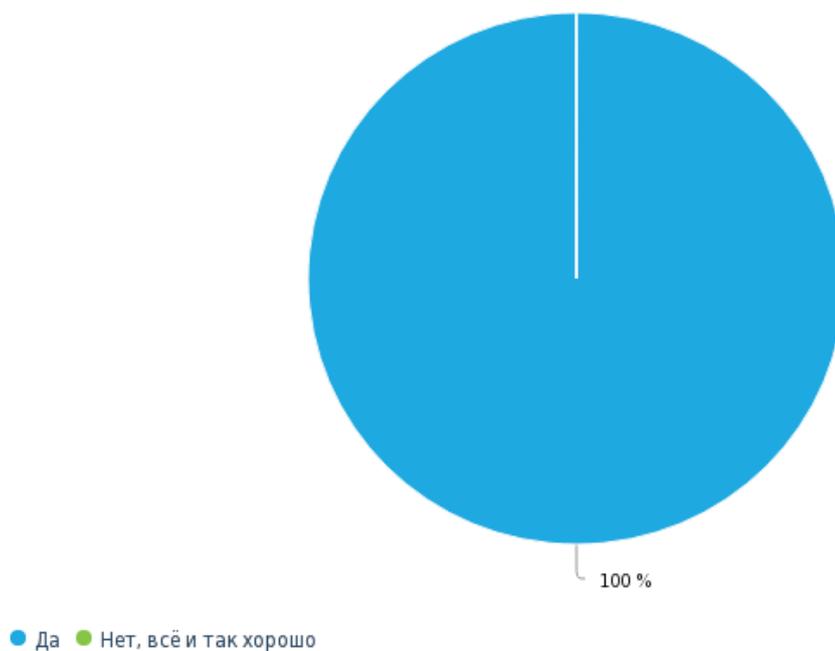


Рисунок 9

10 Как думаете какая мотивация у спортсменов заниматься и развиваться в каком-то конкретном виде спорта?

Быть лучше	Цель достичь высот	Получение радости от того чем ты занимаешься	Может это просто их страсть и им в кайф заниматься этим
Делать себя непобедимым			
Поставленна цель	-	Скорее всего профессиональный интерес и возможность получения большой заработной платы	Собственное желание
Быть здоровым и зарабатывать деньги, одно другому не мешает)	Быть первым	Желание совершенствоваться, мотивирует конкуренция, любовь к спорту	Хз
Достичь успеха	Наверное, достижение каких-либо целей, высот		Получить медали
Чем лучше ты что-то делаешь, тем больше тебе это нравится	Потому что им это нравится	Думаю, награды, слава и признание - считаю, что в большом спорте здоровья нет.	азарт плюс поддержка здоровья
			потому что нравится
			Им это нравится)

Рисунок 10

Выводы

В результате исследования проведенного методом анкетирования можно утверждать, что среди анketируемых студентов большинство всё-таки видит пользу в занятии физической культурой, о чём свидетельствует Рисунок 1.

Так же можно утверждать, что люди видят цель, мотивацию и смысл в занятии физической культурой о чём свидетельствует Рисунок 2 и Рисунок 3 с вариантами ответов самих анketируемых.

Так же, обращая внимание на Рисунок 4, можно сказать о том, что студенты считают вполне реальным организовать свой день так, чтобы в нём оставалось место для занятия спортом.

Анализируя круговую диаграмму, изображенную на Рисунке 5 и Рисунке 7, можно сказать о том, что организация всяческих соревнований вполне является мотивом для того, чтобы начать заниматься физической культурой. Так же у студентов присутствует тяга к определённым видам спорта, о чём свидетельствуют результаты ответов самих студентов, изображённая на Рисунке 6.

Организация и строительство различного рода спортивных площадок так же участвует в мотивации молодых людей заниматься спортом, анализируя круговую диаграмму на Рисунке 8.

А также мы выяснили мнение студентов в отношении важности занятия спортом, анализируя Рисунок 9.

Поинтересовались у студентов, как они считают, что мотивирует спортсменов показывать хорошие результаты на соревнованиях в своих дисциплинах, ответы представлены на Рисунке 10.

Перспективы дальнейших исследований

Несомненно, в данном направлении стоит проводить исследования, так как молодёжь это наше будущее и мы за неё в ответе. Необходимо найти способы

оптимизировать работу преподавателей в сфере физической культуры, а также занятия студентов в сфере спорта.

vadim.ivanov00.00@mail.ru

**Чурилова Дарья Владимировна
Капацина Татьяна Владимировна**

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ СТУДЕНТА С УЧЕТОМ ИЗБЕГАНИЯ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СТРЕССА

Донецкий Национальный Технический Университет

В докладе рассмотрено влияние занятий в тренажерном зале на разностороннюю физическую подготовку, гармоничное развитие личности и укрепление здоровья студентов в целом. так же рассмотрено влияние различных типов тренировок на физическое развитие и состояние здоровья в целом. силовая направленность является вектором развития личности студента, так как предоставляет широкий спектр физического и интеллектуального развития юношей и девушек, их целеустремленности, способности достигать поставленных целей, развивать общекультурные и коммуникативные ценности, что, несомненно, значимо в образовательном процессе.

The report examined the impact of classes in the gym on versatile physical fitness, harmonious development of personality and improving the health of students in general. the influence of various types of training on physical development and the state of health in general is also considered. the power orientation is a vector of the student's personality development, as it provides a wide range of physical and intellectual development of boys and girls, their commitment, the ability to achieve goals, develop general cultural and communicative values, which is undoubtedly significant in the educational process.

*Ключевые слова: тренировка, силовые упражнения, кортизол, физическое воспитание.
Key words: training, strength exercises, cortisol, physical education.*

Занятия в тренажерном зале имеют оздоровительно-развивающую направленность, сочетающую силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоничным развитием и укреплением здоровья в целом. Силовая направленность является вектором развития личности студента, так как предоставляет широкий спектр физического и интеллектуального развития юношей и девушек, их целеустремленности, способности достигать поставленных целей, развивать общекультурные и коммуникативные ценности, что, несомненно, значимо в образовательном процессе.

Занятия в тренажерном зале – это один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки.

Занятия в тренажерном зале – это одно из средств физического воспитания, направленное на всестороннее физическое развитие и оздоровление путем использования упражнений с отягощениями и сопротивлениями различных мышечных групп.

Воздействие силовых упражнений может быть, как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата). Так, упражнения силовой направленности способствует формированию здоровой, всесторонне развитой и физически подготовленной личности, неотъемлемой

частью которой является физическая культура и здоровый образ жизни. Упражнения с отягощениями повышают аэробные и анаэробные возможности организма, раскрывают огромное количество резервных капилляров, способствуют увеличению окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, показателей динамометрии (сила кисти) и существенному развитию физических качеств, снижению жирового и увеличению мышечного компонентов тела.

Вместе с тем в настоящее время в физическом воспитании студентов на основе упражнений силовой направленности выявлены следующие противоречия: с одной стороны, наблюдается повышенный интерес студенческой молодежи к фитнесу, силовым видам спорта, желание находиться в отличной физической форме и развивать физическую подготовленность, а с другой – недостаточно содержания дифференцированных занятий в тренажерном зале для девушек и юношей, для студентов специальной медицинской группами, а также программ, развивающих общую физическую подготовленность, силовые способности и интерес к регулярным занятиям физической культурой. Занятия силовыми упражнениями являются многофункциональными видами оздоровительной физической культуры, решающими оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания, формирующими интерес и потребность к дополнительным занятиям в свободное время. Так на занятиях формируется положительная атмосфера, расширяются знания о правильном питании и упражнениях для укрепления определенных мышечных групп и их выполнении в домашних условиях, формируются основы оздоровления.

Занятия силовыми упражнениями являются уникальным видом повышения общей физической подготовленности, силовых способностей и комплексного оздоровительного воздействия. Этот факт подтверждается расширением атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов. Вместе с тем остается необходимость разработки дифференцированных программ для юношей и девушек, учитывающих уровень подготовленности студентов, наличие отклонений в состоянии здоровья; содержание контрольных нормативов по общей физической подготовленности, а также оснащенность зала.

Целью занятий в тренажерном зале студентов является повышение уровня физической подготовленности, работоспособности и укрепление здоровья для обеспечения социальной и профессиональной деятельности. Для этого важно решить следующие задачи:

1. Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни, приобщение к регулярным занятиям в тренажерном зале, самоорганизация и самообразование студентов;
2. Развитие основных физических качеств и повышение физической подготовленности;
3. Обучение структуре занятий, базовым упражнениям силовой направленности гимнастики;
4. Повышение адаптации к физическим нагрузкам, улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем и обменных процессов.

В условиях динамичного роста знаний в современном обществе необходимы инновационные технологии образования и оздоровления студентов, в том числе по физической культуре. Так востребованы технологии здоровьесбережения, технологии, ориентированные на личностно-центрированный характер образования и формирование здорового образа жизни. В результате обучения у студентов должны быть сформированы общекультурные компетенции, позволяющие оптимизировать, обеспечить, развивать социальную и профессиональную деятельность.

Осваивая дисциплину «Физическая культура» по разделу атлетическая гимнастика студенты должны научиться планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, используя средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

Особенностью занятий силовыми упражнениями состоит в формировании компетенций – индивидуализации средств и методов физической культуры в социальной жизнедеятельности студентов. Базовые упражнения-представляют собой многосуставные упражнения, которые направлены на задействование более одной группы мышц. Они являются «основой» силового тренинга, требуют затраты большой силы во время выполнения. К основным базовым упражнениям относятся приседания, которые позволяют одновременно работать таким мышцам, как кора, нижнему спинному и заднему бедренному отделам, ягодицам, икрам, квадрицепсам.

Базовые упражнения позволяют сжигать большой объем калорий. Они имитируют реальные действия. Это позволяет не только снизить риск получения травмы, поскольку не требует от занимающегося исполнения непривычных телодвижений, но и помогает развить более высокую скорость реакции, оттачивая мастерство того или иного действия. Они направлены на рост мускулатуры и увеличение силовых показателей, рекомендованы к включению в тренировочный процесс тем, кто начинает заниматься силовыми тренировками. Такой подход к занятиям позволяет экономить время. Достаточно включить от двух до трех базовых упражнений в тренинг, чтобы добиться равномерного развития всех мышц.

Жесткий тренинг, в частности тренировки дважды в день, спринты или высокоинтенсивный тренинг с отягощением, позволяет быстро стать сильнее и изменить фигуру. При правильном планировании такие тренировки будут короткими, но интенсивными, и будут обладать рядом преимуществ, такими как: возможность наращивать мышечную массу и одновременно сжигать лишний жир, рост силовых качеств, повышение общего тонуса мышц.

Чтобы достичь желаемого результата, важно в своем стремлении к успеху не заходить слишком далеко, провоцируя вредные метаболические эффекты, от последствий которых невозможно будет оправиться.

Цель эффективной тренировочной программы заключается в том, чтобы в результате силовой нагрузки организм был вынужден прибегать к тем или иным способам адаптации, например, усиливать синтез протеина и наращивать мышечную массу, или использовать жировые отложения в качестве топлива, что приведет к сжиганию подкожного жира. Но, существует опасность перегрузить организм так, что

это вызовет катаболический гормональный отклик и создаст неблагоприятную среду для желаемой формы адаптации. Чаще всего так происходит во время продолжительных высокообъемных тренировок, в которых почти полностью отсутствуют периоды отдыха.

Тренированным студентам мужского и женского пола была предложена тренировка, состоящая из жимов лежа, становой тяги и приседаний по методу “пирамиды” без отдыха между подходами. В целом участники выполнили десять подходов, начиная с десяти повторений и уменьшая каждый подход на одно повторение. Рабочий вес составлял 75% от максимального и уменьшался, если участник был не в состоянии завершить необходимое количество повторений.

Результаты показали очень высокий уровень кортизолового и лактатного отклика на заданный тренировочный протокол. В этом исследовании уровень кортизола оказался намного выше, чем во всех предыдущих исследованиях, которые использовали ту же интенсивность нагрузки (75% от 1ПМ), но при этом подразумевали периоды отдыха в одну-три минуты. Более того, в данном исследовании уровень кортизола был выше, чем в других, где использовали интервальные спринты и аэробные упражнения.

Уровень кортизола оставался повышенным в течение часа после завершения тренировки, но на следующий день упал ниже первоначального уровня, что может свидетельствовать о начале изменения кривой секреции кортизола. Если выполнять такую тренировку раз в неделю, то организм успевает восстанавливаться, особенно при условии адекватного питания. Однако если практиковать подобные протоколы часто, в особенности каждый день, то существует вероятность нарушения гормонального баланса и формирования катаболической среды, что может привести к потере мышечной массы, хроническому воспалению и частым заболеваниям. Если организм регулярно доводит до предела, работа кортизола, тестостерона, гормона роста и других гормонов, деятельность которых регулируется гипоталамусом, начинает давать сбой, такое состояние будет называться перетренированностью. К основным признакам относятся бессонница, ощущение крайней истощенности по утрам и пониженное либидо. Поэтому крайне важно избегать этого состояния и вовремя реагировать на первые признаки перетренированности.

Так же во время занятий силовыми упражнениями часто возникает проблема постоянной мышечной болезненности и хронических воспалений. Напряженная физическая активность приводит к повреждению мышц и метаболическому стрессу. В процессе восстановления поврежденных тканей мышечные волокна увеличиваются в размере, а соединительная ткань становится прочнее. Такая адаптация весьма полезна для спортсменов и тех, кто стремится изменить фигуру. Но развитие мышц - это намного более сложный процесс.

Стресс, механический (микроскопические разрывы мышечных волокон и соединительной ткани), так и метаболический (накопление лактата и ионов водорода), активирует сигнальные каскады между клетками, которые мобилизуют активность воспалительных факторов, факторов роста, гормонов и различных протеинов мышечной ткани, благодаря чему увеличиваются силовые качества. Однако, если

переусердствовать, то те же воспалительные факторы будут препятствовать регенерации и адаптации тканей и спортивные показатели снизятся.

До того, как высокоинтенсивный тренинг стал таким популярным, сильным воспалением страдали в основном спортсмены видов спорта в которых необходима большая выносливость организма. Считалось, что воспаление – это результат выработки большого количества свободных радикалов в ответ на богатую кислородом среду, которая формируется во время аэробной нагрузки.

Исследования показали, что интенсивные тренировки могут ввести организм в патологическое состояние воспаления и перетренированности. Например, после тяжелой тренировки, описанной ранее, у участников было зафиксировано большое количество структурных травм тканей и повышенный уровень маркеров воспалительного процесса.

Также была выявлена различная степень повреждения мышечной ткани в зависимости от пола. У мужчин отмечался высокий уровень воспаления держался гораздо дольше, чем у женщин. При этом женщины демонстрировали более обширную немедленную воспалительную реакцию, однако, стоит отметить, что период восстановления занимал у них меньше времени, чем у мужчин.

Ключевым способом избежание стресса является такое планирование тренировок, чтобы организм получал адекватную нагрузку. Например, путем более частых тренировок можно уменьшить повреждения мышечной ткани и улучшить восстановление.

В данной статье были рассмотрено влияние на организм высокоинтенсивных тренировок, а также способы снизить вредное влияние высокоинтенсивного тренинга на организм. Занятия силовыми упражнениями в тренажерном зале способствуют формированию здоровой, всесторонне развитой и физически подготовленной личности. Также рассмотрении необходимость индивидуализировать процесс физического воспитания, приобщения к регулярным занятиям физической культурой.

Список литературы

1. Губа В. П. Эффективность применения средств атлетической гимнастики при развитии отдельных физических качеств у студентов высших учебных заведений гуманитарного профиля//Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 9. – С. 27–30.

2. Выприков Д. В., Шутова Т. Н., Крылова Г. С. Мотивация студенческой молодежи к занятиям в тренажерном зале РЭУ им. Г. В. Плеханова//Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы III Международной научно-практической заочной интернет-конференции. – Т 1. – М.: ФГБОУ ВПО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2014. – С. 156–160.

3. Григорьев В. И., Давиденко Д. Н., Малинина С. В. Фитнес- культура студентов: теория и практика: учебное пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010

4. Делаье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / пер. с фр. О. Е. Ивановой. – М. : РИПОЛ Классик, 2006.

5. Кондраков Г. Б., Шутова Т. Н. Формирование физической культуры студентов на основе фитнеса и атлетической гимнастики//Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы III Международной научно-практической заочной

интернет-конференции. – Т. I. – М.: ФГБОУ ВПО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2014. – С. 189-194.

6. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры/Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – М.: «Физкультура и спорт», 2003. -304 с

dasha-churilova@yandex.ru

Шулак Вадим Леонидович
Антонюк Олег Викторович

АСПЕКТЫ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА В ПРАКТИКЕ ПОВЫШЕНИЯ РОЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ И СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Школа №1 города Докучаевска»

Аннотация. Шулак В.Л., Антонюк О.В. Аспекты системного подхода в практике повышения роли физического воспитания в формировании и сохранении и здоровья школьников. В статье освещены некоторые аспекты системного подхода в практике повышения роли физического воспитания в формировании и сохранении здоровья школьников, посредством реализации программы развития физической культуры в общеобразовательном учреждении.

Summary. Shulak V.L., Antonyuk O.V. Aspects of a systematic approach in the practice of increasing the role of physical education in the formation and preservation and health of schoolchildren. The article highlights some aspects of a systematic approach to the practice of increasing the role of physical education in shaping and maintaining the health of schoolchildren, through the implementation of a program for the development of physical culture in a general educational institution

Ключевые слова: системный подход, программа по развитию физической культуры.

Key words: a systematic approach, a program for the development of physical culture.

Актуальность. Вопрос формирования и сохранения здоровья всегда являлся актуальным для государства, поскольку здоровье населения, в конечном итоге, считается одним из фундаментов функционирования государства. Учитывая тот факт, что формирование и сохранение здоровья происходит на первых этапах жизни человека, поэтому вопросы данной проблематики актуальны в системе образования. В статье 6 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» из числа основных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта можно выделить:

- вовлечение населения в занятия физической культурой и спортом;
- содействие формированию у спортсменов и иных физических лиц, занимающихся физической культурой и спортом, патриотизма и национального самосознания;
- физическое воспитание подрастающего поколения, содействие развитию школьного и студенческого спорта. [2, с.7].

Для достижения качественных результатов в сфере государственной политики в данном направлении необходим системный подход, что только усиливает актуальность проблематики.

Обзор литературы. В области физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике в основе законодательной базы лежит Закон «О физической культуре и спорте», в котором акцентируется внимание, что организация физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях включает в себя «формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом» (п.3, ч.3 ст.39) [2, с. 57]. В целом, вопросы организации физической культуры и спорта в образовательных учреждениях в различных аспектах были предметом анализа многих авторов. В целом, результатами исследований являлся вывод о необходимости комплексного, системного подхода с учетом различных факторов, влияющих на решение вопросов данной проблематики (индивидуальный подход, возрастные особенности и т.д.).

Цель исследования. Рассмотреть некоторые аспекты системного подхода в практике повышения роли физического воспитания в формировании и сохранении здоровья школьников, посредством реализации программы развития физической культуры в общеобразовательном учреждении.

Задачи исследования:

1. Дать оценку особенностям системного подхода в вопросе формировании и сохранении здоровья школьников, посредством реализации программы развития физической культуры в общеобразовательном учреждении. 2. Определить основное содержание программы развития физической культуры в общеобразовательном учреждении.

Результаты исследования. Качество образования всегда было стержнем всей системы образования, поскольку в результате образовательной деятельности, осуществляемой по социальному заказу со стороны государства, общества, в том числе и родителей, формируется та модель выпускника, востребованная и отличающаяся высоким уровнем подготовленности к дальнейшему освоению знаний, формированию умений и навыков уже на новом уровне системы образования. Особое значение уровень качества образования приобретает в условиях уже не просто становления государственности Донецкой Народной Республики, а и интеграции в образовательное пространство Российской Федерации, поэтому возникает необходимость в синхронизации процессов, связанных с осуществлением образовательной деятельности. В Законе Донецкой Народной Республики «Об образовании» образование определено как «единый целенаправленный процесс воспитания и обучения» [1, с. 2], что уже подразумевает комплексный, системный подход в вопросах развития образования, где физическая культура и спорт занимает важнейшее значение.

Поэтому стоит определить особенности системного подхода в вопросе формировании и сохранении здоровья школьников:

- 1) учет государственных стандартов;
- 2) создание всесторонних условий, в том числе и обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием;
- 3) учет индивидуальных способностей и состояния здоровья обучающихся, в том числе, с медицинским контролем;

4) привлечение всех причастных и заинтересованных социальных субъектов (родители, учреждения, организации и т.д.);

5) формирование модели здорового образа жизни;

6) создание условий для социализации и самоопределения обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных критериев и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Учитывая данные особенности, перечень которых далеко не исчерпывающий, необходимо системно и структурировано подходить в вопросе формирования и сохранения здоровья школьников. С этой целью существует потребность в создании программы развития физической культуры в общеобразовательном учреждении. Программа может создаваться с учетом следующих особенностей:

- количественный и качественный потенциал обучающихся общеобразовательного учреждения с точки зрения существующего уровня развития физической культуры и спорта;

- возможность акцентирования внимания на определенных направлениях (спортивного профиля, ГФСК «ГТО ДНР» и т.п.);

- определение временных рамок программы с постоянным мониторингом промежуточных результатов для возможной коррекции работы;

- уровень взаимодействия с социальной средой.

В МОУ «Школа №1 города Докучаевска», с учетом вышеперечисленных подходов, в 2018 году была принята Программа «Здоровье, спорт и школа», рассчитанная на 2018-2020 г.г.

Целью Программы, имеющей школьный уровень, является повышение эффективности использования возможностей физкультурно-спортивной, здоровьесберегающей инфраструктуры школы для укрепления здоровья, развития физической культуры и спорта, ГФСК «ГТО ДНР», олимпийского образования, гармоничного развития личности, формирования потребности у школьников в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, необходимости вести здоровый, спортивный образ жизни.

Задачами Программы были определены:

- систематизация работы по физической культуре среди школьников;

- реорганизация системы физкультурного воспитания обучающихся школы;

- увеличение количества обучающихся, принимающих участие в школьных, городских, региональных и республиканских соревнованиях;

- расширение участия обучающихся, родителей в мероприятиях по физической культуре и спорту, пропаганда здорового образа жизни;

- выявление одаренных детей с целью подготовки и участия в спортивных мероприятиях.

Программа определила направления, в соответствии с которыми осуществляется деятельность. Вкратце рассмотрим их содержание.

1. Совершенствование содержания системы физического воспитания.

Цель: систематизация работы по физкультурной работе и воспитанию обучающихся, а также олимпийскому образованию, с созданием условий для развития обучающихся со спортивной одаренностью, повышение качества их обучения.

В это направление входит:

- введение в содержание работы (урок, групповые занятия и др.) во внеурочное время вопросов ГФСК «ГТО ДНР», олимпийской тематики;

- развитие спортивной одаренности и т.д.

2. Организация спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной работы.

Цель: создание рациональной системы нормального физического развития и физической подготовки обучающихся всех возрастов, увеличение возможностей их организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Содержание работы:

- организация школьных соревнований по различным видам спорта с перспективой участия на муниципальном, региональном и республиканском уровнях;

- утверждение и реализация ежегодного календаря физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, включая мероприятия ГФСК «ГТО ДНР» и т.д.

3. Реализация учебной программы.

Цель: развитие всесторонне развитой личности обучающегося, который владеет умениями и навыками здорового образа жизни.

Содержание работы:

- развитие и укрепление здоровья обучающихся;

- формирование чувства ответственности за сохранение здоровья;

- формирование и закрепление системы знаний о здоровом образе жизни и т.д.

Внеурочная деятельность физкультурного воспитания ведется по следующим программам: секция футбола, шахматный кружок «Гамбит».

4. Социальное партнерство.

Цель: увеличение числа школьников в спортивных секциях.

Содержание работы:

- сотрудничество с образовательными учреждениями по взаимодействию в вопросах физического воспитания обучающихся (МУДО «Детско-юношеская спортивная школа», СК «Доломит»);

- организация и проведение совместных мероприятий, в том числе мероприятий ГФСК «ГТО ДНР»;

- взаимодействие школы с другими общественными организациями и учреждениями;

- пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

5. Пропаганда и популяризация спортивных достижений спортсменов (школы, города, ДНР).

Цель: путем информирования о спортивных достижениях в школе и в социуме заинтересованности обучающихся в занятиях физкультурой и спортом.

Содержание работы:

- организация конкурсов «Обучающийся года» – номинация «Спортивная надежда», «Самый спортивный класс»;

- размещение информации в СМИ и т.д.

6. Информационно-просветительская работа.

Цель: распространение информации среди участников образовательного процесса о физической культуре и спорте, их направлениях.

Содержание работы:

- олимпийские уроки, классные часы, конкурсы, лекции;

- оформление стендов и т.д.

Программа реализуется, по мере необходимости корректируется, имеются определенные успехи, которые могут стать темой отдельного исследования по итогам работы.

Выводы. Концепция развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики определяет для общества ориентиры развития, в котором «...необходимы не только высокообразованные, но и духовно богатые, инициативные граждане, способные адекватно относиться к происходящим в мире и стране событиям, культурному и научному наследию, историческим достижениям, к пониманию себя, своего места в обществе, к принятию ответственных решений в сложных ситуациях, прогнозированию возможных последствий совершаемых действий, открытые к взаимодействию, мобильные, активные, сопричастные к судьбе Отечества» [3, с. 1].

Для формирования такой модели гражданина роль системного подхода в вопросе повышения роли физического воспитания в формировании и сохранении здоровья школьников, посредством реализации программы развития физической культуры в общеобразовательном учреждении имеет высокое значение в силу всесторонности, структурированности, учета различных факторов.

Список литературы.

1. Закон Донецкой Народной Республики от 19.06.2015 г. (Постановление №I-233П-НС) «Об образовании». - /Сайт Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики.- URL: <http://mondnr.ru/dokumenty/zakony/send/6-zakony/20-zakon-ob-obrazovanii> (дата обращения: 08.02.2020). - Режим доступа: свободный. - Текст: электронный.

2. Закон Донецкой Народной Республики от 19.06.2015 г. «О физической культуре и спорте». - /Сайт Народного Совета Донецкой Народной Республики URL: <https://dnrsovet.su/o-fizicheskoy-kulture-i-sporte/> (дата обращения: 08.02.2020). - Режим доступа: свободный. - Текст: электронный.

3. Концепция развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики. (Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 16.08.2017 г. №832). - /Сайт Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики.- URL: <http://mondnr.ru/component/jdownloads/send/4-prikazy/2330-prilozhenie-k-prikazu-832-ot-16-08-2017-g> (дата обращения: 08.02.2020). - Режим доступа: свободный. - Текст: электронный.

4. Шулак, В.Л. Методологические аспекты синтеза технологий в системе образования. /В.Л. Шулак. - Текст: электронный// Методологические аспекты синтеза

технологий в системе образования. // Вестник Донецкого педагогического института. Научный журнал [текст]. Выпуск 1. – Донецк: ДонПИ, 2018. – С.58-65. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/metodologicheskie-aspekty-sinteza-tehnologiy-v-sisteme-obrazovaniya>(дата обращения: 08.02.2020).

6. Шулак В.Л. Актуальные направления оценки качества образования: требования и перспективы. /В.Л. Шулак. - Текст: электронный// Актуальные направления оценки качества образования: требования и перспективы. // Управление качеством образования на муниципальном уровне [Текст]: сб.материалов III Республиканской научно-практической конференции 20 ноября 2019 года. – Том 1 / Под ред. М.Н. Кушакова, Л.Н. Волковой и др. – г. Донецк, 2019. – С.113-117. URL: [https:// cloud.mail.ru/public/2SZd/3Y8asMFu7/Сборник%202019%201%20том.pdf](https://cloud.mail.ru/public/2SZd/3Y8asMFu7/Сборник%202019%201%20том.pdf) (дата обращения: 08.02.2020).

vshulak@rambler.ru

Яренчук Ирина Викторовна
Белохвостов Александр Николаевич
Дмитриченко Виктор Степанович

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ

ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»

***Аннотация.** Яренчук И.В., Белохвостов А.Н., Дмитриченко В.С. «Методика физической подготовки студенток средствами спортивной аэробики» в данной статье предоставлена методика физической подготовки девушек средствами спортивной аэробики. Теоретически обоснована и экспериментально проверена эффективность методики физической подготовки средствами спортивной аэробики.*

***Annotation.** Yarenchuk I., Belokhvostov A., Dmitrichenko V. “Methods of physical training of students by means of sports aerobics” in this article, a methodology of physical preparation of girls by means of sports aerobics is provided. Theoretically substantiated and experimentally verified the effectiveness of the method of physical preparation by means of sports aerobics.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, аэробика, оздоровительная методика, аэробная тренировка.*

***Key words:** physical training, aerobics, wellness technique, aerobic training.*

***Ключові слова:** фізична підготовка, аеробіка, оздоровча методика, аеробне тренування.*

Введение. Согласно исследованиям, в настоящее время зафиксирована негативная тенденция, связанная с существенным увеличением отклонений в работе важнейших систем организма, снижением его сопротивляемости, повышением количества хронических заболеваний у значительной части студентов, что является следствием функциональной и физической детренированности организма, обусловленной низким объемом двигательной деятельности и негативным влиянием социально-экономических условий. Одним из важнейших направлений в реализации комплексного подхода к оздоровлению и формированию здорового стиля жизни студенческой молодежи является модернизация действующей системы физического воспитания на основе внедрения новых нетрадиционных видов физкультурно-оздоровительной деятельности лично-социально дифференцированного содержания,

реализуемых в соответствии с мотивационными потребностями, образом жизни, социально-психологическим и морфофункциональным статусом студентов [3].

Качество жизни, благополучие, в первую очередь зависит от способности человека вести полноценный, активный образ жизни, не ограниченный проблемами со здоровьем. Именно по этому, в настоящее время занятия аэробикой приобретают все большую популярность и набирают все большую известность, так как носят оздоровительный и общеукрепляющий характер.

Доктор К. Купер предложил строго дозированную систему физических упражнений, имеющих аэробный характер энергообеспечения (оздоровительный бег, ходьба и плавание, ходьба на лыжах). Автор выработал четкую и логично построенную систему самооценки с помощью таблиц, которые позволяют достаточно точно оценить свое физическое состояние и тот эффект, который приносят организму регулярные физические упражнения [5].

Вначале К. Купер в своей системе оздоровительных занятий предлагал только циклические виды спорта, но вскоре он расширил диапазон применяемых средств и включил в программу гимнастическую аэробику [5].

Аэробные танцы, основоположником которых по праву называют Дж. Соренсен. Программа включает в себя ритмичный бег, прыжки, наклоны, махи, а также множество танцевальных шагов и движений. По структуре и содержанию занятий аэробные танцы стоят ближе всего к современной ритмической гимнастике и аэробике. В качестве символа для популяризации и распространения аэробики успешно выступила знаменитая актриса Джейн Фонда.

Занятия аэробикой устраняют гиподинамию, а эмоциональность при проведении занятий улучшает настроение, ликвидируя негативное влияние стрессов, но в меньшей степени воздействуют на формирование сбалансированного красивого тела [4].

Гимнастика, связанная с именем французского физиолога Жоржа Дементи, его система физических упражнений была основана на ведущем значении ритма и гармонии движения, ритмичном чередовании расслабления и напряжения мышц. Гимнастика базировалась на движениях свободной пластики, большое значение придавалось развитию ловкости и гибкости. Под этим подразумевалось умение выполнять движения, правильно напрягая необходимые группы мышц и расслабляя второстепенные. Автор особо подчеркивал необходимость непрерывного движения [2].

Именно непрерывность, переход от одного упражнения к другому без остановок совершили в 20 веке маленькое чудо, из обычной оздоровительной гимнастики сделали гимнастику аэробную. Использование этого метода – одна из характеристик современной аэробики.

Обзор литературы. В статье Холодова Ж.К. «Теория и методика физического воспитания и спорта» раскрываются основные задачи физического воспитания и спорта.

Купер К. в своей работе «Аэробика хорошего самочувствия» предложил строго дозированную систему физических упражнений и выработал четкую систему самооценки с помощью таблиц.

Цель исследования: теоретически разработать и экспериментально обосновать дифференцированную методику занятий спортивной аэробикой по физическому воспитанию со студентками строительной академии на основе учета биологических закономерностей функционирования женского организма.

Гипотеза. Методика физической подготовки студенток I-II курса под влиянием занятий аэробикой способствует повышению двигательных показателей.

Задачи исследования:

1. Определить физическую подготовленность студенток I-II курса.
2. Разработать методику физической подготовки студенток I-II курса средствами аэробики.
3. Проверить эффективность разработанной методики физической подготовки студенток I-II курса под влиянием занятий аэробикой.

Методы исследования: анализ литературных источников; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты исследования. Проведение эксперимента позволило объективно оценить результаты занятий аэробики. Было проведено исследование по изменению двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой с сентября 2019 по январь 2020 года.

Для проведения исследования было привлечено 15 студенток I-II курса, ранее никогда не занимавшихся аэробикой.

Им было предложено опробовать комплекс аэробики. Занятие проводилось по 50 минут три раза в неделю в течение трех месяцев.

В начале педагогического эксперимента мы определили уровень физической подготовленности студенток I-II курса.

В таблице 1 представлены результаты физической подготовленности девушек в начале педагогического эксперимента.

Таблица 1 - Результаты физической подготовленности студенток I-II курса до эксперимента

Наименование теста	$X_{cp} \pm S_x$
10 прыжков на месте (раз)	2,73±0,2
Наклон из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	3,66±0,4
Челночный бег 3x10, с	10,4±0,2
Прыжок в длину с места (см)	170±0,01
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	17±1,8
Тест Купера, м	1988±35,9

Как видно из таблицы 1 результаты исследования физической подготовленности студенток I-II курса в начале эксперимента выявил, что во всех тестах результаты ниже среднего уровня, согласно нормам для данного возраста.

Для того, чтобы повысить физическую подготовленность студенток I-II курса мы разработали методику физической подготовки средствами аэробики, которая представлена в таблице 2.

Таблица 2 - Методика физической подготовки средствами аэробики

Разминка 5-6 минут	<p>Название упражнения</p> <p>1. Упражнения из раздела аэробики (составляются блоками).</p> <p>2. Упражнения из раздела стретчинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты из стороны в сторону, с постепенным увеличением седа; - глубокий выпад правой (левой); - выпад назад с опорой на бедро; - наклоны вправо, влево; - наклоны туловища.
Основная часть 35 минут	<p>3. Силовая часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - жим штанги лежа; - приседания со штангой на плечах; - выпрыгивание из полуприседа со штангой; - тяга штанги в наклоне к животу. <p>4. Аэробно-координационная часть урока. Выполняются разнообразные упражнения на степ-платформе, (составляются блоками).</p>
Заминка 15 минут	<p>5. Занятие стретчинга, состоит из базовых упражнений, затрагивают все части тела и группы мышц. Выполняются в статическом режиме.</p>

При построении проведения занятий по аэробике необходимо:

- соблюдать строгий порядок проведения упражнений;
- упражнения разминки подбирать максимально простые в исполнении;
- упражнения на растяжку в начале занятия должны носить динамический характер;
- силовая часть занятия должна быть построена на базовых силовых упражнениях, упражнениях обще-развивающего характера;
- упражнения из силового класса могут выполняться по круговому методу, первый круг которых разминочный;
- после каждого силового упражнения, делается растяжка на прорабатываемую группу мышц;
- в упражнениях аэробного характера, присутствует координационная направленность.

После внедрения в занятия физической культуры данной методики мы еще раз проверили уровень физической подготовленности студенток I-II курса. Результаты тестирования девушек в начале и в конце эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Результаты физической подготовленности студенток I-II курса до и после эксперимента

Наименование теста	Результат тестирования до эксперимента	Результат тестирования после эксперимента	t
10 прыжков на месте (раз)	2,73±0,2	2,5±2,2	0,73
Наклон из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	3,66±0,4	8,6±2,5	4,38
Челночный бег 3x10, с	10,4±0,2	10,2±0,2	1,41
Прыжок в длину с места (см)	170±0,01	174±1,7	4,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	17±1,8	27±4,7	5,98
Тест Купера, м	1988±35,9	2230±38,4	4,60

У студенток контрольной группы, занимавшихся аэробикой по традиционной методике, произошло достоверное увеличение уровня развития выносливости, что выразилось в улучшении результатов, показанных в беге на 1000 метров и тесте Купера, а также уровень силы мышц плечевого пояса ($p < 0,05$).

Таким образом, из данных полученных в ходе эксперимента мы видим, что показатели физической подготовленности студенток I-II курса повысились в конце эксперимента. Следовательно, эксперимент проведен удачно, а методика физической подготовленности девушек под влиянием занятий аэробикой способствует повышению двигательных показателей, а следовательно эффективна.

Примененные сочетания принципов и средств аэробики позволяют более грамотно планировать тренировочные занятия, и получать от них максимальную пользу. А разработанная методика позволят с успехом реализовать основные задачи оздоровительной аэробики. Предложенная методика повышения уровня физической подготовленности девушек под влиянием занятий аэробикой может быть рекомендована фитнес-клубам, различным учебным заведениям (средним общеобразовательным школам, колледжам, вузам) для учителей и преподавателей физической культуры, инструкторам по оздоровительным видам аэробики при составлении занятий, способствующая повышению уровня физической подготовленности занимающихся [1].

Выводы

1. В настоящее время существует огромное количество оздоровительных программ. Все они различаются по своей структуре, содержанию и методике проведения. Аэробика является значимым для разностороннего гармоничного развития занимающихся. Использование предложенных средств и методов способствует повышению физической подготовленности занимающихся аэробикой.

2. Разработана методика повышения уровня физической подготовленности для развития физических качеств, а так же даны рекомендации, с помощью которых можно построить аналогичные тренировочные занятия.

3. Предложенная методика повышения уровня физической подготовленности обеспечивает повышение показателей физической подготовленности. Анализ показателей физической подготовленности занимающихся показал прирост. Произошли достоверные различия ($p < 0,05$).

4. Исследование показало, что в процессе систематических занятий аэробикой повысились показатели физической подготовленности, т.е. предложенная нами методика повышения физической подготовленности девушек эффективна.

5. Под воздействием систематических занятий аэробикой выявлена положительная динамика показателей физической подготовленности.

6. Разработанная методика оздоровительной аэробики позволила существенно улучшить двигательную и функциональную подготовленность и уровень здоровья, уменьшить жировой компонент массы тела, повысить психоэмоциональное состояние и мотивацию к регулярным занятиям физическими упражнениями, сформировать в них устойчивую потребность. Все это подтвердило высокую эффективность данной

методики, которая может быть адаптирована к использованию в учебном процессе по физическому воспитанию студенток в условиях других вузов.

Список использованной литературы:

1. Купер К. Аэробика дня хорошего самочувствия / К. Купер. - М.: Физкультура и спорт, 2004. – 235с.
2. Мясоедова Ю.Я., Сурнина С.В., Прыткова Е.Г. Особенности развития гибкости у студенток, занимающихся фитнес-аэробикой // Известия Волгоградского государственного технического университета. Серия: Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. 2012. Т. 9. № 11. С. 110-111.
3. Устинов И.Е., Кириллова Е.Г. Физическое здоровье студенток и его оценивание // Теория и практика сервиса: экономика, социальная сфера, технологии. 2012. № 4 (14). С. 32- 40.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва, 2000. – 320с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – 8-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.

РАЗДЕЛ 5. УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



Дубревский Юрий Михайлович

ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ И МЕНЕДЖМЕНТА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ТРЕНЕРА

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта*

Аннотация. *Основы управления и менеджмента в профессиональной подготовке тренера.* В статье представлен теоретический анализ научных категорий теории управления, психологии управления, педагогики, теории спорта и физического воспитания. Рассматривая сущность исследуемых автором понятий выделяются общие и частные подходы, конкретизируется понятие «управленческая компетентность тренера», исследуется её системная связь с понятием «профессиональное мастерство», даётся её теоретическое обоснование и анализируется содержание управленческой работы тренера имеющей место в практике спортивной тренировки. Обосновывается содержание предложенных автором аспектов управленческой подготовки будущего тренера в системе высшего физкультурно-спортивного образования.

Ключевые слова: *управление, менеджмент, управленческая компетентность, профессиональная компетентность, профессиональное мастерство тренера.*

Введение. В теории и практике спорта существует утверждение о том, что одним из вопросов активизации процесса обучения, воспитания, и подготовки спортсмена высшей квалификации является способность тренера к системному осуществлению своей профессиональной деятельности, важной составляющей которой является наличие аспектных знаний теории и искусства управления [7].

По данным автора профессиональная деятельность тренера является системным процессом, в котором необходимо учитывать его специфические управленческие особенности, качества, характеристики, управленческие взаимоотношения между его субъектами, а так же и другие особенности которые существенным образом влияют на процесс его профессионального становления. Таким образом, система профессиональной подготовки студентов должна стать более гибкой, мобильной, динамичной, способной реагировать на запросы современной жизни и спортивной практики.

В связи с такой постановкой вопроса в нашем исследовании была определена задача по выявлению ключевых аспектов вузовской подготовки, влияющих на формирование управленческого мышления и системного видения тренера осуществляющего многолетний процесс спортивной тренировки. В ходе исследования процесса профессиональной подготовки специалиста по физической культуре и спорту было выявлено, что будущим тренерам остро не хватает управленческой подготовки, необходимой для организации эффективного взаимодействия между всеми субъектами физкультурно-спортивной отрасли в вопросе подготовки и спортивного совершенствования молодёжи [3].

Как в научном, так и в практическом аспекте разработка содержания управленческой подготовки специалистов физической культуры и спорта является сложной проблемой, которая является составляющей научно-исследовательской проблемы Института физической культуры и спорта «Формирование системы

профессионального самоопределения молодёжи в системе физического воспитания и спорта».

Цель работы - выявление ключевых аспектов профессиональной подготовки будущего тренера в процессе формирования управленческих знаний, умений и навыков.

Задачами исследования является выявление теоретической и практической связи управления с дефинициями: «менеджмент», «управленческая компетентность», «профессиональная компетентность», «профессиональное мастерство тренера» и их трансляция в систему профессиональной подготовки студентов.

Для достижения цели и решения задач исследования использован комплекс общенаучных **методов**, направленных на осуществление сравнительного и логического анализа, психолого-педагогической, специальной и методической литературы, теории управления, теории спорта и физического воспитания, определения понятийно-терминологического аппарата с выделением управленческих аспектов профессиональной подготовки тренера.

В этой связи, были изучены концептуальные положения теории управления, психологии, педагогики, истории и философии, теории спорта, теории физического воспитания. Среди них труды В. Галкина, В. Жолдака, В. Жмарева, В.Кноринга Ж. Холодова, В. Слостёнина, Л. Орбан-Лембрик, М. Прохоровой и других авторов, работы которых послужили фундаментом для разработки концепции управленческой подготовки тренеров.

Данные положения нами были взяты с целью определения общего и частного в таких научно-терминологических категориях как *управление, менеджмент, управленческая компетентность, компетенция, профессиональная компетентность*, и другие системообразующие понятия, и положения, дающие ответы на поставленную задачу научного поиска.

Результаты исследования. Посредством теоретического анализа в определении основной концептуальной идеи в определении аспектных знаний тренера о феномене управления мы выделили общее и частное в научных подходах.

Так в определении самого понятия *управление и менеджмент* в теории управления представлены следующие толкования. *«Менеджер и менеджмент начинают всё более энергично вытеснять из нашего лексикона привычные слова «управление», руководитель, «управляющий». Равноценна ли эта замена? Управление, как функция любых организованных систем обеспечивает поддержание деятельности и реализацию целей системы и по своему смыслу несколько шире понятия «менеджмент». Хотя многие специалисты считают эти два понятия синонимами [6]. Такой же позиции придерживается и следующий автор, утверждая, что «менеджмент это всего лишь один из видов управления, менеджмент преимущественно касается разных аспектов деятельности руководителя, а управление охватывает всю совокупность человеческих взаимоотношений в системе «руководители – исполнители», включая коллективных субъектов управления» [10].*

С целью уточнения этих понятий и решения наших задач мы обратились к определению, имеющего место в теории и практике спортивной тренировки.

Управление - это руководство всей деятельностью учащихся, направленное на достижение спортивного мастерства, всестороннее физическое развитие, развитие высокой работоспособности, подготовку к труду и воспитания в лучших традициях спорта [9].

Понятие *управление* в теории и науке управления формулируется следующим образом: *Управление – это способ целенаправленного, планомерного воздействия субъекта на объект управления, с целью организации и координации его деятельности и достижения определенного результата; управление — это элемент целесообразной, рациональной формы организации коллективной деятельности людей [1].* Из этих положений можно вывести аналогии, имеющие место в практике управления тренировочным процессом. Оказание управленческого воздействия со стороны тренера, преподавателя, организатора спорта называется управлением, состоящим из двух частей: управляющей и управляемой, которые функционируют благодаря установлению прямой и обратной связи. Субъектом же управления выступает тренер, объектом управления выступают такие элементы как: спортивная техника, физическое состояние спортсмена, его здоровье. Спортсмен, находясь в определенном физическом состоянии, которое не всегда отвечает требованиям медицинских показателей, является объектом постоянного внимания со стороны тренера. Применяя ту или иную систему спортивной тренировки, тренер руководит состоянием ученика, пытаясь добиться повышения спортивных результатов, за счет управляющего воздействия, которое приводит его до совершенной формы [3].

Чтобы окончательно убедиться в понимании сущности управления и его отражения в понятии менеджмент мы проанализировали определения, имеющие место в педагогике и психологии: *«Управление — это руководство людьми с использованием таких средств, которые позволяют выполнить поставленные задачи наиболее экономичным и рациональным путем [1;6].*

Классик экономической теории К. Маркс определил управление как работу, «...которая управляет трудом». Он утверждал, что: *«Любая общественная работа или совместный труд, который осуществляется в сравнительно больших масштабах, требует в большей или в меньшей степени управления».*

Анализ дефиниции «управление» будет неполным без рассмотрения понятия менеджмент. В различных источниках «менеджмент» трактуется:

- как вид деятельности, функция по руководству людьми в самых разнообразных организациях;

- как сфера человеческого знания, помогающая осуществить эту деятельность.

Менеджмент - это управление самостоятельным видом деятельности. Менеджмент представляет собой совокупность научных знаний и практического опыта междисциплинарного характера в таких отраслях, как экономика, организация, социология, психология, педагогика, право [4].

По мнению специалистов физической культуры и спорта, менеджмент - это социальная управленческая деятельность, связанная с обработкой информации и выработкой оптимального решения, а также его реализацией. Вот почему, используя термин «менеджмент», имеют в виду «управление» [7].

Анализируя вышеприведенные концепции, мы ищем ответ на вопрос: Какая же связь этих научных положений с практикой спорта и профессиональной подготовкой тренеров по видам спорта?

Сегодня очень важно, чтобы содержание образования отвечало не только современным, но и перспективным требованиям социального прогресса. В связи с чем, управленческая подготовка тренеров рассматривается не как совокупность разрозненных элементов, а как целостная система, ориентированная на достижение главных целей в направлении учебно-воспитательной, оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми и молодёжью. Спортивную тренировку мы рассматриваем как процесс, требующий сознательного осуществления функции управления, существенным образом влияющий на результат деятельности тренера в управлении процессом воспитания спортсмена, совершенствовании функциональных систем организма, развития физических и специальных качеств.

Следовательно, проблемы подготовки будущих тренеров решаются, в том числе путём формирования элементарных управленческих знаний, умений и навыков, способствующих эффективному решению профессиональных задач, деловых и личностных качеств (компетенций) и опыта их применения в профессионально обусловленной среде.

Следуя выбранной логике исследования в определении ключевых управленческих аспектов профессиональной подготовки тренера, нами был проведен ретроспективный анализ сущности таких научных категорий как *компетенция*, *компетентность*, *профессиональная компетентность* и *компетентность руководителя* выдвинутых С. Зеером, Л. Орбан-Лембрик, В. Слостёниным, А. Хуторским [6;10;12;14].

Установлено, что определения: «компетенция» и «компетентность» используются в контексте понятий «способность», «готовность», «качества» (С. Бондарь); *компетенция* является условием образовательной подготовки (А. Хуторский); *компетентность* – это средство усвоения деятельности, и уровень профессиональной подготовки, который обеспечивает способность субъекта деятельности к выполнению профессиональных функций и обязанностей (С. Зеер).

Анализ сущности *профессиональной компетентности* педагога засвидетельствовал важность владения управленческим контекстом (В. Слостёнин). В психолого-педагогической науке компетентность руководителя определяется наличием: *специального образования, широкой общей эрудицией, повышением научно-профессиональной подготовки, что обеспечивается наличием деловых и личностных качеств.* (Л. Орбан-Лембрик).

В процессе исследования выявлена масштабность трактовки и осмысления *управленческой компетентности*, что указывает на тесную содержательную и функциональную связь с такими педагогическими категориями как «педагогическое мастерство тренера», «профессиональное мастерство тренера», «профессионализм».

В специальной литературе мы выявили, что педагогическим мастерством тренера является мастерство в формировании личности спортсмена, которое предусматривает высокий уровень развития педагогических знаний, умений и

навыков. Уровень мастерства тренера ориентирует на постоянное повышение диапазона спортивных и педагогических умений, овладения функциональными знаниями, умениями и способностью ими оперировать в практической деятельности. Действенность системы знаний и умений тренера обеспечивается органическим единством теоретической, методической и практической деятельности. Одновременно с этим педагогическое мастерство тренера определяется развитием специальных и спортивных способностей и своеобразием их взаимодействия [2].

Повышение профессионального мастерства тренера в большинстве случаев связано с эффективностью управления тренировочными и соревновательными нагрузками, соотношением оптимальных параметров индивидуального, физического и личностного развития воспитанников. Этот перечень управленческих операций является далеко не полным, он лишь должен отображать профессиональную подготовку будущего тренера владеющего таким качеством как управленческая компетентность, поскольку объёмность и обобщенность понятия «управление» требует знаний истории и перспектив развития вида спорта, прогнозирования спортивных достижений, планирования учебно-тренировочного процесса, участия спортсменов в спортивных соревнованиях и др. [3].

Обосновано, что управленческая компетентность тренера является профессиональной ценностью специалиста, способного обеспечить привлекательную профессиональную среду, эффективную качественную профессиональную деятельность по развитию физически здоровой, духовно полноценной и интеллектуально-творческой личности спортсмена. Управленческая компетентность представляет собой систему знаний, умений и навыков с учетом специфики управленческого труда тренера, связанных с применением функций педагогического управления как: планирование, организация, мотивация, координация и контроль и (представляющая собой волевой акт) – принятие решения [4].

Учитывая особенности профессиональной деятельности тренера и требований, которые предъявляются к нему как субъекту управления, структура управленческой компетентности будущего специалиста представлена *коммуникативным, операционным* и *оценочным* компонентами. Совокупность выделенных компонентов управленческой компетентности отражает целостность её проявления в личности будущего тренера.

Коммуникативный компонент включает в себя специальные знания и навыки, необходимые для организации предметного и информационного взаимодействия, оказания педагогического воздействия, образования прямой и обратной связи. *Операционный компонент* включает систему специально-педагогических умений, необходимых для осуществления совокупности функций управления, методов и приёмов управленческого труда в физическом воспитании и спорте. *Оценочный компонент* отражает способность к оцениванию, корректированию действий других лиц, их активизации, умелому стимулированию к эффективному труду, выявлению изменений, проявляющихся в сознании, поведении, физическом состоянии, сопоставлению настоящего и необходимого уровня спортивной подготовки.

Выводы. Опираясь на результаты исследования компонентов управленческой

компетентности, зарубежного и отечественного опыта профессиональной подготовки тренеров по видам спорта, выявлены следующие аспекты профессиональной подготовки. Во-первых, аспекты в дисциплинах гуманитарного цикла в направлении раскрытия сущности и особенностей управленческой компетентности как важной составляющей профессиональной деятельности тренера. Во-вторых, овладения студентами института физической культуры и спорта современными физкультурно-оздоровительными средствами планирования, принятия решений, постановки и достижения конструктивно-стратегических целей путём отслеживания и тщательного проектирования изменений в профессиональной деятельности. В-третьих, осуществления педагогической поддержки профессионально-творческого взаимодействия и саморазвития личности студентов, воспитания ответственности за уровень развития своей управленческой компетентности в процессе профессионального обучения и педагогической практики.

Перспектива дальнейших исследований связана с исследованием показателей и критериев оценки управленческой компетентности тренера.

Список литературы.

1. Галкин В. В. Экономика и управление физической культурой и спортом : учеб. пособие для вузов / В. В. Галкин. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 448 с.
2. Деркач А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
3. Дубревский Ю.М. Актуальность подготовки будущих специалистов физического воспитания и спорта / Ю. М. Дубревский // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – № 09. – С. 39–43.
4. Дубревский Ю. М. Качественный и структурный анализ управленческой компетентности будущих специалистов физического воспитания и спорта./ Ю. М. Дубревский // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта . – 2014. – № 6. – С. 11-15.
5. Жолдак В. И. Менеджмент спорта и туризма / В. И. Жолдак, В. А. Квартальнов. – М. : Сов. спорт, 2001. – 416 с.
6. Кнорринг В. И. Теория, практика и искусство управления : учебник / В. И. Кнорринг. – М. : Норма : ИНФРА, 1999. – 528 с.
7. Прохорова М. В. Теоретические и методические основы формирования управленческой компетентности специалистов по физической культуре и спорту в условиях высшего физкультурного образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / М. В. Прохорова. – СПб., 1993. – 44 с.
8. Орбан-Лембрик Л. Е. Основы психологии управления : монография / Л. Е. Орбан-Лембрик. – Ивано-Франковск : [Б. в.], 2002. – 426 с.
9. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособ. для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2002. – 480 с.

УДК 796.062

Калиева Елена Александровна

КОМЬЮНИТИ-МЕНЕДЖМЕНТ КАК ПРИЗНАК ИННОВАЦИОННОГО ПРОДВИЖЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА МУНИЦИПАЛЬНОМ УРОВНЕ

*1 Департамент по спорту и молодежной политике Администрации города
Тюмени,*

г. Тюмень, Россия, 462918@mail.ru

*2 МАУ «Тюменский городской многопрофильный центр», г. Тюмень, Россия,
tgmc@bk.ru*

3 Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье рассмотрена проблема информирования населения о физкультурно-спортивной работе города Тюмени на основе изучения его включенности в физкультурно-спортивную деятельность. В статье предлагается осмысление нового понятия – комьюнити-менеджмента - в качестве инновационного признака продвижения физической культуры и спорта на муниципальном уровне. На основе результатов исследования представлен опыт информационно-коммуникационной работы с населением в социальных сетях на принципах комьюнити-менеджмента.

Ключевые слова: комьюнити-менеджмент, социальные сети, лайфхак, продвижение, обратная связь.

Annotation. The problem of informing the population about the physical culture and sports work in Tyumen is considered. It has been explored how the population is involved in physical culture and sports activities. In the article there's determination of a new concept – community management - as a sign of innovative promotion of physical culture and sports at the municipal level. Based on the results of the study, the process of informational and communicational work with the population in social networks using the community management is presented

Keywords: community-management, social networks, life hack, promotion, feedback.

Актуальность данного исследования продиктована задачами национального проекта «Демография» и федерального проекта «Спорт – норма жизни» в соответствии с определенной Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» [6] целью - доведение к 2024 г. до 55% доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом путем мотивации населения, активизации спортивно-массовой работы на всех уровнях и в корпоративной среде, в том числе вовлечения в подготовку и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

Одной из основных задач национального проекта «Демография» является мотивирование граждан к ведению здорового образа жизни посредством проведения информационно-коммуникационной кампании.

Решению этой задачи на муниципальном уровне способствует коммуникационный маркетинг в сфере физической культуры и спорта как инновационный социальный и управленческий процесс, ориентированный на продвижение отрасли с учетом физкультурно-спортивных потребностей населения и «направленный на менеджмент комплекса маркетинг-микс с учетом креативной составляющей» [4, с.5], преимущественно на безвозмездной основе.

В эпоху информационного общества в приоритет выходят интерактивные коммуникации, обязательным условием которых является постоянная работа с целевыми аудиториями и обратная связь. Данные условия наиболее приемлемы для СММ (Social Media Marketing), который А.М. Пономарева характеризует как «интерактивный инструмент коммуникаций предприятия с целевыми аудиториями, площадкой для которого являются социальные сети» [4, с.167].

Цель. Обеспечить инновационное продвижение посредством применения комьюнити-менеджмента как одного из основных элементов в системе коммуникационного маркетинга, выявить критерии его эффективности.

Методы. Исследование проводилось с помощью контент-анализа информационного потока, структурированных анкет в формате онлайн-опросов с помощью программного обеспечения для проведения маркетинговых исследований, оценки удовлетворённости клиентов и получения обратной связи «Survio».

Результаты исследования и их обсуждение.

В 2018 году нами проведено исследование по изучению включенности населения города Тюмени в физкультурно-спортивную деятельность и уровню информирования о физкультурно-спортивной работе города уровня. В исследовании приняли участие 1515 человек с преобладающим большинством женщин 78,1% (1183 чел.) и 21,9 % мужчин (331 чел.) в возрасте от 14 лет и старше с наибольшим количеством 25,5% (386 чел.) от 26 до 35 лет, практически с таким же количеством с разницей в 1 ед. (385 чел.) находится возрастная категория от 36 до 50 лет. Образование у 52,2 % респондентов высшее (791 чел.). Социальный статус большинства 38,8 % (587 чел.) – студенты, 25,8 % (391 чел.) – служащие, 24,4 % (369 чел.) – рабочие.

В приоритете жизненных ценностей респондентов находится здоровье, семейное счастье и интересная работа. 34,5 % респондентов (523 чел.) не занимаются спортом, но хотят и считают нужным. С периодичностью 2 раза в неделю спортом занимаются 32,5 % (492 чел.), 3-4 раза в неделю – 21,3% (322 чел.).

Мотивирующими факторами для занятий спортом выступили желание быть в форме у большинства респондентов в количестве 805 человек (54,6%), желание укрепить здоровье в количестве 769 человек (52,2%) и желание получить удовольствие в количестве 537 человек (36,4%)

В качестве приоритетного вида физической активности со значительным отрывом 740 человек (48,9%) выбрали плавание. С небольшим отрывом друг от друга расположились такие виды, как общая физическая подготовка (31,5%), езда на велосипеде (30,5%) и танцы (30,3%).

39,3% (581 чел.) участников опроса физкультурно-спортивной деятельностью занимаются в домашних условиях, 35,7% (527 чел.) занимаются в спортивных залах учебных заведений, 22,3%(330 чел.) – в фитнес-клубах. При этом 62,4% (848 чел.) занимаются бесплатно. Качеством услуг большая часть респондентов в количестве 852 человека (64,9%) довольны.

Результаты исследования по изучению уровня информирования населения об услугах и мероприятиях отрасли физической культуры и спорта показали, что 60,6% респондентов (918 чел.) доверяют интернет-сайтам, 46,2% (699 чел.) доверяют

социальным сетям, 37,9% (574 чел.) – сайту департамента. О физкультурно-спортивной работе города 58,1% населения узнает из интернета (880 чел.), 54,3 % - из социальных сетей, 24% посредством «сарафанного радио» (364 чел.) (таблица 1).

Таблица 1. - Информирование населения об услугах и мероприятиях отрасли физической культуры и спорта

Параметры	Суждения	Результат	Доля %	Рейтинг
Отношение населения к масс-медиа по степени доверия	Интернет	918	60,6	1
	сайт департамента	574	37,9	3
	социальные сети	699	46,2	2
	ТВ	418	27,6	4
	Радио	166	11	6
	печатные издания (журналы, газеты)	110	7,3	8
	афиши – объявления	284	18,8	5
	Наружная реклама	119	7,9	7
Источники информации о физкультурно-спортивной работе города	Интернет	880	58,1	1
	сайт департамента	264	17,4	5
	социальные сети	822	54,3	2
	ТВ	265	17,5	4
	Радио	114	7,5	7
	печатные издания (журналы, газеты)	43	2,8	9
	афиши – объявления	188	12,4	6
	Наружная реклама	94	6,2	8
«Сарафанное радио»	364	24	3	

Наиболее востребованный формат информации – официальные пресс-релизы, фотоотчеты с мероприятий и аудиовизуальные коммуникации. 56,1% (850 чел.) участников опроса готовы к участию в конкурсах и различным видам интерактивных коммуникаций.

В целом, уровень информирования о городских мероприятиях и событиях удовлетворяет 64,4% (975 чел.) населения.

Результаты исследования способствовали совершенствованию информационно-коммуникационной работы с населением с учетом их предпочтений.

Особое внимание мы уделили развитию и продвижению групп в социальных сетях «ВКонтакте»: «Департамент по спорту и молодежной политике Тюмени», «Спорт Тюмени для всех» и «ГТО в Тюмени».

Ориентируясь на принципы PR (основные инструменты продвижения) и BTL (муниципально-частное сотрудничество), работа с аудиторией в социальных сетях перешла на другой уровень, который современные исследователи [5;7] характеризуют как комьюнити-менеджмент. Ю.В. Явинская рассматривает это понятие «в аспекте коммуникационного менеджмента и маркетинга, определяя его как сообщество неравнодушных к определенной компании (деятельности, идее, системе) людей, вступающих в реальное (со-) взаимодействие с общими целями, обусловленное общими ценностями» [7].

Для такого сообщества уже недостаточно наличия информационного повода и обычного пресс-релиза. Меняются требования не только к содержанию (о чем?) контента, но и к его формату (как?) и дистрибуции (где?). На смену традиционному пресс-релизу приходит лайфхак – «полезный, практичный совет или хитрость, помогающая сэкономить время» [3], который нуждается в дополнительном продвижении по различным медиаканалам [2], в первую очередь, в социальных сетях.

В нашей работе данная тенденция проявляется:

- повышенными требованиями к содержанию и качеству информационных постов, которые должны быть максимально полезными для аудитории;

- расширением каналов обратной связи с населением в социальных сетях не по принципу «Вопрос-Ответ», а по принципу комьюнити-менеджмента «Внимание-Признание» [5, с.19]. В качестве примера можно привести обращение жительницы, которое поступило в сообщения группы департамента в социальной сети «ВКонтакте». Участница поделилась личным опытом организации физкультурно-спортивной работы в своем микрорайоне на правах энтузиаста. Данное обращение стало дополнительным инфоповодом для информационной рубрики «PROспорт для всех», главным героем которой стала активная тюменка. Более того, благодаря этому обращению в микрорайоне ввели дополнительную ставку спортивного инструктора по месту жительства;

- увеличением количества интернет-конкурсов и интерактивных игр с розыгрышами призов от партнеров (по итогам 2019 года в группах проведено 66 розыгрышей);

- введением прямых трансляций с массовых мероприятий и событий города;

- проведением интернет-опросов по различным темам, благодаря которым участники чувствуют свою значимость и ощущают себя в роли эксперта;

- ведением информационных рубрик, героями которых являются обычные тюменцы, достигшие успехов: «ГТО в лицах» (истории тюменцев, достигших достойных результатов при выполнении нормативов «ГТО»), «Знай наших» (рубрика о достижениях воспитанников и педагогов отрасли), «PROспорт для всех» (рубрика об активных, инициативных, спортивных тюменцах с целью продвижения физкультурно-спортивной работы по месту жительства), #ФитнеStory (рубрика с целью продвижения социальной работы в фитнес-клубах в рамках муниципально-частного сотрудничества);

- усилением событийного маркетинга с учетом интересов как аудитории, так и партнеров. На постоянной основе с 2018 года реализуются промо-акции, которые в одинаковой мере используют онлайн- и офлайн-формат мероприятий. Например, промо-акция в поддержку ВФСК «ГТО» - «ГТО рулит!», цели и задачи которой заключаются в продвижении ВФСК «ГТО» на территории города Тюмени посредством наклеек на автомобилях тюменцев и небольших постов о значкистах города в группе «ВКонтакте» «ГТО в Тюмени», в мотивации населения к выполнению нормативов «ГТО» на знак, в продвижении группы «ВКонтакте» «ГТО в Тюмени». Основная идея данного проекта заключается в возможности поощрить значкистов задолго до того, как им вручат сам знак. Еще одна значимая спортивная акция - «Флэшмоб-эстафета среди

трудовых коллективов города Тюмени», которая проходила в социальной сети «ВКонтакте» под хэштегом #Спортивныйвызов с целью приобщить к физической культуре и спорту экономически занятое население. Каждый коллектив должен был запечатлеть на видео любое спортивное мероприятие, организованное на предприятии, выложить видеоролик в социальной сети и бросить спортивный вызов другому предприятию. Завершилась эстафета городским флэшмобом всех коллективов-участников (31 предприятие), который состоялся в рамках Городского осеннего Дня здоровья. По итогам международного конкурса корпоративных СМИ «Медиалидер» в 2018 году проект #Спортивныйвызов занял 1 место.

Все это способствует повышению уровня доверия и лояльности населения к департаменту как органу власти, повышению уровня информированности, значительному увеличению количества участников групп в социальных сетях (рисунок 1).



Рисунок 1. Динамика численности групп в социальной сети «ВКонтакте»

С 2016 года почти на 200% увеличилась аудитория основной группы департамента «ВКонтакте», на 185% отмечается прибавка участников в группе «Спорт Тюмени для всех» и на 97% возросла численность группы «ГТО в Тюмени».

Использование комьюнити-менеджмента положительно отразилось на динамике обращений: если в 2018 году в группе «ГТО в Тюмени» мы приняли 164 обращения, то в 2019 году это количество увеличилось до 225.

Работа над качеством и содержанием информационных материалов, введение новых форм продвижения и работы с аудиторией позволяют Тюменской области на протяжении нескольких лет занимать лидирующие позиции по качеству внедрения комплекса ГТО, в том числе по показателю рейтинга «Количество опубликованных материалов по вопросам внедрения комплекса ГТО в региональных средствах массовой информации за оцениваемый период».

Результатом информационно-коммуникационной работы с населением в социальных сетях стало 3 место, которое присудили группе департамента по спорту и молодежной политике «ВКонтакте» по итогам 2019 года на международном конкурсе корпоративных СМИ «Медиалидер» в номинации «Лучшая группа в социальной сети муниципальной структуры».

Выводы. Таким образом, результаты исследования помогли выявить наиболее востребованные аудиторией форматы контента (как?) и его дистрибуцию (где?). В нашем случае это потребность в лайфхаке, аудиовизуальных коммуникациях и открытом диалоге, который осуществляется в социальных сетях. Благодаря активному использованию в информационно-коммуникационной работе новых форматов продвижения нам удалось расширить способы маркетинговых коммуникаций, усилить признаки инновационного продвижения на основе комьюнити-менеджмента, что повлияло на совершенствование системы информирования населения, которая из цели одностороннего массового информирования постепенно превращается в средство общения, выстраивания диалога и обеспечения доступных открытых средств обратной связи. Все это позволяет выдерживать высокую конкуренцию в мире медиа и привлекать к сотрудничеству максимально лояльных участников процесса инновационного продвижения: СМИ как союзников, социальных партнеров как СО-организаторов, население как СО-участников.

Список литературы

1. Калиева Е.А. «Коммуникационный маркетинг в системе инновационного управления физической культурой и спортом на муниципальном уровне» [Текст] /Е.А. Калиева//Теория и практика физической культуры. – 2019.– №1.– С.6-8
2. Корнев М.С. Дистрибуция контента: кто, что, куда и как? [Текст] // Журнал «Журналист»: науч.-метод.журн. – 2016. – № 11. – С.57-60. (96 с.). – ISSN 0130-3589.
3. Мусийчук М. В., Павлов А. П, ««Лайфхак» как форма интеллектуальной активности в современных интеллектуальных системах»// «Интернет-журнал „Мир науки“», Том 4, № 1, 2016 г.
4. Пономарева А.М. Коммуникационный маркетинг: креативные средства и инструменты [Текст]/ А.М. Пономарева.- Учеб. Пособие. - М.: РИОР:ИНФРА-М, 2016.- 247с.
5. Титов, В. К. Комьюнити-менеджмент. Стратегия и практика выращивания лояльных сообществ [Текст] / В. К. Титов. – М., 2018. – 264 с.
6. Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года". - (<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71837200/>)
7. Явинская Юлия Вадимовна Дисциплина "комьюнити-менеджмент" в аспекте медиаобразования // Знак: проблемное поле медиаобразования. 2018. №4 (30). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/distsiplina-komyuniti-menedzhment-v-aspekte-mediaobrazovaniya> (дата обращения: 02.01.2020).

Кочура Вадим Александрович
Овчаренко Лидия Ивановна

ГУМАНИЗАЦИЯ В ГОУ ВПО «ДОННУ» ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» Институт физической культуры и спорта

Аннотация В статье «Гуманизация в ВУЗе» автор рассматривает нормативно-правовую базу в вопросе гуманизации в ВУЗе, как одно из эффективных средств профессионального становления студентов. В процессе обучения студент сталкивается с рядом проблем, для решения которых необходимы не только профессиональные знания, но и практические решения вопроса. Рассматривается эффективность вести здоровый образ жизни.

Ключевые слова гуманизация, здоровый образ жизни, адаптивная физическая культура

Annotation: In the article "Humanization in higher Education " the author considers the legal framework in the issue of humanization in higher education As one of the effective means of professional development of students . In the course of training, the student is faced with a number of problems that require not only professional knowledge, but also practical solutions to the issue. The efficiency of leading a healthy lifestyle is considered.

Актуальность. Гуманизация является одним из ведущих принципов образования и подразумевает формирование бережного отношения к культуре здорового образа жизни и культуре общения с лицами имеющие отклонения в состоянии здоровья. Требования по формированию культуры здорового образа жизни в равной степени относятся ко всем физкультурным специальностям, а формирование культуры общения с больными людьми - в большей степени к студентам, обучающимся по специальности «Физическая культура, для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».

Цель работы рассмотреть и проанализировать нормативно-правовую базу Донецкой Народной Республики, касающуюся гуманизации процесса обучения студентов

Задачи исследования: 1) рассмотреть нормативно-правовую базу Донецкой Народной Республики, касающуюся гуманизации процесса обучения студентов; 2) дать определение основных понятий касающуюся гуманизации процесса обучения студентов.

Результаты исследования. Термины:

-здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом;

-адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Дальнейшее совершенствование нормативно-правовой в области гуманистического подхода в сфере образования и науки.

В Законе об адаптивной физической культуре и спорте Донецкой Народной Республики, принятого Постановлением Народного Совета 23 августа 2019 года особое внимание уделяется к гуманистическому подходу к лицам с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура):

- статья 2.1 гуманистический характер развития адаптивной физической культуры и спорта, обеспечение равных условий и возможностей для их развития по отношению к условиям и возможностям развития физической культуры и спорта в целом;

- статья 3.2 организация профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации специалистов в сфере адаптивной физической культуры и спорта, в том числе классификаторов;

Статья 4.1.6. подготовка, повышение квалификации деятельности спортивных волонтеров, ведущих на добровольной основе работу в сфере адаптивной физической культуры и спорта;

Статья 5.9. В систему адаптивной физической культуры и спорта в качестве ее субъектов входят: организации, осуществляющие образовательную и научную деятельность в сфере адаптивной физической культуры и спорта;

Закон о ФКиС

Статья 6.10. популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни;

Статья 6.19. обеспечение достойного качества услуг, предоставляемых для инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите;

Статья 13.5. В целях обеспечения согласованных действий по регулированию и управлению в сфере физической культуры и спорта инвалидов, скоординированных действий по развитию адаптивной физической культуры и спорта республиканским органом исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта Донецкой Народной Республики могут заключаться договоры о сотрудничестве с государственными, государственно-общественными, общественными объединениями (организациями, учреждениями, комитетами).

Статья 24. Субъекты физической культуры и спорта 3) образовательные учреждения, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта;

Существует множество условий, необходимых для гуманизации физкультурного образования. Одним из важнейших здесь является высокая квалификация педагогов высшей школы. Содержательные инварианты качеств современных преподавателей ВУЗа должны включать: эмоциональную стабильность, эмпатию, деловые качества, креативность, организаторские (управленческие) умения, критичность мышления, профессиональную компетентность, акмеологические умения (способность к самосовершенствованию, самообразованию, саморазвитию).

Преподаватель высшей школы должен выступать главным звеном качества процесса формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов, как источник

научной информации в области здравотворчества, здоровьесберегающих технологий. Уровень гигиенической грамотности и культуры здоровья преподавателя, внедрение им инновационных здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс должны быть критериями продуктивности преподавателя и повышения качества педагогического процесса в ВУЗе.

К сожалению, в сфере культуры здоровья преподавателей вузов далека от благополучной. По личным наблюдениям за работой преподавателей ВУЗа, 100% из которых ведут нездоровый образ жизни. Среди причин, препятствующих ведению ЗОЖ, наиболее часто указываются такие объективные факторы как: недостаток личного времени и загруженность на работе. Но, несмотря на это подавляющее большинство стремятся активно улучшить собственный образ жизни.

До настоящего времени существует множество препятствий реализации формирования культуры здоровья студентов объективного и субъективного плана. Препятствия объективного плана, в основном, связаны с отсутствием условий для здравотворческой работы в обществе в целом и в учреждениях образования в частности.

Среди субъективных факторов наиболее значимым является неготовность педагогов вузов к проведению работы по формированию здорового образа жизни студентов, типичные препятствия в основных составляющих готовности педагогов к здоровьесберегающей работе в ВУЗе:

- ценностно-мотивационные - многие педагоги не считают работу по формированию ЗОЖ в ВУЗе своей задачей ссылаясь на рабочую программу объемом материала для обучения и не имеют мотивации на ее проведение;
- креативные - имеют место антиинновационные барьеры, невозможность перестроить учебно-воспитательный процесс с учетом требований по охране здоровья, воспринять новые подходы к охране здоровья студентов и участвовать в них;
- когнитивные - в большинстве случаев отмечена низкая грамотность по проблемам охраны здоровья студентов;
- мобилизационно - деятельностные - отсутствие умений, навыков и активности в области здравотворческой работы в ВУЗе;
- коммуникативные - сложности в меж- и внутриведомственной интеграции по вопросам формирования ЗОЖ студентов;
- индивидуальные - подавляющее большинство педагогов ведут нездоровый образ жизни и не могут служить примером здоровьесберегающего поведения.

По мнению преподавателей, современное обучение в вузе не оказывает заметного влияния на мировоззрение, перестройку сознания студентов, формирование убеждений, установок, ценностных ориентаций на здоровьесберегающие технологии, активную позицию по отношению к ЗОЖ.

Не обеспечивается положительно направленного изменения мотивационно-ценностного отношения к деятельности в этой сфере и ее результатам. Среди причин, препятствующих более широкому внедрению программ по здоровьесберегающим технологиям в ВУЗе педагоги перечислили следующие: низкая материально-техническую база, большая загруженность в написании отчетной документации,

отсутствие в ВУЗе душевых комнат, отсутствие требований государственного стандарта.

Люди, которые занимаются физической активностью и спортом, реже страдают рядом заболеваний, в том числе, болезнями сердца и онкологическими заболеваниями. Кроме того, они чаще имеют здоровую массу тела и состав тканей.

Исследования показывают, что физическая активность снижает риски смертности от всех причин, а именно 2,5 часа в неделю (эквивалентно 30 мин умеренной активности в день в течение 5 дней в неделю) по сравнению с нулевой активностью связано со снижением риска смертности от всех причин на 19 %, в то время как 7 часов умеренной активности в неделю — на 24 %[69].

При этом, досуговая физическая активность (физические упражнения, прогулки, активный транспорт) ассоциирована с более низким уровнем смертности от всех причин, а тяжелая физическая активность на работе не оказывает такого позитивного воздействия либо ассоциирована с более высоким уровнем ее, что может быть связано с меньшим вкладом аэробной нагрузки в физическую активность на работе. Таким образом, досуговая физическая активность необходима и для людей, занятых физическим трудом.

Сидение, в особенности без частых перерывов, ассоциировано с повышением смертности от всех причин, при этом физическая активность не компенсирует вреда сидения. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Перспективы дальнейших исследований: заключается в том, что в последующих работах практического использования здорового образа жизни в процессе профессиолизации студентов ВУЗов.

Список литературы

1. Оралов А.а, Гиль А.ю, Поликина О, Андреев Е.м, Школьников В.м. Социальные и медицинские аспекты сохранения здоровья мужчин трудоспособного возраста // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. — 2011. — Т. 6, вып. 1. — ISSN 2076-4618.
2. Всемирная организация здравоохранения. Питание и здоровье в Европе: новая основа для действий. Ред. А. Robertson, С. Tirado, Т. Lobstein, М. Jermini.
3. Изуткин Д. А. Формирование здорового образа жизни. — Советское здравоохранение, 1984, № 11, с. 8-11.
4. Мартыненко А. В., Валентик Ю. В., Полесский В. А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи. — М.: Медицина, 1988.
5. Дружилов С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. — 2016. — № 4. — С. 654—648.
6. Шухатович В. Р. Здоровый образ жизни Архивная копия от 25 января 2009 на Wayback Machine (недоступная ссылка с 14-06-2016 [1332 дня])// Энциклопедия социологии. — Мн.: Книжный Дом, 2003.
7. Николай Амосов. Моя система здоровья. — 1997. — 5000 экз. — ISBN 5-311-02742-8.

Тимофеев Максим Васильевич
Дубанова Татьяна Павловна

ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА НА ПРЕДПОЧИТАЕМЫЙ ВИД СПОРТА

*ФГБОУ ВО «ЧГПУ им. И.Я. Яковлева»,
кафедра физического воспитания*

***Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние типа темперамента на предпочитаемый вид спорта. А также доказывается необходимость определения типа темперамента подопечного для рационального использования его физического потенциала на занятиях физической культуры.*

***Annotation.** This article discusses the influence of temperament type on your preferred sport. It also proves the need to determine the type of temperament of the ward for the rational use of his physical potential in physical education classes.*

***Ключевые слова.** Тип темперамента, холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик, спорт, опросник, вид спорта, темперамент.*

Тип темпераменту, холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік, спорт, опитувальник, вид спорту, темперамент.

Type of temperament, choleric, sanguine, phlegmatic, melancholic, sport, questionnaire, sport, temperament.

Актуальность. В последнее время, когда особое внимание уделяется телу человека, все чаще случается замечать, как люди (и в том числе студенты) «перебирают» разные виды спорта в поисках того что будет одинаково полезно как для души, так и для тела. И в этих поисках многие отчаиваются найти «свой» вид спорта, из-за чего вовсе перестают уделять ему внимание. Отметим данное явление можно даже на занятиях физической культуры: в то время как одним студентам задание дается легко, и они выполняют его с интересом - другие отсчитывают каждую минуту до звонка, потому что «сложно, скучно, устал».

Так, чем же вызвано подобное явление? Почему людям тяжело найти тот вид спорта, которым будет интересно заниматься? Как повысить эффективность от занятий физической культуры?

Ответом на данные вопросы, а также хорошим помощником в организации спортивной деятельности студентов может стать такое понятие, как «тип темперамента».

Таким образом, **цель** нашей работы - выявление влияния типа темперамента на предпочитаемый вид спорта. Для достижения цели поставлены следующие **задачи**:

- 1) охарактеризовать типы темперамента и их связь с психологическим состоянием человека;
- 2) проанализировать влияние типа темперамента на выбор вида спортивной деятельности;
- 3) провести анкетирование, подтверждающее либо опровергающее выявленную закономерность;
- 4) сделать заключительные выводы.

Впервые о таком явлении, как «темперамент», стало известно еще в V веке до нашей эры. Именно тогда древнегреческий философ Гиппократ разработал учение о темпераменте. В которое легло представление мыслителя о том, что внутри каждого человека текут четыре разные жидкости. Каждая соответствует определенному темпераменту. Так, у холериков этой жидкостью является желчь, у сангвиников- кровь, у меланхоликов- черная желчь, а у флегматиков- слизь.

Сегодня эти типы чаще связывают с психологическим состоянием человека, а в 10-11 веках их больше ассоциировали с анатомическими и физиологическими особенностями. Этим и объясняется разный подход к проведению занятий по физкультуре для людей разного типа темперамента.

При занятиях необходимо понимать, в какой мере темперамент помогает достичь успеха или насколько он препятствует этому в разных отраслях спортивной деятельности.

Потому что каждому типу темперамента присущи такие качества, которые могут существенным образом влиять на спортивную жизнь.

Таким образом сангвиник энергичен, вынослив и работоспособен, быстро схватывает все новое и также быстро переключается с одного вида деятельности на другой. Соответственно спортсмен с данным типом темперамента предпочитает активные, высокоэмоциональные виды спорта с высоким уровнем подвижности. Благодаря уверенности спортсменов с сангвинистический типом темперамента, их результаты на соревнованиях не только стабильны, но и бывают выше, чем на тренировках.

Для сангвиника подходят любые виды спорта.

Холерика отличают подвижность, быстрость, зачастую перетекающая в торопливость, а также отсутствие терпеливости, резкий подъем и спад деятельности (рывки). Такому спортсмену тяжело выполнять однообразные упражнения, если она направлена на выработку силы или выносливости. Но трудные и опасные упражнения, особенно если они вызвали интерес, он способен выполнять многократно. У спортсменов с холерическим типом темперамента отмечается «предстартовая лихорадка», что не позволяет им полностью реализовать свой потенциал.

Футбол, хоккей, бег, баскетбол, бокс, теннис- это те виды спорта, которые подойдут холерикам.

Флегматику свойственны такие черты, как спокойность, терпеливость, выдержка. В отличие от холерика, такой спортсмен легко выполняет монотонные упражнения, он может отрабатывать технику тщательно и долго. Отсутствие потребности в эмоциональном выражении, недостаточная выработка движений не компрометируют флегматика как спортсмена. Он может проявить себя в интеллектуальных видах спорта: гольфе, бильярде, шашках и шахматах.

Меланхолик- чрезмерно высоко ответственный, тонко чувствующий такт и мало устойчивый к внешним раздражителям индивид. Спортсмен с данным типом темперамента предпочитает индивидуальные виды спорта. Его спортивные результаты не стабильны, так как «предстартовая апатия» затрудняет достижение высоких результатов.

Меланхолики отличных результатов могут добиться в стрельбе, метаниях предметов, верховой езде или танцах.

Темперамент является основой для поведения человека и его восприятия окружающего мира. Знание темперамента спортсмена позволяет не только подобрать более подходящий для определенного подопечного вид спорта, но и правильно смоделировать систему занятий. Что в свою очередь способствует высокой результативности тренировок.

В случаях, когда преподаватель не способен дать точную оценку типа темперамента, он может обратиться к специальным методикам. В основном они (методы определения типов темперамента) представляют из себя опросники.

Одним из наиболее используемых является опросник Айзенка. Он включает в себя сто и один вопрос, которые в свою очередь входят в два разных варианта данного опросника. Это позволяет пройти тест на тип темперамента дважды одному человеку и получить более точные результаты. Преимущественной особенностью опросника Айзенка является то, что респонденту не придется долго думать над ответами так как их всего два- «да» и «нет».

Еще один опросник принадлежит Яну Стреляу и называется «Методика диагностики темперамента Стреляу». Для его прохождения понадобится больше времени, потому что вопросов теперь сто тридцать два, а вариантов ответа три- «да», «нет», «не знаю».

Одним из существенных недостатков любого опросника является субъективность ответов респондента. Когда опрашиваемый специально отвечает так, а не иначе что бы показаться лучше или добиться определенного результата (например, человеку кажется, что он меланхолик и он не специально выбирает ответы подразумевающие наклонность именно к этому типу темперамента).

Поэтому методика «Определения преобладающего типа темперамента» А.Белова может показаться самой оптимальной педагогу. Потому, как если учащийся сам не сможет ответить на заданные вопросы, учитель имеет возможность понаблюдать за ним и отметить необходимые утверждения. Всего в опроснике восемьдесят утверждений, входящих в четыре блока. Каждый блок соответствует определенному типу темперамента.

Однако, данный опросник подходит только тем, кто дает частные занятия. Если же педагог работает сразу с большим количеством обучающихся- понадобится много времени для выяснения особенностей поведения каждого в отдельности, соответственно именно эта методика будет недостаточно эффективна.

Таким образом, в зависимости от количества обучаемых и времени, максимально допустимого для определения типов темперамента, педагог может выбрать ту методику, которая наиболее допустима в его случае.

Для подтверждения заключенных ранее выводов о неразрывной связи типа темперамента обучающегося и предпочитаемого им вида спорта, а также особенностях поведения на занятиях был проведен опрос.

Респондентам был предложен опрос, состоящий из двух блоков. Отвечая на вопросы из каждого блока студенты позволили выявить соотношение их темперамента

и особенностей поведения на занятиях спортом, а также соотнести темперамент и тот вид спорта, который наиболее подходит для данного типа. И выявить насколько верны заключенные ранее выводы о тех видах спорта, которые наиболее подходят для разных темпераментов.

Перейдем к анализу опроса.

Всего в анкетировании приняло участие тридцать семь человек. Большая часть опрошиваемых отметила себя как «сангвинника»- четырнадцать человек. Из них пятеро выбрали любимым видом спорта волейбол, четверо-туризм, двое-логические игры(в данном случае шашки и шахматы), один-туризм и еще один человек не определился.

Тринадцать человек обозначили себя холериками. Из них по два человека выбрало танцы и легкую атлетику, по одному человеку- плавание, регби, кикбоксинг, самбо, футбол, пять- волейбол.

Шесть человек назвали себя меланхоликами. Из них четыре выбрало легкую атлетику, один-волейбол, один-вольную борьбу. Многие здесь отметили несколько видов спорта, это- футбол, плавание, тайбокс, баскетбол.

Три человека не смогли определиться и присвоили себе «меланхолико-холерестичный» темперамент. Каждый человек определил следующие любимые для него виды спорта: легкая атлетика, волейбол, бадминтон.

Двое определили себя «сангино-холериками», и они выбрали футбол, волейбол.

Еще трое обозначили себя флегматиками и выбрали бокс, хоккей, плавание.

Если сравнить данные, полученные о предпочитаемом виде спорта опрошенных с данными о подходящем виде спорта, то можно сделать вывод, что большая часть опрошиваемых действительно выбрала тот вид деятельности, который подходит им по типу темперамента.

Что же касается тех ответов, которые выходят за рамки предложенной соотнесенности спорта и темперамента, то они вполне имеют место быть и при этом не опровергать заключенные изначально выводы. Потому как на предпочитаемый вид спорта может повлиять тот факт, что человек занимается им с детства или он окружен людьми, предпочитающими этот спорт. Также, например, многие холерики выбрали индивидуальный вид спорта, хотя у данного типажа наблюдается явная экстравертированность, но стоит отметить, что эти виды спорта может и индивидуальные, но также и эмоциональные. А холерики, как известно, отдают предпочтение высокоэмоциональной деятельности (не только в спорте), то же касается и других темпераментов.

Второй блок включал в себя двенадцать вопросов, отвечая на них респонденты должны были проанализировать свое поведение и отметить насколько каждое из предложенных утверждений отражает их (респондентов) темперамент.

Утверждения, предложенные опрошиваемым, представлены в данном списке.

1. Я быстро схватываю основу нового упражнения
2. Мне тяжело дается длительная тренировка на силу и выносливость
3. У меня низкая устойчивость к внешним раздражителям
4. Я предпочитаю спокойные, однообразные движения

5. Мне легко выполнять новые упражнения, хоть и с ошибками
6. Я способен многократно выполнять трудное упражнение, если оно вызвало у меня интерес
7. Я предпочитаю индивидуальные виды спорта
8. Я предпочитаю длительно и тщательно отрабатывать технику
9. Легко перехожу от выполнения одного упражнения к другому
10. Люблю высокоэмоциональные виды спорта
11. У меня тонкое чувство такта
12. Мне трудно переключиться с одного вида спорта на другой

Перед анализом результатов стоит отметить, что утверждения №1, 5, 9 соответствуют представителям сангвинистического типа темперамента; утверждения №2, 6, 10- холерестического, №3, 7, 11- меланхолического и №4, 8, 12- флегматического типа темперамента.

Ниже представлена таблица с ответами опрашиваемых на первый блок вопросов.

Таблица 1 - Ответы опрашиваемых на первый блок вопросов.

Темперамент № вопроса	Холерик (13 человек)	Меланхолик (6 человек)	Сангвиник (14 человек)	Флегматик (3 человека)
№1	9	5	11*	3
№2	5*	5	7	3
№3	1	4*	8	0
№4	3	3	6	0*
№5	12	5	12*	3
№6	9*	6	12	2
№7	10	5*	8	3
№8	12	2	8	2*
№9	10	4	12*	3
№10	8*	5	9	2
№11	9	4*	9	2
№12	4	4	11	2*

Благодаря ответам респондентов можно вывести следующие заключения- нельзя утверждать, что у каждого темперамента есть ярко выраженные особенности поведения во время занятий спортом, однако у каждого типа прослеживается что-то индивидуальное, несвойственное остальным.

Так, например, с утверждением №2 «Мне тяжело дается длительная тренировка на силу и выносливость» согласилось меньше половины холериков, однако предполагается, что именно данному типу темперамента подобное явление свойственно больше остальных. В тоже время почти все 100% с типом темперамента «холерик» согласились с утверждение № 8 «Я предпочитаю длительно и тщательно отрабатывать технику», что данному темпераменту не свойственно.

Опять же следует вспомнить, что определение типа темперамента, собственно как и данный опрос, основывается на самоанализе, а наше представление собственного «Я» может сильно разниться с реальностью.

Таким образом можно сделать вывод, что темперамент действительно влияет на выбор предпочитаемого вида спорта, но он (темперамент) не всегда отражается в

действиях учащихся. При этом педагогу все же следует обращать внимание на особенности темперамента студентов, так как это позволит конкретизировать целевые установки при программировании и организации учебно-тренировочного процесса по дисциплине «Физическая культура» и повысить эффективность процесса физического воспитания, а также позволит повысить качество спортивного отбора, программирования и организации учебно-тренировочного процесса

Список литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФКиС. – 222с.
2. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФКиС, 1978. – 134с.
3. Горбунов Г.Д. Психодиагностика спорта. – М.: ФКиС, 1986. – 208с.
4. Данилова Н.Н. Физиология высшей нервной деятельности: Учебник. –М.: Учебная литература, 1997. – 423с.
5. Симень В.П. Особенности типа темперамента студентов педагогического ВУЗа.- Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, 2015.
6. Симень В.П. Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки учащейся молодежи.- Чувашский,2013.-117с.
7. Немов Р.С. Психология: Учебное пособие для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания. – М.: Флинта: Наука, 2002. – 336с.
8. Озеров В.П. Диагностика психомоторных способностей у школьников, студентов, спортсменов: Методическое пособие для практических психологов и педагогов. – Ставрополь: ИРО, 1995. – 58с.
9. <https://infourok.ru/komplekt-diagnosticheskikh-metodik-temperament-2517119.html>
10. <https://manprogress.com/ru/methods/character-temperament.html>
m_timofeev81@mail.ru

**Черных Елена Васильевна
Вертунова Наталья Евгеньевна
Головина Лариса Анатольевна**

ПРАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ У ТРЕНЕРОВ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Государственное бюджетное учреждение Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва с филиалами в городах и районах области», г. Липецк

Аннотация: В статье «Практика формирования управленческой компетенции у тренеров спортивной школы», авторы Е.В. Черных, Н.Е. Вертунова, Л.А. Головина, рассматриваются опыт работы спортивного учреждения по развитию профессиональной компетенции тренера по виду спорта. Предлагаемая форма работы интересна тем, что формирование управленческой компетенции специалиста организуется в рамках его практической деятельности и развивает умение предметно решать задачи.

Abstract: The article "the Practice of forming managerial competence in sports school coaches", by E. V. Chernykh, N. E. Vertunova, and L. A. Golovina, examines the experience of a sports institution in developing the professional competence of a sports coach. The proposed form of work is interesting because

the formation of managerial competence of a specialist is organized within the framework of his practical activities and develops the ability to solve problems in a substantive way.

Ключевые слова: компетенция, тренер, педагогические средства, развитие, процесс, деятельность.

Ключове слово: компетенція, тренер, педагогічні засоби, розвиток, процес, діяльність.

Keywords: competence, coach, pedagogical tools, development, process, activity.

Необходимой составляющей профессионализма человека является профессиональная компетентность. Вопросы профессиональной компетентности рассматриваются в работах как отечественных, так и зарубежных ученых. Современные подходы и трактовки профессиональной компетентности весьма различны. Существующие на сегодняшний день в зарубежной литературе определения профессиональной компетентности как «углубленного знания», «состояния адекватного выполнения задачи», «способности к актуальному выполнению деятельности» [2,4,6].

Вопросам профессионализма и профессиональной компетентности всегда уделялось пристальное внимание ученых и практиков. Общетеоретические основы профессиональной компетентности раскрываются в научных исследованиях В. П. Беспалько, Е.В.Бондаревская, Б.С.Гершунский, И. А Зимней, Э. Ф. Зеера, В. А. Исаева, А. К. Марковой, Н.С. Розов, В. А. Слостенина, М.А. Чошанов, В. Д. Шадрикова и др.

Особенностью труда в отрасли физическая культура и спорт является то, что в нем в соотносимой мере представлены и управленческие, и педагогические характеристики. И. П. Андриади, Г. Д. Бабушкин, А. А. Деркач, А. Я. Корх, В. Ф. Костюченко, Н. Э. Пфейфер, И. Н. Решетень, Ж. К. Холодов и др.

Под профессиональной компетентностью понимается совокупность профессиональных и личностных качеств, необходимых для успешной тренерской деятельности. Профессионально компетентным можно назвать тренера, который на достаточно высоком уровне достигает стабильно высоких результатов в развитии и воспитании [10].

Формирование профессиональной компетенции тренерских кадров переживает глубокую внутреннюю трансформацию. Меняется не только сложившаяся десятилетиями информационно-методическая база, но и смещаются акценты внутри профессиональной деятельности специалистов.

Ни одно учебное заведение не может обеспечить подготовку специалиста на длительный срок по причине стремительного развития науки и техники. Используется единица устаревания знаний специалиста – «период полураспада профессиональной компетентности» [7].

Для достижения высоких профессиональных результатов, прежде всего имеет значение управленческая компетенция тренера: определение целей; разработка и осуществление технологии целесообразных изменений; мотивация и стимулирование спортсменов на действия по достижению целей; планирование профессиональной деятельности; умение предлагать новые идеи [1,3].

Цель исследования – анализ и апробация педагогических форм развития управленческой компетентности тренера по виду спорта.

Объект исследования – управленческий аспект профессиональной подготовки тренера по виду спорта.

Предмет исследования - процесс формирования управленческой компетентности тренера по виду спорта.

Гипотеза исследования - формирование управленческой компетентности тренера по виду спорта будет осуществляться успешно, если разработана и внедрена эффективная модель совершенствования профессиональной компетентности тренера по виду спорта в системе его профессиональной деятельности.

Поскольку компетентность является деятельностной характеристикой и отражает субъективную позицию в деятельности, то и её появление должно оцениваться на основе совокупности знаний, умений, личностных качеств и поведенческих реакций в профессиональных ситуациях, целостную способность и готовность специалиста решать разнообразные профессиональные задачи и проблемы, то есть интегративность [2].

Способы оценивания при этом должны наполняться таким содержанием, которое позволит определить возможность специалиста совершать адекватные профессиональные действия. Для этого можно использовать оценку профессиональной деятельности специалиста в проблемных ситуациях или фрагментах профессиональной деятельности. При этом знания усваиваются и реализуются специалистом в контексте конкретных профессиональных действий.

На базе государственного бюджетного учреждения Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва с филиалами в городах и районах области» проводится подготовка по 21 виду спорта от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства. В настоящее время в школе работают 111 тренеров, из них 5 чел. имеют звание «Заслуженный тренер Российской Федерации», 87% тренеров имеют высшую категорию. Спортсмены нашей школы входят в состав сборной Российской Федерации и в число призёров и победителей международных соревнований по олимпийским видам спорта: плавание на открытой воде, дзюдо, тхэквандо и всероссийских соревнованиях по боксу, тяжелой атлетике, гребле.

Воспитанники школы достойно представляют наш регион на соревнованиях по неолимпийским видам спорта: самбо, каратэ, кикбоксинг, ушу, регби.

С целью поддержания и развития профессиональной компетенции тренерского состава школы в соответствии с современными социально-экономическими условиями жизнедеятельности, мы провели оценку их осведомленности по следующим критериям: психолого-педагогическим, коммуникативным, диагностическим и управленческим.

В оценки приняли участие весь тренерский состав школы, показав высокие результаты (средняя оценка 4,15 по 5 балльной шкале). Наименьший балл участники опроса получили за умение объективно оценивать проблемные ситуации, проектировать свою деятельность.

В результате полученных данных было принято решение о разработке программы по повышению профессиональной компетенции тренерского состава

школы на период 2018-2020 годы. Программа утверждена научно-методическим советом ГБУ ЛО «ОК СШОР».

Для формирования профессиональной компетенции тренеров по виду спорта мы используем следующие формы работы: информационное обеспечение специалистов при помощи организации семинаров и мастер-классов, проведение консультаций с тренерским составом в режиме online, использование информационных технологий в работе со спортсменами, участие в научно-практических конференциях регионального и всероссийского уровней, публичный отчет тренеров.

Одним из основных методов формирования управленческой компетенции тренерского состава школы является подготовка публичного отчета. Публичный отчет проводится один раз в год в присутствии тренерского совета по виду спорта, старшего инструктора-методиста, курирующего заместителя директора и включает следующие разделы:

- результативность выступления спортсменов за прошедший сезон;
- сравнительный анализ полученных результатов за последние три года;
- обоснование полученных результатов (положительные и отрицательные аспекты в работе тренера);
- планы на текущий спортивный и олимпийский сезон;
- план решения проблемных моментов в подготовке спортсменов;
- планируемые результаты на ближайший год и с перспективой на 3(4) года.

По итогам выступления тренера проводится комплексный анализ проделанной работы, разрабатывается план подготовки спортсмена или группы спортсменов, формулируются задачи для тренеров, инструкторов-методистов, курирующего заместителя директора. Уже сегодня можно констатировать повышения качества профессиональной деятельности тренерского состава школы по следующим критериям: долгосрочное и среднесрочное планирование, прогнозирование результатов, подбор средств и методов в работе со спортсменами.

Преимущество такой организации процесса повышения управленческой компетенции тренера в том, что соблюдается логичность и последовательность действий по совершенствованию системы подготовки спортсменов.

На ряду с самостоятельной деятельностью школы по развитию профессиональной компетенции тренера, учреждение активно сотрудничает с институтом физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет».

Выводы. Первичный опыт внедрения в практику системы развития управленческой компетенции тренера по виду спорта свидетельствует о том, что необходимость создания таких условий в профессиональном поле деятельности - один из путей достижения максимальных результатов в области спортивной деятельности, которые характеризуются должным качеством услуг по подготовке спортсменов.

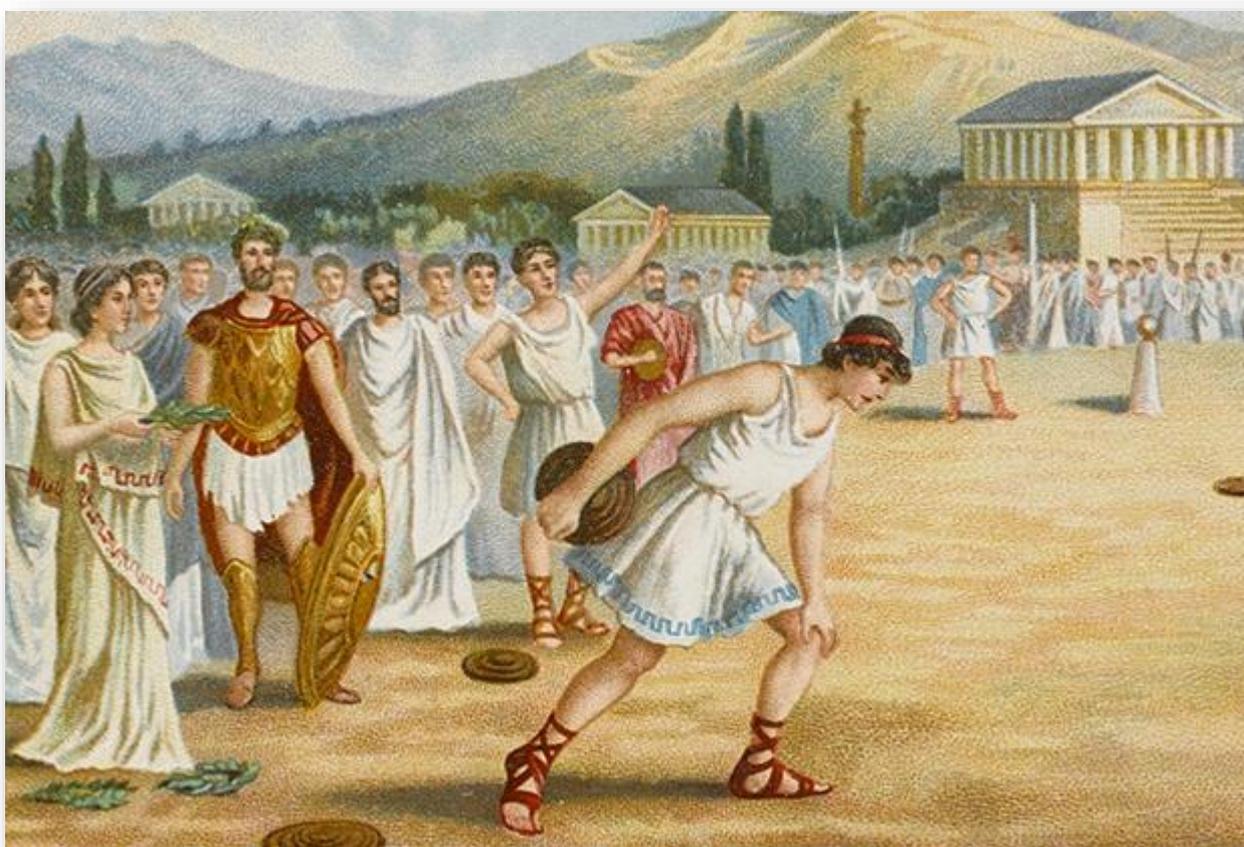
Следовательно, способность к постоянному наращиванию квалификации и уровня профессиональной компетентности в рамках некогда приобретенной профессии - необходимое качество современного специалиста. Такой подход

рассматривается как необходимость в изменении отношения специалиста к построению своей профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Бегидова С.Н. Теоретические основы профессионально-творческого развития личности специалиста по физической культуре и спорту/ Адыг.гос.ун-т. – М., Майкоп, 2001. - 269с. : ил., табл.
2. Бешенков С.А. Моделирование как стратегия и символ современного образования/Инновации в образовании № 6/2007 г. С.16-21.
3. Быстрицка Е.В. Проектный подход к построению профессионально-педагогической компетенции специалиста в области физической культуры и спорта//Теория и практика физической культуры. – 2007. -№11. – С. 50-55.
4. Ильин, Г.Л. Философия образования (идея непрерывности) — М.: «Вузовская книга», 2002. - 224 с.
5. Колодезникова С.И., Колодезникова, М.Г. Формирование управленческой компетенции специалиста в сфере физической культуры и спорта// Вестник Бурятского государственного университета. – 2010. - № 13. – С.75-80.
6. Кушин, В.С. Общие основы педагогики. - Р-н/Д.: Март, 2002. – 218 с.
7. Маркова, А.К. Психология профессионализма. Москва, Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. - 308 с.
8. Подобед, В.И. Системное управление образованием взрослых. – СПб.: ИОВ РАО. 2004. – 232 с.
9. Чошанов, М. А. Гибкая технология проблемно-модульного обучения: Методическое пособие. - М.: Народное образование, 1996. - 160 с.
10. <https://www.informio.ru>
milania-Ch@yandex.ru

РАЗДЕЛ 6. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, МАССОВОГО И ИНВАЛИДНОГО СПОРТА



Востриков Владимир Алексеевич

ПСИХОМОТОРНЫЕ СПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Оренбургский государственный педагогический университет

Аннотация: *Психомоторные способности спортсменов. Востриков Владимир. В представленной статье рассматриваются различные способности спортсмена, в совокупности, обеспечивающие психомоторную организацию деятельности спортсмена. Указаны истоки возникновения «психомоторики» человека, представлены виды способностей спортсменов, влияющие на становление их подготовленности и типы характеров, проявление которых необходимо учитывать в подготовке спортсменов.*

Ключевые слова: *спортсмен, способности, характер, «психомоторика», компоненты моторики, физические качества.*

Abstract: *Psychomotor abilities of athletes. Vostrikov, Vladimir The article deals with various abilities of an athlete, which together provide psychomotor organization of an athlete's activity. The sources of the "psychomotorics" of a person are indicated, the types of abilities of athletes that affect the formation of their preparedness and the types of characters that need to be taken into account in the preparation of athletes are presented.*

Keywords: *athlete, abilities, character, "psychomotorics", components of motor skills, physical qualities.*

Введение. Одним из факторов, обеспечивающих достижение спортивных результатов, являются психомоторные способности спортсменов, изучение которых актуализировало представленную статью и вызвало необходимость краткого рассмотрения их характеристик.

Обзор литературы. Впервые в научный оборот ввел понятие «психомоторика» И.М.Сеченов, который связал двигательную функцию с работой высших отделов центральной нервной системы и предпринял попытку целостного описания психики человека через его разнообразные двигательные проявления. Он обосновал психическую обусловленность движений человека, выражающуюся в способности отражать объективную информацию о двигательном поведении индивида, контролировать свои движения и эффективно ими управлять. В дальнейшем изучение данного феномена нашло отражение в работах многих авторов.

З.Фрейд в своем классическом психоанализе объяснял понимание соматических, телесных явлений как производных от психических. Психомоторика им рассматривалась как символическая форма репрезентации бессознательного.

Н.А.Бернштейн, изучая локомоции двигательных действий, установил, что сложное двигательное действие включает в себя компоненты, возглавляемые ведущим уровнем построения движения и рядом фоновых уровней (1), что необходимо учитывать при обучении двигательным действиям, становлении техники выполнения физических упражнений, элементов вида спорта.

Отечественные психологи М.О. Озерецкий и Н.И. Гуревич предложили классифицировать движения по следующим признакам: по механизмам управления движениями; отношению к внешней среде; существу движения (энергия, сила, точность, последовательность, ритмичность, плавность, грациозность движения),

количеству движений (богатство или бедность движений, длительность, непрерывность, одновременность выполнения нескольких движений), целевой установке (физиологические реакции, бытовые, трудовые движения) (6).

Безусловно определяющую роль при выполнении двигательных действий из совокупности многих факторов, отводится проприорецепторам, как проводникам связи между всеми анализаторными системами человека (4,5), что позволяет рассматривать психомоторику как сложную динамическую функциональную систему, опирающуюся на совместную интеграционную деятельность всех функциональных блоков центральной нервной системы.

Цель и задачи исследования. Дальнейшее развитие исследований, связанное с изучением психомоторики, привело к пониманию её как неразрывную взаимосвязь психологических и физиологических механизмов в управлении произвольными движениями. Был выдвинут тезис о культурной детерминации движений человека, психомоторика стала рассматриваться как производная функция сознания (7).

Особенность проявления психомоторики связана с тем, что она превращается из натуральной (сенсомоторной) в культурно опосредованную психическую функцию.

Ю.И.Родин (8) выделяет две стороны психомоторного развития человека. Одна сторона связана с процессом биологической эволюции как вида. Другая сторона – с процессом превращения примитивного человека в человека культурного. Обе стороны психомоторного развития в онтогенезе слиты и образуют единый и сложный процесс вхождения индивида в культуру, в норме наблюдается слияние двух планов человеческого движения: натурального, связанного с процессом органического созревания и приспособления к природе, путем наследования свойств вида и индивидуального опыта, и культурного, путем деятельностного присвоения исторически выработанных двигательных образцов.

Результаты исследования. Психомоторные способности характеризуют уровень овладения движениями, действиями, приемами и определяющую сторону общих способностей человека к любой деятельности (2,9).

Весь комплекс психомоторных качеств можно условно представить двумя группами: качества физического развития и собственно психомоторные способности.

Понятие «физическое качество» объединяет те стороны моторики человека, которые:

- проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом – имеют один и тот же измеритель (например, максимальную скорость);
- имеют аналогичные физиологические и биомеханические механизмы и требуют проявления сходных свойств психики (3).

Развитие физических качеств, равно как и формирование двигательных навыков, во многом зависит от образования условно рефлекторных связей в центральной нервной системе, но для физических качеств большее значение имеют биохимические и морфологические перестройки в организме в целом.

К качествам физического развития относят: статическую, динамическую, «взрывную силу», общую и специальную выносливость, координацию и ловкость, равновесие, гибкость (активную и пассивную).

К собственно психомоторным способностям, отражающие перцептивные и мыслительные особенности, свойства внимания, способность контролировать параметры движений, которые необходимы спортсмену относят:

- свойства сенсомоторики: быстроту простых реакций, реакций выбора и переключения, точность антиципирующих реакций;
- мышечно-двигательные восприятия, позволяющие осуществлять самоконтроль за различными параметрами движений; пространственно-временных, динамических;
- сложные специализированные перцептивные комплексы: чувство времени, «мяча», «ковра», удара, дистанции и тому подобное;
- уровень развития идеомоторики;
- уровень развития оперативно-двигательной памяти;
- уровень развития тактильного и наглядно-действенного мышления;
- способность к концентрации, распределению, переключению внимания;
- способность к самоконтролю за временем, быстротой, усилиями и точностью движений;
- способность к самоконтролю сложных двигательных действий, связанных с ориентацией во времени и в пространстве;
- психическая выносливость, как способность сохранять высокий уровень проявления психомоторных качеств (процессов) в условиях больших физических нагрузок .

Кроме того, как отмечает Р.Х. Сишор (1963), успех в сложной моторной деятельности зависит от сенсорных, аффективных и интеллектуальных компонентов.

Креативные способности оцениваются по таким категориям, как легкость (скорость выполнения задания), гибкость (количество переключений с одного класса объектов на другие), оригинальность (способность к нестандартному решению задач).

И.П. Павловым (1951) с учениками были вскрыты некоторые закономерности развития природы способностей на основании изучения типологических характеристик нервной деятельности человека, типа нервной системы и ее свойств, которые были заимствованы из учений древности. В древнейшей типологии темперамента следовало по определенным правилам измерить содержание четырех мировых стихий, и из этого определять принадлежность к тому или иному типу. Современная типология характера человека опирается на измеряемые свойства нервной системы – силу, лабильность и возбудимость с учетом принципа политегической классификации, который обеспечивает интегральный учет всего комплекса рассматриваемых свойств.

Теоретический анализ позволил выявить четыре наиболее значимых вектора, обеспечивающих идентификацию типа синтетической конституции человека, а именно – соматотип, нейротип, вегетотип и психотип. Выявлены тесные и функционально значимые связи между типом конституции и проявлениями физических возможностей человека. Представители различных конституционных типов обладают различным

спектром способностей в двигательной сфере. К основным типологическим свойствам нервной системы человека относятся подвижность, уравновешенность, сила, разнообразное сочетание которых дает множество типологических групп, из которых для нас важны следующие:

- сильные, неуравновешенные, представителей данной группы характеризует цикличность в действиях, сильные, нервные подъемы, в последствии истощение и спад в деятельности;

- сильные, уравновешенные – деятельность осуществляется без скачков, равномерно, редко происходят спады в деятельности от переутомления;

- уравновешенные – выполняют хорошо работу, которая требует ровной затраты сил, длительного и методического напряжения, обладают высокой выносливостью;

- слабые – обладают слабой работоспособностью, повышенной чувствительностью к стрессовым ситуациям.

Также Павловым И.П. было отмечено, что основные свойства нервной системы являются физиологической основой темперамента, который характеризует человека со стороны динамики психических процессов.

Представитель *холерического темперамента* – боевой тип, задорный, легко и быстро раздражающийся. Для холерика характерна цикличность в деятельности и переживаниях. Он готов отдаваться работе, увлекаться ею, ощущая прилив сил, способен преодолевать трудности в достижении цели, но исчерпав силы у него наступает спад.

Холерик порывист, отличается повышенной раздражительностью, способен доводить деятельность до большого напряжения.

Сангвиник соответствует сильному, уравновешенному типу, с хорошо сбалансированными и подвижными нервными процессами. Он подвижен, легко приспосабливается к изменяющимся условиям деятельности; быстро находит контакт с окружающими, общителен, не испытывает скованности в общении с незнакомыми. В опасных ситуациях быстро реагирует и преодолевает гнетущее чувство, обычное состояние – оптимистическое, большая подвижность нервных процессов способствует гибкости ума, помогает легко переключать внимание и схватывать новое.

Флегматик – лица, с достаточно уравновешенными процессами возбуждения и торможения, спокойные, всегда ровные, настойчивые и упорные. В силу уравновешенности нервных процессов и некоторой инертности, флегматики остаются спокойными даже при сложных ситуациях. При наличии сильного торможения, уравновешенности процесса возбуждения флегматику не трудно сдерживать свои порывы, он не отвлекается на мелочи, выполняет действия, требующие ровной затраты сил, длительного и методического напряжения. И.П. Павлов подчеркивал высокую выносливость данного типа. Даже после большой работы флегматики могли решать задачи достаточно трудные для нервной деятельности, которые, однако, не требовали высокой подвижности нервных процессов.

Меланхолики – представители данной группы, люди со слабой работоспособностью (ослаблены процессы возбуждения, торможения). Их пугает новая обстановка, они смущаются и теряются при общении с незнакомыми людьми в

силу чего склонны замыкаться в себе. Внутреннее торможение дается им с трудом, но при этом могут быть очень чувствительными к внешнему торможению, что способствует успешному приспособлению к условиям жизни. Однако для профессий, связанных с работой на пределе психических и физических возможностей, такие особенности нервной системы являются фактором, определяющим профессиональную непригодность.

Специфические характеристики указанных типов нервной деятельности зависят от преобладания первой или второй сигнальных систем. Павловым И.П. также была разработана классификация, в которую вошли художественный, мыслительный и средний (смешанный) типы.

Люди художественного типа, у которых преобладает первая сигнальная система, широко пользуются чувственными образами, возникающими у них под влиянием непосредственного действия окружающей среды.

У представителей мыслительного типа доминируют процессы второй сигнальной системы, и они отличаются высоким развитием интеллектуальных способностей, но редко обнаруживают способности в области искусства, обладают выраженной способностью отвлекаться от действительности.

Смешанный тип характеризуется уравновешенностью сигнальных систем, образного и словесного мышления. Данный тип людей проявляет склонности к словесным пониманиям и образным представлениям.

В аспекте психомоторных способностей спортсмена важны следующие положения:

- результат любой деятельности человека предопределен использованием двух форм способностей – физических и психических;
- способности проявляются во взаимосвязи действий как система, имеющая определенную структуру;
- преобразующая деятельность человека, направленная на изменение природы, развивает и совершенствует и свои способности;
- совершенствование способностей человека возможно лишь через деятельность;
- совершенствование способностей связано с влиянием общественного строя;
- способности человека носят индивидуальный характер;
- индивидуальный характер способностей зависит от врожденных и приобретенных свойств.

Отдельной строкой следует выделить духовные способности, которые можно понимать, как единство и взаимосвязь природных способностей индивида, преобразованных в процессе деятельности и жизнедеятельности, и способностей человека как субъекта деятельности и отношений, выступающих в единстве с нравственными качествами человека как личности (11). Духовные способности характеризуют функциональную индивидуальность человека. Это качество индивидуальности, определяющее качественную специфику поведения спортсмена.

В.Д. Шадриков (10) считает духовные способности высшей стадией развития способностей.

Большое значение для успешной деятельности в спорте будут иметь умственные способности индивида, которые обеспечивают как усвоение техники двигательных действий на первоначальных этапах спортивной подготовки, так и высшем их проявлении при тактическом мышлении.

Умственные способности проявляются в процессах восприятия, памяти, воображения, мышления, которые в совокупности формируют определенное психическое свойство индивида, обеспечивающее возможность познания и соответствующего адекватного действия, а когнитивные процессы – как реализация данного свойства. В умственных способностях выделяют три взаимосвязанные стороны: функциональную, операционную и мотивационную.

Первая – характеризует способность как функцию мозга: сенсорную, моторную, мнемическую и др. Каждая функция имеет определенные пределы – пороги чувствительности в ощущениях, скорость образования следа и длительность его сохранения – в памяти, объем кратковременной памяти и т.п. Важной характеристикой функции является ее оптимальная зона – зона в которой данная функция проявляется наиболее полно. Вторая сторона способности – операционный состав, совокупность тех когнитивных операций, которыми овладевает индивид в процессе своего развития. Например, глазомерные операции, приемы шкалирования сенсорных сигналов, запоминания, умственные действия и др. Третья сторона – мотивационная – склонности, связанные с потребностью в познании.

Выводы. Считаем, что даже не полная характеристика способностей человека при направленном их развитии может лежать в психомоторных способностях спортсмена и обеспечить эффективность его подготовленности и результативности в соревнованиях.

Перспективы дальнейших исследований. Считаем представленную статью имеющую предпосылочный характер, требующую более глубокого и расширенного исследования и приглашаем заинтересованных лиц к дальнейшей совместной творческой деятельности.

Список использованной литературы

1. Бернштейн, Н.А. Биомеханика и физиология движений [Текст] /Н.А.Бернштейн /под ред. В.П.Зинченко.- М.: Издательство института практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЕК», 1997.- 608с.
2. Востриков, В.А. Задатки и способности человека как фактор предрасположенности к занятиям спортом/В.А.Востриков.-21 век: фундаментальная наука и технологии Материалы III международной научно-практической конференции 23-24 января 2014, Москва.- С.98-100.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена /Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.- М.: Физкультура и спорт,1970.-с.5.
4. Лурия, А.Р. Передовые идеи в психологии и физиологии человека (к 80-летию со дня рождения Н.А.Бернштейна)/А.Р.Лурия// Вопросы психологии.- 1976.- №6.- С.102-107.
5. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии/А.Р.Лурия.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.-384с.

Захарченко Ольга Александровна
Захарченко Дмитрий Дмитриевич

АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В СПОРТЕ

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины».

Аннотация. В данной работе рассматриваются вопросы психологических состояний студентов, занимающихся в спортивных секциях вуза. Отслеживалось изменение эмоционального состояния до и после тренировочных занятий и проводился анализ состояния спортсменов до начала соревнований.

Ключевые слова: психические состояния, психические перенапряжения, спортсмены, соревновательная деятельность.

Abstract. This paper discusses the psychological state of students involved in the sports sections of the university. The change in the emotional state was monitored before and after the training sessions, and the state of the athletes was analyzed before the start of the competition.

Keywords: mental states, mental overstrain, athletes, competitive activity.

Проблема психического состояния спортсмена в предсоревновательный и непосредственно в соревновательный период всегда имела огромное значение в жизни спортсменов. Данные проблемы оказывают существенное и непосредственное влияние на результативность спортивной карьеры каждого спортсмена, не зависимо от его квалификации.

Под психическим состоянием понимается целостная характеристика психической деятельности за определённый период времени, связанная с определённой динамикой психических процессов и психофизиологических функций и отражающая реакцию человека на воздействие факторов внешней и внутренней среды. Состояние представляет собой синдром. Например, состояние, вызываемое борьбой мотивов, всегда содержит в себе познавательные и эмоционально-волевые элементы. Причём они не суммируются, а отражают целостную структуру. Психическое состояние спортсмена, которое он переживает до начала соревнования, выражается в отношении к предстоящей борьбе, в оценке своих возможностей, в усилении процессов возбуждения, в изменении психических процессов, связанных с приёмом и переработкой поступающей информации. В тренировочной и соревновательной деятельности могут возникать различные психические состояния, вызывающие неоднозначные изменения в организме и по-разному влияющие на деятельность спортсмена.

Психическим состоянием называется целостное ситуативное проявление личности в определённый период времени. В зависимости от преобладания основных сторон психики, психические состояния подразделяются на интеллектуальные, эмоциональные и волевые. Наличие того или иного психического состояния обусловлено степенью соответствия свойств личности требованиям конкретной ситуации. Особенно это характерно для экстремальных ситуаций [2].

Соревновательная деятельность всегда является экстремальной ситуацией для спортсмена, стечением различных обстоятельств, которые требуют от соревнующихся предельного напряжения всех не только физических, но и психических сил.

Часто индивидуальная эмоциональная составляющая психики человека может приводить к неблагоприятным психическим состояниям, таким как нежелание вступать в спортивную борьбу, вялость, лень («стартовая апатия») или наоборот выражаться чрезмерной тревогой («стартовая лихорадка»). Их объективной основой является недостаточный (при стартовой апатии) или же слишком высокий (при стартовой лихорадке) по сравнению с оптимальным уровнем эмоционального возбуждения.

В связи с этим необходимо вовремя диагностировать эти состояния. Важными являются самоконтроль и саморегуляция возникающих неблагоприятных психологических состояний [1].

Также необходим и самоконтроль данных психических состояний по показателям как объективным, так и субъективным. К субъективным составляющим можно отнести переживания человека, состояние его сознания и организма. К объективным же показателям относятся такие как: мышечный тонус, специфичность поз и движений, особенности дыхания и частоты сердечных сокращений. На основании этих показателей спортсмен имеет возможность оценки своего психического состояния. Диагностика и самоконтроль позволяют установить необходимость тех или иных приемов саморегуляции психического состояния.

Одними из самых распространённых психических состояний считаются:

1. Тревожности – одно из самых часто встречающихся состояний у спортсменов. Возникает перед значимыми стартами. Симптомы: сомнение в своих результатах, замедление двигательных реакций, нарушение дыхания, сокращение объёма и частоты дыхания. Неуверенность спортсмена усугубляет данное состояние.

2. Страх – возникает перед выполнением сложных элементов, травмоопасных упражнений или встречей с достаточно сильным соперником. Симптомы: повышение частоты сердечных сокращений, бледность или покраснение кожных покровов, расширение зрачков, состояние оцепенения, дрожь, заторможенность. На состояние страха и на симптомы сопровождающие данное состояние имеют влияние личностные особенности спортсмена (свойства его нервной системы, его волевые качества).

3. Монотонии – чаще встречается у спортсменов циклических видов. Симптомы: угасание интереса к тренировочному процессу, преждевременная усталость, угасание внимания, чувство неудовлетворённости, сонливость, увеличение времени сложной реакции, уменьшение времени простой реакции.

4. Психического перенасыщения – чаще возникает после монотонии, но может быть и самостоятельным явлением. Симптомы: возбуждённость, раздражительность, отвращение к выполняемой работе, уменьшение времени сложной реакции, уменьшение частоты сердечных сокращений, дыхания и энергозатрат.

5. Стресс – характеризуется сознательной ответственностью и неспецифическими вегетативными и эмоциональными изменениями. Может проявляться как отрицательными, так и положительными моментами в спортивной карьере. Определяется степенью развития данного состояния и устойчивостью нервной системы данного атлета.

6. Тревожности – на спортсмена воздействуют психотравмирующие факторы и перестраиваются физиологические функции организма. Затем мобилизуются адаптационные резервы, активизируются психические процессы.

7. Сопротивления – возникает за стадией тревожности. Психика спортсмена адаптируется к новым условиям в связи с чем активно расходуются внутренние ресурсы. Наступает относительная стабилизация в условиях длительного воздействия экстремальной ситуации и работоспособность идет на спад.

8. Истощения – происходит ослабление «адаптационной энергии», которая в свою очередь приводит к нервно-эмоциональному срыву. Симптомы: угасание физической и волевой активности и психических процессов (мышления, восприятия, памяти, внимания), замедленность в принятии решений, излишняя раздражительность и т. д.

9. Неуверенности – спортсмен не уверен в своем успехе что негативно сказывается на его спортивном результате.

10. Фрустрации – это выражается в характерных особенностях переживания и поведения спортсмена. Данное состояние происходит, когда ожидаемый успех в достижении целей не происходит, когда физические, социальные или воображаемые трудности мешают или прерывают движение по пути к поставленным целям. Может быть, как негативным, так и положительным явлением. Благодаря этому состоянию возможна замена средств или целей, переоценка ситуации или действий.

Компоненты психического состояния:

- физический (телесно-поведенческий);
- эмоциональный (энергетический);
- когнитивный (мыслительный).

В спортивной деятельности психические состояния подразделяются на: тренировочные и соревновательные, пред- и послестартовые, типичные и ситуативные.

В тренировочных психических состояниях, которые часто являются разновидностями психического перенапряжения, выделяют острые (в конкретном занятии, под влиянием конкретной нагрузки) и хронические (складывающееся постепенно и приобретающее характер текущего состояния). Среди форм острого перенапряжения выделяются состояния, обусловленные большими физическими нагрузками ("угроза отказа", "мертвая точка"), и состояния, вызванные однообразием деятельности и связанные с психическим утомлением ("монотония", "психическое пресыщение").

На базе ГГУ им. Франциска Скорины было проведено исследование спортсменов различного класса. Сбор материала проводился на кафедре физического воспитания и спорта. В работе принимали участие студенты –спортсмены, занимающиеся в спортивных секциях университета. Данная работа была выполнена с целью раскрыть и показать разнообразие психических состояний спортсменов до начала соревнований. В связи с этим был проведен опрос студентов на выявление их эмоционального состояния до и после тренировочных занятий. На протяжении всей работы мы отслеживали смену эмоциональных состояний перед соревнованиями, во

время тренировок. Были указаны и представлены те факторы, которые влияют на формирование продуктивного для работы психологического состояния.

Выявлен фактор стресса и его влияние на успех в соревновании. Показано, какую роль играет эмоциональное состояние спортсменов на соревнованиях.

Важно знать, как спортсмену, так и тренеру для коррекции того или иного компонента состояния субъективное состояние спортсмена на основе его оценки своих ощущений, чувств, мыслей.

После проведения опроса были разработаны рекомендации по самоконтролю и снятию стресса перед надвигающимися соревнованиями.

Тренерам и спортсменам были представлены ряд методик на выявление их эмоционального состояния. При прохождении методик акцентировалось внимание на том, чтобы ответы не вызывали никаких затруднений, ответ должен появляться просто и легко, не анализируя почему он возникает в сознании и откуда исходит.

Основная цель – отследить изменение эмоционального состояния до и после тренировочных занятий и проанализировать состояние спортсменов до начала соревнований.

Все методики проводились на добровольной основе, среди заинтересованных в этом лиц. Для сбора материала проводилась беседа с респондентами, для того, чтобы более детально описать их состояние и изменения в нем.

В исследовании применялись следующие методики:

1. Тест предназначен для определения состояния тревожности ученика перед выполнением упражнений, на соревнованиях;
2. Самооценка предстартового состояния (И. П. Волков, 2002);
3. Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию (Ю. Л. Ханин, 1980).

По результатам проведенного исследования можно подвести следующие итоги:

1. 68% спортсменов показывают свою эмоциональную уверенность и готовность перед соревнованиями;
2. Однако по результатам исследования около 73% спортсменов испытывают волнение и не знают, как справиться со своими переживаниями по поводу предстоящих соревнований;
3. Около 47% спортсменов испытывают сомнения в победе и их волнует риск предстоящей неудачи;
4. 80% спортсменов уверены в своей спортивной форме, они усердно готовятся на тренировках, и их физическая готовность не вызывает у них сомнения;
5. 83% новичков боятся более опытной конкуренции, так же они более склонны к эмоциональной истощенности;
6. 56% спортсменов утверждают о том, что конфликты с товарищами по команде будут мешать им в полной мере показать себя на соревнованиях, что говорит о важности командного духа и сплоченности коллектива;
7. 89% спортсменов утверждают, что им важно мнение их тренера и уверенность тренера в их собственных силах, им важно, чтобы тренер давал их умениями высокую оценку;

8. Около 64% опытных спортсменов говорят о том, что на их успех в предстоящем соревновании могут повлиять результаты прошлых соревнований, их косвенное влияние, то есть выиграв в прошлый раз, спортсмены чувствуют себя более уверенно на данном этапе и наоборот, испытав неудачу на прошлых соревнованиях они будут чувствовать неуверенность на этих.

Проследивая данные выводы можно говорить о многообразии независимых факторов, которые имеют непосредственное влияние в успехе перед соревнованиями. Для того, чтобы спортсмены чувствовали себя эмоционально уверенно необходимо работать над самоконтролем собственных переживаний, своих страхов. В работе представлены рекомендации, прислушиваясь к которым спортсмены могут в большей мере контролировать свое эмоциональное состояние.

Также в ходе исследования было показано как меняется эмоциональное состояние испытуемых до и после тренировочных занятий (рисунок 1).

На Рис.1 наглядно представлены показатели снижения эмоционального перенапряжения после занятия физической культурой, что подчеркивает необходимость регулярных тренировок.

Это благоприятно сказывается не только на здоровье учащихся, но и на их эмоциональной стабильности.

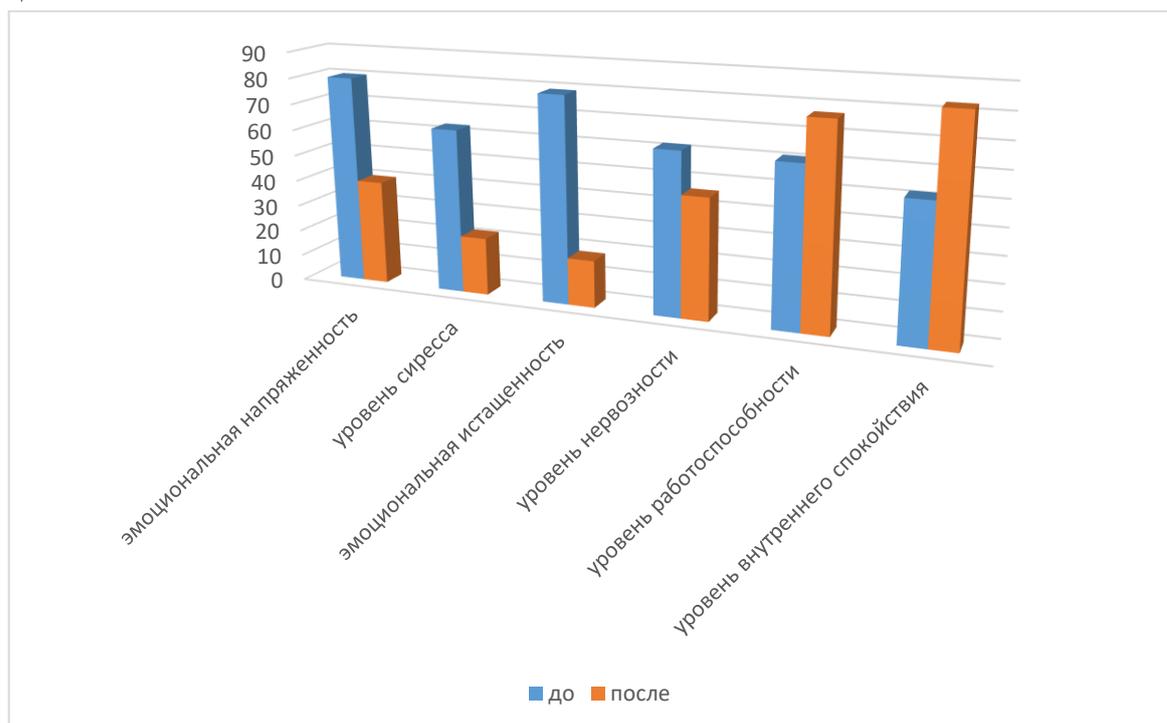


Рисунок 1 – Динамика изменения эмоционального состояния

Также в ходе работы было доказано, что занятия спортом снижает риск эмоциональной напряженности, снижению уровня нервозности учащихся и способствуют более продуктивному процессу обучения. За счет гормонов, которые выделяются после занятия спортом, у учащихся наблюдается повышение уровня умственной активности, быстрая усвояемость материала.

Повышается общий уровень трудоспособности: студенты способны выполнить более емкий материал за более короткое время.

Занятия спортом способствуют энергетическому обогащению, что сказывается на низком риске эмоциональной истощенности.

Также студенты, которые посещают занятия регулярно, утверждают, что это способствует снижению уровня стресса и повышению состояния внутреннего спокойствия.

В ходе проведенного исследования были разработаны следующие рекомендации:

1. Постараться вести себя спокойно и уверенно, периодически отвлекаться от мыслей о предстоящем состязании и излишне не беспокоиться об его исходе.

2. Весьма действенным успокоительным средством являются различные дыхательные техники. Необходимо выбрать и освоить одну из этих техник наиболее подходящую лично для каждого спортсмена.

3. Стараться не заострять внимания на титулы и спортивные достижения своего соперника, соревноваться с ним как с равным.

4. Еще одним хорошим отвлекающим и расслабляющим средством является музыка. Для создания нужного настроения она у каждого спортсмена будет своей индивидуальной, у кого-то медитативной или медленной, а у кого-то более интенсивной.

5. Воспринимать предстоящие соревнования как обычную тренировку, преследуя цель не победить во что бы не стало, а показать свой лучший результат.

6. Главным же средством все же является слово. Необходимо постараться общаться с позитивными людьми, с хорошим чувством юмора. Можно выслушать хорошие и полезные рекомендации и советы, замечания и указания, а также моральные внушения.

Список использованной литературы:

1. Med24info.com [Электронный ресурс]. – Теория и методика психологической подготовки в современном спорте URL: [http:// www.med24info.com /books/teoriya-i-metodika-psihologicheskoy-podgotovki-v-sovremennom-sporte/](http://www.med24info.com/books/teoriya-i-metodika-psihologicheskoy-podgotovki-v-sovremennom-sporte/) (дата обращения: 15.01.2020).

2. Джамалудинов Х.И., Кузнецов И.А. Психические состояния в спорте, их диагностика и саморегуляция // Современные проблемы науки и образования. – 2006. – № 5.

Зубко Ирина Васильевна

ТРУДНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТСМЕНА ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

Донецкий национальный технический университет

Аннотация. Трудности профессионального спортсмена после завершения спортивной карьеры. Зубко Ирина. В данной статье приводится обзор литературных источников и медийной информации о спортсменах, которые испытывают психологические проблемы при переходе к обычной жизни. Спорт – как профессиональная деятельность с одной стороны является для спортсменов профессией, с другой – после завершения спортивной карьеры встает вопрос о

дальнейшей деятельности. Установлено, что спортсмены тяжело переживают завершение своей карьеры. Основные психологические проблемы спортсменов заключаются в негативных состояниях и необходимости профессионального самоопределения.

Ключевые слова. Трудности, профессиональный спортсмен, психологические проблемы, самоопределение.

Annotation. *Difficulties of a professional athlete after completing a sports career. Zubko Irina this article provides an overview of literary sources and media information about athletes who experience psychological problems during the transition to normal life. Sport - as a professional activity on the one hand is a profession for athletes, on the other-after the end of a sports career, the question of further activities arises. It is established that athletes are experiencing the end of their career very hard. The main psychological problems of athletes are negative States and the need for professional self-determination.*

Keyword. *Difficulties, professional athlete, psychological problems, self-determination.*

Введение. Актуальность данной темы состоит в том, что у спортсмена на момент окончания спортивной карьеры, нет ни профессии, ни социальных навыков. А главное - у него нет обычных для человека его возраста бытовых условий, социальных связей – однокурсников, одноклассников, коллег по работе. И это никакое не преувеличение и встречается очень часто. Профессиональные спортсмены – словно детдомовцы. Они обуты, одеты, за их расписанием следят специально обученные люди, однако в 18 лет им говорят «до свидания». И тут выясняется, что они совершенно не приспособлены к реальностям повседневной жизни.

Живущий 10-15 лет в герметической спортивной системе, отставной спортсмен однажды просто исключается из неё. Как отработанный материал. Изнанкой спорта больших достижений остаются нервные срывы, физические и психологические травмы. Сломанная психика и подорванное здоровье является единственной гарантированной пенсией, которую зарабатывает бывший атлет, когда его в 25- 35 лет высаживают из красивого автобуса с названием его спортивной команды на обочину жизни. А дальше – они остаются один на один со своими проблемами. В лучшем случае их ждет ничтожная тренерская зарплата, а скорее всего- необходимость начинать с нуля стоя у бездорожья нашей реальности.

Цель и задачи исследования.

Термин «карьера» для спортивной науки является относительно новым. Делать карьеру - значит непременно быть карьеристом, т.е. человеком тщеславным, неразборчивым в средствах достижения своих целей. Но можно достигать успеха в избранной деятельности и по-другому - путем напряженного труда и постоянного самосовершенствования, удовлетворяя при этом свое честолюбие, стремление к самоутверждению и самореализации.

Можно выделить следующие признаки спортивной карьеры:

- а) многолетняя спортивная деятельность, которую спортсмен себе выбирает;
- б) высокие достижения в спорте;
- в) самосовершенствование спортсмена в данной специализации.

Отсюда спортивную карьеру можно определить, как многолетнюю спортивную деятельность, нацеленную на высокие спортивные достижения и связанную с постоянным самосовершенствованием человека в одном или нескольких видах спорта.

Любой кризис имеет два существенных признака, которые характеризуются так:
- поворотный пункт, решающий момент в развитии чего-нибудь;

- время, характеризующееся большой опасностью или трудностью.

Анализ представленных периодизаций позволяет выделить четыре переходных этапа:

1. Из массового спорта в спорт высших достижений.
2. Из юношеского спорта во взрослый.
3. Из любительского спорта в профессиональный.
4. Этап завершения спортивной карьеры и перехода к повседневной жизни.

Главное - для того, чтобы у спортсменов и тренеров была возможность спрогнозировать нежелательные, кризисные ситуации, заранее к ним подготовиться. Ведь именно неспособность спортсмена преодолеть кризис и разрешить противоречия, породившие его, обычно ведет к преждевременному уходу из спорта.

К сожалению, не всем спортсменам удается успешно преодолеть этап завершения спортивной карьеры.

Острота этой проблемы возрастает при следующих условиях:

- внезапность ухода спортсмена со спортивной арены;
- отсутствие подготовки к нему;
- пассивная позиция спортсмена;
- отсутствие материальной и психологической поддержки.

По мнению многих ученых, спорт оказывает значительное влияние на социализацию личности. Большинство спортсменов заканчивают спортивную карьеру, не имея высшего образования. Они не менее успешно, чем люди, не занимающиеся спортом, создают семью. Однако углубленные занятия спортом в подростковом и юношеском возрасте могут стать причиной дисгармоний в личностном развитии, которые затрудняют адаптацию к жизни вне спорта.

Доказано, что адаптация спортсмена к социальной жизни вне спорта зависит от уровня достигнутых им результатов: чем выше спортивные результаты, тем сложнее социальная адаптация.

Наиболее важные факторы, которые существенно влияют на формирование стиля жизни спортсмена, закончившего спортивную карьеру:

- прекращение спортивной деятельности, спортивных тренировок и выступлений в соревнованиях;
- прекращение опеки со стороны спортивного клуба, тренеров, врачей, обслуживающего персонала;
- разрыв дружеских и профессиональных связей с командой, спортивным клубным тренером;
- психологический дискомфорт, вызванный отсутствием чувства удовлетворения от спортивной борьбы, победы, которые составляли главный смысл жизни спортсмена;
- психологический стресс, связанный с пониманием, что знания новой профессии неизмеримо ниже, чем былое спортивное мастерство;
- резкое снижение уровня доходов.

Все эти факторы смягчаются, если спортсмен уходит из спорта постепенно, поэтапно снижая уровень спортивных результатов. Спортсмены высокого класса

предпочитают резко заканчивать спортивную карьеру, уходить из спорта непобежденными, считая недопустимым для себя снижение спортивных результатов, проигрыши соревнований. Как правило, в такой ситуации спортсмен в полной мере испытывает психологические стрессы, неудовлетворенность, неустроенность и требует, как особой заботы со стороны спортивного коллектива, так и понимания со стороны друзей и близких.

Социальную адаптацию спортсменов облегчает:

- осознанный подход к концу спортивной карьеры, наличие реальных планов на ближайший период жизни;
- выбор профессии в сфере физической культуры и спорта;
- психологическая поддержка и помощь со стороны семьи, друзей, тренера, спортивного клуба;
- материальная поддержка со стороны отрасли «физическая культура и спорт»;
- социальная защищенность путем правового обеспечения по медицинскому, пенсионному обслуживанию.

Другой аспект адаптации после ухода из активного спорта - это здоровье спортсмена. По окончании спортивной карьеры чаще всего требуется серьезная медицинская реабилитация, лечение спортсмена, ведь тренировочные занятия и спортивные выступления нередко проходили на грани разрушения здоровья. В течение многих лет организм спортсмена испытывал невероятные большие нагрузки, и чтобы переходный период после завершения спортивной карьеры был безопасным для здоровья, необходимо наблюдения за его состоянием. Кроме того, у организма остается привычка потреблять высококалорийный рацион, что может повлечь за собой проблемы, вызванные нарушением обмена веществ и сопровождаться сбоям в работе сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Среди основных проблем, с которыми сталкивается атлет высшей квалификации, завершающий или завершивший свою спортивную карьеру, это сформированная его идентичность. Он воспринимает себя исключительно в роли спортсмена, принадлежащего к определенной социальной группе, в которой атлет находился в течение многих лет спортивной карьеры.

Дело в том, что реалии современного спорта с их исключительно высокими нагрузками и временными затратами на тренировочную и соревновательную деятельность ограничивают в течение спортивной жизни формирование у спортсменов возможностей иных социальных ролей.

И это может серьезно препятствовать переходу к новым условиям жизни после завершения спортивной карьеры, привести к разочарованиям, потере спортивной идентичности и отсутствию формирования новой.

Для большинства выдающихся атлетов, посвятивших спорту высших достижений многие годы жизни и тяжелого труда, спортивная идентичность является центральной, а ее неизбежное размывание и потеря создают для спортсменов острую психосоциальную проблему, серьезно затрудняют переход к новой жизни.

Атлеты с ярко выраженной спортивной идентичностью при прекращении спортивной карьеры сталкиваются с серьезными психологическими трудностями в

отношении самооценки. Дело в том, что бывшие известные спортсмены, пользовавшиеся повышенным вниманием средств массовой информации, тренеров и спортивных руководителей, затем в течение непродолжительного времени оказываются в категории обычных людей, а их место занимают новые спортивные кумиры.

Психологическая поддержка бывшего спортсмена.

Данная поддержка должна обеспечиваться с одной стороны, профессиональными психологами, и со стороны семьи, близких родственников и общества в целом, с другой.

После завершения спортивной карьеры у бывшего спортсмена зачастую “опускаются руки” в стремлении изменить себя: он недооценивает свои возможности; этот процесс сопровождается резкими перепадами настроения; человек становится раздражительным.

Поддержка выражается в разработке и реализации специальных программ и включает совместные посещения культурных программ, спортивно-массовых мероприятий, организация экскурсий, встречи со спортсменами, туристические слеты. Социальная адаптация в социуме обязательно должна проходить при поддержке спортивных организаций и клубов, где спортсмен занимался на протяжении многих лет.

Выводы. 1. Главное - для того, чтобы у спортсменов и тренеров была возможность прогнозировать нежелательные, кризисные ситуации и заранее к ним подготовиться.

2. Адаптация спортсмена к социальной жизни вне спорта зависит от уровня достигнутых им результатов: чем выше спортивные результаты, тем сложнее социальная адаптация.

3. По окончании спортивной карьеры чаще всего требуется серьезная медицинская реабилитация, лечение спортсмена.

4. Психологическая поддержка и помощь со стороны семьи, друзей, тренера, спортивного клуба и психологов спортивного профиля.

5. В процессе работы необходимо учитывать мнение специалистов, их рекомендации по совершенствованию нормативно-правового и организационного обеспечения, создания достойных условий для отечественных спортсменов высокого класса, покидающих большой спорт.

6. Особое внимание следует обращать на получение полноценного среднего и высшего образования спортсменами.

После ухода из большого спорта главное заново научиться ощущать себя, научиться осознавать свои потребности и чувства. Посмотреть на себя, какой Я, что Я могу, но для этого необходимо пережить боль утраты – жизнь, которую подарил тебе спорт. Для этого потребуется много времени. У каждого свои часы. Здесь нельзя торопиться. Полное переживание боли приведет к новому открытию внутренних потенциалов, порой которых совсем не ждешь. Просто, поблаговари то, что так тебе было дорого, то, что было лучшее в твоей жизни. К сожалению, в настоящий момент в

законодательном и практическом плане проблема отсутствия социальной защиты спортсменов не разрешена и еще далека от своего решения.

Решение по существу вопроса социальной поддержки профессиональных спортсменов неразрывно связано с решением проблем, накопившихся в сфере физической культуры, спорта и гражданского общества. При комплексном подходе к решению обозначенных проблем с одновременным внедрением новых механизмов социальной поддержки спортсменов удастся гораздо эффективнее воссоздать систему физической подготовки населения, сохранить здоровую конкуренцию в спорте, здоровье нации, а также снизить социальное напряжение и негативные социальные последствия от неразрешенности проблем спортсменов.

Список литературы.

1. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П.Ильин.- СПб.: Питер, 2008.- 352 с.
2. Коваленко Н. Проблемы, с которыми сталкиваются спортсмены в спорте высших достижений / Н. Коваленко // Наука в олимп. спорте. – 2015. - № 1. - С. 71-83.
3. Особенности социальной адаптации спортсменов. Helpiks. Url: <http://helpiks.org/6-57421.html>- 14.05. 2018.
4. Сенаторова О.Ю. Психолого-педагогические условия социальной адаптации спортсменов, завершающих профессиональную карьеру : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.01 / Сенаторова Ольга Юрьевна; Моск. пед. гос. ун-т. - М., 2006. - 22 с.

E-mail: ierusalimova-zubko@mail.ru

Кононович Сергей Геннадьевич

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ПЛАВАНИИ

Белорусский государственный университет физической культуры

В статье указывается значимость спортивного отбора в плавании и дальнейшая ориентация. Указаны основные компоненты эффективности системы тренировочной деятельности. Раскрыты показатели соматотипа, биологического созревания пловцов. Приведены основные показатели при отборе в начальные группы. Указывается о значимости сенситивных периодов связанных с развитием необходимых физических качеств, способности пловца. О необходимости учета индивидуальной особенности каждого спортсмена.

This article qualifies the sport selection in swimming and its orientation. There are specified basic components of the system of training activities. There are given criteria of swimmers' somatotype and biological maturation. There are summarized basic criteria while making selection of initial groups. It demonstrates the significance of the sensitive period connected with the development of necessary swimmer's physical qualities and abilities as well as the necessity of taking into account individual differences of each sportsman.

Ключевые слова: плавание; сенситивные периоды; соматотип; биологическое развитие; система; индивидуальность.

Keywords: swimming; sensitive period; somatotype; biological maturation; system; individuality.

Введение. Современный спорт - это рост спортивных результатов, который зависит от эффективности методики подготовки спортсменов, отбора.

Важными компонентами эффективности системы в тренировочном процессе являются: отбор, спортивная направленность, соревновательная деятельность, тренировка, а также дополнительные факторы неразрывно связанные с ней, повышающие эффект соревновательной и тренировочной деятельности.

Система соревновательной деятельности и тренировки включает в себя:

- отбор и спортивную ориентацию (предрасположенность, индивидуальные возможности, личностная ориентация)
- систему соревнований (правила соревнований, календарь)
- тренировочный процесс (интегральная подготовка)
- дополнительные факторы (медицинское, биологическое обеспечение, финансовые возможности, внешняя среда, техническое обеспечение, научно-методические подходы) [1].

Вся спортивная подготовка подчинена общим закономерностям, не смотря на то, что каждая составляющая индивидуальна. Величина тренировочной нагрузки в плавании, общее затраченное время, используемые средства и методы в процессе подготовки пловцов велика.

Исходя из этого, сохраняется актуальность совершенствования существующей системы отбора и дальнейшей спортивной ориентации в плавании. Допущенные ошибки, в этом отношении, невозможно будет компенсировать в будущем.

Отбор в плавании и дальнейшая ориентация -это организационно-методический комплекс мероприятий, связанный с определением высокой степень предрасположенности (одаренности) спортсмена к достижению наивысших спортивных результатов [6]. Плавание требует от спортсмена проявления необходимых способностей для пловца, которые неразрывно связаны с его индивидуальностью, отличное овладение ими, позволяют достигнуть успеха.

В настоящее время плавание - это постоянный рост конкуренции, высокие результаты, исходя из этого, необходимо выявлять спортсменов, обладающих высокими морфофункциональными, психическими данными и синтезом, интеллектуальных, физических способностей [7].

Спортивный отбор, в плавании, предполагает регулярную проверку спортивных способностей в течение всей спортивной карьеры.

Современная наука способна выявлять, одаренность человека и его способности. Которые заключаются в знаниях, умениях, навыках, и характеризуются быстротой, глубиной и прочностью овладения ими [3].

Одаренность позволяет спортсмену более успешно выполнять необходимую деятельность. Она является одним из главных критериев при переходе занимающихся из одной группы в другую, с более высоким уровнем.

Также для развития основных способностей пловца лежат врожденные задатки, под которыми понимают анатомические, физиологические и т.д. [5].

Вместе с тем высший уровень развития различных способностей человека зависит от рационально построенной деятельности (системы спортивной подготовки).

Среди индивидуальных особенностей, оказывающих существенное влияние не только на процесс обучения плаванию, но и на продолжительность становления и

реализации своего потенциала, авторы называют соматотип и темпы биологического созревания [2].

Исследования показали, что среди занимающихся групп начальной подготовки, около 70-75% можно отнести к детям со средними темпами биологического развития, 15% - с ретардантным типом и около 10% - с опережающими темпами развития [4]. Доказано, что различие в темпах биологического развития оказывает влияние на быстроту освоения навыка плавания, прирост уровня физических, специальных качеств и дальнейшего становления спортсмена (таблица 1).

Таблица 1 Основные показатели соматотипа биологических особенностей в развитии пловцов [6]

Варианты соматотипа	Возраст первые признаки полового созревания, лет		Половое созревания и темпы протекания
	Девочки	Мальчики	
Пикник (повышенная выраженность факторов А и G при меньшей выраженности фактора роста)	8-9	9-10	Юношеский возраст (ускоренный)
Атлет (преобладает выраженность факторов А и роста)	11-12 (реже в 13)	13-14 (реже после 12)	Нормальный, реже частично-удлиненный
Атлетический-среднежировой (преобладает фактор А при резкой выраженности фактора роста)	10,5-12 (реже в 13)	12,5-13 (реже в 14)	Средне-ускоренный при условии отсутствия диспластических форм строения
Среднемышечный-среднежировой (заключается в умеренном проявление факторов А и G при различном влиянии фактора роста)	11,5-12,5(реже после 13)	10,5-11,5(реже после 12)	Как правило удлиненный
Неопределенно-смешанный, с выраженными проявлениями соматотипа противоположного пола, а также фактора роста	10,5-12	11-13 (реже после 13)	Сложная характеристика темпо-ритмовых особенностей
Примечание: А–фактор андрогенности, G–фактор феминности (геникотильности)			

Исходя из выше указанного, при равных условиях в группы различной подготовки (НП, УТГ и т.д.) могут ошибочно попадать спортсмены, которые не способны достичь высокого уровня спортивного мастерства, одаренные же могут быть отчислены.

Важным критерием при отборе может являться конституция пловца. Необходимо при этом учитывать, что разные способы плавания отличаются по биомеханике движений, и это находит свое отражение в предпочтительности отдельных типов телосложения. По мнению большинства специалистов–практиков, предпочтение тренеры отдают новичкам высокого роста, имеющим небольшой вес, узкий костяк, длинные мышцы и т.д. [2].

Термин «норматив» связывают с показателями, в соответствии с которыми осуществляется систематическая проверка уровня тренированности и квалификации спортсмена. Однако достижение достаточно высокого для своего возраста уровня результатов не является гарантией прогрессирования в старшем возрасте.

Поэтому является важным научное обоснование контрольных упражнений и полученных результатов, с помощью которых в дальнейшем будет корректироваться тренировочный процесс [4]. Примером должных норм годности юных пловцов, являются показатели, которые необходимо учитывать при наборе групп в ДЮСШ (таблица 2).

Таблица 2 - Показатели отбора в группы начальной подготовки [2]

Показатели	Ответственный	Общие указания	Шкала оценок, единицы измерения
Здоровье и его состояние	Медик	Врачебно-физкультурный диспансер, обычное медицинское обеспечение	«5» — здоров, «4» — есть отклонения в здоровье не которые не влияют на занятия спортом
Возраст (биологический)	Медик	Определяется с помощью вторичных половых признаков	Биологическое развитие в норме оценка «5», превосходение паспортного от биологического на 1 год — «4», на 2 — «3», на 3 и больше — «2»
Гидродинамический	Тренер	С помощью скольжения от бортика бассейна определяется длина	«5» — 8 м и <, «4» — 6м, «3» — 5 м и >
Мышцы и способность их к расслаблению	Тренер	Расслабленная рука спортсмена поднятая за кисть вверх должна упасть как плеть	Визуально от «2» до «5»
Телосложение	Медик, тренер	Прогнозирование роста. Одним из вариантов можно считать: мальчики — рост отца складываем с ростом мамы и делим на два; девочки — рост отца уменьшаем на 0,923, добавляем рост мамы и полученную сумму делим на два.	Мальчики: «5» — 190 см и <, «4» — 180-190 см, «3» — >180 см. Девочки: «5» — 175 см<, «4» — 168-175 см, «3» — >168 см.
		Обхват груди по отношению к росту	Мальчики: «5» — 0,47 см<, «4» — 0,45-0,46 см, «3» — >0,44 см. Девочки: «5» — 0,45 см<, «4» — 0,43-0,44 см, «3» — >0,42 см.
Ощущение воды	Бригада экспертов	Выполнение плавательных движений	«2» - «5» — определение экспертной оценки
Склонность к спортивной деятельнос-ти	Тренер	Родительский опрос	«5» — если кто-то из родителей занимался плаванием (и достиг I разряда и <), «4» — если кто-то из родителей занимался спортом (и достиг I разряда), «3» — кто-то из родителей занимался спортом

Исходя из теории «сенситивных периодов» физическая направленная работа оказывает наибольшее влияние на развитие определенных компонентов и именно в те периоды, связанные с интенсивным естественным ростом. Перспективность юных пловцов характеризуется, прежде всего, большими адаптационными возможностями к переносимым нагрузкам, высокими темпами повышения работоспособности и уровнем роста основных качеств под влиянием тренировки [1,8]. Практический опыт и исследования свидетельствуют о гетерохронности в развитии всех необходимых основных качеств. Выявлены периоды, в которые наиболее интенсивно формируются физические качества, связанные с развитием силы, быстроты, скорости, выносливости и т.д. Есть мнение, что наибольший эффект в развитии качеств во время тренировок может достигаться в периоды естественного бурного роста, связанного с данными качествами. Это сенситивные периоды, упустив которые, впоследствии не удастся реализовывать в полной мере физическое развитие качеств и возможностей, от которых зависит высокий результат в плавании. Точно так же раннее воздействие тренировки не приведет к желаемому результату. Следовательно, для рационального тренировочного процесса и спортивной тренировки просто необходимо знать о сенситивных периодах связанных с развитием необходимых физических качеств, способностей пловца [5].

Выводы

Характеризуя современную систему подготовки спортсменов в плавании можно выделить следующие аспекты:

- теоретико-методологическое и организационное обеспечение;
- контингент и подготовку резерва;
- материально-технические условия;
- тренировочный процесс;
- соревновательную деятельность;
- концентрацию финансовых ресурсов;
- методическое и научное обеспечение;
- медицинское обеспечение.

Оценивая спортивную способность, тренер должен учитывать следующие моменты:

- способность к избранному виду спорта;
- учитывать более раннюю оценку способностей с целью прогнозирования хода дальнейшего спортивного роста;
- вовремя определять пути формирования необходимых способностей или их компенсации.

Надежность биологической системы в процессе онтогенеза подчинена определенным этапам формирования и становления, обуславливая совершенствование адаптационных реакций у пловца.

В связи с этим очевидно, что для сенситивных этапов характерна различная степень зрелости и завязана с особенностями функционирования органов и систем, механизма их работы.

При рациональном построении процесса тренировки у пловцов необходимо знать о сенситивных периодах связанных с развитием основных двигательных способностей и качеств для направленного воздействия на их.

В связи с выше изложенным, встает вопрос о необходимости разработки и уточнения показателей, связанных с оценкой эффективности спортивного отбора в плавании.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж.Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 191с.
2. Дорохов Р.Н. Место и роль оценки физического развития и соматотипирования при отборе и ориентации детей и подростков в спорте// Спортивно-медицинские аспекты подросткового возраста: Сборник статей – Смоленск, 1979. С.3–173
3. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М.: ФОН, 1995. – 395 с.
4. Платонов В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм/ В. Н. Платонов. М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
5. Соломатин В.Р. Учет закономерностей биологического развития в построении тренировки юных пловцов / в сб. Плавание: исследования, тренировка, гидрореабилитация // Под общей редакцией В. П. Петряева. – СПб.: «Плавин», 2009. – С. 106–108.
6. Тимакова Т. С. Планирование многолетней подготовки в свете особенностей соматотипа и возрастного развития пловцов / в сб. Плавание: исследования, тренировка, гидрореабилитация // Под общей редакцией В. П. Петряева. – СПб.: «Плавин», 2007. – С. 90–108.
7. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие для институтов и техникумов физ. культуры / В. П. Филин. –М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
8. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов: учеб. пособие для студ. высш. уч. заведений. – М.: «Академия», 2001. – 480 с.

**Кононович Сергей Геннадьевич
Чудников Антон Сергеевич**

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ ЮНОШЕЙ В ВОЗРАСТЕ 13-14 ЛЕТ

Белорусский государственный университет физической культуры

В статье описано исследование развития скоростно-силовых качеств пловцов юношей 13-14 лет. Представлены результаты дифференцированного применения средств физической подготовки. Как отдельное упражнение влияет на развитие качеств скоростно-силового характера. Изменение прироста физических качеств исходя из роста биологического развития.

The article describes the research study of the development of speed and power qualities of swimmers aged 13 to 14 years. There are given the results of differentiated application of means of physical training. How does a separate exercise affect the development of the qualities of speed and power character. Change in the growth of physical qualities depending on the growth of biological development.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка; пловцы; возраст; анализ; дифференцированность; тесты; качество; способности.

Key words: speed and power training, swimmers, age, analysis, differentiation, tests, quality, abilities

Введение. Проблема эффективной спортивной подготовки резерва одна из наиболее важных составляющих в настоящее время. Рост достижений зависит в большей степени от эффективной многолетней системы процесса тренировки, в основе которой лежат программно-нормативные документы [6].

Литературный анализ свидетельствует, что в настоящее время нет целостной технологии в построении процесса тренировки на его различных этапах [7].

Известно, что физическая подготовка пловца тесно связана с силовой подготовкой, которая, значительно определяет результат в плавании. В связи с этим, актуальной проблемой является поиск путей совершенствования различных аспектов общей силовой подготовки [3].

Поиск эффективных методик, связанных со скоростно-силовой подготовкой пловца, является одной из важнейших задач, поскольку скорость в плавании и спортивные результаты зависят не только от роста производительности вегетативных систем, а также от повышения мощности мышечных сокращений [2].

Цель исследования: разработать рекомендации по применению различных средств подготовки связанных с улучшением качеств скоростно-силовой подготовки пловцов юношей 13-14 лет.

Гипотеза. Предполагалось, что в развитии скоростно-силовых качеств пловцов юношей 13-14 лет эффективным может быть дифференцированное применение средств физической подготовки с учетом биологического созревания.

Задачи: 1. Изучить возможные дифференцированные подходы в спортивной тренировке пловцов, учитывая индивидуальные темпы биологического созревания.

2. Выявить эффективность применяемых средств «плавание на привязи» и «плавание с лопаточками» физической на развитие качеств скоростно-силового характера в воде.

В многообразии факторов, обуславливающих потенциальные возможности пловцов, ряд исследователей называет пол, возраст, уровень физического и биологического развития, мотивированность, узкую специализацию, а также— всю совокупность способов, обеспечивающих подготовку спортсмена. Одним из важнейших условий эффективной подготовки является учет сенситивных периодов [4].

Важным аспектом в дифференцированной подготовке пловца считается учет темпов биологического созревания и его отражение в динамике роста необходимых качеств [1,5].

Для решения поставленных задач анализировались нормативные оценки программных требований для возрастного диапазона пловцов 9-18 лет по физической подготовке [8]. На рисунке 1, показан прирост результатов их динамика в четырех контрольных упражнениях в соответствии с программными требованиями.



Рисунок 1 – Прирост скоростно-силовых качеств и их динамика у пловцов 9-18 лет по показателям тестирования

Далее были проведены исследования, связанные с изучением уровня зрелости пловцов в биологическом аспекте, и проведен педагогический эксперимент, связанный с изучением динамики различной физической подготовки с учетом биологической зрелости при использовании типовой программы, а также предусматривающий изучение влияния различных по содержанию, но одинаковых по программным параметрам специальных скоростно-силовых нагрузок.

Исследование проводилось в бассейне СДЮШОР Старт №14 г. Минска. Испытуемые 20 спортсменов мальчиков в возрасте 13-14 лет имеющие спортивную квалификацию 1 и 2 разряд спортивной квалификации. Которые были разделены на 2 группы по 10 человек в каждой. Первая группа экспериментальная состояла из подростков, биологический возраст которых приравнивался к паспортному (3-4 балла), вторая контрольная подростки, отстающие в биологическом развитии на 1,2 года (0-2 балла).

Обе группы тренировались по единой тренировочной программе в течении шести месяцев. Тренировочный процесс в данных группах по параметрам объема, интенсивности и соотношения общих и специальных средств был идентичен и соответствовал программным требованиям.

По истечении первого этапа эксперимента за осенний период с сентября по ноябрь было проведено тестирование с обеими группами. Результаты проводимой работы нашли отражение в (таблице 1).

Таблица 1 – Динамика физической подготовленности пловцов с учетом уровня биологического развития за период эксперимента

Испытания для контроля	Итоговые показатели		Разница, % от исх.		Достоверность различий X1 - V1
	I группа, X±m	II группа, X±m	I группа,	II группа,	
Плавание 50 м, с	26,8±0,99	27,6±1,02	3,03	1,10	<0,05
Плавание 200 м, с	178,2±4,28	179,9±5,21	4,13	3,75	>0,05
Бег на 100 м, с	15,3±0,33	16,1±0,35	4,67	1,90	<0,05
Кросс на 3 км, мин, с	16.30±0.22	15.55±0.34	0,98	5,50	>0,05
Прыжок с места в длину, см	204,9±5,41	206,0±3,54	6,58	3,45	<0,05
Подтягивание на перекладине, раз	8,9±0,5	7,9±0,8	16,47	7,23	<0,05
Разгибание рук в упоре, раз	38,2±4,21	31,1±3,84	13,44	8,33	<0,05

Проанализировав динамику показателей за осенний период (трех месяцев) можно отметить, что в I группе спортсмены достигли преимущество в тестах, связанных с развитием качеств силового и скоростно-силового характера. Специальная и общая выносливость больших различий не имеет.

Выявлен прирост в I группе в двух тестах на силу (подтягивание на перекладине, разгибание рук в упоре) на 16,47% и 13,44%. Во II группе выявлены схожие темпы прироста в тестах, отражающих уровень развития выносливости специальной и общей (плавание 200 м и кросс 3 км).

Следовательно, можно отметить, силовые способности у пловцов I группы во всех тестах выше, чем у спортсменов II группы, принявшей участие в эксперименте. Однако, пловцы II группы показали небольшое преимущество в тестах, связанных с развитием общей выносливости.

Результаты тестов специальной подготовленности (в преодолении дистанций 50 м и 200 м), дало возможность выявить, что темпы прироста скоростных способностей (плавание 50 м) на 1,9%. выше у первой, чем второй экспериментальной групп. Абсолютная скорость плавания на дистанции 50 м составила в I группе - 3,3%, а во II - 1,1%. В плавании на 200 метров результаты приблизительно одинаковы 4,13% и 3,75% соответственно (>0,05).

Данные указывают, что спортсмены с более высокими темпами биологического развития (I группа) предрасположены к скоростно-силовой работе, при этом общая и специальная выносливость у них существенно не отличается от спортсменов с более низкими темпами биологического развития (II группа).

Было проведено исследование по изучению особенностей нагрузок различной тренировочной направленности их влияние на прирост скоростно-силовых качеств пловцов юношей 13-14 лет.

Выявлены наиболее высокие темпы прироста скоростно-силовых качеств пловцов-юношей в возрастном диапазоне 13-14 лет.

Второй этап эксперимента предусматривал внесение изменений только в содержательную часть специальных тренировочных нагрузок в воде, которые проводились на протяжении трех месяцев соревновательного периода с декабря по февраль года.

Пловцы группы номер один выполняли тренировочные программы с силовой направленностью в воде используя упражнения «плавание на привязи» с интенсивностью 60-70% от максимальной. Пловцы второй группы применяли упражнение – «плавание с лопаточками» с аналогичным объемом и интенсивностью, что и первая группа. В начале и в конце эксперимента спортсмены обеих групп участвовали в тестировании, с выполнением четырех упражнений скоростно-силового характера, предусмотренных программными требованиями. Среднегрупповые результаты педагогического тестирования в начале эксперимента не выявили достоверных различий у юных пловцов. Выполнение в течение соревновательного периода с декабря по февраль, предусмотренных упражнений, вызвало достоверные изменения результатов тестирования пловцов. В таблице 2 представлены результаты и их сравнительный анализ до и после эксперимента.

Таблица 2 – Результаты скоростно-силовых качеств пловцов юношей 13-14 лет и их сравнение.

Контрольные испытания	Конечные показатели		Разница		Достоверность различий
	1 гр, X±m	2 гр, X±m	1гр, X±m	2гр, X±m	
Сила тяги на суше, кг	30,6±2,6	28,9±2,3	3,5±0,8	2,1±0,7	< 0,05
Сила тяги в воде, кг	16,7±1,8	15,6±2,0	2,2±0,2	1,7±0,5	< 0,05
Прыжок в длину с места, см	200,9±7,0	208±6,8	5,9±1,1	6±0,7	> 0,05
Подтягивание на перекладине, раз	11,0±1,1	11,2±1,0	1,3±0,1	1,3±0,1	> 0,005

За три месяца тренировочного процесса результаты тестирования показали прирост в четырех скоростно-силовых упражнениях у всех пловцов. Однако прирост в упражнениях «сила тяги на суше» и «в воде», указывающих на проявление специфических скоростно-силовых качеств, пловцов первой группы оказался выше в среднем на 6,89%, чем во второй группе. Это отражает, в целом специализированный характер выполненного юными пловцами объема тренировочных нагрузок за анализируемый отрезок времени.

Выводы

1. Спортсмены с более высокими темпами биологического развития (I группе) быстрее развивают скоростно-силовые качества, а уровень общей и специальной выносливости у них, не имеет существенных отличий от спортсменов с более низкими темпами биологического развития (II группа).

2. Выявлено, что выполнение силовых упражнений в воде с использованием «плавания на привязи» с интенсивностью 60-70% от максимальной нагрузки,

позволяет обеспечить на 6,89% прирост результатов выполнения тестов со скоростно-силовой направленностью.

Практические рекомендации

В юношеском спорте на первый план выходит не индивидуальный, а дифференцированный подход к построению тренировочного процесса предполагающий учет характерных для различных групп юных спортсменов особенностей, важных для построения тренировочных нагрузок.

У пловцов-юношей в возрастном диапазоне 13-14 лет отмечается более высокие темпы прироста скоростно-силовых показателей относительно других возрастных зон.

При подготовке пловцов юношей 13-14 лет необходимо знать и учитывать уровень их биологической зрелости. Спортсмены с более высокими темпами биологического развития имеют предрасположенность к развитию скоростно-силовых способностей, при этом развитие общей и специальной выносливости у них существенно не отличается от спортсменов с более низкими темпами биологического развития. Это позволяет добиться наибольших темпов прироста уровня развития силовых и скоростно-силовых способностей у спортсменов с более высокими темпами биологического развития даже при условии применения одинаковых по объему и интенсивности физических нагрузок в группе спортсменов с разным уровнем биологической зрелости.

Выполнение тренировочных программ силовой направленности в воде с использованием упражнения «плавание на привязи» с интенсивностью 60-70% от максимальной, позволяет обеспечить более высокие темпы прироста результатов выполнения тестов скоростно-силовой направленности.

Список литературы:

1. Булгакова Н. Ж. Предварительный и промежуточный отбор пловцов и их ориентация на втором и третьем этапах подготовки / Н. Ж. Булгакова, М. М. Булатова, В. Н. Платонов // Плавание. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 425 с.
2. Волков Л. В. Спортивная подготовка детей и подростков / Л. В. Волков. – Киев: Вежа, 1998. – 190 с.
3. Жуков С.Е. Совершенствование силовых способностей юных пловцов 13-14 лет / С. Е. Жуков, Т. А. Жукова // Международная научно-практическая конференция государств - участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта: материалы Международной научно-практической конференции, Минск: БГУФК, 2010. – Ч. 1. – С. 213–216.
4. Жукова Т. А. Теоретическое обоснование системы спортивного отбора в плавании и других водных видах спорта / Т. А. Жукова // Международная научно-практическая конференция по проблемам физической культуры и спорта государств - участников Содружества Независимых Государств: материалы Международной научно-практической конференции: в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры: редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2012. – Ч. 2. – С. 199–202
5. Матвеев Л. П. Общая теория и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с.
6. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

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

8. Плавание. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / Прилуцкий П. М., Иванченко Е. И. – Минск, 2008. – 138 с.

e-mail: 6650084s@mail.ru

Костырко Мария Фёдоровна¹
Лубочкина Елена Николаевна²

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

Аннотация. В данной статье рассматривается ряд проблем в отрасли физической культуры и спорта Республики Беларусь, которые по мнению авторов широко представлены в современном мире. Анализируются статистические показатели количества занимающихся физической культурой и спортом.

Annotation. This article discusses a number of problems in the field of physical education and sports of the Republic of Belarus, which, according to the authors, are widely represented in the modern world. The statistical indicators of the number of people engaged in physical education and sports are analyzed.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физкультурно-спортивные сооружения, спортивная индустрия, спортивное движение, здоровый образ жизни.

Key words: physical culture, sport, sports facilities, sports industry, sports movement, healthy lifestyle.

Ключові слова: фізична культура, спорт, фізкультурно-спортивні споруди, спортивна індустрія, спортивний рух, здоровий спосіб життя.

Введение. В последнее время потребность в занятиях физической культурой и спортом среди населения заметно повысилась. Прежде всего, это обусловлено изменением состояния здоровья в худшую сторону, бурным развитием моды на здоровый образ жизни, а также пристальным вниманием государства на имеющие недостатки и проблемы. В современном высокотехнологическом обществе невозможно недооценивать роль спорта как социального института. Кроме того, события последних лет показывают, что спорт становится предметом политической борьбы, манипуляций и инструментом навязывания собственного мнения, к сожалению, на международном уровне.

Обзор литературы. Государственная политика в области физической культуры и спорта Республики Беларусь нацелена на поддержание здорового образа жизни, создание условий для занятий физической культурой и спортом, более полной реализации человеческого потенциала страны, развитие спортивной инфраструктуры и повышение конкурентоспособности на международной спортивной арене.

На основании данных официальной статистики, в 2018 году численность лиц, занимающихся физической культурой и спортом, составило 2342,6 тыс. человек или 24,7% от общей численности населения республики, в сравнение с данными 2015 года этот показатель составлял 1 982,1 тыс. человек или 20,9%. Таким образом, наблюдается

значительный рост количества занимающихся физической культурой и спортом. Положительная динамика обусловлена реализацией государственной программы развития физической культуры и спорта на 2016 – 2020 годы, разработанной Министерством спорта и туризма Республики Беларусь. В 2018 году на республиканском уровне проведено 151 спортивно-массовое мероприятие (в 2017 году – 104) с общим количеством участников 112,5 тыс. человек (в 2017 году – 58,5 тыс. человек), из них 20 международных спортивно-массовых мероприятий с участием команд Республики Беларусь и проводимых на территории страны.

Спорт как одна из частей физической культуры оказывает значительное влияние на жизнь современного общества. Современное международное спортивное движение давно вышло за пределы определенной группы людей и организаций, заинтересованных только в развитии спорта. Спортивные проблемы теснейшим образом переплелись с образовательными, организационными, правовыми, социально-экономическими и политическими. Это, с одной стороны, сделало спорт универсальным явлением, раскрывающим, с другой стороны, новые возможности человека, а, с другой стороны, возможности эффективного сотрудничества во имя гармонического развития человека, укрепления мира и взаимопонимания между государствами и народами.

Идеологические основы спортивного движения, чтобы соответствовать интеграции и сближения с развитием современного общества постоянно нуждаются в ревизии и модернизации, устранении проблем, возникающих в нем. Для современного международного спортивного движения особенно актуальны следующие проблемы: внедрение идеологии и политики, коммерциализации и профессионализации, использование допинга и обеспечение безопасности, охраны здоровья и др. Эти проблемы возникали, разрешались, а часть из них остаются острыми и в настоящее время.

Цель исследования: рассмотреть наиболее актуальные проблемы в физкультурно-спортивном движении Республики Беларусь.

Задачи исследования: проанализировать уровень развития физической культуры и спорта, оценить влияние социально-значимых аспектов на развитие и функционирование сферы физической культуры и спорта.

Результаты исследований. Физическая культура и спорт оказывает значительное влияние на жизнь современного общества. Наряду с этим общество стремится сделать все необходимое для дальнейшего развития и укрепления, чтобы укрепить его позиции для использования в собственных интересах. Современное спортивное движение давно вышло за пределы определенной группы людей и организаций, заинтересованных только в развитии спорта. Спортивные проблемы тесным образом переплелись с образовательными, организационными, правовыми, социально-экономическими и политическими. С одной стороны, это сделало спорт универсальным явлением, раскрывающим новые возможности человека, с другой стороны, возможности эффективного сотрудничества во имя гармоничного развития человека, укрепления мира и взаимопонимания между государствами и народами.

В современном обществе существует мнение, что спорт является единственным и главным фактором сохранения и укрепления здоровья. Никто не оспаривает профилактического значения занятий физическими упражнениями. Однако необходимо понимать, что это - лишь один из факторов, составляющих здоровый образ жизни. Кроме занятий на здоровье человека влияют экологическая обстановка, режим и качество питания, наличие вредных привычек, уровень жизни, наследственность и т. д. В отличие от занятий физической культурой, спорт высших достижений связан с воздействием предельно допустимых физических нагрузок на организм, что приводит к возможности получения травмы в тренировочном процессе.

В настоящее время стремительно увеличивается число новых экстремальных видов спорта (маунтинбайк, багги, езда на квадрациклах, фристайл и др.) Экстремальные виды спорта порой вытесняют классические - лыжный спорт, легкую атлетику, гимнастику.

Каждый человек имеет право заниматься любым видом спорта и познавать возможности собственного организма. Различные виды спорта, в том числе и экстремальные, позволяют человеку развивать уверенность в себе, обретать полную концентрацию сил, моделировать проблемные ситуации и находить пути выхода из них. Поэтому каждый человек должен решать, к какому уровню спортивных достижений ему стремиться.

Также в современном обществе существует проблема восприятия спортсменов, как людей, развитых только физически, таким образом, для некоторых спортсменов быть не престижно, а совсем наоборот.

Кроме того, есть проблема нехватки профессиональных тренерских кадров, однако она напрямую связана с проблемами актуальности и восприятия высшего образования.

Физическая культура, являясь неотъемлемой частью социума, имеет также социально-экономические факторы, определяющие ее существование и развитие, которые выражаются в ее экономической обусловленности и экономическом обеспечении.

Важнейшим условием активной самостоятельной физкультурной деятельности является финансовое состояние людей, которое обеспечивает необходимый уровень благосостояния, создает предпосылки для появления свободного времени и регулярных занятий физической культурой и спортом.

На наш взгляд, не каждый гражданин Республики Беларусь может себе позволить заниматься определенным видом спорта. В результате анализа цен на элементы хоккейной экипировки, можно сделать вывод, что стоимость порогового вхождения в хоккей приближается к средней зарплате по стране, по данным myfin.by.

В таблице 1 представлена стоимость элементов хоккейной экипировки в трех магазинах г. Минска.

Таблица 1 – Стоимость элементов хоккейной экипировки в различных магазинах г. Минска (Республика Беларусь)

Элемент экипировки	Магазин №1, бел. руб	Магазин №2, бел. руб	Интернет- магазин, бел. руб
Шлем	169	160	189
Коньки	139	140	135
Краги	89	73	89
Щитки для колен	59	70	79
Нагрудник	79	68	85
Налокотники	69	43	69
Ключка	32	33	32
Бандаж	25	40	50
Рейгузы	20	17	25
Защита для шеи	36	20	30
Шорты	89	84	89
Майка	23	15	25
Нательное белье	39	30	43
Сумка	119	150	99
Итого:	987	943	1039

Стоит учесть, что с повышением уровня спортивной квалификации спортсмена цена на отдельные виды экипировки будет увеличиваться.

Одной из актуальных проблем в спорте высших достижений является то, что многие виды спорта стали стремительно «молодеть».

Например, в таких видах спорта, как художественная и спортивная гимнастика, фигурное катание большинство рекордных результатов добиваются подростки. Проблемы заключается в форсированной подготовке без учета возрастных показателей развития организма.

В результате растет число спортсменов любительского уровня, которые не заинтересованы в достижении высоких спортивных результатов.

На протяжении многих лет проблема допинга остается во внимании спортивной общественности. Употребление запрещенных препаратов пагубно влияет на состояние организма, а также подрывает идеологические взгляды на спорт.

Выводы. В настоящее время физическая культура и спорт играют большую роль в жизни государства, а также в жизни отдельного человека. Государство заинтересовано в том, чтобы население страны было здоровым, в особенности молодежь, так как они будущее нашей страны.

Несмотря на развитие спортивного движения, в стране остаются не до конца решенные проблемы. В результате исследования нами были рассмотрены актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в стране.

Становление и интенсивное развитие спортивной культуры могут существенно повысить потенциал современного спорта и формировать позитивное общественное мнение, позволяющее изыскивать новые ресурсы для массового вовлечения людей в спортивное движение.

Перспективы дальнейших исследований. Кроме проблем, рассмотренных в данной работе, считаем актуальным изучить проблемы социальной адаптации

спортсменов после завершения спортивной карьеры, а также проблемы мотивации населения к занятиям физической культурой.

Список литературы

1. Лубышева Л.И. / Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений— 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательский центр «Академия», 2010. — 272 с.

2. Средняя зарплата в Беларуси [Электронный ресурс] URL: <https://myfin.by/wiki/term/srednyaya-zarplata-v-belarusi> (Дата обращения: 17.02.2020).

3. Лубышева Л.И. / Журнал Человек. Спорт. Медицина/ Выпуск № 1 / том 14 / 2014

4. Коррупция в спорте. [Электронный ресурс] URL: <http://www.klbviktorija.com/news/15-11-2010-4.html> (Дата обращения: 21.02.2020).

kostyrko-1986@mail.ru

**Михайлюк Светлана Ивановна¹
Чернышев Дмитрий Алексеевич²**

ВНЕДРЕНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ» В ПРАКТИКУ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

*заведующий отделом физической культуры и спортивно-массовой работы,
старший преподаватель кафедры дошкольного и начального общего образования*

ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО»¹

*доктор педагогических наук, доцент, кафедра педагогики, педагогический
институт ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»²*

Аннотация.

В статье рассматривается процесс внедрения Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» в общеобразовательные организации как важный фактор физического воспитания и развития обучающихся. Раскрываются традиционные и инновационные формы работы с обучающимися по подготовке к сдаче норм ГТО.

***Ключевые слова:** Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне ДНР, сдача норм ГТО, физическая подготовленность.*

Annotation. The article discusses the process of implementation of the State physical culture and sports complex "Ready for work and defense of the Donetsk People's Republic" in general education organizations as an important factor in the physical education and development of students. It reveals traditional and innovative forms of work with students in preparation for passing the TRP standards.

***Ключові слова:** Державний фізкультурно-спортивний комплекс "Готовий до праці і оборони ДНР, здача норм ГТО, фізична підготовленість.*

Keywords: State physical culture and sports complex "Ready for work and defense of the DPR, delivery of TRP standards, physical fitness.

Государственная политика в системе физического воспитания школьников отражена в Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» и нацелена на развитие массового

физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, общее физкультурное образование, гармоничное и всестороннее развитие личности, нравственное и патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни, повышение общей и профессиональной работоспособности.

П. К. Кузнецов массовый спорт и физкультурное движение в своих работах представляет как вид физической активности который направлен не на достижение высших спортивных результатов и получение материальных выгод, а на личностное развитие в соответствии с собственными потребностями и интересами, а также на решение социальных задач [2]

За идеей ГТО лежит результативность физического воспитания учеников. Для школьников старших классов усвоение новых физических упражнений имеет практическое значение для подготовки к предстоящей военной службе, профессиональной деятельности [1].

В рамках воспитательной работы и совершенствования физической и спортивной подготовки обучающихся Указом Главы Донецкой Народной Республики «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» Донецкой Народной Республики основными формами подготовки к сдаче тестов определены:

- уроки физической культуры;
- обязательные внеурочные учебные занятия;
- внеклассные и внешкольные мероприятия, соревнования по видам спорта;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями [4,5].

Целью статьи является анализ организационных и практических мероприятий по внедрению Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся общеобразовательных организаций Донецкой Народной Республики за период 2017-2019 г.г.

В своей практической деятельности педагогические коллективы общеобразовательных организаций руководствуются:

- Указом Главы Донецкой Народной Республики от 16.09.2016 № 304 «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» Донецкой Народной Республики»,
- Постановлением Совета Министров Донецкой Народной Республики от 17 декабря 2016г. №13-32;
- Планом мероприятий по поэтапному внедрению ГФСК «ГТО ДНР» в общеобразовательные организации,
- примерными программами по физической культуре основного общего образования;
- программами дополнительного образования детей в кружках и секциях общеобразовательных организаций;
- локальными нормативными актами и документами учреждения образования.

С целью системного отслеживания готовности обучающихся к сдаче норм ГТО в примерные программы основного среднего общего образования включены тесты

физической подготовленности школьников в соответствии с нормами ГТО. Отметки «отлично» по результатам выполнения тестов на скорость, силу, выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества соответствуют нормам серебряного знака ГТО. Эта система оценивания позволяет без дополнительных мониторинговых исследований в образовательном процессе нацелить отличников и хорошистов по физической подготовке на успешную сдачу норм ГТО.

Для подготовки к сдаче нормативов по учебному предмету школьники могут использовать электронные учебные пособия по физической культуре для 5-х, 6-х, 7-х классов. Родители и дети могут получить информацию об истории возникновения ГТО, о рациональной технике выполнения тестов, подобрать комплексы упражнений и заданий.

В период 2017-2018 г.г. агитационная, организационно-просветительская, воспитательная и физкультурно-спортивная работа в общеобразовательных организациях проводилась по четырем направлениям работы:

- с педагогическим коллективом;
- с обучающимися;
- с родителями;
- проведение мероприятий с привлечением представителей государственных структурных подразделений и общественных организаций.

В 2017 году среди обучающихся всех образовательных организаций Донецкой Народной Республики осуществлен «Организационно-экспериментальный этап внедрения ГФСК «ГТО ДНР».

В 2018 году II Этап «Практического внедрения ГФСК «ГТО ДНР» среди обучающихся всех образовательных организаций Донецкой Народной Республики» включал в себя системный комплекс мероприятий по подготовке и сдаче норм комплекса ГТО.

С 2019 года системную работу по подготовке и сдаче норм ГТО среди школьников следует рассматривать как III Этап «Реализации ГФСК «ГТО ДНР в общеобразовательных организациях», направленный на дальнейшее развитие физкультурно-массового движения.

Информационно-методическое обеспечение по регулированию процесса внедрения ГТО в практику физкультурно-спортивного движения общеобразовательных организаций сопровождается рядом методических рекомендаций, вебинаров, семинаров Донецким республиканским институтом дополнительного педагогического образования.

Мероприятия направлены на совершенствование профессиональной компетентности педагогов по вопросу обеспечения процесса пропаганды, популяризации и практического внедрения ГФСК «ГТО ДНР» в общеобразовательные организации. На местах координация деятельности педагогического коллектива осуществляется администрацией управления образования городов и районов, администрацией школ.

С целью выявления эффективных технологий развития физических качеств в педагогической деятельности учителей физической культуры с целью подготовки

обучающихся к сдаче норм ГТО, отдел физической культуры и спортивно-массовой работы ГОУ ДПО «ДОНРИДПО» активизирует поисковую, исследовательскую, экспериментальную деятельность в общеобразовательных организациях, опираясь на опыт российских коллег. [3]

На основе последних исследований и публикаций о важности двигательной активности в младшем школьном возрасте, ведущей идеей передового педагогического опыта учителя физической культуры МОУ «Комсомольская школа №2» В.С. Мануновой стало использование подвижных игр во всех формах учебной деятельности как наиболее эффективное средство развития физических качеств у детей.

В урочной деятельности использование подвижных игр при изучении и закреплении различного учебного материала способствует более быстрому и качественному формированию двигательных умений и навыков, повышению познавательного интереса учащихся к урокам физической культуры, к посещению кружков по подвижным играм и спортивных секций и укреплению здоровья обучающихся начальной школы,

Подвижные игры подобраны и классифицированы по развитию физических качеств. Учителем составлена авторская циклограмма подвижных игр по легкой атлетике, гимнастике, туризму, спортивным играм, для проведения на перемене и в группе продленного дня в соответствии с рабочей программой школы по физической культуре.

Основным критерием успешного использования специального комплекса подвижных игр является результативность повышения физической подготовленности обучающихся на основе игровой деятельности в школе и дома.

На основании мониторинга, проведенного в 3 – 4 классах в 2015-2016 учебном году в МОУ «Комсомольская школа № 2» по определению уровня развития выносливости, скоростно-силовых качеств, силы и скорости, можно увидеть улучшение всех показателей в 5-6 (в этих же) классах в 2017 – 2018 учебном году (рисунки 1,2).

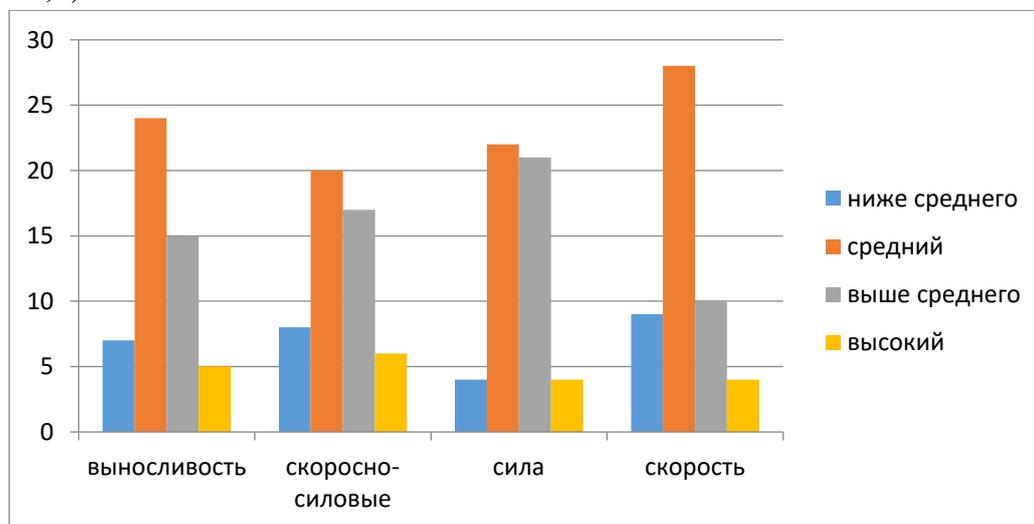


Рисунок 1 - Результаты диагностики уровня физической подготовленности учащихся 3 – 4 классов в 2015-2016 уч. году (51 учащийся)

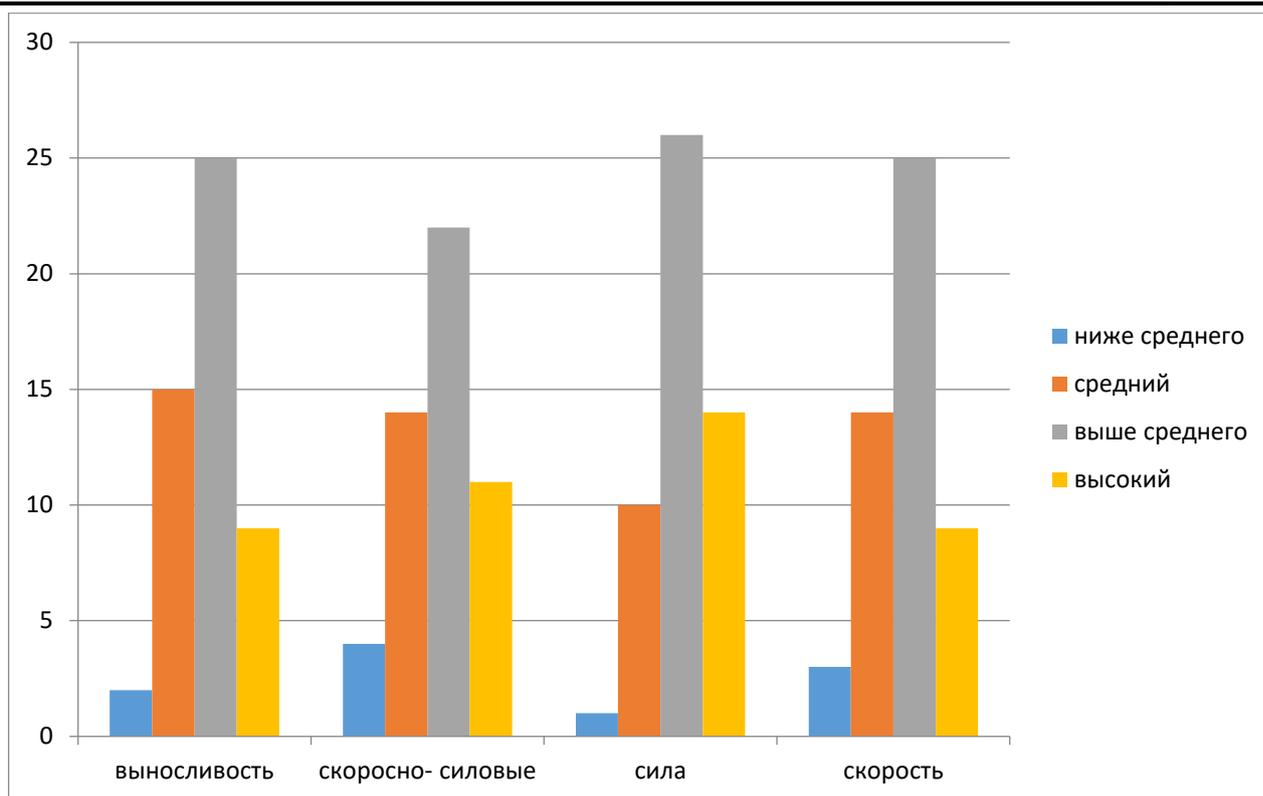


Рисунок 2 - Результаты диагностики уровня физической подготовленности учащихся 5 – 6 классов в 2017-2018 уч. году (51 учащийся)

В 2019 году по итогам деятельности восьми Республиканских экспериментальных площадок по теме: «Использование индивидуально-дифференцированного подхода на уроках физической культуры для активизации двигательной активности обучающихся через систему упражнений вариативного компонента образовательной программы по физической культуре» организовано выборочное тестирование выполнения нормативов испытаний (тестов) «ГФСК ГТО ДНР» среди обучающихся экспериментальных классов общеобразовательных организаций.

Обобщённой гипотезой экспериментальной деятельности образовательных организаций является предположение о том, что проведение упражнений вариативной темы программы предмета «Физическая культура» каждый третий урок эффективно скажется на повышении уровня физической подготовленности школьников и позволит подготовить обучающихся к сдаче норм ГФСК «ГТО ДНР».

При оценке результативности экспериментальных площадок приоритетным показателем определен уровень физической подготовленности обучающихся, сдача норм комплекса ГТО.

Из 512 обучающихся экспериментальных классов по результатам медицинского осмотра к сдаче норм ГФСК «ГТО ДНР» допущено 305 обучающихся, отнесенных к основной группе здоровья.

Степень вовлеченности и результаты выполнения нормативов испытаний (тестов) представлены в таблице 1.

Таблица 1. - Результаты выборочного тестирования выполнения нормативов испытаний (тестов) «ГФСК ГТО ДНР» среди обучающихся экспериментальных классов общеобразовательных организаций.

МОУ	Допущено	Кол-во сдавших на Знак отличия				Всего сдали
		Золото	Серебро	Бронза	Не сдали	
№120 г. Донецк	39	1	20	10	4	31
№108 г. Макеевка	69	14	37	15	3	66
№15 г. Макеевка	34	5	25	1	3	31
№21 г. Макеевка	9	2	4	3	0	9
№7 г. Харцызск	17	2	7	6	2	15
№13 г. Иловайск	46	5	7	24	13	33
№4 г. Амвросиевка	58	5	9	22	22	36
Всего:	305	43	132	85	45	260

Согласно данным таблицы №1 по результатам тестирования из 305 человек не сдали нормы ГФСК «ГТО ДНР» - 45 (14.7%) школьников, 43 (14.2%) обучающихся выполнили тесты на золотой знак отличия, 132 (43,2%) – на серебряный, 85 (27.9%) – бронзовый. Всего сдали нормы ГТО 260 (51%) обучающихся из общего количества 512 человек экспериментальных классов, что составляет 260 (85,3%) от общего числа 305 допущенных к сдаче норм ГТО.

Вывод. Внедрение ГФСК «ГТО ДНР» в практику физкультурно-спортивного движения, его активная популяризация, подготовка учащихся к выполнению норм ГТО нацелены на развитие школьного спорта, спортивно-массовой работы в общеобразовательных организациях, формирование у обучающихся основ знаний и умений планирования и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Дальнейшими исследованиями данного направления является изучение результативности сдачи норм ГТО школьниками Донецкой Народной Республики.

Список литературы

1. Всероссийская научно-практическая конференция «Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения ВФСК (ГТО)» 6 ноября 2015 г. / отв. ред. В.В. Пономарев. – Красноярск: СибГГТУ, 2015. – 177 с.
2. Кузнецов П.К. Массовый спорт в современной России: социальные факторы воспроизводства и развития: дис. кандидат социологических наук: 22.00.04 - Социальная структура, социальные институты и процессы. Санкт-Петербург. 2013. 255 с.
3. Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий: Метод. пособие / Минспорт России, Москва, 2016. -210 2-е издание, доработанное и дополненное/.

4. Постановление Совета Министров Донецкой Народной Республики от 17 декабря 2016г. №13-32 Об утверждении нормативных правовых актов, направленных на внедрение и реализацию государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики».

5. Указ Главы Донецкой Народной Республики «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» Донецкой Народной Республики, с целью поэтапного внедрения Государственного физкультурно-спортивного комплекса (ГФСК «ГТО ДНР») в образовательных организациях Донецкой Народной Республики от 16 сентября 2016 г. № 304.

**Титова Татьяна Александровна
Бондаренко Константин Константинович**

СТРУКТУРНО-ФАЗОВАЯ МОДЕЛЬ УЗЛОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ГИМНАСТИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

***Аннотация.** Структурно-фазовая модель узловых элементов гимнастического упражнения; Титова Татьяна, Бондаренко Константин; Определение биомеханических характеристик гимнастических движений является важным условием эффективности управления в тренировочной деятельности. В статье приводятся данные биомеханических параметров выполнения элемента из арсенала художественной гимнастики. Определены диапазоны движения при освоении гимнастического упражнения по узловым элементам.*

***Annotation.** Structural-phase model of the nodal elements of the gymnastic exercise; Titova Tatyana, Bondarenko Konstantin; Determining the biomechanical characteristics of gymnastic movements is an important condition for the effectiveness of management in training activities. The article provides data on the biomechanical parameters of an element from the arsenal of rhythmic gymnastics. The ranges of motion during the development of gymnastic exercises on the nodal elements*

***Ключевые слова:** биомеханический анализ, художественная гимнастика, кинематические характеристики, двигательные действия.*

***Ключові слова:** біомеханічний аналіз, художня гімнастика, кінематичні характеристики, рухові дії.*

***Key words:** biomechanical analysis, rhythmic gymnastics, kinematic characteristics, motor actions.*

Введение. Овладение сложнокоординационными упражнениями требует чёткого понимания биомеханики элементов движения. Успешность выполнения гимнастических элементов определяется структурным взаимодействием частей движения с использованием принципов целостности и взаимосвязи.

Обзор литературы. Обучение элементам в художественной гимнастике осуществляется с учётом возраста и степени гибкости и подвижности в суставах. Одним из важных требований обучения гимнастическим элементам является учет

биомеханических параметров движения. При этом важно определять основные параметры техники спортивного движения [1].

Определение кинематических параметров движений при обучении гимнастическим упражнениям является необходимым условием для эффективности управления тренировочным процессом в художественной гимнастике. Наиболее важно определить модельные параметры базовых упражнений и определить пути повышения обучаемости юного спортсмена. Вместе с тем, следует определять эстетическую составляющую гимнастических упражнений, вследствие чего, добиваться наиболее точных положений звеньев тела относительно друг друга [4].

Овладение рациональной техникой предполагает знание биомеханических составляющих движения и диапазона положений, в пределах которых следует вносить изменения [2,7, 8].

Сложность гимнастических упражнений накладывает отпечаток на структуру обучения их элементам на этапе начальной подготовки [5]. Кроме того, обучение упражнениям следует проводить с учетом возраста занимающихся и учётом их физического состояния [6].

Цель и задачи исследования. Целью исследования явилось определение кинематических характеристик техники выполнения гимнастического упражнения «тюльпанчик».

В исследовании решались задачи определения узловых положений тела спортсмена при обучении гимнастического упражнения.

Методы исследования. Исследование кинематических характеристик движения осуществлялось методом позных ориентиров с помощью программного обеспечения «KinoVea».

Исследование проводилось в студии гимнастики Олеси Бабушкиной, в группе дзюдоистской подготовки. Возраст занимающихся составлял 6 лет, со стажем занятий 2 года. Юные спортсменки выполняли базовое гимнастическое упражнение «тюльпанчик». Видеосъёмка движения проводилась с помощью цифровой видеокамеры «Fastvideo-200» со скоростью 200 к/с и разрешением 640 x 480 пикселей.

Анализ кинематики выполнения гимнастического упражнения осуществлялся в научно-исследовательской лаборатории физической культуры и спорта учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины». Обработка видеogramм осуществлялась с помощью программного обеспечения «KinoVea». В качестве основного метода исследования использовался метод позных ориентиров движений, позволивший выделить граничные и ряд мультипликационных положений [3].

Биомеханический анализ базового гимнастического упражнения «тюльпанчик» позволил идентифицировать следующие узловые элементы спортивной техники: исходное положение (ИП) – положение тела гимнастки перед началом выполнения движения; пусковая поза тела (ПП) – положение тела гимнастки в начале выполнения прогиба; первая мультипликационная поза (МП1) активное движение нижней и верхней частей туловища в прогиб; вторая мультипликационная поза (МП2) тела спортсменки в основной фазе упражнения – максимальный прогиб; третья

мультипликационная поза (МПЗ) с синхронным опусканием частей тела на опору; конечная поза тела (КП) в фазе завершения движения и принятие исходного положения (рис. 1).

Результаты исследования. В результате кинематического анализа были определены суставные углы в каждом положении движения и обозначены граничные позы. Исходное положение определяется горизонтальным положением тела с прогибом туловища на $20-22^\circ$ (рис.1а). В пусковой позе (рис. 1б) осуществляется одновременное сгибание в коленных суставах и туловища относительно плоскости опоры до угла в 25° . Угол между туловищем и руками находится в диапазоне $140 \pm 2,7^\circ$.

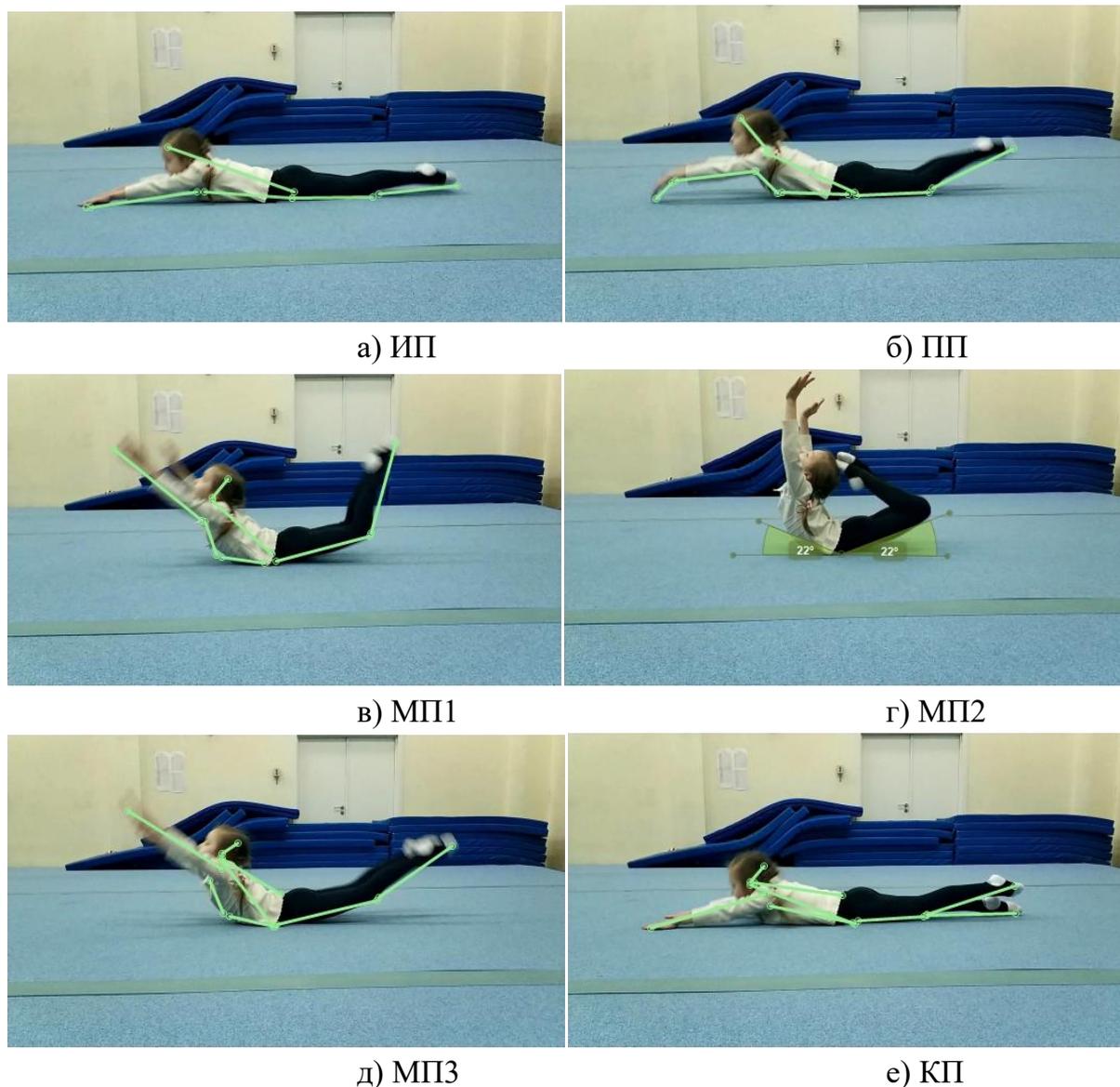


Рисунок 1. – Структурно-фазовая модель узловых элементов движения гимнастического упражнения «тюльпанчик»

Первое мультипликационное положение (рис. 1в) характеризуется активным прогибанием в поясничном отделе. Угол между голенью и бедром составляет $124 \pm 3,2^\circ$. Руки находятся на прямой линии с туловищем. Отклонение головы от проекции туловища приблизительно составляет 90° . Одновременное отклонение от плоскости

опоры составляет $39 \pm 2,7^\circ$. Второе мультипликационное положение характеризует максимально возможный прогиб в спине спортсмена в позе «тюльпанчика» соответствующий уровню развития спортсмена (рис. 1г).

Характерной чертой данной позы является одинаковое положение туловища и голени относительно проекции опоры – в нашем исследовании $22 \pm 1,7^\circ$. Анализируя данное положение тела, следует отметить, что на данном этапе подготовки угловые элементы упражнения в конечной фазе ещё далеки от эталонного. В частности, угол между голенью и бедром находится в диапазоне $60 \pm 2,4^\circ$, в то время как диапазон углового положения должен соответствовать $85-90^\circ$, что происходит за счёт компенсаторного сгибания ног в коленях и свидетельствует о недостаточной силе мышц спины (рис.2). Положение рук недостаточно отведено назад. Недостающее угловое положение составляет около 55° .

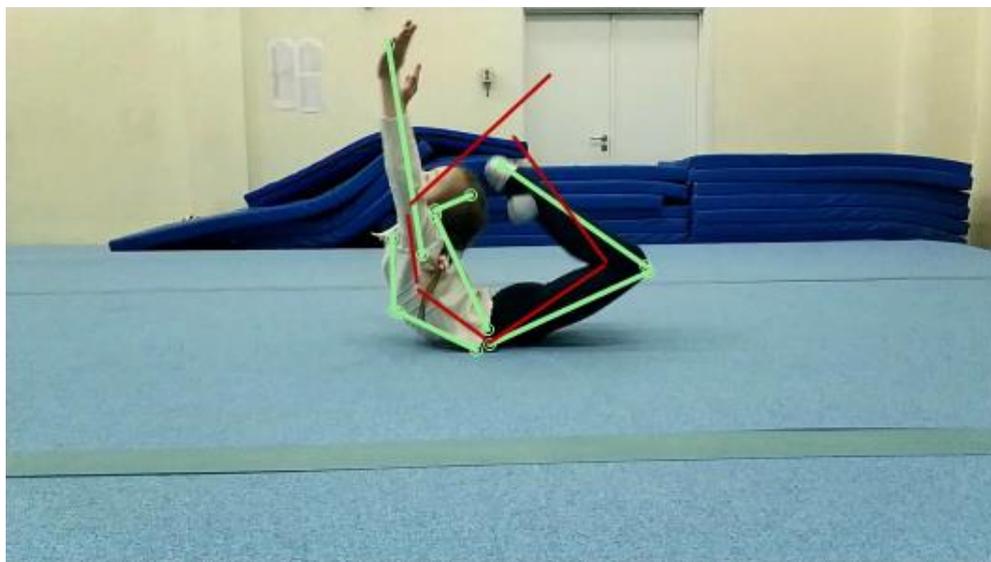


Рисунок 2. – Сравнение выполнения гимнастического упражнения юными гимнастками с эталонным положением в суставах

В третьем мультипликационном положении выполняется синхронное опускание частей тела на опору (рис.1д). В нашем исследовании было выявлено более быстрое разгибание ног в коленных суставах, что свидетельствует о недостаточной силе мышц спины и разгибателей голени. В конечном положении (рис. 1е) отмечается не синхронность опускание голеней ног, что также свидетельствует о недостаточной силе групп мышц, позволяющих удерживать позное положение.

Выводы. Биомеханический анализ движения в исследуемом упражнении позволил выявить фазную структуру двигательных действий юных гимнасток.

Обучение технике базовым гимнастическим упражнениям должно придерживаться следующих правил:

- соответствие структуре заданных позных элементов;
- положение звеньев тела в пространстве во время формообразующих движений;
- сохранение равновесия в конечной точке движения.

Соблюдение этих условий будет способствовать эффективности обучения сложнокоординационным движениям из арсенала художественной гимнастики.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейшем предполагается определить параметры изменения функционального состояния скелетных мышц спортсменов при повторности выполнения тренировочного упражнения.

Список литературы

1. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев: Здоровье, 2014. – 104 с.
2. Бондаренко К.К. Кинематические параметры положения коленного сустава при скольжении на лезвии конька / К.К. Бондаренко / Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. 26 апреля 2019 года / Под общ. ред. доц. А.А. Шахова – Елец: ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», 2019. – 231-234.
3. Бондаренко, К.К. Биодинамика движений пловца на основе учета узловых элементов / К.К.Бондаренко, С.С.Волкова / Актуальні проблеми громадського здоров'я : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Освіта і здоров'я» / відповід. ред. І. О. Калиниченко, наук. ред. М. О. Лянной. Т.2. – Суми : ФОП Цьома С. П. – С.25 – 27.
4. Взаимосвязь эстетических ценностей и зрительских впечатлений при исполнении соревновательных упражнений в гимнастических видах спорта / Винер И.А. [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (56). – С. 102–105.
5. Пшеничникова Г.Н., Власова О.П. Обучение элементам без предметов на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие. – Омск: СибГУФК, 2013. – 187 с.
6. Розин Е.Ю. Гимнастика: возраст и мастерство, педагогическая диагностика и контроль за физическим состоянием. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. – С. 121–125.
7. Хихлуха, Д.А. Кинематические составляющие движений гребли на байдарке / Д.А. Хихлуха, К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко / Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ответственный редактор Л.Г. Пашенко. 2018. - С. 580-583.
8. Хихлуха, Д.А. Биомеханические составляющие движения гребли на байдарке / Д.А. Хихлуха, К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко / Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи : Материалы IV региональной научной конференции молодых ученых. Под редакцией А.Ф. Сыроватской. 2018. - С. 514-517.

kostyabond67@mail.ru

Федорович Евгений Анатольевич

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, Гомель, Республика Беларусь

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению проблемы актуальности адаптивного спорта, его состояния в современном мире и перспектив его развития. В ходе исследования данной темы было выявлено, что адаптивный спорт является средством социальной и психологической адаптации.

Annotation. The article is devoted to the problem of relevance of adaptive sport, its state in the modern world and prospects of its development. In the course of research on this topic, it was revealed that adaptive sport is a means of social and psychological adaptation.

Ключевые слова: адаптивный спорт, перспективы, состояние, физическая активность, способность.

Ключові слова: адаптивний спорт, перспективи, стан, фізична активність, здатність.

Keywords: adaptive sport, prospects, state, physical activity, ability.

Актуальность. Актуальность данной темы состоит в том, что в современном мире число лиц с физическими отклонениями стремительно возрастает. Но ведь каждому человеку хочется чувствовать себя самодостаточным; в связи с этим появилось такое направление как адаптивный спорт. Адаптивный спорт ориентирован на соревновательную деятельность и достижение максимальных результатов. То есть ключевой является установка на рекорд - это и есть главное отличие адаптивного спорта от всех остальных видов адаптивной физкультуры [3].

В настоящее время существует 3 вида адаптивного спорта:

- Паралимпийский спорт;
- Сурдлимпийский спорт (соревнования для людей с нарушением слуха);
- Специальная олимпиада (спортивные мероприятия для лиц с умственными отклонениями).



Адаптивная физическая культура имеет ряд функций:

- реабилитационные (коррекционная, компенсаторная, профилактическая);
- педагогические (образовательная, воспитательная, ценностно-ориентационная, профессионально-подготовительная);

- физического воспитания и спорта (развивающая, соревновательная, рекреативная, гедонистическая, творческая);
- социальные (гуманистическая, социализирующая, интегративная, коммуникативная) [2].

Каждая из функций способствует развитию того или иного аспекта человеческой жизни, что играет немаловажную роль в адаптации индивида, имеющего различного рода отклонения.

Адаптивный спорт имеет ряд преимуществ: содействует интеграции инвалида в общественную жизнь, в процессе занятий спортом инвалид получает возможность для самореализации, является средством самоутверждения, способом укрепления здоровья.

Также основы адаптивного спорта закрепляются нормативно:

- Конвенция о правах инвалидов (принята Ген. Ассамблеей ООН от 13 декабря 2006 г., резолюция 61);
- Стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов (приняты Ген. Ассамблеей ООН на 48 сессии 20 декабря 1993 г., резолюция 48/96);
- Свод правил Международного Паралимпийского комитета (утвержден Ген. Ассамблеей МПК 24 ноября 2007 года);
- Паралимпийская Хартия (утверждена Ген. Ассамблеей МПК 24 ноября 2007 года).

Методы и организация исследования. Мы провели изучения данной темы по материалам книг и интернет-сайтов и выяснили, что адаптивный спорт становится все более актуальным в наши дни.

Тенденции его развития обуславливается тем, что люди с ограниченными возможностями все чаще доказывают, что способны достигать успехов в спорте.

Результаты и их обсуждение. Несмотря на актуальность и значимость адаптивного спорта, возможности по организации подобных спортивных мероприятий не так уж и велики. Присутствует недостаточная разработанность теории и методики адаптивного спорта; речь идет не столько о накоплении знаний по физической культуре, спорту, медицине, коррекционной педагогике, сколько о создании нового знания, являющего собой результат взаимопроникновения каждой из названных наук и дисциплин.

Отсутствие целостной системы государственной пропаганды и популяризации физической культуры и спорта, прежде всего среди инвалидов, значительно затрудняет вовлечение лиц с ограниченными возможностями здоровья в занятия физическими упражнениями и спортом.

Недостаточная развитость инфраструктуры адаптивного спорта: большинство спортивных сооружений, в которых осуществляют подготовку к соревнованиям люди с ограниченными возможностями здоровья, не соответствуют современным требованиям [1].

Заключение. Таким образом, в ходе наших исследований выявлено, что адаптивный спорт играет важную роль в адаптации людей с ограниченными

возможностями. Он позволяет им чувствовать себя полноценными и добиваться успехов в спорте. И несмотря на свою специфику, он является достаточно актуальным.

Также мы выяснили, что уровень снабжения данной сферы спорта не является высоким на данный момент, но меры по повышению данного уровня принимаются путем проведения различных олимпиад и спортивных мероприятий.

Если перечисленные выше недостатки развития адаптивного спорта устранятся в ближайшем будущем, то в данную сферу спорта будет вовлечено намного больше людей и уровень организации станет намного выше, чем есть сейчас. Ведь в нашей стране каждый человек имеет право на реализацию своих потребностей.

Список литературы

1. Гаврилова Т. Через спорт к здоровому образу жизни [Текст] = Through sport to a healthy lifestyle /Т. Гаврилова //Физическая культура и реабилитация. — 2000.
2. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]= Theory and organization of adaptive physical culture. - М., 2002. -С.5.
3. Реферат «История развития и современное состояние адаптивного спорта» [Электронный ресурс]/Режим доступа: [https:// knowledge. allbest.ru / sport / 2c0a65625a3ad69a4c43a88521316d27_0.html#text](https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65625a3ad69a4c43a88521316d27_0.html#text). – Дата доступа: 19.12.2019
evgen.fedorovich1992@mail.ru

Черных Елена Васильевна

РАЗВИТИЕ ОБЩЕСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ КАК УСЛОВИЕ ИХ СОЦИАЛИЗАЦИИ

Государственное бюджетное учреждение Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва с филиалами в городах и районах области», г. Липецк

Аннотация: В статье «Развитие общественной активности у спортсменов как условие их социализации», автор Черных Е.В., позиционирует опыт работы коллектива областной комплексной спортивной школы Липецкой области в контексте формирования социальной активности подрастающего поколения в современных социальных условиях. Рассматривается опыт включения действующих спортсменов в проектную деятельность с целью привлечения подрастающего поколения к здоровому спортивному стилю жизни.

Abstract: In the article "Development of social activity in athletes as a condition for their socialization", the author E. V. Chernykh, positions the experience of the team of the regional integrated sports school of the Lipetsk region in the context of the formation of social activity of the younger generation in modern social conditions. The article considers the experience of including active athletes in project activities in order to attract the younger generation to a healthy sports lifestyle.

Ключевые слова: спортсмен, активность, система, проектная деятельность, социализация.

Ключове слово: спортсмен, активність, система, проектна діяльність, соціалізація.

Keywords: athlete, activity, system, project activity, socialization.

Одной из наиболее значимых проблем современного общества является поддержка в становлении социально активной личности. Новое общество, формирующееся сейчас, это общество активно участвующих в его жизни людей.

Однако участию в жизни общества подрастающее поколение необходимо учить, развивая его социальный потенциал.

Для того, чтобы стимулировать активность подрастающего поколения, необходимо, прежде всего, определить сущность социальной активности и рассмотреть предпосылки для развития данного качества личности в современных условиях жизнедеятельности.

Рассмотрим, как понятие «социальная активность» трактуется в различных науках. С позиции философии социальная активность представляет собой тип активности, характерный для человека, соответствующий социальному уровню организации материи. Социальная активность является высшей формой активности, связанной с целесообразной деятельностью человека и характеризующейся высоким уровнем результативности [7].

В социологическом словаре под редакцией Т.Е. Зерчанинова социальная активность – интегративная характеристика целенаправленной деятельности человека, связанной с преобразованием общественной среды и формированием социальных качеств личности [3]. В социологии социальная активность рассматривается как категория, характеризующаяся совокупностью свойств (качеств) социального субъекта (личности, группы, общества в целом), посредством которых субъект саморазвивается к определенной для него цели, отражающей объективные законы общественного развития [8].

В словаре терминов по общей и социальной педагогике А.С. Воронина трактует социальную активность как совокупность методов, процедур, направленных на изменение социальных условий в соответствии с потребностями, интересами, целями и идеалами, на выдвижение и реализацию социальных инноваций, формирование в себе необходимых социальных качеств.

Е.А. Ануфриев определяет социальную активность как сознательное, творческое отношение к жизни, как глубокую и полную самореализацию личности [2].

За основу понимания «социальная активность» мы взяли определение Н.А. Соколовой: «социальная активность является внутренним качеством личности, имеющим сложную структуру, реализуемую ценностно-мотивационными механизмами и проявляющуюся в деятельности, направленной на достижение удовлетворения собственных потребностей и интересов». [5]

В ходе ретроспективного анализа проблемы формирования социальной активности личности, можно выделить ряд предпосылок для дальнейшего изучения этого вопроса на современном этапе: имеет место четкий социальный заказ на формирование личности социально активного типа, способной эффективно взаимодействовать с социальной средой, конструктивно преобразуя её.

Основной задачей развития активности является, включение молодёжи в творческую самостоятельную деятельность в социокультурной среде. Центральным инструментом воспитания у подростков потребности быть полезными обществу - формирование социально-культурной позиции и мировоззрения подрастающего поколения через широкие контакты со средой ближайшего окружения.

Занятия физической культурой и спортом пронизывают все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества, влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей.

Эффективность социализации посредством спортивной деятельности зависит от того, насколько ценности спорта совпадают с ценностями общества и личности. Благодаря занятиям спортом или даже в процессе созерцания спортивных состязаний общественные ценности присваиваются индивидом, интериоризируются как личностные. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

Однако существуют негативные факты. Спортсмены отдают все силы достижению поставленной цели, что не позволяет им в полной мере участвовать в жизни общества, а спортивная деятельность предполагает смену социальной роли по завершении спортивной карьеры.

В настоящее время деятельность спортивной школы направлена на построение эффективной системы подготовки спортсменов, позволяющей максимально реализовать не только спортивный потенциал человека, но и социализировать спортсмена в современных условиях жизнедеятельности.

Несколько слов о нашей школе. Государственное бюджетное учреждение Липецкой области «Спортивная школа олимпийского резерва с филиалами в городах и районах области» (ГБУ ЛО «ОК СШОР»), было создано в 2004 году с единой дирекцией и единым методическим центром. В настоящее время открыты отделения спортивной школы в 16 муниципальных образованиях Липецкой области (всего 20 муниципальных образований) по 21 виду спорта, где занимаются 3 636 спортсменов, 72% из них живут в сельской местности.

ГБУ ЛО «ОК СШОР» становилось неоднократным победителем и лауреатом всероссийских конкурсов: 2018 год благодарственное письмо главы администрации Липецкой области за весомый вклад в реализацию стратегии в интересах детей Липецкой области; 2017 год, лауреат конкурса для специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, в номинации по летним видам спорта (организатор - НБО «Фонд поддержки олимпийцев», Олимпийский комитет России); 2015 год - лауреат конкурса «100 лучших организаций дополнительного образования России».

Для решения поставленных задач в государственном бюджетном учреждении Липецкой области «Областной комплексной спортивной школы олимпийского резерва с филиалами в городах и районах области» (ГБУ ЛО «ОК СШОР») создан научно-методический совет. Советом было принято решение разработать комплекс мер и мероприятий по формированию социальной активности наших воспитанников.

Цель исследования – анализ и апробация инновационных педагогических технологий в работе со спортсменами как средства формирования социально активной личности.

Методы и организация исследования. Исследование осуществляется на базе ГБУ ЛО «ОК СШОР». В работе используются следующие методы: теоретический метод (изучение литературы, нормативно-правовых актов, теоретический анализ, моделирование), эмпирические методы (наблюдение, интервьюирование).

Результаты исследования. Методическим советом государственного бюджетного учреждения Липецкой области «Областной комплексной спортивной школы олимпийского резерва с филиалами в городах и районах области» было принято решение разработать комплекс мер и мероприятий по формированию социальной активности наших воспитанников.

Одно из основных направлений данной работы – это привлечение спортсменов от 14 лет и старше к проектной деятельности. Каждый проект курирует наставник, сотрудник школы, имеющий высокие достижения в тренерской деятельности и/или ученую степень.

Под проектной деятельностью мы понимаем самостоятельную и коллективную творческую завершённую работу, имеющую социально значимый результат. В основе проекта лежит проблема, для ее решения необходим исследовательский поиск в различных направлениях, результаты которого обобщаются и объединяются в одно целое [4,7].

В период 2018-2019 годы нашими воспитанниками было разработано 11 проектов, приняли участие в областных и всероссийских конкурсах. Направления проектов: формирование и привлечение подрастающего поколения к здоровому спортивному образу жизни; патриотическое воспитание молодёжи и активное долголетие.

Первый проект «Живи в движении!» был участником Всероссийского конкурса молодёжных авторских проектов «Моя страна – моя Россия», организатор конкурса – Общероссийский союз общественных объединений «Молодёжные социально-экономические инициативы». Автор - Крапивина Анастасия, мастер спорта международного класса России, многократный победитель и призёр международных и российских соревнований по плаванию на открытой воде, участница XXXI Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро, победитель ежегодной премии Всероссийской федерации плавания, в номинации «Спортсмен 2016 года».

Цель проекта – формирование у детей, подростков и молодёжи ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи проекта: создание условий для выработки активной жизненной позиции у молодого поколения; популяризация физической культуры как важной составляющей части здорового образа жизни; выработка умения планировать и оценивать личностный уровень двигательной активности.

Проект ориентирован на возрастную категорию 6-18 лет, направлен на формирование практических навыков выполнения физических упражнений, умения правильно подбирать вид двигательной активности, развитие эстетической основы физической культуры и творческой составляющей здорового образа жизни.

Рабочая группа по реализации данного проекта это молодые люди, которые учатся в школе или в вузе, ведут активный здоровый образ жизни, имеют высокие социальные достижения в жизни.

Для реализации проекта применялись следующие формы: личные встречи с детьми, подростками и молодёжью; обучающие семинары по планированию и учёты уровня двигательной активности, конкурсы, информационные ресурсы учреждения и автора проекта.

Актуальность проекта. Многие изменилось в жизнедеятельности современного человека: возможность общения, не зависимо от местонахождения субъекта; доступность и оперативность получения необходимой информации; право высказать свою позицию и многое другого, а также заставили нас задуматься о личном отношении к своему здоровью.

В современной информационной среде много сведений о том, как сохранить своё здоровье, о правилах здорового питания, о пользе физической культуры и спорта, о вреде курения, алкоголя и наркотиков и т.д. Но, на наш взгляд, одних знаний недостаточно. Формирования жизненных навыков требует систематизации полученной информации, высокого уровня личностной активности субъекта, только в этом случае можно рассчитывать на ответственный подход человека к своему здоровью.

Для формирования осознанного отношения к своему здоровью одних лозунгов о пользе двигательной активности и вреде курения недостаточно. Необходимо научить человека, во-первых, целостно видеть проблему здорового образа жизни; во-вторых, правильно планировать физическую нагрузку, в-третьих, согласовать с системой рационального питания; в-четвёртых, оценивать результаты своей работы и выявлять резервные возможности для поддержания и укрепления своих физических кондиций.

Следует отметить, что наиболее значимой социальной группой в вопросе пропаганды и информирования о важности активного и здорового образа жизни является молодёжь, в частности дети школьного возраста. Именно в этот период происходит формирование системы ценностей человека, становление его в морально-нравственном плане. И от того, какие приоритеты будут расставлены ребёнком в возрасте до 18 лет, будет зависеть его будущее и будущее страны в целом. Эти обстоятельства явились решающим в разработке проекта «Живи в движении!».

Организовали и провели социологический опрос, в котором приняли участие дети 10-12 лет (101 человек). Было выявлено, что самым значимым мотивом является стремление доказать, что он не хуже других (25%), за ним следует желание испытать свои способности (22%), стремление не отставать от друзей (8%). Только 2% респондентов имели некоторые представления о том, что такое «правильная физкультура», в то же время на вопрос «Нужно ли заниматься физической культурой?» 97% утвердительно ответили «да».

На начальном этапе (февраль-март 2018 г.) – разработка плана мероприятий; информирование образовательных учреждений и спортивных школ области о цели и задачах проекта; организация социологического опроса с целью корректировки информационного обеспечения участников проекта. На втором этапе (март 2018 г. –

май 2019 г.) – реализация мероприятий проекта в соответствии с планом. На третьем этапе (май-июнь 2019 г.) – анализ результатов реализации проекта, принятие решение о необходимости и целесообразности продолжения работы в дальнейшем.

Для продвижения проекта используются информационные ресурсы: официальный сайт ГБУ ЛО «ОК СШОР» - www.okdysh.sport48.ru и личный ресурс Анастасии Крапивиной www.krapivina.a.s. (более 2700 подписчиков).

Критерии оценки эффективности проекта: количество проведённых мероприятий от числа запланированных; количество респондентов, принявших участие в социологических опросах от числа запланированных; доля лиц, повысивших уровень знаний о физической культуре.

Результаты реализации проекта. В проекте приняли участие свыше полутора тысяч детей, подростков и молодёжи, это почти в два раза больше запланированного. По мнению самих участников проекта, наиболее интересными формами работы были: дискуссионная площадка на Интернет-ресурсе <https://vk.com/krapivinaas> «Мы за ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» (11-18 лет); конкурс рисунков «Спорт – глазами детей»; мастер-классы по подбору и выполнению физических упражнений.

Самое главное, удалось оказать влияние на понимание личной ответственности у подрастающего поколения за сохранение и укрепление своего здоровья; сформировать первичные навыки планирования и контроля режима двигательной активности; поддержать высокий уровень социальной активности личности.

Выводы. Формирование социальной активности спортсменов мы рассматриваем как процесс целенаправленного педагогического воздействия, целью которого является развитие социальной активности как интегрального качества личности, способного адаптироваться к современным социальным условиям жизнедеятельности и стать активным и успешным членом общества.

Привлечение спортсменов к проектной деятельности способствует формированию социальной активности субъекта и способствует раскрытию творческих и организационных качеств человека.

Список литературы:

1. Ануфриев, Е.А. Социальная активность личности // Е.А. Ануфриева. – М.: Изд-во Академии Педагогических наук, 2011. – 45 с.
2. Бауэр, В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях России // Спорт для всех. 2000. - № 3. - С.50-56.
3. Зерчанинова, Т.Е. Словарь / сост. Т. Е. Зерчанинова. – Екатеринбург: УрАГС, 2006. – 64 с.
4. Иванов, А.В. Методика формирования социальной активности учащегося: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М., 2013. — 329 с.
5. Соколова, Н.А. Формирование социальной активности подростков в полисубъективной среде дополнительного образования [Текст]: монография/Н.А. Соколова, Ю.Н. Губин. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2014.-179 с.

6. Столяров, В.И. Философские и концептуальные основы неклассической теории спорта // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы. М., 1998.Т.1., с.13-16.

7. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно содержательные характеристики процесса развития личности.М.: Флинта, 2013. - 245 с.

8. Чепик, В.Д. Физическая культура в социальных процессах / Гос. ком. РФ по физ. культуре и туризму. - Москва: ТЕИС, 1995. - 169 с.: ил.

milania-Ch@yandex.ru

РАЗДЕЛ 7. ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ



**Бороденко Дмитрий Геннадьевич
Федоровский Владислав Викторович**

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ СРЕДСТВАМИ ТРЕНАЖЕРА «TRX» НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

**ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта**

***Аннотация.** Бороденко Д.Г., Федоровский В.В. Совершенствование силовой подготовки прыгунов в высоту средствами тренажера «TRX» на этапе спортивного совершенствования. В статье рассматривается индивидуальный подход к совершенствованию силовой подготовки прыгунов в высоту на этапе спортивного совершенствования. Раскрывается значимость силовой подготовки прыгунов для достижения наивысших спортивных результатов в выбранном виде легкой атлетики. Предоставлены результаты практического исследования, предложены эффективные упражнения, развивающие наиболее значимые группы мышц с помощью тренажерного устройства «TRX», которые трудно развить путем применения традиционных упражнений.*

***Ключевые слова:** силовая подготовка, прыжки в высоту, тренажер «TRX».*

***Abstract.** Borodenko D., Fedorovskii V. Improving the strength training of high jumpers by means of the «TRX» simulator at the stage of sports improvement. The article considers an individual approach to improving the strength training of high jumpers at the stage of sports improvement. The importance of strength training of jumpers to achieve the highest sports results in the selected form of athletics is revealed. The results of a practical study are presented, effective exercises are proposed that develop the most significant muscle groups using the «TRX» training device, which are difficult to develop through the use of traditional exercises.*

***Key words:** strength training, high jump, TRX simulator.*

Введение. Современные задачи спорта высших достижений в легкой атлетике постоянно требуют необходимости изучения факторов, влияющих на высокую результативность, а также определения их значимости для представителей разных спортивных специализаций.

Прыжок в высоту является одним из наиболее сложных упражнений в современной легкой атлетике, где в многообразии факторов, определяющих достижение высоких результатов, важная роль принадлежит уровню развития специальных физических качеств и многогранной технической оснащённости.

Для подготовки к выступлениям на высоком международном уровне требуется иметь четкое представление об уровне развития физических качеств, необходимых для овладения современной техникой прыжка в высоту и научно обоснованную комплексную систему тренировки, позволяющую спортсменам приблизиться к высоким спортивным результатам.

Практический опыт специалистов республики по прыжкам в высоту, а также многочисленные исследования в данной области показывают, что у спортсменов на этапе спортивного совершенствования происходит замедление темпов роста физических качеств, а в некоторых случаях и полная остановка. Именно на этом этапе особенно остро проявляются погрешности в физической и технической подготовке, что замедляет дальнейший рост спортивных результатов, не позволяя спортсменам реализовать имеющийся двигательный потенциал.

Подавляющее большинство отечественных исследователей отмечают всевозрастающую роль силовой и скоростно-силовой подготовки для прыгунов в высоту в процессе роста спортивного мастерства.

Проблеме силовой и скоростно-силовой подготовки прыгунов в высоту посвящено ряд исследований отечественных и зарубежных специалистов (В.М. Дьячков, 1999; Р.Н. Жордочко, 1985; В.П. Недобывайло, 1981; С.А. Никитин, 1984; В.Ф. Таранов, 1987; Б.Н. Купоросов, 1985, 1996; Е.П. Врублевский, 2002).

Силовая подготовка прыгунов в высоту на этапе спортивного совершенствования, как правило, сводится к выполнению упражнений со значительными отягощениями, что нередко приводит к травмам опорно-двигательного аппарата, в системе подготовки «высотников» практически полностью отсутствуют упражнения, выполняемые с собственным весом, способствующие укреплению важных мышечных групп, на которые возлагается основная нагрузка при выполнении прыжка. В связи с этим нами было предложено внедрение в учебно-тренировочный процесс упражнений с собственным весом с применением тренажера «TRX», который, по нашему мнению, внесет в учебно-тренировочный процесс прыгунов в высоту разнообразие и будет способствовать улучшению силовых показателей спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

Поиск новых резервов совершенствования учебно-тренировочного процесса в современной легкой атлетике, является весьма актуальной задачей в теории и методике спортивной тренировки, направленной на подготовку спортсменов, специализирующихся в прыжках в высоту. Актуальность данного вопроса обусловлена трудностями, связанными с невозможностью дальнейшего прироста спортивных результатов за счет уже известных средств и методов тренировки.

Обзор литературы. Последние несколько лет практически каждый мог наблюдать, как в спортзалах появилось новое оборудование для тренировок в виде нейлоновых ремней с надписью «TRX», рисунок 1. Для занятий нужно просто зафиксировать их на каком-либо приспособлении, находящемся над землей.

Простота конструкции, необычная физическая нагрузка и эффективность сделали эти петли невероятно популярными во всем мире. «TRX», несомненно, можно считать одной из самых ярких тенденций в тренировках современных спортсменов [5].

На основе данного тренажерного устройства нами были разработаны силовые упражнения, отражающие специфику специализируемого упражнения, максимально связанные с ним по режиму работы мышц и их силовым соотношениям во всех фазах структуры прыжка.

В процессе спортивного онтогенеза прыгунов в высоту с разбега формируются специфические и рациональные силовые соотношения основных мышечных групп нижних конечностей, что может обеспечить наиболее эффективную реализацию двигательного потенциала индивидуума [3].



Рисунок 1 – Тренажер «TRX»

Специальные силовые способности проявляются и имеют определяющее значение во многих движениях ациклического и смешанного характера, в частности, в прыжках в высоту с разбега, где результат в решающей степени зависит от быстроты и силы проявляемой прыгуном в главной фазе прыжка - отталкивании. Степень проявления специальных силовых качеств зависит от способности спортсмена к высокой концентрации нервно-мышечных процессов, мобилизации функциональных возможностей организма [4, 6, 7].

По мнению В.М. Дьячкова, качественные признаки специальных силовых способностей прыгуна в высоту представляют собой величину внутренней силы, способной за счет произвольного сокращения мышц мобилизовать за определенную единицу времени нервно-мышечную систему (быстрота и величина развития силы), а также время, на протяжении которого это проявление силы может сохраняться [3].

Как отмечал Ю.В. Верхошанский, способность уже в начальной фазе нагрузки достигать значительного увеличения силы - проявление стартовой силы. Стартовая сила - часть взрывной силы. Она играет основную роль в тех случаях, когда необходимо с высокой начальной скоростью противодействовать относительно небольшим сопротивлениям. Как разновидность скоростно-силовых усилий выделяют еще амортизационную силу - способность как можно быстрее закончить движение при его осуществлении с максимальной скоростью (например, остановку после ускорения) [2].

По мнению ряда специалистов, уровень развития специальных силовых способностей является одним из главнейших факторов, определяющих высокий спортивный результат во многих видах спорта, в том числе и в прыжках в высоту с разбега. Эффективное развитие этого качества во многом определяется тренировочной программой, предполагающей широкое использование методов сопряженного и вариативного воздействия с использованием всех режимов мышечной работы спортсмена (преодолевающего, уступающего и смешанного) [4, 8].

Как указывает В.А. Андрианов, развивая специальные силовые способности необходимо знать, что взрывная сила, характеризующаяся резким и крутым увеличением, зависит в основном от силы и скорости сокращения, а также от

количества одновременно активизируемых двигательных единиц. Стартовая сила, проявляющаяся в резком увеличении в начальный момент мышечного напряжения, зависит от способности уже в начале сокращения активно включать в движение как можно больше двигательных единиц [1].

Исходя из вышеперечисленного, в структуру экспериментальных упражнений входили движения взрывного характера, а также упражнения статодинамического характера, позволяющие спортсменам при отталкивании избежать «колебаний» в суставах и поясничном отделе позвоночника.

Цель исследования. Теоретически изучить, обосновать и проверить эффективность разработанной в процессе исследования программы с применением тренажера «TRX», направленной на совершенствование силовой подготовки прыгунов в высоту на этапе спортивного совершенствования.

Задачи исследования.

1. Проанализировать результаты научных исследований о силовой подготовке прыгунов в высоту, а также изучить особенности силовой подготовки на этапе спортивного совершенствования.

2. Теоретически обосновать, раскрыть содержание и проверить эффективность разработанной в процессе исследования программы с применением тренажера «TRX» на этапе спортивного совершенствования в прыжках в высоту.

Результаты исследований.

На начальном и заключительном этапе исследования проводились контрольные испытания, с помощью которых определялся уровень силовой подготовки прыгунов в высоту на этапе спортивного совершенствования.

Для определения уровня силовой подготовленности применялись следующие тесты: полуприсед с опорой на вертикальную плоскость, приседания на одной ноге без опоры (вычислялся средний показатель между левой и правой ногой), поднимание ног в висе на перекладине.

Исследования показали, что качественный прирост результатов в контрольной группе по тесту «Полуприсед с опорой на вертикальную плоскость» составил 10,5%, при темпах прироста 10,1%, наблюдается тенденция к улучшению, с незначительными изменениями показателей ($t=2$, $P>0,05$), в тесте «Приседания на одной ноге без опоры» качественный прирост составил 14,3%, при темпах прироста 13,9%, отмечаем незначительное изменение показателей ($t=1,4$, $P>0,05$), в тесте «поднимание ног в висе на перекладине» качественный прирост составил 9,4%, при темпах прироста 8,9%, отмечаем незначительное изменение показателей ($t=1,5$, $P>0,05$).

В процессе исследования было установлено, что под воздействием разработанных комплексов упражнений произошли значительные сдвиги в развитии силовых способностей у прыгунов в высоту экспериментальной группы. Качественный прирост результатов в тесте «Полуприсед с опорой на вертикальную плоскость» составил 44,2%, при темпах прироста 43,3%, наблюдается значительная тенденция к улучшению со значительными изменениями показателей ($t=8,4$, $p\leq 0,01$), в тесте «Приседания на одной ноге без опоры» качественный прирост составил 49,3%, при темпах прироста 48,6% ($t=7,1$, $p\leq 0,01$), в тесте «Поднимание ног в висе на перекладине»

качественный прирост составил 43,8%, при темпах прироста 42,6%, по всем проведенным тестам можно отметить значительное изменение показателей ($t=5,5$, $p \leq 0,01$).

На рисунке 2 представлены результаты исследования силовой подготовки в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента.

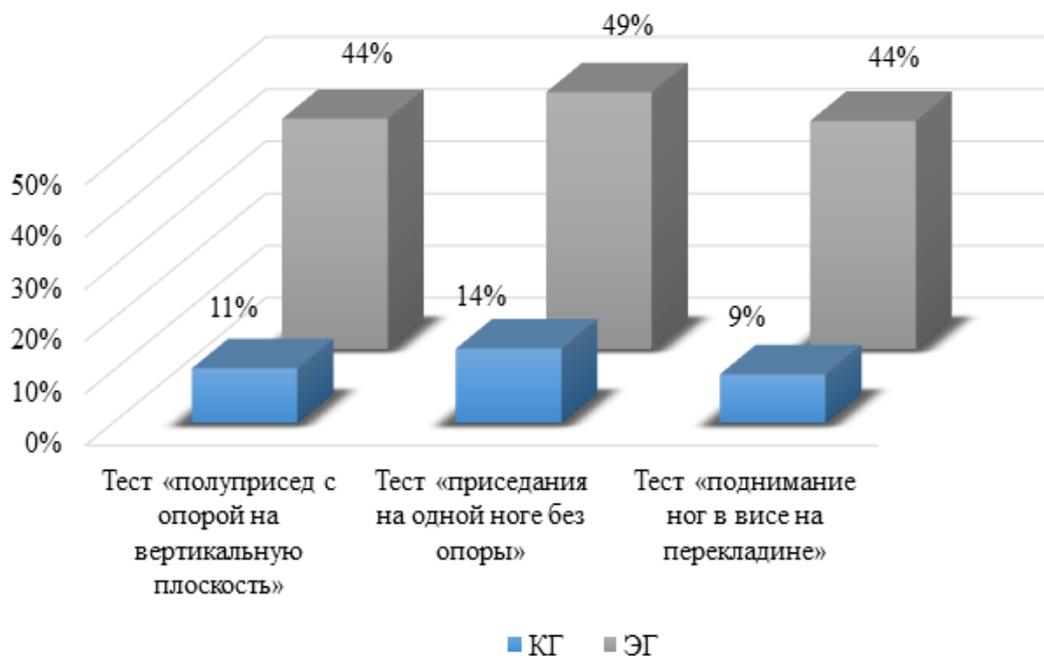


Рисунок 2 - Результаты тестирования показателей силовой подготовленности в контрольной и экспериментальной группах (%)

В контрольной группе после эксперимента результат в тесте «полуприсед с опорой на вертикальную плоскость» увеличился на 10,5%, в экспериментальной на 44,2%, в тесте «приседания на одной ноге без опоры» в контрольной группе результаты улучшились на 14,3%, в экспериментальной на 49,3%, в тесте «поднимание ног в вися на перекладине» результат контрольной группы улучшился на 9,4%, в экспериментальной на 43,8%.

По итогам исследования результаты экспериментальной группы оказались выше, чем результаты контрольной группы. Сравнительный анализ показал, что результаты улучшились у обеих групп, однако в экспериментальной группе прирост результатов был значительно выше чем в контрольной.

Данные сравнительного анализа показателей предварительного и заключительного тестирования испытуемых контрольной и экспериментальной групп свидетельствует об эффективности разработанной программы с применением тренажера «TRX», направленной на совершенствование силовой подготовки прыгунов в высоту.

Результаты проведенного эксперимента подтвердили выдвинутое предположение о том, что целенаправленная учебно-тренировочная работа, направленная на совершенствование силовой подготовки прыгунов в высоту на этапе спортивного совершенствования посредством применения специальной программы содержащей комплексы упражнений с применением тренажера «TRX» значительно

повысит уровень развития силовых способностей тех мышечных групп, которые в большей степени задействованы при выполнении прыжка.

Выводы.

1. Изучив особенности силовой подготовки прыгунов в высоту на этапе спортивного совершенствования, было установлено, что в учебно-тренировочном процессе большинства легкоатлетов основное внимание уделяется подготовке основных мышечных групп, работа которых наиболее важна при выполнении данного вида легкой атлетики. В прыжках в высоту наиболее важно умение проявлять значительную мышечную силу без набора значительной мышечной массы. Для развития умений проявлять значительную мышечную силу, применяются методы больших и максимальных усилий. Наибольшее значение имеют упражнения с отягощением, на преодоление собственного веса и упражнения на сопротивление партнера. Упражнения для развития силы применяются в большей мере в подготовительном периоде тренировки и в меньшей в соревновательном. Однако на соревновательный период приходится достаточное количество упражнений силового характера не только для поддержания достигнутого уровня развития силы, но и для повышения его. В связи с этим опираясь на результаты наших исследований, рекомендуется применять в соревновательном периоде для сохранения набранной физической формы и недопущения травм, возникающих при работе со значительными отягощениями, упражнения с применением тренажера «TRX», который по результатам исследования доказал свою эффективность в развитии силы у прыгунов в высоту.

2. Определив содержание и специфику построения этапа спортивного совершенствования в прыжках в высоту, было установлено, что в основе тренировки на этапе спортивного совершенствования лежит развитие силы и совершенствование техники движений, большое значение приобретают упражнения, способствующие проявлению максимальных усилий, приближенных к соревновательным. Удельный вес специальной подготовки (физической, технической, тактической и психологической) в тренировочном процессе существенно увеличивается, при этом значительное время уделяется специально-подготовительным и соревновательным упражнениям.

3. В процессе исследования была разработана и обоснована программа с применением тренажера «TRX» на этапе спортивного совершенствования в прыжках в высоту. В контрольной группе после эксперимента результат в тесте «полуприсед с опорой на вертикальную плоскость» увеличился на 10,5%, в экспериментальной на 44,2%, в тесте «приседания на одной ноге без опоры» в контрольной группе результаты улучшились на 14,3%, в экспериментальной на 49,3, в тесте «поднимание ног в вися на перекладине» результат контрольной группы улучшился на 9,4%, в экспериментальной на 43,8%. По итогам исследования результаты экспериментальной группы оказались выше, чем результаты контрольной группы.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования предполагается провести в разработке эффективных упражнений, направленных на развитие силовых качеств, затрагивающих труднодоступные группы мышц, необходимые для достижения высоких спортивных результатов в прыжках в высоту.

Список литературы.

1. Андрианов В.А. Применение различных режимов мышечной деятельности в развитии силы мышц / В.А. Андрианов, А.Н. Воробьев // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №3. - С. 28 - 35.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов: учебник / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 234 с.
3. Дьячков В.М. Экспериментальное обоснование и разработка системы тренировки в скоростно-силовых видах спорта: автореф. дис. доктора пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В.М. Дьячков. - Москва, 1963. - 50 с.
4. Зайко Д.С. Индивидуализация специальной физической подготовки прыгунов в высоту с учётом особенностей дугообразного разбега: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Д.С. Зайко; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург, 2009.- 152 с.
5. Люн К. Тренировки с подвесными ремнями / К. Люн, Л. Чоу; пер. с англ. В.М. Боженков. – Минск: Попурри, 2016. – 144 с.
6. Суслов Ф.П. Структура годового соревновательно-тренировочного цикла подготовки / Ф.П. Суслов, С.П. Шепель // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 9. - С. 57 - 61.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480с.
8. Юшкевич Т.П. Научно-методические основы системы многолетней тренировки в скоростно-силовых видах спорта циклического характера: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Т.П. Юшкевич. - Москва, 1991. - 52 с.

borodenkodg@mail.ru

Брюховских Татьяна Викторовна¹
Шубин Дмитрий Александрович²
Кончакова Светлана Михайловна³

АНАЛИЗ СТРЕЛКОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ У БИАТЛОНИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Сибирский федеральный университет¹
Красноярский государственный аграрный университет²
Красноярский государственный медицинский университет²
Красноярский институт железнодорожного транспорта³

В статье «Анализ стрелковых показателей в соревновательных условиях у биатлонисток высокой квалификации» под авторством, Брюховских Татьяны Викторовны, Шубина Дмитрия Александровича и Кончаковой Светланы Михайловны представлен анализ статистических данных,

касающихся результатов стрельбы квалифицированных биатлонисток в спринтерских и индивидуальных гонках на трех этапах Кубка России 2017-2018 гг. Были рассмотрены такие показатели как скорострельность (время, затраченное на стрельбу) и точность (количество промахов). В ходе исследования авторами был сделан вывод, что высокая скорострельность и точность являются залогом успешного прохождения дистанции, что существенно отражается на спортивном результате спортсменок биатлонисток высокой квалификации.

The article "Analysis of shooting indicators in competitive conditions for highly qualified biathletes" by Bryukhovskikh Tatyana Viktorovna, Shubin Dmitry Alexandrovich and Konchakova Svetlana Mikhailovna presents an analysis of statistical data regarding the results of shooting qualified biathletes in sprint and individual races at three stages of the Russian Cup 2017- 2018 years Such indicators as rate of fire (time spent shooting) and accuracy (number of misses) were considered. In the course of the study, the authors concluded that high rate of fire and accuracy are the key to successful passage of a distance, which significantly affects the sports result of highly qualified biathletes.

Ключевые слова: биатлон, квалифицированные биатлонистки, стрелковая подготовка, спринт, индивидуальная гонка, стрельба лежа, стрельба стоя.

Keywords: biathlon, qualified biathletes, shooting training, sprint, individual race, lying shooting, standing shooting.

Ключові слова: біатлон, кваліфіковані біатлоністки, стрілецька підготовка, спринт, індивідуальна гонка, стрілянина лежачи, стрілянина стоячи.

Особую актуальность для биатлона составляет вопрос, связанный с выяснением закономерностей производства стрельбы – определение структуры выстрела и методических приемов, обеспечивающих повышение скорострельности и качества стрельбы в целом в условиях соревнований [2]. В связи с этим одним из направлений повышения эффективности стрелковой подготовленности биатлонистов выступает ориентация на количественные и качественные характеристики структуры стрелковой соревновательной деятельности.

Анализ научно-методической литературы, освещающей вопросы методики тренировки в пулевой стрельбе и биатлоне, обобщение имеющихся данных от ведущих тренеров позволили установить отсутствие единства мнений о специальной стрелковой подготовке биатлонистов высокой квалификации [1, 2, 3]. Основная задача на этапах предварительных и основных соревнований заключается в достижении высокого уровня стрелковой подготовленности, а, следовательно, и стабильности спортивных результатов.

Целью исследования являлся анализ данных стрельбы биатлонисток высокой квалификации для выявления значимости стрелкового компонента на итог гонки в целом.

Методологию исследования составляет анализ протоколов стрельбы всероссийских соревнований по биатлону (этапы Кубка России) среди женщин. Были собраны статистические данные, касающиеся результатов стрельбы квалифицированных биатлонисток в спринтерских и индивидуальных гонках на трех этапах Кубка России 2017-2018 гг. В результате анализа полученных данных были обработаны результаты стрельбы: скорострельность (время, затраченное на стрельбу) и точность (количество промахов).

В ходе анализа статистических данных, касающихся результатов стрельбы квалифицированных биатлонисток в спринтерских и индивидуальных гонках на трех этапах Кубка России 2017-2018 гг. были рассмотрены следующие показатели:

скорострельность (время, затраченное на стрельбу) и точность (количество промахов). Нами отдельно анализировались количество промахов на отдельных рубежах и в сумме за гонку, а также время, затраченное на стрельбу, так же на отдельных рубежах и в сумме за гонку.

В итоговом протоколе были выбраны 30 лучших спортсменов (занявшие места с 1 по 30).

Мы выделили 4 группы биатлонисток:

I группа - женщины, занявшие места с 1 по 5,

II группа – женщины, занявшие места с 5 по 10,

III группа – женщины, занявшие места с 10 по 20,

IV группа – женщины, занявшие места с 20 по 30.

В ходе обработки полученных результатов индивидуальных и спринтерских гонок биатлонисток на трех этапах Кубка России нами были получены следующие данные (таблицы 1, 2).

Таблица 1. – Средние показатели скорострельности и точности стрельбы в индивидуальной гонке у биатлонисток

Занятые места	1-5 места	5-10 места	10-20 места	20-30 места	Общее среднее
Итоговое время стрельбы за гонку, сек.	94,2	124,8	134,7	146,5	130,8
Количество промахов за гонку, раз	1,4	2,5	2,7	3,8	2,8
Время лежа, сек.	34,2	36,6	35,5	38,5	36,1
Количество промахов лежа, раз	0,3	0,7	0,5	0,9	0,6
Время стоя, сек.	32,9	32,8	32,1	32,2	32,1
Количество промахов стоя, раз	0,4	0,6	0,9	1,0	0,8

Из таблицы 1 видно, что меньше всего времени на стрельбу в индивидуальной гонке было затрачено у биатлонисток, занявших с 1 по 5 места (94,2 сек.). Так же этой группой было допущено меньше всего промахов за гонку (1,4 шт.). При этом по времени, затраченном на стрельбу лежа, эта группа биатлонисток также показала лучший результат (34,2 сек.), как и по количеству промахов (0,3 шт.). Время, затраченное на стрельбу стоя, оказалось лучшим у группы женщин, занявших места с 10 по 20. Однако количество промахов осталось лучшим у I группы женщин и составило 0,4 промаха.

Таблица 2. – Средние показатели скорострельности и точности стрельбы в спринтерской гонке у биатлонисток

Занятые места	1-5 места	5-10 места	10-20 места	20-30 места	Общее среднее
Итоговое время стрельбы за гонку, сек.	58,2	60,8	61,5	60,8	60,5
Количество промахов за гонку, раз	0,8	0,9	1,5	1,6	1,3
Время лежа, сек.	28,9	29,8	31,8	30,3	30,6
Количество промахов лежа, раз	0,0	0,2	0,5	0,3	0,2
Время стоя, сек.	29,5	31,5	29,6	30,1	30,3
Количество промахов стоя, раз	0,8	0,7	1,1	1,5	1,1

Из таблицы 2 видно, что меньше всего времени на стрельбу в спринтерской гонке было затрачено у биатлонисток, занявших у I группы с 1 по 5 места (58,2 сек.). Так же этой группой было допущено меньше всего промахов за гонку (0,8 шт.). Время, затраченное на стрельбу лежа, оказалось лучшим у II группы биатлонисток с 5 по 10 места (29,8 сек.), но по количеству промахов лучшей группой осталась I (0,0 шт.). Время, затраченное на стрельбу стоя, оказалось лучшим у I группы женщин, занявших места с 1 по 5. Однако количество промахов оказалось лучшим у II группы женщин и составило 0,7 промаха.

По итогам анализа статистических данных, выявлено, что в группе спортсменок, занявших наиболее высокие места в финишном протоколе (с 1-5 место) в спринтерской и индивидуальной гонках, показатели скорострельности, отражающиеся во времени, затраченном на выполнение стрельбы из положения лежа и стоя, были наилучшими по техническим характеристикам.

Несмотря на это, такой показатель, как точность стрельбы, характеризующиеся количеством попаданий при выполнении стрелкового упражнения, у этой же группы лидеров (1-5 место), был выше, нежели у спортсменок, занявших места с 6 по 20.

По итогу проведенного анализа скорострельности и точности стрельбы спринтерской и индивидуальной гонок биатлонисток, можно сделать вывод, что чем выше итоговая скорострельность, тем спортсменки стоят выше в финишном протоколе. Такая же ситуация наблюдается и по итоговому количеству промахов за всю гонку. Чем меньше промахов, тем выше биатлонистки в финишном протоколе.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что высокая скорострельность и точность являются залогом успешного прохождения дистанции в целом, что существенно отражается на спортивном результате спортсменок биатлонисток высокой квалификации.

На основе полученных данных планируется разработать и экспериментальным путем проверить методику совершенствования стрелковой подготовки у биатлонисток высокой квалификации.

Список литературы.

1. Игнатъев М.А., Рыбакова К.К. Специальная стрелковая подготовка биатлонистов в соревновательный период // Материалы VI международной научно-практической конференции: «Актуальные проблемы физической культуры и спорта». – 2016. – С. 319-325.

2. Фарбей В.В., Жевлаков Е.Г. Влияние комплексов дыхательных упражнений на скорость прохождения огневых рубежей квалифицированными биатлонистами в подготовительном периоде // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12 (178). – С. 322-327.

3. Филиппова Е.Н. Методика совершенствования стрелковой подготовки спортсменок высокой квалификации в биатлоне // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 8. – С. 69-71.

tanybr@mail.ru

shubin-d-a@mail.ru

svetikrhbeya@mail.ru

УДК 797.2.015.077

Ершов Сергей Иванович
Доценко Юрий Алексеевич

ПОДХОДЫ И ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СПОРТЕ

**ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта**

Ершов С.И. и Доценко Ю.А., «Подходы и проблемы формирования мотивации совершенствования в спорте». В статье рассматриваются вопросы мотивации спортивной деятельности в общем и совершенствования в спорте, в частности. Раскрыты понятия «мотив», «мотивация». Обозначены ценностные ориентиры занятий спортом, различные виды и типы мотиваций и их классификация.

Ershov S.I. and Dotsenko Yu.A., "Approaches and Problems of Forming Motivation for Improvement in Sport". The article discusses the issues of motivation for sports activities in general and improvement in sports, in particular. The concepts of "motive", "motivation" are disclosed. Values of sports activities, various types and types of motivation and their classification are indicated.

Ключевые слова: спорт, мотив, мотивация, потребность, цель, спортивная деятельность, самореализация.

Ключові слова: спорт, мотив, мотивація, потреба, мета, спортивна діяльність, самореалізація.

Keywords: sport, motive, motivation, need, target, sports activities, self-realization.

Деятельность всегда предметна и мотивирована, а непредметной, немотивированной деятельности, как активного целенаправленного процесса не существует. И если предмет деятельности – это то, на что направлена деятельность, то определение мотива – это ответ на вопрос, ради чего осуществляется эта деятельность.

Исследованием мотивов физкультурно-спортивной деятельности занимались многие авторы — в частности, Ю.Ю. Палайма (1966), Б.Д. Кретти (1978), Р.А. Пилюян (1984), В.И. Тропников (1989), Н.Л. Ильина (1996). Проблемой исследования мотивов занятий различных групп населения физической культурой и спортом занимались Ю.Г. Горбунов (1974), А.Ц. Пуни (1980), В.В. Костюков, В.И. Родионов (1994), Т.А. Булавкина и др. (1997), Н.Б. Стамбулова (1999), А.Н. Николаев (2004).

Формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, как неотъемлемой части педагогического процесса, отражено в исследованиях Н.А. Симон (2002), Н.А. Сосниной (2005), А.В. Бобровского (2005), Ю.С. Молчановой (2007), В.Б. Антипина (2007), Т.Д. Тришкиной (2009).

В ходе исследования, проведенного Т.Д. Тришкиной (2009), выявлено, что у девушек основными побудительными мотивами самостоятельных занятий физической культурой являются: приобретение уверенности и навыков самообороны, желание нравиться противоположному полу, улучшение физических качеств, улучшение самочувствия и здоровья. У юношей основными мотивами самостоятельной физкультурной деятельности являются: физическое совершенство, желание нравиться противоположному полу, мотив подготовки к самообороне.

Н.Б. Стамбулова (1999) отмечает, что в качестве ведущих мотивов на начальном этапе занятий спортом 67,1% спортсменов назвали: желание стать сильным, ловким, здоровым, желание победить, стремление к красоте тела и движений, желание испытать и утвердить свое «Я» среди сверстников и взрослых.

В философии, мотив представляется, как осознанное побуждение, обуславливающее действие для удовлетворения какой-либо потребности человека. Возникая на основе потребности, мотив представляет её более или менее адекватное отражение. Мотив является определённым обоснованием и оправданием волевого действия, показывает отношение человека к требованиям общества, от мотива зависит, какой субъективный смысл имеет действие для данного человека [1.С. 89-91].

Мотивация — это широкое понятие, которое применяется не только в повседневной жизни, но и во многих науках, а также в спорте. Важно подчеркнуть следующее: если интересы и жизненные ориентации характеризуют общую готовность к деятельности, то мотивы раскрывают непосредственный личностный смысл определенной деятельности для человека, в нашем случае это проблема совершенствования в спорте, нацеленности на максимальный результат в избранном виде деятельности. В этом смысле решение проблемы может проявиться через мотивационный процесс.

Мотивы считают побуждающей силой деятельности, за ними стоят в конечном счете потребности. Невозможно понять поведение человека, управлять его деятельностью и направлять её в нужное русло, не зная его мотивов: почему поступают таким образом, почему выбирают одни профессии или почему не занимаются самосовершенствованием, почему любят определенные виды учебной деятельности и игнорируют другие и т. д.

В данном случае речь идет о социальном смысле мотивации, т. е. об аспекте мотивации, который теснейшим образом связан с социальной средой. На этом уровне содержание и функции мотивов сближаются с содержанием и функциями ценностей, с ценностными представлениями, в которых воплощено социальное значение явлений и деятельности.

В научных работах по актуальным проблемам в области физической культуры и спорта, проблема мотивации является ключевой довольно часто мотивами называют результаты учебы, достижения, обретение социального статуса и т. п. На самом деле — это конкретные цели, при достижении которых удовлетворяются определенные потребности, что должно объясняться именно мотивами: почему хотят прыгнуть на 2 м в высоту, выиграть определенное соревнование и т. д.

А.Н. Леонтьев считает, что за мотивом всегда открывается проблема потребностей в ее реальности, но в понятии «потребность» мотив находится скрыто. Мотив — это объект, который отвечает той или иной потребности и который, в определенной форме, отражаясь субъектом, ведет его к деятельности. Определение потребности способствует превращению ее в мотив. В то же время о потребности ничего нельзя сказать иначе, как на языке мотивов. Мотивы деятельности несут в себе действительную содержательную характеристику потребностей [2. С.46-48].

В сознании конкретного индивида мотив и непосредственная цель могут совпадать, выступать как самоцель, но смешение мотива и цели может привести к недостаточному раскрытию подлинно личностных побудителей к спортивной деятельности и собственно нацеленности на результат - мотивов, которые приводят спортсменов к постановке конкретной цели и к достижению ее.

Психология познания различает четыре вида внутренней мотивации:

- мотивация по результату (обучающийся ориентирован на результаты деятельности);
- мотивация по процессу (обучающийся получает удовлетворение от процесса деятельности);
- мотивация на оценку (обучающийся заинтересован в получении хорошей оценки);
- мотивация во избежание неприятностей (обучающемуся абсолютно не важен результат, но ему хочется не иметь неприятностей со стороны родителей, учителей, тренеров и т.д.)

Классификация мотивов занятий спортом А.Н. Николаева (2003), который выделил шесть групп мотивов, применимых к любой деятельности, в том числе, и к спортивной деятельности. Это мотивы, направленные:

1. на высокий результат спортивной деятельности — означают нацеленность на победу, на выполнения норматива и др.;
2. на удовольствие от процесса занятия спортом, привлекательность самого занятия;
3. на физическое и психическое самосовершенствование, укрепление здоровья, развитие и самосовершенствование фигуры, воспитание характера;
4. на общение, привлекательность встреч с товарищами по команде, привлекательность нахождения в этой группе;
5. на вознаграждение и льготы, подразумевает привлекательность получения спортивной формы и инвентаря, возможности различных поездок на сборы и соревнования;
6. мотивация долженствования, чаще всего проявляется у детей и у начинающих: «Занимаюсь, потому, что так надо, так мама сказала». У взрослых спортсменов эта группа мотивов выражается словами: «Если не я, то кто?». [3. С. 55-58]

Наши наблюдения показали, что очень часто у спортсменов можно видеть сочетание различных видов внутренней мотивации в зависимости от уровня спортивной подготовки.

Таблица 1 - Сочетание различных видов внутренней мотивации в зависимости от уровня спортивной подготовки

Спортивный уровень	Количество спортсменов	ориентирован на результаты деятельности	удовлетворение от процесса деятельности	заинтересован в получении хорошей оценки (общественное признание)	не важен результат, не хочется иметь неприятности
10-8 кю	30	8	10	12	6
7-4 кю	25	12	10	8	-
3-1 кю	12	12	12	6	-
1-3 дан	10	10	8	2	-

Мотивирование конкретных целей, несомненно, является незаменимым звеном в процессе выбора и совершенствования в виде спорта. Надо сделать еще одно замечание мотивировки, подобные совету других (преподавателей, тренеров и т. п.), приказу руководства вуза (кафедры), примеру лучших студентов, спортсменов и т.п.,

следует рассматривать как ситуативные факторы непосредственного внешнего влияния, которые не могут быть устойчивыми регуляторами к самостоятельной деятельности.

Так, среди мотивов занятий спортом исследовались мотивы начала спортивной деятельности. При этом в основном использовались методы ретроспективных опросов спортсменов. Результаты таких исследований не могут точно характеризовать нынешнюю ситуацию, однако общую картину набора мотивов они дают.

Ю.Ф. Курамшин (1976) изучал влияние специфики начальной мотивации на дальнейшую активность, в конкретном случае — на текучесть состава юных двоеборцев в ДЮСШ. Весьма примечательно, что мотивы, связанные с внутренними убеждениями, по сравнению с мотивами, возникшими в случайных ситуациях (в том числе приглашение тренера), оказали более стабильное побуждающее и активизирующее действие на решение начать заниматься спортом.

Однако в раннем возрасте мотивационная сфера требует постоянного подтверждения и управления со стороны близких людей, педагогов, учителей физической культуры. На протяжении спортивной карьеры мотивы изменяются, и необходимо знать стадии их развития. Различают, например, 4 стадии:

1) Первичная генерализация - результативность начальная, мотивация общая положительная, характеризуется неопределенностью мотивов, распыленностью спортивных интересов, непосредственностью и эмоциональной окраской, сильным влиянием внешних импульсов;

2) стадия дифференциации - результативность средняя и выше средней, мотивация непосредственная положительная, связана с самоутверждением, с достижением успеха в определенном виде спорта, эмоциональный подход дополняется рациональным;

3) стадия стабилизации - результативность максимальная, мотивация является специфической (узкой) и в основном опосредованной; стремясь к высоким показателям, спортсмен ставит ее на службу другим личным и общественным целям;

4) стадия инволюции (конец спортивной карьеры) - результативность высокая, но снижающаяся, мотивация специфическая, но приближается к непосредственной. На первое место выступают непосредственные мотивы, т. е. спортивная деятельность ради самой деятельности [4.с. 105—109].

Существует опасность внутренних конфликтов, связанных с уходом из большого спорта.

Ю.Ю. Палайма изучал спортсменов разной квалификации, разделяя контингент обследуемых на две группы — активных и малоактивных. Такой подход позволяет выявить роль разных мотивов в активизации спортсменов к серьезным занятиям.

Первая группа (активных) руководствовалась следующими мотивами: эмоциональная привлекательность (55,0%), благотворное влияние на организм (48,7%), совет других (9,55%), остальные — самозащита, возможность поступления в вуз (2,5%). Те же мотивы у малоактивных составляли соответственно 32,4; 14,1; 11,3 и 4,2%. 38% опрошенных второй группы не смогли назвать мотива. Следовательно, не только отсутствие конкретных спортивных целей, но и неопределенность

мотивационной сферы являются причинами недостаточной спортивной активности [5. С.20-24].

И. Г. Келишев (1975) выделил 4 типа спортивной направленности личности в зависимости от характера целей и мотивов.

1. Тип ярко выраженной спортивной направленности. Отличается единством характера спортивных целей (конкретные высокие цели — разряд, титул и т. п.) и мотивов (стремление к достижениям).

2. Тип физкультурно-оздоровительной направленности. Для представителей этой категории характерны отсутствие или неопределенность конкретных спортивных целей. К важнейшим мотивам относятся укрепление здоровья, желание достичь хорошего физического развития и красивого телосложения.

3. Тип полуспортивной направленности. Особенностью этого типа является относительная умеренность спортивных притязаний и наличие в качестве руководящих побуждений мотивов соперничества, которые по своей сущности являются полуспортивными (желание попробовать свои силы).

4. Тип раздвоенной направленности, представители которого в основном ставят перед собой спортивные по характеру цели, а мотивы их неспортивные (оздоровительного характера) [6. С.56-62].

Ю.Ю. Палайма (1966) выделил две группы спортсменов, различающихся по доминирующему мотиву. В первой группе, условно названной «коллективистами», доминирующими являются общественные, моральные мотивы. Во второй группе - «индивидуалистов» - ведущую роль играют мотивы самоутверждения, самовыражения личности. Первые лучше выступают в командных, а вторые, наоборот, - в личных соревнованиях.

Общественный мотив характеризуется осознанностью общественной значимости спортивной деятельности; спортсмены с доминированием этого мотива ставят перед собой высокие перспективные цели, они увлечены занятиями спортом. Мотив самоутверждения характеризуется чрезмерной ориентацией спортсменов на оценку своих спортивных результатов [7.С.56-64].

Исследуем теперь структуру социальной мотивации спортивной деятельности в плане ценностных представлений. Необходимо отделить так называемые общие жизненные ориентации (т. е. основные ценности жизни) от ценностных ориентаций, связанных с конкретным видом деятельности. Если, например, семья, материальная обеспеченность, профессия являются общими ценностями, объектами ценностного отношения, то в регуляции физкультурной активности они не играют прямой регулятивной роли. Для этого необходимо, прежде всего, знать структуру ценностных ориентаций, связанных с физкультурной деятельностью.

На уровне общества ценности физкультурной деятельности по содержанию во многом совпадают с социальными функциями физической культуры. Разница в том, что последние имеют более деятельный аспект (воспитательная функция, оздоровительная функция и т. п.), а ценностями как объектами отношения являются здоровье, определенные результаты воспитания и т. д. Ясно, что конкретный человек

или определенная группа понимает (относительно своей деятельности) социальные функции в соответствии со своими ценностными ориентациями.

При исследовании спортсменов-разрядников выяснилось следующее. Существует группа высокозначимых ценностей для всех спортсменов. Эти ценности — функциональное содержание спорта, физическое «я», волевые качества, общение, самоактуализация. Можно полагать, что они имеют в общем одинаковую регулятивную силу для всех основных групп спортсменов. Значимость этих ценностных аспектов выяснена многими исследованиями среди разных групп молодежи.

Кроме того, выделяется другая группа ценностей (материальные ценности, социальное признание, самоактуализация и, в частности, авторитет), значимость которых более вариативна и явно повышается с повышением уровня мастерства. Заметно уменьшение значимости «я».

Ценность физического «я» взаимосвязана и с повышением разряда. По-видимому, с повышением разряда и статуса возрастает реализованность физического «я», все выше развиваются физические качества, и вместе с тем снижается значение физического «я» как стимула, цели. Однако общее значение физического «я» как ценности не вызывает сомнений.

Выяснилось также, что наибольшую важность физическое «я» как ценность имеет для самых младших и самых старших возрастных групп. Это можно объяснить тем, что в возрасте 6—7 лет физические качества не развиты и необходимость в их развитии ощущается наиболее остро. А в возрасте «ветеранов» (30 лет и старше) появление мысли «противостоять спортивными занятиями угасанию физических качеств» вполне понятно.

Самоактуализация, по-видимому, ценность, характерная для хорошего спортсмена; ее можно рассматривать как предпосылку к повышению мастерства.

Аспекты важности самоактуализации выделялись социологами и в других сферах деятельности, а некоторые психологи вообще считают самоактуализацию (самореализацию) высшим стремлением человека. Следовательно, от людей, для которых спорт служит основной сферой самоактуализации, следует ожидать наиболее высокой активности в спорте. Корреляция этой ценности со спортивным статусом и с разрядом сравнительно высока. Интенсивность ориентации на самоактуализацию проявляется сильнее у мужчин.

Социальное признание имеют, в принципе, те же тенденции взаимосвязи, что и самоактуализация. Быть полезным другим — ценность, связанная с чувством личного достоинства и чувством долга перед окружающими. Она характерна больше для женщин и спортсменов с высоким спортивным статусом. Ориентация на авторитет повышается с повышением спортивного статуса и характерна больше всего для мужчин.

В практической работе очень важно учитывать функциональное содержание самой деятельности; необходима также высокоэмоциональная работа на всех уровнях и этапах спортивной подготовки. Например, мужчины ожидают от спорта сравнительно больше волнующих, напряженных моментов; с возрастом, растет

значение разнообразия, отдыха в спорте. Учет этих моментов в тренировке помогает спортсменам переносить высокие нагрузки.

У спортсменов высших разрядов углубляется взгляд на спортивную деятельность как средство устройства личной жизни, достижения более общих жизненных целей.

Для достижения высоких результатов требуется много времени и энергии, из-за чего уменьшается возможность самоактуализации и достижения жизненных целей в других сферах деятельности. Поэтому спорт должен обеспечивать для спортсменов возможность реализации всех основных или очень значимых ценностей.

На наш взгляд, Н. Визитей правильно отмечает, что для спортсмена высокого класса спорт — не игра, не подготовка к жизни, для него спорт — это сама жизнь. С одной стороны, для успешной трудовой деятельности в наши дни уровень физических качеств мастера спорта не соотносится с подготовкой к труду, к защите Родины (эталонном здесь являются нормы ГТО), с другой — для известного спортсмена уход из спорта проблема, к решению которой он далеко не всегда оказывается подготовлен [8. С.34-38].

Следовательно, существует специфика мотивации спорта высоких достижений. Вместе с тем высококвалифицированным спортсменам свойственна ориентированность на защиту чести Родины, нации, своего коллектива (эти мотивы отмечались более чем у 90% спортсменов). Значимость защиты чести Родины, своего коллектива возрастает с повышением спортивного статуса.

Как центральную ценность, имеющую высокую значимость для всех спортсменов и являющуюся характерной для спортсменов высокого класса, следует рассматривать самоактуализацию. В ней как бы интегрируется сущность спорта: соревнование, развитие, борьба. Непосредственным объектом самоактуализации в спорте служит конкретный спортивный результат (по сравнению с другими аспектами самоактуализации). Можно полагать, что лишение возможности самоактуализации, самовыражения ведет к снижению интереса к занятиям спортом. Обеспечивается эта возможность прежде всего достаточным количеством соревнований для каждой категории спортсменов.

Проблему мотивации совершенствования в спорте мы видим в том, что в современных условиях, спортсмены, достигая определенных вершин самоактуализации перестают расценивать занятия спортом, как средство для устройства личной жизни. Пройдя путь от узколичностных мотивов (физическое развитие, статус в коллективе и т.п.) до социально значимых (честь Родины, нации, спортивного клуба), наступает переход к доминированию узколичностных мотивов (материальное благополучие и т.п.) и в этом смысле лишь очень не многим удается с помощью совершенствования в спорте решить проблему материального благополучия и стабильности в личной жизни. Отдельной строкой проходят спортсмены, выбравшие своей профессией спорт и физическую культуру. И все же хочется отметить, что без надлежащего государственного стимулирования и поддержки, повышения значимости статуса спортсмена, изменить существующую ситуацию лишь деятельностью тренеров и самих спортсменов вряд ли удастся.

Список литературы.

1. Философский словарь / Под ред. И.Т.Фролова. – 4-е изд. - М.: Политиздат,1980. – 228с.
2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – 2-е изд. – М.: Политиздат, 1977. – 304 с.
3. Николаев А.Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности / А.Н. Николаев // Психологические основы педагогической деятельности : материалы 30-й научной конференции / под ред. А.Н. Николаева ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2003. - Вып. 7.
4. В. Гошек, М. Ванек, Б. Свобода. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности. — В сб.: Психология и современный спорт. Под ред. П.А. Рудика. М., 1973
5. Палайма Ю.Ю. Мотивы спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. - 1966. - №8 . С.20-24
6. Келишев И. Г. Спортивная направленность личности: Личность и спорт. - М.: Просвещение, 1975. - 240 с.
7. Палайма Ю.Ю. Мотивация спортивной деятельности школьников. – М.,1966. – 216 с.
8. Визитей Н.Н. Социальная природа современного спорта. - Кишинев : Штиинца,1979.-156 с.

Загной Татьяна Владимировна

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ СПОРТСМЕНОВ В ПЛАВАНИИ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

Загной Т.В. «Динамика физической нагрузки спортсменов в плавании на разных этапах многолетней подготовки». Проведен анализ эволюции технологий учебно-тренировочного процесса в плавании. Полученные результаты позволяют проводить планомерную подготовку юных спортсменов, избежать ее форсирования и использовать безопасные методы тренировочного воздействия.

Zagnoy T.V. Dynamics of physical activity of athletes in swimming at different stages of long-term training. The analysis of the evolution of technologies of the training process in swimming is carried out. The results obtained will allow to carry the systematic training of young athletes, to avoid forcing it and use safe training methods.

Ключевые слова: плавание, нагрузка, спортсмен, тренировка, объёмы, интенсивность.

Keywords: swimming, loading, sportsmen, training, amounts, intensity.

Актуальность исследования. Спортивное плавание является одним из наиболее популярных видов спорта. Достаточно сказать, что в программе Олимпийских игр разыгрывается 34 комплекта медалей, что составляет более 11 % общего количества наград.

Этот вид спорта стал очень популярным для зрителей и привлекательным для многочисленных спонсоров, чему способствует рост конкуренции на спортивных аренах, появление ярких пловцов и постоянный рост мировых рекордов.

Стремительный прогресс в мировом спортивном плавании обусловлен многочисленными причинами, среди которых усиленный интерес многих выдающихся

тренеров – представителей различных плавательных школ мира, материально-технические составляющие процесса подготовки и соревнований, а также достаточно интенсивная коммерциализация спортивного плавания.

Спортивную подготовку рассматривают как непрерывный процесс, от правильного построения которого зависит реализация природных задатков спортсмена и его спортивный результат, состояние здоровья и спортивное долголетие.

Перед каждым очередным этапом многолетнего совершенствования стоит задача планомерного роста физических и технических способностей спортсмена, повышение функциональных возможностей основных систем его организма, поиска системы нагрузок, которая поддерживала бы достигнутый уровень адаптации, не вызывая истощение организма, позволяла бы в полной мере усваивать учебный материал каждого из этапов.

Тренировочные нагрузки могут быть охарактеризованы показателями суммарного объема работы (в часах), объема циклической работы (в километрах), количества соревнований и тренировочных занятий.

Более полно раскрыть общие характеристики тренировочного процесса можно, выделяя целенаправленные нагрузки на развитие отдельных физических качеств, становление технико-тактического мастерства, психических возможностей, ускорение восстановительных процессов.

Ведущий специалист в области проблематики детско-юношеского спорта М.Я. Набатникова [3] отмечает, что рациональная динамика объема тренировочной работы и соотношение тренировочных нагрузок различной направленности, наличие соответствующих норм для каждого из этапов многолетней подготовки является основой оптимального построения многолетней подготовки. Их соблюдение обеспечивает разностороннюю базовую подготовленность юных спортсменов, создает необходимые условия для полноценной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

Однако применение в подготовке юных спортсменов сознательно завышенных объемов тренировочной работы, особенно специальной направленности, приводит к форсированной подготовке, нарушает принципиальные закономерности многолетнего совершенствования.

Поэтому главное – строгое соблюдение научно обусловленных норм нагрузки и затраченного времени для каждого года обучения [2].

Цель статьи – на основе научных источников проанализировать и определить динамику физической нагрузки спортсменов в плавании на разных этапах многолетней подготовки.

На планомерную подготовку юных спортсменов, отсутствие ее форсирования и использование безопасных методов тренировочного воздействия постоянно обращали внимание и специалисты из ГДР.

В тренировке сильнейших пловцов этой страны присутствовала строгая периодизация максимальных тренировочных нагрузок (максимальный годовой объем работы; двух-трехцикловая периодизация подготовки в течение года; большая часть

упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью; тренировки в условиях высокогорья; фармакологическая поддержка и др.).

На опыт работы с юными спортсменами, характерный для спорта ГДР, в свое время обращал внимание А.И. Колесов, который утверждал, что каждый тренер не просто точно должен знать, какие результаты должны показывать его воспитанники в соответствующий период обучения, но и следить за тем, чтобы они не превышали разумные нормы.

По мнению автора, никакие соревнования, включая международные, не могут послужить поводом для изменений в тренировочном процессе, для форсирования специальных нагрузок [22].

В учебном пособии для тренеров ДЮСШ и студентов тренерских факультетов институтов физической культуры [4] рекомендованы четыре этапа многолетней подготовки: начальной подготовки (дети 8–11 лет); базовой спортивной подготовки (10–15 лет); углубленной специализации и достижения мастерства (девушки – 14–17 лет, юноши – 15–18 лет); этап высшего спортивного мастерства – девушки 15–16 лет и старше, юноши – 17–18 лет и старше).

После третьего этапа, в результате 6–10-летней подготовки, продолжительность которой зависит от пола пловцов, их индивидуальных особенностей, методики тренировки, спортсмены достигают первых крупных успехов (выполняют нормативы мастера спорта).

На четвертом этапе (высшего спортивного мастерства) девушки старше 15–16 лет, а юноши – 17–18 лет готовятся в группах высшего спортивного мастерства плавательных центров и в сборных командах.

Уже на третьем этапе многолетней подготовки (девушки – 14–17 лет и юноши – 15–18 лет) рекомендовалось все многообразие упражнений разносторонней и специальной физической подготовки на суше, включая тренажеры для развития специальной силы, широкую соревновательную практику, использование различных восстановительных средств.

Еженедельный объем работы на суше и в воде – 27–30 часов, то есть такой, который был характерен для сильнейших пловцов мира.

Данная тенденция наблюдалась и в плавании США. В основу многолетней подготовки пловцов США еще в середине прошлого века были положены соревнования так называемых возрастных групп.

Национальный любительский атлетический союз в начале 1950 г. сформулировал правила формирования возрастных групп и правила проведения соревнований в каждой из них.

Организовывались соревнования в четырех возрастных группах: 10 лет и младше, 11–12 лет, 13–14 лет и 15–17 лет. В каждой из групп было принято регистрировать рекорды, награждать и поощрять сильнейших юных пловцов.

Эти соревнования получили в США исключительную популярность, способствовали привлечению к занятиям и участия в соревнованиях огромного количества детей, подростков, юношей и девушек.

При этом соревнования коснулись не только стремление к высоким результатам в соревнованиях, но и освоение максимальных объемов тренировочной работы, стремление к установлению максимального количества рекордов.

В качестве образца для подражания рекомендовался опыт юных пловцов, которые достигли не только высоких результатов, но и рекордных объемов тренировочной работы.

Однако уже в конце прошлого века было доказано отсутствие связи между достижениями пловцов в соревнованиях возрастных групп и в крупнейших международных соревнованиях взрослых спортсменов. Всемирно известный американский специалист Д. Каунсилмен, добившийся не только выдающихся результатов в качестве тренера, но и внесший неоценимый вклад в развитие теории и методики подготовки пловцов, обобщил опыт сильнейших пловцов США, доминировавших в 1960-е годы на мировой арене и выяснил, что большинство из них начали заниматься плаванием в возрасте 10–13 лет и лишь некоторые – в 8–9-летнем возрасте.

Таким образом, эти пловцы пропустили соревнования детских возрастных групп (до 10 лет, 11–12 лет), в которых успехов добивались дети, которые начали заниматься плаванием с 5–7 лет.

Естественно, что они избежали и форсированной подготовки в детском возрасте, на опасность которой обращал внимание и Д. Каунсилмен, отмечая, что интенсивная специальная подготовка и участие в большом количестве соревнований в детском возрасте ограничивают возможности для создания эффективной базы общей подготовленности, работы над техникой и освоение большого количества разнообразных тренировочных упражнений [1].

В этом отношении определенные опасения представляют Юношеские Олимпийские игры, в которых принимают участие пловцы 16–18 лет, которые изначально были задуманы как праздник.

Начиная с первых Юношеских Олимпийских игр внимание спортивных организаций, средств массовой информации, спонсоров было сконцентрировано в основном на спортивной стороне, что проявилось в необходимости неофициального командного зачета, чествовании и поощрении победителей и призеров Игр во многих странах по тем же принципам, которые используются при оценке результатов зимних и летних Олимпийских игр. Это, естественно, вызывает обеспокоенность дальнейшей спортивной судьбы этих спортсменов в связи с высокой вероятностью форсирования их подготовки в юношеском возрасте.

В настоящее время уже созданы предпосылки для изучения того, как сложилась спортивная судьба победителей и призеров соревнований пловцов Юношеских Олимпийских игр 2010 г., которые в настоящее время вступили в возрастную зону, оптимальную для достижения высоких результатов.

Опыт подготовки спортсменов высокого класса в последние годы убедительно свидетельствует о том, что повышение суммарного объема работы в течение года – один из важных факторов роста спортивных достижений спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта (табл. 1).

Таблица 1 - Динамика изменений параметров тренировочной работы на протяжении года у пловцов высокого класса

Дистанция	Параметры	Годы			
		1968	1972	1976	1980
100, 200м, (женщины)	Количество тренировочных занятий	450-500	480-520	500-550	550-600
	Общий объем работы, часов	780-850	1000-1100	1100-1200	1200-1300
	Общий объем плавания, км	1300-1400	1400-1600	1800-2000	1900-2100
100, 200 м (мужчины)	Количество тренировочных занятий	450-500	480-520	500-550	550-600
	Общий объем работы, часов	800-900	1100-1200	1200-1300	1300-1400
	Общий объем плавания, км	1400-1500	1700-1800	2000-2200	2100-2300
400, 800м (женщины)	Количество тренировочных занятий	450-500	480-520	500-530	540-580
	Общий объем работы, часов	800-850	1050-1150	1150-1200	1250-1350
	Общий объем плавания, км	1400-1500	1700-1900	2100-2300	2400-2600
400 м (мужчины)	Количество тренировочных занятий	450-500	480-520	500-550	550-600
	Общий объем работы, часов	800-900	1050-1150	1200-1300	1300-1400
	Общий объем плавания, км	1500-1600	1700-1900	2700-3000	3000-3200
1500 м (мужчины)	Количество тренировочных занятий	450-500	480-520	530-550	550-600
	Общий объем работы, часов	800-600	1100-1200	1200-1300	1300-1400
	Общий объем плавания, км	1600-1700	2100-2300	2900-3200	3300-3500

Как видим, за период с 1968 по 1980 гг. у пловцов высокого класса существенно повысились основные параметры тренировочной работы. При этом наибольшие изменения претерпел годовой объем работы, выраженный в километрах. Вместе с тем, в последние годы наметилась стабилизация суммарного объема работы. Особенно это коснулось таких показателей, как общее количество тренировочных занятий, количество тренировочных дней в течение года. Есть основания предполагать, что в ближайшие годы количественные характеристики тренировочного процесса стабилизируются, а изменения возникнут, прежде всего, в качественных показателях: интенсивности работы, соотношении работы различной преимущественной направленности.

Уже сейчас мы часто встречаемся со случаями, когда отдельные спортсмены, которые не достигают результатов за счет резкого повышения объема работы, сокращают его, одновременно повышая интенсивность работы. Анализируя максимальные параметры тренировочной работы, нельзя не отметить, что подготовка ряда пловцов высокого класса характеризуется существенными отклонениями от указанных средних величин.

Исследования, проведенные Н.И. Волковым и Л.П. Ремизовым показали, что с повышением объема работы растет уровень максимального потребления кислорода (МПК). Однако, когда объем работы достигает 800 часов в год, темпы роста максимального потребления кислорода резко сокращаются, а при дальнейшем повышении объема работы рост уровня максимального потребления кислорода останавливается. Одновременно с повышением объема работы аэробной направленности снижаются показатели максимального потребления кислорода, характеризующие максимальную анаэробную емкость организма. Таким образом, возникает задача выбора оптимального соотношения работы различной

направленности в течение года, чтобы достичь наибольшего прироста спортивного результата.

Перспективы дальнейших исследований направлены на исследование специальной подготовленности юных пловцов.

Список литературы

1. Аикин В.А. Современные аспекты спортивной тренировки в плавании за рубежом: учеб. – метод. пособие / В.А. Аикин, Ю.В. Корягина. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2015. – 34 с.

2. Булгакова Н.Ж. Отбор и ориентация пловцов в системе многолетней подготовки / Н.Ж. Булгакова, В.П. Платонов // Плавание. – К., 2000. – 400 с.

3. 27 Набатникова М.Я. Основы подготовки юных спортсменов / М.Я. Набатникова. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 277 с.

4. 35 Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Совет. спорт, 2004. – 216 с.

5. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

6. Попов О.И. Эволюция технологии подготовки морфологического профиля сильнейших пловцов и мировых рекордов в спортивном плавании на протяжении XX века / О.И. Попов, Л.И. Партыка // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 1. – С. 43–53.

7. Шульга Л.М. Анализ технической подготовки пловцов олимпийского резерва Украины / Л.М. Шульга // Плавание V. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. Сб. науч. трудов [под общей ред. А. В. Петряева]. – СПб : Издательство «Петроград», 2009. – С. 148-154.

tetianka_z@mail.ru

**Кочменёва Елена Викторовна
Люлицина Анастасия Александровна**

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Забайкальский государственный университет

Аннотация. Тема статьи «Методические особенности воспитания скоростно-силовых способностей легкоатлетов на этапе спортивного совершенствования, специализирующихся в беге на средние дистанции». Авторами статьи являются Кочменёва Елена Викторовна, председатель комиссии ГАК направления 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка» факультета физической культуры и спорта, Забайкальского Государственной Университета, г. Чита, Забайкальский край. И Люлицина Анастасия Александровна соискатель, ассистент кафедры спортивных, медико-биологических дисциплин факультета физической культуры и спорта, Забайкальского Государственной Университета, г. Чита, Забайкальский край. В статье рассматриваются актуальные на сегодняшний день средства и методы тренировки легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции. Представлены результаты эксперименты применения специальной методики в тренировочный процесс юных спортсменов легкоатлетов.

Annotation. The topic of the article is "Methodological features of training speed and strength abilities of athletes at the stage of sports improvement, specializing in middle-distance running". The authors are Koshmanova Elena Viktorovna, Chairman of the SJC directions 49.03.01 Physical education, a profile "Sports training" of the faculty of physical culture and sports, Transbaikal State University, Chita, Zabaykalsky Krai. I Lyulitsina Anastasia Aleksandrovna applicant, assistant of the Department of sports, medical and biological disciplines of the faculty of physical culture and sports, Zabaykalsky state University, Chita, Zabaykalsky Krai. The article discusses is relevant for today the tools and techniques of training of athletes specializing in run on average distances. The results of experiments using a special technique in the training process of young athletes of track and field athletes are presented.

Ключевые слова: спортивная тренировка, легкоатлетический спорт, методические особенности, скоростно-силовые показатели, бегуны на средние дистанции, этап спортивного совершенствования.

Keywords: sports training, athletics, methodological features, speed and strength indicators, middle-distance runners, stage of sports improvement.

Ключові слова: спортивна підготовка, Легка атлетика, методичні особливості, швидкісно-силові показники, бігуни на середні дистанції, етап спортивного вдосконалення.

Введение. Анализ развития легкой атлетики в течении последних десяти лет говорит о том, что высокий рост спортивных достижений связан с совершенствованием методических особенностей спортивной тренировки.

Этому способствует современные научные исследования, творческая работа тренеров, создание многоуровневых систем подготовки и материально-технической базы.

Тренировка в беге на средние дистанции – сложный всесторонний процесс, который включает в себя физическую, тактическую, техническую, теоретическую, интегральную и волевою подготовку.

Формирование спортивного мастерства легкоатлета происходит за счет долговременной физиологической адаптации его организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Фактором роста спортивных результатов в легкой атлетике является подтверждение новых методов и средств для формирования направленной специальной скоростно-силовой подготовки на разных этапах спортивной тренировки.

Известно, что использование различных упражнений силового, скоростного и скоростно-силового характера является основой для подготовки легкоатлетов на средние дистанции.

За последнее время, бег на 800 метров приобрел особенности спринтерской дистанции, которая характеризуется высокой скоростью не только на первых метрах, но и на протяжении всей дистанции.

При этом, в современной научной литературе еще не полностью изучены и представлены экспериментальные исследования о преимуществах тренировочных средств, направленных на повышение уровня скоростно-силовых способностей над другими у легкоатлетов, занимающихся подготовкой в беге на 800 метров на этапе спортивного совершенствования.

Одни эксперты выбирают беговые и прыжковые упражнения, которые похожи по своей структуре с соревнованием. Другие считают, что необходимо планировать объемную работу на тренажерах, которые позволят воздействовать на формирование скоростно-силового потенциала ведущих мышечных групп.

Аргументированное решение о преимуществах того или иного подхода затрудняется противоречивостью экспериментальных материалов, связанных с построением моделей физической, технической и соревновательной подготовленности спортсменов, занимающихся длинным легкоатлетическим спринтом.

Обзор научной и методической литературы. Планирование подготовки зависит от выбора основных средств, методов и распределение их по дням недельного цикла, подбора недельных циклов определенной направленности на этапах, определения нагрузок по этапам, периодам и на год.

Существуют множество вариантов поэтапного планирования тренировок у бегунов. Мелленберг Г.В. приводит два варианта планирования поэтапной подготовки для высококвалифицированных бегунов на средние дистанции в годичном цикле, Селуянов В.Н. предлагает другую структуру годичного цикла.

В целом же, по мнению Селуянова В.Н. стратегия годичной подготовки бегунов основана на следующих положениях:

- в основе роста спортивной формы бегуна на средние дистанции лежит увеличение максимальной алактатной мощности в беге преимущественно за счет медленных мышечных волокон;

- на базе выросшей силовой подготовки увеличивается способность мышц ног к утилизации кислорода за счет оста митохондриальной массы в медленных мышечных волокнах;

Для уменьшения стрессовых факторов на протяжении всех этапов (кроме соревновательного) исключаются нагрузки, приводящие к предельному закислению организма.

Основными средствами достижения высоких результатов являются физические упражнения. В соответствии со многими авторами (Григорьев О.А., Лебедев П.С., Селуянов В.Н.) базовым средством тренировки бегунов на средние дистанции является бег различной интенсивности.

Автор Полунин А.И. в книге «Школа бега Вячеслава Евстратова» приводит примерные величины основных средств подготовки бегунов на средние дистанции.

Кумулятивный эффект тренировки зависит не только от рационального подбора тренировочных средств, но и от эффективности построения тренировочного процесса в целом, а также от индивидуальных особенностей спортсмена и условий его жизни.

Основу системы управления процессом спортивной подготовки бегунов высокой квалификации составляет правильное изменение объема, интенсивности тренировок, мониторинг психического состояния, использование актуальных тренировочных средств и методов.

По нашему мнению, основная цель тренировочного процесса легкоатлетов на средние дистанции является формирование специальной анаэробной выносливости, путем применения специальных физических упражнений, направленных на развитие систем организм и мышечных групп, которые имеют преимущество именно в беге. Разумеется, общеразвивающие упражнения также используются в тренировке легкоатлетов, но как вспомогательное средство.

Цель исследования. Обоснование методики тренировочного процесса, направленных на воспитание скоростно-силовых способностей бегунов на этапе спортивного совершенствования, специализирующихся в беге на средние дистанции.

Результаты исследования. Благодаря профессионально спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, которые обеспечивают повышение уровня физических качеств, может быть достигнута всесторонняя подготовленность юных спортсменов.

Для обоснования эффективности методических особенностей тренировочного процесса, направленных на воспитание скоростно-силовых способностей бегунов на этапе спортивного совершенствования, специализирующихся в беге на средние дистанции, на протяжении эксперимента проводилось исследование показателей скоростно-силовых способностей у испытуемых на основе тестов: прыжок в длину с места толчком двух ног (см), бег 30 метров с хода (сек), тройной прыжок с места (см), метание набивного мяча (3 кг) из-за головы двумя руками (см).

В начале эксперимента фактических различий в показателях скоростно-силовых способностей (табл. 1) и в показателях физического развития у бегунов двух групп на этапе спортивного совершенствования не выявлено.

Таблица 1 - Показатели скоростно-силовых способностей у бегунов в начале эксперимента

№ п/п	Показатели	Контрольная группа (n=11)	Экспериментальная группа (n=10)	Достоверность различий $p \leq 0,05$
1	Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	196,3±2,28	197,1±2,45	t=0,05 p>0,05
2	Бег 30 м с хода (сек)	3,9±0,28	3,8±0,13	t=0,32 p>0,05
3	Тройной прыжок с места (см)	475,63±3,82	477,15±3,21	t=0,30 p>0,05
4	Метание набивного мяча (3 кг) из-за головы двумя руками (см)	589,26±2,73	591,37±2,67	t=0,55 p>0,05

Отсутствие фактических различий в показателях скоростно-силовых способностей свидетельствует о правильности подбора групп для эксперимента.

Применение в тренировочном процессе бегунов специальных скоростно-силовых и прыжковых упражнений в игровом и микросостязательном режимах на отдельных этапах годичного цикла, позволило нам существенно повысить эффективность развития скоростно-силовых способностей у бегунов экспериментальной группы.

В результате применения в тренировочный процесс бегунов методических особенностей, направленных на воспитание скоростно-силовых способностей легкоатлетов на этапе спортивного совершенствования, специализирующихся в беге на средние дистанции, в конце эксперимента обнаружены фактические различия в показателях скоростно-силовых способностей в тестах «Прыжок в длину с места с двух ног» и тройной прыжок с места (табл. 2).

Таблица 2 - Показатели скоростно-силовых способностей у бегунов в конце эксперимента

№ п/п	Показатели	Контрольная группа (n=11)	Экспериментальная группа (n=10)	Достоверность различий $p \leq 0,05$
1	Прыжок в длину с места толком двух ног (см)	198,3±2,12	206,1±1,73	t=2,85 p>0,05
2	Бег 30 м с хода (сек)	3,89±0,28	3,76±0,10	t=0,57 p>0,05
3	Тройной прыжок с места (см)	486,83±3,37	499,13±2,97	t=2,74 p>0,05
4	Метание набивного мяча (3 кг) из-за головы двумя руками (см)	591,18±2,35	593,24±2,43	t=0,61 p>0,05

В конце эксперимента нами не обнаружены достоверные различия в показателях скоростно-силовых способностей верхних конечностей, наблюдается только положительная динамика в исследуемых показателях. На наш взгляд, это объясняется целенаправленным воздействием средств тренировочного процесса, прежде всего, на уровень скоростно-силовых способностей нижних конечностей, а также инертностью развития физического качества быстрота.

Рассматривая динамику изменения показателей скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе испытуемых в течении эксперимента, нам обнаружены фактические различия в исследуемых показателях (табл. 3).

Таблиц 3 - Динамика изменения показателей скоростно-силовых способностей и результативности пробегаемой дистанции у бегунов экспериментальной группы на протяжении эксперимента

№ п/п	Показатели	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Достоверность различий	Темпы прироста (%)
1	Прыжок в длину с места толком двух ног (см)	197,1±2,45	206,1±1,73	t=3,0 p>0,01	4,57
2	Бег 30 м с хода (сек)	3,8±0,13	3,76±0,10	t=0,25 p>0,05	1,05
3	Тройной прыжок с места (см)	477,15±3,21	499,13±2,97	t=5,03 p>0,01	4,61
4	Метание набивного мяча (3 кг) из-за головы двумя руками (см)	591,37±2,67	593,24±2,43	t=0,52 p>0,05	0,32

Выводы. Полученные результаты свидетельствуют о положительном влиянии методики тренировочного процесса на показатели скоростно-силовых способностей бегунов на этапе спортивного совершенствования, специализирующихся в беге на средние дистанции, а также на результативность соревновательного упражнения.

Таким образом, полученные результаты в конце эксперимента свидетельствуют о целесообразности использования экспериментальной методики для повышения эффективности тренировочного процесса бегунов.

Список литературы

1. Анпилогов И.Е., Врублевский Е.П. Методика специальной скоростно-силовой подготовки юношей-спринтеров на основе применения средств локально-избирательного воздействия / Теория и практика физической культуры. 2011. № 41 с. 72.
2. Башкин В.М. Система индивидуальной адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам в скоростно-силовых видах легкой атлетики: автореферат диссертации, к.п.н. Санкт-Петербург, 2011, 25 с.
3. Григорьев О.А. Развитие скоростно-силовых способностей// Физическая культура в школе. 2001. № 6, с 73.
4. Кейно А.Ю., Афанасьев В.А., Загузова С.А. Методика специальной физической подготовки начинающих бегунов на средние дистанции//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. № 1. с. 35-36.
5. Копылов М.С. Мотивационно-волевой компонент представителей бега на средние дистанции как резерв эффективности их тренировочной и соревновательной деятельности // Ученые записки университета имени Л.С. Лесгафта. 2011. № 9 (79). С. 85-89.
6. Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В., Жилкин А.И. Легкая атлетика. Учебное пособие. М.: Академия, 2007, с. 383.
7. Лебедев П.С. Кроссы и тренировка бегунов на средние и длинные дистанции / Теория и практика физической культуры. 2005. № 5. С.15-18.
8. Мелленберг Г.В. Специфика тренировочного моделирования соревновательной деятельности в видах спорта, требующих предельного проявления выносливости. Москва, 2002. С. 122.
9. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. М.: ТВТ Дивизион, 2007, 112 с.
10. Тимофеев Е.А. Подготовка бегунов на средние дистанции: учебно-методическое пособие. Томск: Сибирский ГМУ, 2007. С. 21.

alyulicina@list.ru

УДК 796.42.093.6-055.2-053.6

Крещук Елена Петровна

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕВУШЕК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ МНОГОБОРЬЕ

**ГОУ ВПО ЛНР Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко
Институт физического воспитания и спорта**

Аннотация. Крещук е.п. «педагогический контроль в учебно-тренировочном процессе девушек, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье». В статье рассматриваются вопросы педагогического контроля за ходом подготовки спортсменок в легкоатлетическом многоборье. С помощью контрольных упражнений определены уровни развития специальных физических качеств.

Annotation. Khreshchuk e.p. «pedagogical control in the educational process of girls specializing in athletics all-around». The article discusses the issues of pedagogical control over the training of athletes in athletics all-around. Using control exercises, the development levels of special physical qualities are determined.

Key words: pedagogical control, multiaths, speed-strength training, training.

Ключевые слова: педагогический контроль, многоборки, скоростно-силовая подготовка, тренировка.

Женское легкоатлетическое многоборье – относительно молодой вид спорта, программа которого менялась достаточно часто, поэтому методика подготовки не успевала адаптироваться.

В современных условиях эффективность процесса подготовки спортсменов во многом обусловлена использованием средств и методов контроля.

Анализ научно-методической и специальной литературы позволил собрать и систематизировать материалы по организации учебно-тренировочного процесса девушек в легкоатлетическом семиборье, применение системы комплексного контроля для оценки уровня специальной физической подготовленности.

Обобщение передового педагогического опыта проводилось путем опроса тренеров, специалистов и спортсменов. Группируя мнения авторов по аспектам исследованной проблемы, была сделана попытка определения наиболее важных направлений поиска.

Информация, которая является результатом решения частных задач, реализуется в процессе принятия решений по управлению, которые используются для оптимизации структуры и содержания процесса подготовки, а также состязательной деятельности спортсменок [2; 5]. В теории и практике спорта выделяют контроль: оперативный, текущий, этапный.

Цель данной статьи заключается в рассмотрении вопросов педагогического контроля, осуществляемого в процессе подготовки спортсменок в легкоатлетическом многоборье и определении уровней отдельных компонентов подготовленности.

В зависимости от средств и методов, которые используются, контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер.

При педагогическом контроле оценивается уровень физической, технической, тактической подготовленности спортсменки, динамика ее спортивных результатов, структура и наполняемость тренировочного процесса, особенности выступлений в соревнованиях.

Динамика показателей разных сторон подготовленности, контрольные тесты, наблюдение за поведением спортсменок, характер выполнения упражнений, беседы о полученной нагрузке помогут тренеру рационально решать вопросы тренировки.

Из всех видов подготовленности многоборков (физической, технической, тактической, психологической, теоретической) при контроле особое внимание уделяется физической подготовке, поскольку она является базовой для техники бега, прыжков и метаний.

В контроле специальной физической подготовленности основное внимание следует уделять силовой и скоростно-силовой подготовке, от которой зависят результаты спортсменки почти во всех видах семиборья. Необходимо учитывать сложную взаимосвязь между силовой и скоростно-силовой подготовленностью многоборки. Уровень скоростно-силовых качеств спортсменки зависит от силы, но высокий уровень развития ее не характеризует способность к ее быстрому проявлению. Поэтому при повышенных требованиях к скоростно-силовой подготовленности

достичь значительных позитивных сдвигов невозможно без правильно организованного контроля ее роста.

Информация, полученная в ходе педагогического контроля о направлении морфологических и функциональных изменений, используются тренером для решения задач управления.

Так как в основе развития тренированности спортсменок лежат срочные и накопительные (кумулятивные) приспособительные изменения в организме, в педагогическом контроле проблема возведена к разработке системы, представляющей собой совокупность взаимосвязанных и взаимодополняющих методов оценки срочной и кумулятивной адаптивной реакции организма.

Педагогический контроль, (с помощью тестов, функциональных проб и специальных измерительных приборов) осуществляемых тренером, заключается в получении срочной и периодической информации о состоянии здоровья, переносимости нагрузки, о разных видах подготовленности [4].

В.А. Запорожанов [3] включил в педагогический контроль оценку таких пяти компонентов, как:

- объем и характер тренировочной и соревновательной нагрузки;
- функциональное состояние организма спортсменки;
- техника выполнения упражнений;
- поведение спортсмена на соревнованиях;
- уровень спортивных результатов.

При этом из вышеупомянутых компонентов педагогического контроля главными следуют считать показатели, характеризующие функциональное состояние спортсмена.

Тесты, используемые для педагогического контроля за ходом подготовки многоборки должны быть информативными и надежными. Одной из проблем спортивной тренировки является оценка уровня подготовленности спортсменов на каждом конкретном этапе подготовки. Объективная оценка состояния подготовленности спортсменов и выявление динамики является непременными условиями эффективного управления процессом тренировки.

Педагогический контроль дает объективную оценку состоянию многоборки только тогда, когда его показатели в контрольных упражнениях сопоставляются со спортивными результатами. Принято считать, что интегральным показателем является сумма очков в многоборье и спортивные результаты в отдельных видах (табл.1).

Таблица 1 - Модельная характеристика специальной подготовленности девушек – многоборок 15-17 лет

Виды многоборья	Возраст (лет)			Отклонение (плюс, минус)
	15	16	17	
Сумма очков	3800	4250	4500	55
100 м с/б, с	17,7	16,7	16,1	0,21
Ядро, м	9,20	9,50	9,70	0,20
Высота, см	150	153	155	4
200 м, с	29,0	28,2	27,5	0,32
Длина, см	475	5,00	515	18
Копье, м	23,35	25,50	27,15	1,05
800 м, время.	2. 51,5	2. 45,5	2. 35,2	0.03,8

Показатели темпа прироста физических качеств рекомендуется рассматривать как один из критериев определения потенциальных возможностей спортсменок. Мы считаем, что темпы прироста могут служить одним из факторов педагогического контроля правильности построения учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей юных спортсменок (табл. 2).

Таблица 2 - Темпы прироста физических качеств от 13-14 до 16-17 лет, которыми следует руководствоваться при отборе многоборок

Физические качества	Показатели
<u>Скоростные</u> спринтерский бег на 20-60 м	9,8 – 11,0%
<u>Скоростно-силовые</u> прыжковые тесты бросковые тесты	17,5 – 19,3%
	18,8 – 21,3%
<u>Силовые</u> жим штанги лежа, приседание со штангой	31,5 – 36,0%
<u>Специальная выносливость</u> бег на 300 м	11,2 – 12,3%
двигательный навык	11,5 – 12,8%

Контрольное тестирование общей и специальной физической подготовленности следует проводить не менее 4 раз в год – при одном большом цикле в году в начале и в середине подготовительного периода, в начале и в середине соревновательного периода. Испытания проводятся в виде соревнований в два дня.

Тестирование осуществлялось с целью определения уровня развития физических качеств девушек-семиборок разных уровней подготовленности.

Уровень развития скорости определялся бегом на 30 м с хода.

Показателем скоростно-силовой подготовленности стали: тройной прыжок с места, прыжок в высоту с места и бросок ядра (4 кг) двумя руками

Показателем скоростной выносливости был бег на 300 м.

Показателем выносливости – бег на 600 м.

Показатели мышечной силы были определены с помощью тестов: «жим штанги лежа» и «приседание со штангой» (табл.3).

Таблица 3 - Взаимосвязь тестов с результатами в семиборье

Контрольное упражнение	Семиборье III разряд	Семиборье II разряд	Семиборье I разряд
Средняя сумма очков	2500	3800	4250
Бег на 30 м с хода (с)	3.9 – 4.0	3.8 – 3.9	3.7 – 3.8
Бег на 60 м со старта (с)	8.4 – 8.6	8.1 – 8.4	7.8 – 8.0
Тройной прыжок с места	640 – 660	660 – 680	680 – 700
Прыжок вверх с места (см)	44 – 49	49 – 55	55 – 64
Бросок ядра двумя снизу вперед (м)	10.00	10.50	11.20
Бег на 300 м (с)	48-50	46 – 48	44 – 45
Бег на 600 м (с)	–	1.51.0 – 1.53.0	1.48.0 – 1.51.0
Жим штанги лежа (кг)	–	20 – 25	30 – 35
Приседание со штангой(кг)	–	40 – 45	50 – 55

Анализируя данные, представленные в таблице, можно увидеть изменение показателей у спортсменок-семиборок разных разрядов. Во всех видах упражнений наблюдается поэтапное улучшение уровня специальной физической подготовленности у спортсменок от III к I спортивному разряду.

Из таблицы также видно, что на разных уровнях подготовленности многоборков результат зависит не от одних и тех же факторов. Эта зависимость обусловлена общебиологическими возрастными закономерностями развития.

Так выполнение III взрослого разряда определяется, в наибольшей мере, уровнем развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Для выполнения II взрослого разряда к числу определяющих факторов добавляются выносливость и мышечная сила. А чтобы достичь уровня I спортивного разряда необходимо сравнительно оптимальное развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, а также гибкости и выносливости.

Выводы. Эффективность процесса подготовки спортсменов во многом обусловлена использованием средств и методов контроля, как инструмента управления, что позволяет осуществить связь между тренером и спортсменкой и на этой основе повысить уровень решений по подготовке.

Планирование тренировочной и соревновательной нагрузки должно отвечать уровню технической подготовленности и функциональным возможностям. При дозировании нагрузки следует строго придерживаться принципов постепенности, доступности и индивидуализации, учитывать особенности физического развития девушек и цикличность колебания состояния женского организма.

В дальнейших исследованиях планируется разработать комплекс измерений и контрольных упражнений, которые можно применять в подготовке девушек-многоборков.

Список литературы

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л.В. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
2. Жучков Л.Н. Проблемы тренировки в многоборьях / Л.Н. Жучков. – М. : Спорткомитет, 1999. – 32 с.
3. Запорожанов В.А. Основы управления в спортивной тренировке // Современная система спортивной подготовки / В.А. Запорожанов. – М. : СААМ, 1995. – С. 213–225.
4. Мартыненко В.В. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в легкоатлетических многоборьях / В.В. Мартыненко. – Луганск : Знание, 2003. – 256 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте //Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808с.
6. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – М. : Олимпия-Пресс, 2006. – 224 с.

Мишин Алексей Александрович

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

**Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Донбасская юридическая академия»**

В статье «Проблемы подготовки профессиональных спортсменов в современном спорте» Мишина Алексея исследуется вопрос влияния научно-технического прогресса (НТП) на методики и технологии подготовки профессиональных спортсменов в современном спорте. Делается вывод, что результат, достигаемый спортсменами в большом спорте, прямо зависит от качества применяемых

в тренировочном и восстановительно-оздоровительном процессе технологий, включая созданные с учётом новейших достижений тренажёры и методики подготовки, фармакологические препараты, компьютерное моделирование и оценка результатов, а также новейшие достижения в области психологии и психотерапии.

Ключевые слова: научно-технический прогресс (НТП), тренировочный процесс, методика, технологии, спорт больших достижений, профессиональные спортсмены, результаты, достижения, отбор, медицина.

The article "Problems of training professional athletes in modern sports" by Alexey Mishin examines the impact of scientific and technical progress (STP) on the methods and technologies of training professional athletes in modern sport. It is concluded that the results achieved by athletes in big-time sport directly depends on the quality of technologies used in the training and recovery process, including simulators and training methods, pharmacological preparations, computer modeling and evaluation of results, as well as the latest achievements in the field of psychology and psychotherapy created with the latest achievements in science and technology.

Key words: scientific and technical progress, training process, method, technologies, high-performance sport, professional sportsmen, results, achievements, screening, medicine.

Большой спорт, да и спорт в целом, давно стал сферой применения новейших достижений научно-технического прогресса (НТП) и борьбы государств и компаний, обладающих передовыми технологиями. Развитие современного спорта неотделимо от развития технологий. Под влиянием научно-технической революции (НТР) произошла и революция в спорте. Это доказывают результаты всех больших соревнований, начиная с чемпионатов стран и заканчивая Олимпийскими играми. Наиболее яркое свидетельство этому – постоянное обновление рекордов. Учитывая, что современные технологии имеют колоссальную стоимость. Спортивные соревнования превращаются в соревнования бюджетов, выделяемых на внедрение новейших технологий в подготовку спортсменов, в разработку спортивной экипировки и инвентаря.

Использование исключительно спортивно-педагогических методов тренировки уже не отвечает всем предъявляемым к тренировочному процессу требованиям. Поэтому ещё с 70 годов были начаты исследования, направленные на разработку методики тренировки спортсмена, соединяющей спортивно-педагогические методы, системные подходы управления в биологии и технике с применением компьютерной технологии, новые материалы.

Следует отметить, что развитие спортивной науки, внедрение в спорт достижений мирового НТП способствовали привлечению к комплексному научному и информационному обеспечению подготовки спортсменов специалистов различного профиля – педагогов, врачей, биологов, физиологов, биомехаников, биохимиков, социологов, инженеров, математиков и др. В настоящее время объём информации в мире увеличивается в 2 раза за 20 месяцев, создаются мощные информационные центры, оснащенные компьютерной техникой. В тренировочном и соревновательном процессах широко применяется диагностическая, измерительная, вычислительная, аудио- и видеоаппаратура и т. д.

Влияние НТП на совершенствование спортивной тренировки достаточно многогранно. Во-первых, благодаря техническому прогрессу появилась возможность изучать сложные адаптационные процессы к тренировочным воздействиям на клеточном и молекулярном уровнях (Ф. З. Меерсон, Д. Л. Костил). Во-вторых, благодаря достаточно успешному использованию портативной аппаратуры для

экспресс-анализа физиологических и биохимических показателей в процессе тренировки (определение концентрации молочной кислоты в крови, гемоглобина, глюкозы крови, ферментов, гормонов и других показателей). В-третьих, появилась возможность в практике тренировочного процесса использовать аппаратуру для достаточно точной регистрации и анализа биомеханических параметров движений, в том числе в on-line режиме. В-четвертых, произошло существенное улучшение спортивного инвентаря, что привело к росту спортивных достижений, в том числе в on line режиме. И последнее, существенное влияние на совершенствование тренировочного процесса оказывает современная информационная технология и компьютеризация.

Сейчас, когда при жесткой конкуренции на соревнованиях победа зависит от малейшей детали (удобная обувь, вес экипировки, вентиляционная способность ткани и др.), важно искать предел каждого параметра, оказывающего влияние на повышение спортивного достижения. Ученые и специалисты научно-исследовательских университетов мира, биомеханических и биохимических лабораторий, конструкторских бюро работают над этим, предлагая все новые и новые проекты и разработки.

С каждым годом появляется всё больше нового оборудования, применяются всё новые и новые тренажёры, причём некоторые из них носят виртуальный характер. Изменяется подготовка спортсменов и сам соревновательный процесс, благодаря этому результаты спортсменов также становятся все быстрее, выше и сильнее.

При этом в условиях повышающейся конкуренции в спорте, ухудшения экологической обстановки в наиболее крупных промышленных регионах важнейшим фактором успешности подготовки является отбор перспективных спортсменов.

За последние 3-4 десятилетия резко выросло количество публикаций по вопросу влияния НТП на спорт и спортивные достижения. Специальные публикации, посвящённые подготовке профессиональных спортсменов в современном спорте и влиянию на этот процесс НТП, представлены как научными статьями, причём такие статьи, как правило, посвящены применению достижений науки и техники в отдельных видах спорта или отдельным аспектам влияния, так и комплексными исследованиями, например научно-методическим пособием «Спортивная тренировка» авторства С.М. Гордона и учебным пособием авторства В.Г. Никитушкина и Ф.П. Суслова «Спорт высших достижений: теория и методика».

В современном спорте, характеризующемся постоянно усиливающейся конкуренцией и непрерывным ростом результатов, особенно важным является отбор – выявление спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития.

Главное требование, предъявляемое к системе отбора, состоит в том, что она должна выступать органическим компонентом системы многолетней подготовки, так как способности могут быть выявлены только в процессе тренировки и воспитания и являются следствием сложного диалектического единства – врожденного и приобретенного, биологического и социального.

Под влиянием внедрения новейших технологий в методику подготовки спортсменов их восстановления и оздоровления, в производство тренировочного оборудования, фармакологических препаратов, которыми пользуются спортсмены, в материалы и технологию изготовления спортивной экипировки и инвентаря, в методики оценки показателей каждого конкретного спортсмена происходят следующие колоссальные сдвиги: постоянно растут скорости, с которыми протекают состязания – как в одиночных, так и в групповых и командных видах спорта; увеличивается значение физической подготовки спортсменов; увеличивается значение психологической подготовки спортсменов; усиленная индивидуализация тренировочного процесса; постоянно увеличивается значение фармакологических препаратов, используемых в тренировочном, восстановительном и оздоровительном процессах; увеличивается срок, в течение которого спортсмены могут заниматься профессиональным спортом; колоссально растут конкретные численные результаты состязаний (количество забитых голов в футболе, поднятый вес в тяжёлой атлетике, скорость прохождения дистанций в лёгкой атлетике, авто- и мотоспорте и т.д.); увеличивается значение цифровых, в частности компьютерных, технологий в спорте; также растёт зрелищность состязаний (спорт превратился в шоу).

Конкретные направления влияния НТП на спорт следующие: влияние технологий на спортивное оборудование (появление новых сплавов, развитие электроники); влияние технологий на физическую подготовку (использование пульсометров, спортивного и фитнес-оборудования и т.п.); влияние технологий на технику исполнения (появление новых стилей, вследствие преобразования спортивного снаряжения, изменение скорости некоторых игр, вследствие появления возможности видеоповтора и т.п.); особую значимость в спорте получили компьютерные технологии, которые, к примеру, влияют на физическую подготовку – компьютерные технологии могут помогать в управлении подготовкой спортсменов; в подготовку спортсменов постепенно начинают входить тренировки с использованием виртуальных технологий.

Своевременное внедрение в практику достижений НТП является одним из решающих факторов результативности подготовки спортсменов. Система научно-методического, медико-биологического и информационного обеспечения включает в себя довольно разветвленную сеть специализированных подразделений в научно-исследовательских институтах и тренировочных центрах академиях, комплексные научные группы (КНГ), созданные при сборных командах, врачебно-спортивные учреждения, методические лаборатории при различных спортивных организациях. К этой системе следует отнести и специализированные книжные издательства, газеты, журналы, спортивные редакции телевизионных компаний, интернет-ресурсы.

Современное программное обеспечение способно выдавать информацию об оптимальных нагрузках для улучшения показателей по скорости, силе, гипертрофии и максимальной мощности. Это значительно экономит тренировочное время и позволяет тренеру разрабатывать индивидуальные эффективные программы для спортсменов, контролируя их реакцию на нагрузки и внося соответствующие корректировки в зависимости от желаемого результата.

Необходимо отметить, что внедрение новых технологий влечёт за собой изменения в физической подготовке. Так, в отдельных видах спорта потребовалось внести изменения в тренировочный процесс, чтобы компенсировать работу некоторых групп мышц. В лыжном спорте возникла необходимость внести дополнительные упражнения на укрепление коленей и приводящих мышц; в автоспорте после появления углепластика, который придает жесткость, должны больше укрепляться мышцы затылочной части и шеи; в хоккее переход от деревянной клюшки к углепластиковой привел к многочисленным травмам запястья, поэтому укрепление этой части руки потребовало введения специальных упражнений.

Отметим, что помимо влияния на подготовку спортсменов, они влияют компьютерные и информационные технологии влияют на проведение спортивных мероприятий. Так, данные технологии применяются для жеребьёвки и организации турнирных таблиц, что объясняется трудоемкостью процесса, при проведении данной сортировки вручную. Стоит отметить, что при применении данных технологий для жеребьёвки гарантируется устранение субъективных факторов при формировании групп и пар, что, несомненно, является плюсом при организации соревнований.

Развитие медицины и химии привело к «криминализации» спорта и хоть допинг, каким мы его знаем в наше время, появился лишь во второй половине XX века. Сейчас его разнообразие и распространенность огромны. Но эти же науки являются «противоядием» от этой проблемы современного спорта, так модернизируются и способы выявления «нечестных» спортсменов, которые, однако, доставляют неудобства всем спортсменам. В списке запрещенных для употребления спортсменами стимулирующих средств постоянно появляются новые.

Противоречие допинга в спорте в том, что современный спорт – спорт больших достижений немислим без применения фармакологических средств, поскольку организм спортсмена должен работать на пределе своих сил, и даже отодвигая этот предел, то есть выше сил обычного человека, что приводит к ускоренному износу организма.

С другой стороны, распространению допинга способствует коммерциализация спорта. Любые престижные соревнования немислимы без звезд. Все понимают, что при современном уровне нагрузок, испытываемых спортсменами, очень сложно восстановиться без применения фармакологии, не говоря уже о том, чтобы показывать рекордные результаты. Грань между разрешенными и запрещенными препаратами весьма тонка. Чем совершеннее становится антидопинговый механизм, тем изощреннее становится допинговая медицинская фармакология

Но НТП в области медицины и химии, привёл также к появлению легальных форм поддержки здоровья спортсменов и его восстановления в постсоревновательный период. В частности, возрастает важность нутриционно-метаболической поддержки в спорте высоких достижений. Данная поддержка улучшает спортивные результаты и ускоряет процессы восстановления после соревновательного периода.

Итак, использование инновационных технологий в спортивной практике оказывает огромное влияние на оптимизацию тренировочного процесса, спортивное оборудование, повышение спортивного результата и на психофизическую подготовку

спортсмена. Современные технологии вносят качественные изменения в спортивное оборудование, в тренировочный процесс, в физическую, технико-тактическую подготовку спортсмена, что прямым образом отражается на повышении спортивного результата.

К тренировочному процессу подключились самые разные науки. НТП современного общества непрерывно влияет на совершенствование всей системы подготовки, предусматривает выведение ее на новый качественный уровень. Первое место в этой группе факторов, влияющих на уровень спортивных достижений, занимают научно-методические основы системы спортивной подготовки. Только на основе современных научных данных, переработанных в методические разработки и нашедших свое место в структуре спортивной тренировки, можно говорить об эффективности подготовки спортсмена. Важным моментом в вопросах внедрения современной системы спортивной подготовки является информационное обеспечение всех участников этого процесса: спортсменов, тренеров, врачей и др.

Новые технологии привели к развитию скоростносиловых качеств, позволили улучшить технику спортивных действий. Состязания стали проходить быстрее, борьба на площадке стала упорнее, спортсмены стали подвижнее и мощнее. Улучшенная физическая подготовка позволила спортсмену быть более выносливым, его реакция и движения стали более быстрыми, что сказалось на изменении стилей во всех видах спорта.

В большей степени эффективность системы подготовки спортсмена зависит от выбора высококачественного оборудования, обуви, одежды, защитных приспособлений. История развития спорта показывает, что постоянно происходит поиск новых образцов спортивного снаряжения, его качества, условий эксплуатации, создается качественный и добротный инвентарь, различные конструкции тренажеров (механических, электромеханических, электронных), которые помогают решать в спортивной тренировке как общие, так и частные задачи. Значительную роль в тренировочном процессе играют средства и методы восстановления спортсменов после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также приемы повышения его спортивной работоспособности. Важная роль в повышении эффективности системы подготовки спортсменов отводится проблемам совершенствования тактической и технической подготовки. Во многих видах спорта они являются доминирующими сторонами мастерства, определяющими успех всей системы. От своевременных разработок новых элементов и комбинаций, тактических приемов в конечном счете зависит уровень спортивных достижений.

Передовое спортивное оборудование, оснащенное новейшими многофункциональными электронными модулями, новейшие измерительные приборы, система видеонализа значительно экономят тренировочное время, позволяют тренеру отслеживать динамику тренировок, вносить соответствующие корректировки, разрабатывать индивидуальные эффективные программы для спортсменов, получать ценную информацию об особенностях воздействия применяемых средств, методов, нагрузок на рост достижений, а также делать прогноз будущих результатов.

Учитывая непрерывное бурное развитие НТП, можно со стопроцентной уверенностью сказать, что каждый год мир будет получать обильный материал для исследования влияния НТП на подготовку профессиональных спортсменов.

Список литературы

1. Гордон С.М. Спортивная тренировка. Научно-методическое пособие. – М.: «Физическая культура», 2008. – 256 с.
2. Гришина М. Лисицкая Т.С. Управление подготовкой спортсменов с использованием компьютерных технологий // Фитнесаэробика-2012. 2013. – С. 80-82.
3. Дашкин А.Х., Ахмадуллина Э.Т. Спорт и научно-технический прогресс // Особенности развития агропромышленного комплекса на современном этапе. 2011. – С. 315-317.
4. Еременко В.Н., Синько О.В., Фёдорова Н.П. Особенности развития спорта под влиянием научно-технического прогресса и его принятие человеком // Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology. 2019. Т. 8. № 3(28). – С. 336-338.
5. Кириллова Е.Б., Иванова Е.Ю. Влияние новейших технологий на спортивный результат (анализ зарубежной и отечественной литературы) // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2017. №1 (19). – С. 41-50.
6. Копылова Н.Е. Кокин П.О. Вашкетов Н.В. Информационные технологии в спорте // European research. 2017. С. 267-270.
7. Корягина Ю.В., Нопин С.В., Блинов В.А., Блинов О.А. Технологии «exergames» как инновационное средство спортивной тренировки и тестирования работоспособности спортсменов (по материалам зарубежной литературы) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. №7 (125). – С. 113-119.
8. Мирзоева Е.В. Использование современных информационных технологий для анализа в подготовке спортсменов скоростно-силовых видов спорта с помощью тензометрического комплекса // Образование и наука. 2015. – С. 71-72.
9. Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика. Учебное пособие. – М.: Издательство «Спорт», 2017. – 390 с.
10. Рыжкин Н.В., Тумасян Т.И. Использование информационных технологий в спорте // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. 2018. – С. 434-437.
11. Середа Д.А., Мостовая Т.Н. Проблема допинга в современном спорте // Наука - 2020. №2-1 (18). – С. 63-67.
12. Скрипко А., Ламза Л., Сикора Э., Родин А., Влияние научно-технического прогресса на развитие спорта // Интегративные процессы и межпредметные связи в системе образования физической культуры и спорта. 2016. – С.237-246.
13. Сухановский Ю.А. Эволюция информационных технологий в спорте // Проблемы и перспективы индустрии гостеприимства, туризма и спорта. 2018. – С. 124-127.
14. Хорошилов И.Е., Андриянов А.И. Оптимальное питание и нутриционно-метаболическая поддержка спортсменов высокой квалификации // Вопросы питания. 2015. Т. 84. №53. – С. 74.

mishin.aleksei2020@yandex.ru .

Панасюк Оксана Владимировна

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Аннотация. Особенности психологической подготовки в игровых видах спорта. Панасюк Оксана. *Features of psychological preparation in game sports. Panasyuk Oksana.* В статье раскрыты теоретико-методологические основания формирования психологической подготовленности баскетболисток к соревнованию. А именно – проблема формирования психологической подготовленности спортсменов к соревнованию, основные компоненты формирования психологической подготовленности баскетболисток. Проанализированы объективные и субъективные факторы формирования состояния подготовленности спортсменок к конкретному соревнованию и проблемы формирования психологической подготовленности баскетболисток к соревнованию.

Summary. The article reveals the theoretical and methodological foundations of the formation of the psychological preparedness of basketball players for the competition. Namely - the problem of the formation of psychological preparedness of athletes for the competition, the main components of the formation of psychological preparedness of basketball players. The objective and subjective factors of the formation of the state of preparedness of athletes for a particular competition and the problems of the formation of psychological preparedness of basketball players for the competition are analyzed.

Ключевые слова: психологическая подготовка, психофизические качества, психологические средства восстановления, подготовительный и соревновательный периоды, учебно-тренировочный процесс, образовательные учреждения, спортсмены, баскетбол.

Keywords: psychological training, psychophysical qualities, psychological means of restoration, preparatory and competitive periods, educational process, educational institutions, athletes, basketball.

Введение. Умелая диагностика психического состояния спортсменов может многое сказать о степени их соревновательной надежности, прогнозировать их поведение в экстремальных условиях, внести коррективы в подготовку. Однако для рациональной подготовки необходимо из множества факторов выделять те, которые являются определяющими в становлении спортивного мастерства спортсменов [4, 5].

Баскетбол включен в программу всех образовательных учебных заведений страны как важнейшее средство физического воспитания, направленное на увеличение работоспособности и совершенствование психофизических качеств обучающихся. Это увлекательная атлетическая игра, способствующая развитию и совершенствованию физических, психических и интеллектуальных качеств человека с целью овладения профессиональными двигательными умениями и навыками. Занятия баскетболом воспитывают у молодежи такие качества, как: сила воли, выдержка, настойчивость, смелость, решительность, уверенность в своих силах, чувство долга и ответственность, патриотизм и коллективизм.

Цель исследования. Выявить проблемы формирования психологической подготовленности спортсменов к соревнованию в игровых видах спорта на примере баскетбола.

Задачи исследования:

1. Проанализировать основные компоненты формирования психологической подготовленности спортсменок в баскетболе.

2. Рассмотреть объективные и субъективные факторы формирования состояния подготовленности спортсменов к конкретному соревнованию

Результаты исследования. Эффективность воспитания этих качеств зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в тренировочном процессе осуществляется взаимосвязь физического, психологического и нравственного воспитания обучающихся. Учебно-тренировочный процесс в баскетболе строится на принципе постепенного повышения сложности и интенсивности тренировочных занятий и выбранных физических упражнений, приобретении специальных знаний о психофизиологических свойствах личности, строении организма и биомеханики движений человека. В процессе подготовки к длительному соревновательному сезону на тренировочных занятиях по технике и тактике игры, обучающиеся приобретают необходимые профессиональные знания, умения и навыки для увеличения разнообразия индивидуальных и командных технико-тактических действий баскетболистов, что будет востребовано в игровой практике для итогового результата.

Спортивная подготовка есть сложный специализированный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование требуемых физических, психофизических и спортивно-технических качеств игроков с целью роста спортивного мастерства [6].

Баскетбол – это командный вид спорта, требующий от каждого игрока полной самоотдачи. Он является отличной школой для обучения взаимодействию обучающихся в коллективе. Командный успех в игре складывается не только от подготовленности каждого игрока, но и от умения каждым игроком понимать намерения и тактику других членов команды, мгновенно принимать решения, учитывая игровую ситуацию на площадке [1].

При подготовке к спортивному сезону важно постепенно подводить игроков к оптимальной физической, технической, тактической и психической готовности. На этом этапе психологическая подготовка заключается в формировании установки на соревновательную деятельность и создании условий для адаптации игроков к экстремальным условиям этой деятельности. Это связано с определенными особенностями и условиями проведения соревнований, а также индивидуальными психическими особенностями личности каждого спортсмена.

Психологическая подготовка обеспечивает формирование психического состояния, способствующего оптимальному использованию физической и технической подготовленности, и противостоять сбивающим факторам, таким как: боязнь сильного соперника, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и др. [4].

В подготовительном периоде к соревнованиям следует использовать такие физические и психические нагрузки, которые доведут нервно-эмоциональное напряжение баскетболистов до пределов индивидуальных возможностей. Наиболее эффективными в спортивной деятельности являются средства психической реабилитации для восстановления затраченной игроками нервной энергии.

После окончания соревнований важно уметь снижать уровень нервно-психической напряженности, чтобы снять состояние психической угнетенности для

ускорения процессов восстановления всех систем организма. Эффективность использования психологических средств восстановления отражается в объективной оценке результатов психологических воздействий на спортсменов в процессе психологической реабилитации [5].

На начальном этапе учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение общей и специальной физической подготовки игроков и повышение их спортивной работоспособности. Задача этих видов физкультурной деятельности состоит в совершенствовании специальных качеств обучающихся, направленных на формирование умений и закрепление навыков игры в баскетбол. Кроме всего, освоенные на тренировочных занятиях двигательные действия, являются эффективным средством укрепления здоровья и восстановления работоспособности, и могут использоваться в самостоятельных формах занятий физическими упражнениями.

Результат деятельности преподавателя, взявшего на себя обязанности подготовки студенческой команды вуза к соревнованиям, зависит от его профессиональных качеств, от его умения правильно организовать учебно-тренировочный процесс с обучающимися.

В его обязанности входит:

- набор в начинающемся учебном году желающих заниматься баскетболом и участвовать в соревнованиях;
- проведение тестирования кандидатов в команду с целью определения физических, психических и тактико-технических возможностей;
- совместно с администрацией вуза и председателем спортивного клуба создание условий для проведения круглогодичных учебно-тренировочных занятий;
- привитие обучающимся любви к избранному виду спорта, интереса к регулярным занятиям баскетболом и стремления к росту спортивного мастерства;
- подбор методик и средств физической культуры для совершенствования общей и специальной физической подготовки, спортивно-технической подготовки, сдача контрольных нормативов и тестов;
- проведение воспитательной работы с целью формирования общекультурных компетенций и важных личностных качеств, таких как: трудолюбие и дисциплинированность, честность и порядочность, доброжелательность и принципиальность, товарищество и взаимовыручка, способность рационально организовать свой труд и вносить в него элементы творчества, чувство ответственности за результаты своего труда и коллективизм;
- привитие игрокам специфических качеств: навыков соблюдения спортивной этики, принципов морали, любви и преданности своей команде;
- укрепление здоровья обучающихся, соблюдение ими правил личной и спортивной гигиены, организация врачебного контроля;
- участие в соревнованиях, турнирах, контрольных и товарищеских играх;
- пропаганда и популяризация баскетбола среди студентов и профессорско-преподавательского состава вуза [1, 6].

Конечно, главная задача тренера-преподавателя – это подготовить баскетбольную команду к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. Соревновательный период студенческих команд состоит из годовых циклов и занимает весь период обучения игроков команды в вузе и ежегодно повторяется. У тренера-преподавателя есть достаточно времени для создания сплоченного и сыгранного коллектива, совершенствования технического и тактического мастерства игроков, улучшения спортивной формы и воспитания морально-волевых качеств всех членов команды.

Выводы. Таким образом, для формирования психофизической устойчивости к различным условиям внешней среды требуется формировать психологическую подготовку баскетболистов за счет повышения мотивации к тренировочному процессу. С этой целью подбираются определенные средства, позволяющие создать оптимальные условия для проведения учебного занятия. Использование в спортивной подготовке психологических средств восстановления позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения, снять состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым оказать существенное влияние на ускорение процессов восстановления.

Список литературы

1. Баскетбол. Теория и методика обучения / Под общ. ред. Д. С. Нестеровского. – М. : Академия, 2013 – 336с.
2. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. вузов / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М. : Академия, 2014. – 400с.
3. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведен. / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. М –. : Издательский центр «Академия», 2011. – 520 с.
4. Яхонтов Е. Р. Психологическая подготовка баскетболистов: учеб. пособ. / С. – Пб.: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2010. – 58 с.
5. Платонов К. К. О системе психологии / К. К. Платонов. – М. : Мысль, 1982. – 216 с.
6. Суханов В. М. Физическая культура в вузах: учеб. пособ. / В. М. Суханов, Н. В. Тычинин. Воронеж: ОП ВГУИТ, 2017. – 100 с.

Попов Михаил Ильич
Попов Василий Ильич
Жеванов Вячеслав Владимирович

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ЕЕ РОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

**ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и
архитектуры»**

Аннотация. В статье Попова М.И., Попова В.И., и Жеванова В.В. «Проблемы спортивной психологии в системе подготовки спортсменов высшей квалификации» дается теоретический обзор понятия и задач психологии спорта, психологической подготовки спортсменов, анализируются главные направления и функции психологического сопровождения спортсменов в системе спортивной

подготовки. Описываются психические состояния спортсмена, методология подготовки и требования к спортсменам, работающим в различных видах спорта.

Annotation. In the article Popov M., Popov V., and Zhevanov V. "Problems of sports psychology in the system of training highly qualified athletes" provides a theoretical overview of the concept and tasks of sports psychology, psychological training of athletes, analyzes the main directions and functions of psychological support for athletes in the system of sports training. Describes the mental state of the athlete, the methodology of training and requirements for athletes working in various sports.

Ключевые слова: психология спорта, психические реакции, волевое воспитание, экстремальные условия, спортивная тренировка, психические процессы, психодиагностика, психологическое просвещение.

Ключові слова: психологія спорту, психічні реакції, вольове виховання, екстремальні умови, спортивне тренування, психічні процеси, психодіагностика, психологічне просвітництво.

Keywords: sports psychology, mental reactions, volitional education, extreme conditions, sports training, mental processes, psychodiagnostics, psychological education.

Введение. Одним из ключевых направлений политики любого государства в области спорта является повышение конкурентоспособности спорта, что способствует не только формированию стандартов здорового образа жизни, но и укреплению национального единства и патриотических чувств граждан страны.

В связи с этим возникает потребность в совершенствовании качества подготовки спортсменов высшей квалификации, которые определяют уровень национального спорта и конкурентоспособность страны на международной спортивной арене. Какие же структурные компоненты спортивной подготовки необходимы для достижения высшего уровня спортивного мастерства, являются ли традиции и инновации технико-тактической подготовки единственными средствами спортивного совершенствования?

Обзор литературы. Исследователи данного вопроса позиционируют психологию спорта как науку, которая изучает закономерности психических реакций в условиях различных физических нагрузок и волевого воспитания, анализируют последствия таких нагрузок, изучают возможные принципы работы психологов со спортсменами высшей квалификации и не только. Ниже приведены наиболее отличительные исследователи этого вопроса.

В статье Пашкова У.Ю. «Спортивная психология и ее место в системе подготовки спортсменов высшей квалификации» раскрываются основные содержательные задачи психологического сопровождения, основные цели в области психологии в спорте. Шаруненко Ю.М. в своей работе «Проблемы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации» ставит цель раскрыть проблему эффективности функционирования и развития физкультурно-спортивных организаций, обеспечивающих эффективную спортивную, досуговую и оздоровительную подготовку, непрерывную профессиональную подготовку субъектов задействованных в сфере физической культуры и спорта.

Цели и задачи исследований. Рассмотреть понятие психологии спорта, проанализировать главные направления психологической подготовки, определить психологические состояния спортсменов перед соревнованиями, описать методологию работы со спортсменами, а также выяснить требования к спортсменам, работающим в различных видах спорта.

Методы исследований. Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности, психических состояний, качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них [1].

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.) [1].

Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д. [2].

Общая психическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности [2].

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы [4].

Спортивная психология, являясь достаточно молодой отраслью психологической науки, тем не менее, предоставляет широкие возможности применения профессиональных психологических знаний в теории и практике спорта. (Те, кто знаком с вкладом спортивных психологов в выдающиеся достижения советского спорта, признают это как неоспоримый факт) [1].

Что же является содержанием деятельности спортивного психолога с позиции определения предмета психологии спорта в целом? В широком смысле психологию спорта можно определить, как науку, которая изучает закономерности психики деятельной личности в специфических условиях физического воспитания и спорта.

Конкретнее, психология спорта исследует закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований. Как видно, основу психологии спорта составляют две науки – психологическая и спортивная. В ней выделяются самые разные разделы: обучение и воспитание в спорте; физическая, техническая и тактическая подготовка спортсменов; психологические особенности личности спортсмена, тренера, руководителя спортивной команды (группы), психология спортивного коллектива, психодиагностика и спортивная психогигиена и др.

Таким образом, основными целями психологии спорта можно считать изучение психологических закономерностей формирования у спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, разработку психологически обоснованных комплексных методов тренировки и подготовки к соревнованиям.

При этом «теоретическая задача психологии спорта раскрывается как изучение принципов и механизмов саморегуляции, целенаправленного поведения в условиях спортивной деятельности, требующей максимальной мобилизации возможностей спортсмена. Практическая задача заключается в обеспечении достижения спортсменом наивысших личных спортивных результатов как реализации возможностей всестороннего развития и воспитания [1].

Акимова Л.Н. отмечает также, что «соревновательная деятельность спортсменов является основным объектом исследований в психологии спорта и практического приложения психологических рекомендаций» [1].

Итак, психологическая подготовка спортсменов, обеспечиваемая, преимущественно, разработками в области спортивной психологии, представляет собой совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности, направленных на формирование таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях [1].

Для успешного решения перечисленных задач психологической подготовки спортсменов психолог в спорте осуществляет множество функций и направлений деятельности, к которым можно относить и психодиагностику, и психологическое просвещение, и развивающую работу, и разные формы психоконсультирования и психопрофилактики, и целенаправленное воспитание отдельных личностных качеств [1].

Многими авторами подчеркивается особое значение комплексной психодиагностики в спорте, которая решает задачи профессионального отбора, определения важных психологических характеристик спортивного коллектива и взаимодействия спортсмена и тренера, полностью обеспечивает текущий, оперативный и углубленный психологический контроль в спорте [1].

Целью психологического контроля в спорте является проверка соответствия или установление степени рассогласования психических свойств спортсмена, уровня развития его психических процессов и его состояния тем требованиям, которые предъявляют к нему условия, цели и задачи спортивной деятельности. Такое

понимание психологического контроля в спорте напрямую связано с необходимостью индивидуального подхода к подготовке каждого спортсмена, что обусловлено своеобразием его личности, психофизиологических и психических процессов и психических состояний.

Изучение возможностей психики и психологии личности спортсмена начинается с использования методов наблюдения, а измерение — с методов психодиагностики в спорте. «Умелая психодиагностика психического состояния спортсмена может многое сказать о степени его соревновательной надежности, прогнозировать поведение спортсмена в экстремальных условиях, внести коррективы в его предсоревновательную подготовку. Наличие сведений о типологических чертах обучаемого помогает выбрать для него индивидуальный стиль деятельности.

Психодиагностическая информация может являться также средством обратной связи, характеризующим эффект воспитания и обучения, позволяющим внести своевременные коррективы». Таким образом, полученные с помощью психодиагностики и психологического контроля сведения необходимы для решения задач психологического консультирования спортсменов, психопрофилактики и просвещения по вопросам психофизиологического функционирования и не только [2].

Представленный краткий обзор функций и видов деятельности специалиста по психологической подготовке в спорте дает представление об инструментальных задачах этого модуля [2].

В качестве основных содержательных задач психологического сопровождения важно отметить такие, как: повышение мотивации спортсменов к занятиям спортом, к достижению успехов; повышение уровня адаптированности спортсменов к условиям тренировочной и соревновательной деятельности; формирование психической устойчивости; развитие волевых качества спортсменов; раскрытие их личностного потенциала и резервных возможностей. Это лишь некоторые направления и функции психологического сопровождения спортсменов, которые, даже будучи коротко упомянутыми, раскрывают многообразие и широту задач, стоящих перед психологической наукой в спорте [5].

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на:

- раннюю (начинающуюся примерно за месяц до соревнования)
- непосредственную (перед выступлением, в ходе и после его окончания).

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает:

- 1) Получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах;
- 2) Получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;
- 3) Определение цели выступления;
- 4) Составление программы действий в предстоящих соревнованиях;
- 5) Разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований;
- 6) Стимуляцию правильных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с целью, задачами выступления;

7) Моделирование соревновательной деятельности (организация преодоления трудностей);

8) Создание в процессе подготовки условий и использование приемов для достижения психической напряженности спортсмена [3].

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления [3].

Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнований [3].

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных типа.

1. Оптимальное возбуждение – «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов. В этом состоянии спортсмен ощущает готовность и желание соревноваться, способен объективно оценивать свои действия, соперника, получать удовлетворение от своих движений и действий, уверенность в своей подготовленности добиться планируемого результата. Конечно, такое состояние – наилучшее для достижения высоких спортивных результатов, полной реализации функциональных возможностей.

2. перевозбуждение – «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования. Спокойный в тренировочных условиях спортсмен в таком предстартовом состоянии становится упрямым, злым, грубым, чрезмерно придирчивым и неумно требовательным к другим. Возможны невротические реакции.

3. Недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, недостаточная сосредоточенность, понижение технико-тактических возможностей. Внешне спортсмен спокоен, даже безразличен, доброжелателен к окружающим, даже к соперникам. Однако он не способен максимально реализовать в соревнованиях свои функциональные возможности, его действия часто характеризуются несвоевременностью и неадекватностью.

4. Торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться [3].

Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному процессу способствуют:

- постановка далеко отставленных целей;
- формирование и поддержание установки на успех;
- оптимальное соотношение поощрений и наказаний;
- эмоциональность тренировочных занятий;

- развитие спортивных традиций;
- принятие коллективных решений;
- особенности личности тренера.

Воспитывать волевые качества у спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей. Прежде всего, учитываются особенности вида спорта. Воспитание волевых качеств спортсменов, связано с постоянным преодолением трудностей.

Усложнение учебно-тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих волевых усилий трудностей, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным. Использование неблагоприятных метеорологических условий, вариативность трасс, площадок, мест тренировок, расположения снарядов, преодоление сверхсоревновательного времени, создание неожиданных препятствий различной степени трудности и др.

Наряду с этим широко используются одобрение, похвала, поощрение, критика, убеждения и т.п. Важным является методика самовоспитания: соблюдение общего режима жизни, самоубеждение, самопобуждение, самопринуждение, саморегуляция эмоций, психического и общего состояния (аутогенная тренировка), постоянный самоконтроль [6].

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

- словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности – разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начало соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;

- самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена – самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности;

- переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции – чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

- фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы;

- успокаивающая аутогенная тренировка;

- успокаивающий массаж;

- успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша);

- специальные зрительные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Для повышения уровня возбуждения с целью оптимальной подготовки перед предстоящими выступлениями используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную направленность воздействия [6].

Результаты исследований. В ходе проведенных исследований определены критерии (ресурсное обеспечение и продуктивность деятельности), а также показатели, обеспечивающие качественную подготовку спортсменов высокой квалификации и не только в физкультурно-спортивной организации; представлен краткий обзор функций и видов деятельности специалиста по психологической подготовке в спорте; выявлены психологические требования к спортсменам и необходимые психологические качества.

Вывод. В заключение необходимо подчеркнуть, насколько важным представляется создание стройной научной системы психологической подготовки спортсменов в каждом виде спорта. Системы, которая, учитывая и объединяя все перечисленные области и задачи психологического сопровождения, определяла бы тем самым эффективное использование того многообразия методов и форм работы, которые входят в профессиональный арсенал каждого специалиста-психолога. Эта проблема до сих пор остается нерешенной и потому должна занимать центральное место в спортивной психологии сегодня.

Перспективы дальнейших исследований. Материалы исследования найдут применение в деятельности центров подготовки спортивных резервов, в ходе подготовки руководителей организаций физкультурно-спортивного направления, курсах повышения квалификации тренеров, использовании результатов исследования организациями подобного типа в других регионах, а также в учебном курсе по менеджменту в сфере физической культуры и спорта. Дальнейшее исследование проблемы будет способствовать реализации процесса непрерывной профессиональной подготовки всех участников учебно-тренировочного процесса в рамках единого образовательного пространства по линиям дополнительного, среднего, высшего и послевузовского профессионального образования.

Список литературы

1. Акимова Л.Н. Психология спорта: курс лекций. – Одесса: студия «Негоциант», 2004. – 127 с. [Электронный ресурс]. Режим доступа http://socgum.mdpu.org.ua/index.php?Itemid=0&link_id=2983&option=com_mtree&task=viewlink
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288с.
3. Киселёв Ю. Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта. – М.: «СпортАкадемПресс», 2002.
4. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 288 с: ил. — (Серия «Практикум по психологии»).
5. Киселев Ю.Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта. – М.: «СпортАкадемПресс», 2002.
6. Практикум по спортивной психологии/ под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288с: ил. – (Серия «Практикум по психологии»).

Рыскалкина Любовь Владимировна
Панова Евгения Олеговна
Валкина Наталья Викторовна

ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

**ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н.Ульянова» г. Ульяновск, Россия**

***Аннотация.** В статье представлена методика функциональной подготовки боксеров на основе применения круговой тренировки. Экспериментально обоснована эффективность специально отобранных упражнений, направленных на повышение общей и силовой выносливости, совершенствование технико-тактических действий и развитие ведущих функциональных показателей необходимых для эффективной соревновательной деятельности боксера.*

***Ключевые слова:** бокс, метод круговой тренировки, функциональная подготовка в боксе, этап начальной спортивной специализации.*

***Annotation.** The article presents the methodology of boxers functional training based on the use of circular training. The effectiveness of specially selected exercises aimed at increasing overall and strength endurance, improving technical and tactical actions and developing leading functional indicators necessary for effective competitive activity of a boxer has been experimentally proved.*

***Keywords:** boxing, circular training method, functional training in boxing, stage of initial sports specialization.*

Введение. Актуальностью данного исследования, является обоснование важности специальной физической, технико-тактической и функциональной подготовленности боксеров, для повышения эффективности соревновательной деятельности. Выдающиеся достижения боксеров современности, убедительно доказывают необходимость поиска новых эффективных методов и средств спортивной тренировки, организации процесса подготовки на новом уровне и отвечающих современным требованиям боксерского поединка [1].

Анализ поединков боксеров высшей спортивной квалификации, выявил высокую плотность и эффективность боевых действий, умение держать скорость боевого раунда и силовую борьбу без потери концентрации внимания, способность быстро восстанавливать функции и специализированные свойства организма, что во многом определяется функциональной и специальной физической подготовленностью [2].

Данное положение, доказывает необходимость разработки новых подходов с учетом современных требований соревновательной деятельности боксеров, конкретизации средств и методов, применяемых в процессе функциональной подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной специализации.

Таким образом, разработка и экспериментальное обоснование методики функциональной подготовки боксеров, включающей специально отобранные упражнения и метод круговой тренировки, является актуальным.

Цель исследования – повышение уровня функциональной подготовленности боксеров на этапе начальной спортивной специализации.

Задачи исследования: выявить эффективные средства повышения функциональной подготовленности боксеров; разработать и экспериментально обосновать комплексы круговой тренировки, направленные на развитие функциональных показателей боксеров.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе спортивной школы бокса «Рингстар» г. Ульяновска, в котором принимало участие 20 боксеров в возрасте 12-13 лет. Были организованы 2 группы: контрольная группа (КГ), и экспериментальная (ЭГ) по 10 человек в каждой. Занятия в контрольной группе осуществлялись в соответствии с Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности «Бокс», в экспериментальной группе по разработанной нами методике функциональной подготовки боксеров средствами круговой тренировки.

До педагогического эксперимента были выявлены показатели функциональной подготовленности боксеров КГ и ЭГ по тестам (Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», приказ Минспорта России от 16.04.2018 г. № 348). Результаты не выявили существенных различий ($p > 0,05$).

Разработанная нами методика повышения функциональной подготовленности боксеров включает специально подобранные упражнения, направленные на поочередное воздействие на необходимые мышечные группы, задействованные в процессе боксёрского поединка: плечевой пояс, туловище, нижние конечности. Применение метода круговой тренировки сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействие, способствует развитию силовой выносливости и быстроты движений [3].

Спортсмены КГ и ЭГ занимались в равных условиях 3-4 раза в неделю по 2 часа, но у боксеров ЭГ одной из задач тренировочного процесса явилась развитие функциональных показателей, косвенно обуславливающих эффективность боксёрского поединка. В ЭГ для развития ведущих физических качеств применялся метод круговой тренировки, а также специально разработанный комплекс физических упражнений, который включал упражнения на боксерских снарядах, таких как пневматическая и подвесная груша, тяжелый и легкий мешок, груша на растяжках, настенная подушка и др., а также упражнения со скакалками, гантелями и собственным весом (Таблица 1). Работа на станциях была строго регламентирована временными рамками (от 1 до 3 минут) и критериями выполнения задания, высокой интенсивностью и непрерывностью.

Разработанные комплексы круговой тренировки применялись на общеподготовительном этапе тренировочных занятий, который состоял из двух мезоциклов по 3 недели.

Первый этап был подготовительным к высокому объему тренировочных нагрузок. На данном этапе определялся максимальный объем нагрузок с учетом индивидуальных особенностей боксеров, без строгой регламентации временных интервалов и интенсивности выполнения заданных упражнений.

Таблица 1 – Примерные комплексы упражнений, направленные на повышение функциональной подготовленности боксеров

Упражнения	Дозировка
КОМПЛЕКС КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ № 1	
1. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа 2. И.П. - лежа, ноги согнуть, руки за голову; 1 – поднимание туловища на 45 градусов; 2 – И.П. 3. Прыжки через скакалку 4. Работа на мешке. Прямые и боковые удары в заданном ритме при помощи метронома	1-3 минуты
КОМПЛЕКС КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ № 2	
1. Произвольный бой с тенью 2. Броски набивного мяча в парах и круговые движения туловищем с отягощением 3. Прыжки на скакалке 4. Работа с грушей. Поочередные удары правой и левой рукой по 20-30 секунд	1-3 минуты
КОМПЛЕКС КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ № 3	
1. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке 2. Упражнения для развития мышц рук с гантелями 3. Нанесение прямых ударов по заданным точкам навесной груши 4. Упражнения для мышц ног, прыжки вверх с резиновым шнуром, прикрепленным на пояс	1-3 минуты
КОМПЛЕКС КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ № 4	
1. Прыжки через гимнастическую скамейку 2. Прямые удары с сопротивлением резиновых жгутов 3. Подъем, опускание туловища из положения лежа 4. Выбрасывание грифа или штанги вперед-вверх из положения стоя 5. Запрыгивание на тумбу 6. Кувырки вперед	1-3 минуты

Второй этап мезоцикла был направлен на решение основной цели исследования – повышение функциональной подготовленности боксеров.

Построение круговой тренировки было с тенденцией к сокращению интервалов отдыха между упражнениями до 30 секунд, между сериями до 3х минут, без снижения интенсивности и правильности выполняемых упражнений.

Увеличивался максимальный объем тренировочной нагрузки до 95% и ЧСС от 160-180 уд/мин. Контролировалась скорость восстановления и внешние признаки утомления.

Критериями оценки уровня функциональной подготовленности были: спурты на мешках, спурты на скакалке, «Бой с тенью» по заданиям, вольная работа на мешке в высоком темпе, где оценивались ЧСС после нагрузки и через 60 секунд после восстановления.

После окончания педагогического эксперимента было выявлено, что боксеры ЭГ, быстрее восстанавливаются после скоростно-силовой нагрузки, чем боксеры КГ. Так же у спортсменов КГ наблюдалось повышенное потоотделение, сбивчивое и неровное дыхание, недостаточное восстановление во время отдыха (Таблица 2).

Таблица 2 – Результаты исследования функциональной подготовленности боксеров КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента

Наблюдаемые группы	Спурты на мешках по 10 сек., через каждые 10 сек., с тах интенсивностью в течение раунда (1,5 мин)		Спурты на скакалке по 5 сек., через каждые 10 сек., с тах интенсивностью в течение раунда (1.5 мин)		"Бой с тенью" по заданиям		Вольная работа на мешке в высоком темпе	
	ЧСС после нагрузки (уд/мин)	Восстановление ЧСС через 1 минуту (уд/мин)	ЧСС после нагрузки (уд/мин)	Восстановление ЧСС через 1 минуту (уд/мин)	ЧСС после нагрузки (уд/мин)	Восстановление ЧСС через 1 минуту (уд/мин)	ЧСС после нагрузки (уд/мин)	Восстановление ЧСС через 1 минуту (уд/мин)
ЭГ	Средние значения							
	181,8±0,42 179,2±0,39	124±0,33 121,2±0,33	172,9±0,38 170,2±0,4 7	123,2±0,39 120,5±0,31	171,4±0,37 167,9±0,53	123,6±0,22 121,1±0,31	75,2±0,29 173,1±0,3 1	123,2±0,25 120,8±0,36
КГ	183,6±0,50 182,1±0,50	145,2±0,36 144,2±0,36	180,7±0,42 176,7±0,4 7	146,5±0,40 144,3±0,56	177,1±0,53 175,2±0,49	147,4±0,52 145,6±0,43	90,2±0,33 188,3±0,3 0	152,3±0,33 150,9±0,38

Примечание: результаты в числителе – до педагогического эксперимента, в знаменателе – после педагогического эксперимента.

Выводы. Применение метода круговой тренировки значительно повисла уровень показателей функциональной подготовленности боксеров 12-13 лет. Разработанная нами экспериментальная методика, включающая комплексы круговой тренировки, направленные на повышение уровня функциональной подготовленности боксеров, обусловила новый подход к организации тренировочного процесса.

Список литературы

1. Колесник И.С., Назаренко Л.Д. Программирование двигательных действий квалифицированных боксеров // Теория и практика физической культуры. 2018. №12. С.82.
2. Колесник И.С., Гатин Ф.А., Осипов Д.А. Применение системного подхода для разработки методики совершенствования технической подготовки квалифицированных боксеров // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. Т. 12. № 3. С. 69-77.
3. Лимаренко О.В., Акулов В.Ю. Использование круговой тренировки в повышении физической и функциональной подготовленности боксеров-новичков // Педагогический ИМИДЖ. 2018. №3 (40). С. 99-106.

Razumovalubov@rambler.ru, Evgeniya_panova@mail.ru, Nataly-elrel@mail.ru

Свило Янина Владимировна

ОПТИМИЗМ КАК ВНУТРЕННИЙ РЕСУРС ЛИЧНОСТИ

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

Аннотация. В данной статье рассматривается понятие психологических ресурсов, их классификация. Выделяется оптимизм как внутренний психологический ресурс личности. Представлены результаты исследования уровня оптимизма у спортсменов.

Abstract. This article discusses the concept of psychological resources and their classification. Optimism is highlighted as an internal psychological resource of the individual. The results of the study of the level of optimism in athletes are presented.

Ключевые слова: ресурсы личности, совладающее поведение, трудные жизненные ситуации, внутренние ресурсы, оптимизм, спортсмены.

Ключові слова: ресурси особистості, совладаюче поведінку, важкі життєві ситуації, внутрішні ресурси, оптимізм, спортсмени.

Keywords: personal resources, coping behavior, difficult life situations, internal resources, optimism, athletes.

Сегодня проблема совладающего поведения человека рассматривает не только с точки зрения преодоления стрессовых, трудных жизненных ситуаций, но и точки зрения преодоления ежедневных затруднительных ситуаций.

В современном мире человек сталкивается с такими ситуациями очень часто. Проблематика преодоления стрессовых, тяжелых жизненных и ежедневных затруднительных ситуаций, часто рассматривается с точки зрения использования личностью психологических ресурсов.

Несмотря на длительную историю изучения совладания за рубежом и повышенный интерес к этой проблеме, в отечественной психологии нет общепризнанного понятия, классификации типов или механизмов, термин недостаточно наполнен психологическим содержанием. Ресурсы личности как один из аспектов совладания – это возможности, которыми обладает человек, соотнесение и использование которых приносит эффективные для личности результаты.

Само понятие ресурсов встречается во многих науках, т.е. является междисциплинарным, из них оно и было заимствовано психологией.

Анализ ресурсной составляющей совладания, определение значимости использования различных видов ресурсов в преодолении трудных жизненных ситуаций может позволить описывать процесс взаимодействия человека и ситуации. Этот подход отражает как ситуационные, так и личностные особенности этого процесса.

Особый интерес представляют такие задачи, как [1]: анализ понятия ресурсы; построение возможных моделей ресурсов; выделение феноменов использования различных видов ресурсов; определение роли ресурсов в обеспечении эффектов совладания, создании основы для устойчивости в новых трудных ситуациях.

Ресурсы совладающего поведения можно определить, как те индивидуальные, средовые и процессуальные возможности, которые осознаются как таковые и используются человеком для преодоления трудной жизненной ситуации [1].

Е.А. Дорьева под ресурсом совладающего поведения понимала совокупность индивидуальных и средовых средств, условий, возможностей, которые личность способная задействовать непосредственно в целях совладания с трудной жизненной ситуацией [2, с. 192].

С.К. Нартова-Бочавер в своих исследованиях определяла те личностные характеристики, которые помогают личности минимизировать воздействие различного рода психологических нагрузок. К данным личностным характеристика были отнесены: душевное здоровье, оптимизм, вера в себя, чувство собственной ценности, способность упрощать жизненные трудности и, напротив, обращать внимание на такие

факторы риска психологических перегрузок, как нейротизм и высокую тревожность [3].

По мнению S.E. Hobfoll, потеря ресурсов является одной из ключевых причин развития посттравматического стрессового расстройства [4]. В настоящее время выделяют копинг-ресурсы личности, которые в свою очередь можно подразделить на [5, с. 114]:

- физические (выносливость);
- социальные (индивидуальная социальная сеть, социально-поддерживающие системы);
- психологические (убеждение, устойчивая самооценка, общительность, интеллект, мораль, юмор);
- материальные (деньги, оборудование).

В преодолении трудностей важная роль отводится внутренним ресурсам личности: локус контроля определяет степень принятия ответственности в борьбе с жизненными трудностями; высокий уровень рефлексивных способностей помогает человеку сфокусироваться на проблеме для лучшего выбора решения; социальная смелость, настойчивость, высокая нормативность поведения, высокая мотивация достижения помогают преодолевать ненужные страхи и сомнения.

Важным внутренним фактором, побуждающим индивида активно противостоять трудным жизненным ситуациям, является феномен долженствования («я должен быть в форме, чтобы продолжать свою работу», «я должна держаться, чтобы растить детей» и т.д.) [6, с. 97].

Именно чувство долга часто является толчком для личности к действию, решению трудностей на пути к достижению цели.

Бесспорно, ресурсы индивида образуют реальный потенциал для совладания с неблагоприятными жизненными событиями.

Даже простое их наличие обеспечивает адаптивную функцию: придает уверенность человеку, поддерживает его самоидентичность, подкрепляет самоуважение [7, р. 323].

Таким образом, просто осознание личностью, что у нее есть определенные ресурсы, может служить для нее ресурсом.

Ресурсы – жизненные ценности [8, с. 62]. Они могут быть осязаемыми и символическими, материальными и моральными.

Это все то, что человек использует, чтобы удовлетворить потребности среды. Обычно разделяют 2 крупных класса ресурсов: личностные и средовые. Иногда их называют психологическими и социальными ресурсами.

Личностные ресурсы включают навыки и способности индивида, а средовые – отражают доступность инструментальной, моральной и эмоциональной помощи со стороны социальной сетки.

Более детальная классификация не только идентифицирует конкретные ресурсы, но и зачастую указывает на их источники. Поэтому выделяют культурные, политические и институциональные ресурсы.

Наибольший интерес для исследователей представляет роль личностных ресурсов в контексте стрессовых ситуаций, где они рассматриваются как ключевые ресурсы совладания и включают широкий спектр феноменов, которые помогают индивидуумам совладать со стрессом.

Среди подобных ресурсов в литературе описаны [9]: локус контроля, оптимизм, жизнестойкость, самоэффективность, толерантность к неопределенности, витальность и мн. др.

Как показывают исследования, личностные ресурсы не только играют ключевую роль в процессе совладания со стрессовой ситуацией, но и обуславливают восприятие ситуации в качестве угрожающей [10].

Поиск психологических ресурсов и опора на эти ресурсы, как правило, является ключевым моментом как в саморегуляции, так и при реабилитации в экстремальных условиях.

Если человек убежден в своих силах контролировать происходящее, готов активно действовать и преодолевать трудности и эти убеждения остались непоколебимы в экстремальных условиях – ему достаточно опереться на эти психологические ресурсы.

Если же (значительно чаще) это не так, необходим кропотливый поиск психологических ресурсов, которые позволят восстановить и сохранить уверенность и самообладание.

Существует, однако, и второй вариант саморегуляции – при опоре не на психологические ресурсы, а через собственно экзистенцию.

Личность принимает свою ответственность за происходящее и то, что случится – и отношение мотивационно-смысловая сфера личности – саморегуляция обращается. Действуя в экстремальных условиях, вопреки переживаниям личность изменяет, формирует собственные убеждения и диспозиции [11].

Для исследования оптимизма как психологического ресурсы, нами использовался опросник диспозиционного оптимизма (Life Orientaton Test, LOT), для выявления уровня жизнестойкости, мы применяли тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова).

Исследование проводилось на группе спортсменов. Всего в исследовании приняли участие 50 человек в возрасте от 17 до 23 лет, все лица мужского пола. Стаж занятий спортом у них варьируется от 4 до 17 лет.

Анализируя результаты по шкалам оптимизма/пессимизма, мы выявили, что у большинства спортсменов (82%) преобладает оптимизм над пессимизмом, у 12% – пессимизм над оптимизмом, а у 6% это два показателя выражены в равном соотношении. Это видно на рисунке 1.

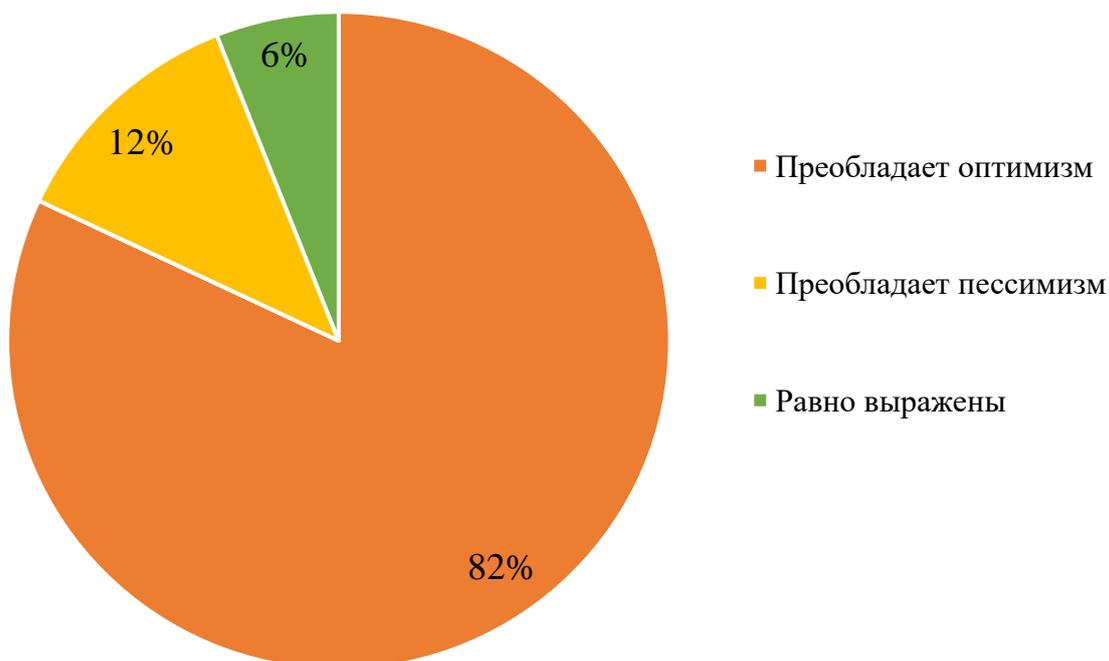


Рисунок 1 – Соотношение уровня оптимизма и пессимизма среди спортсменов

В целом, можно отметить, что показатель оптимизма в среднем по группе значительно выше, чем показатель по шкале пессимизма (10,1 и 5,06 соответственно).

Оптимизм играет важную роль в тренировочной и соревновательной ситуации. Уверенность в своих силах и возможностях, помогает спортсмену собраться и действовать, помогает ему решиться на риск. Даже если уверенность в своих силах иллюзорна, она их мобилизует, помогает начать действия необходимые для достижения цели. Все это способствует адаптации к стрессовой соревновательной ситуации.

Имеются даже исследования, доказывающие, что оптимизм способствует укреплению иммунной системы человека и помогает в борьбе с заболеваниями. Что в свое очередь, играет немаловажную роль в спорте, который связан с травмами. Это одна из причин временного или окончательного завершения спортивной карьеры.

Поэтому быстрое восстановление, возвращение к работе очень важны для спортсмена. А здесь важная роль принадлежит оптимизму. Оптимизм дает уверенность и стремление идти вперед, без чего невозможно достижение высоких спортивных результатов. Пессимизм же, наоборот сдерживает спортсмена. Не дает ему рискнуть, раскрыть себя и обрести уверенность в своих возможностях.

Проводя сравнительный анализ, мы выдвигали предположение о связи, оптимизма с уровнем жизнестойкости у спортсменов. В результате статистической проверки по критерию хи-квадрат Пирсона, мы выявили статистическую значимую связь между оптимизмом и уровнем жизнестойкости. Таким образом, у спортсменов с высоким уровнем оптимизма, высокий уровень жизнестойкости. Таким образом, наше предположение об их связи и взаимозависимости было доказано статистически.

В концепции С. Мадди (S Maddi) жизнестойкость – система убеждений, позволяющая человеку воспринимать события как менее стрессогенные и успешно

справляться с ними. Она включает 3 компонента: вовлеченность (убеждение в том, что только благодаря своей активности человек находит в мире интересное), контроль (убежденность в контролируемости мира и своей способности добиться результата) и принятие риска (готовность действовать вопреки неопределенности ситуации и угрозе и извлекать опыт из любых ситуаций) [12]. Вовлеченность поддерживает витальность, активность человека. Контроль и принятие риска связаны с готовностью человека к деятельности вопреки трудностям.

Таким образом, многие авторы рассматривают оптимизм как один из личностных ресурсов человека, играющего важную роль в совладании с трудными жизненными ситуациями. Большинству спортсменов характерен высокий уровень оптимизма. Выявлена связь оптимизма и жизнестойкости. Следовательно, можно утверждать, что для спортсменов характерен высокий уровень жизнестойкости также. Что безусловно играет важную роль в спортивной среде, помогая спортсменам в преодолении стрессовых ситуаций в спорте, волнения в ситуации соревнования, трудностей в тренировочном процессе и повседневных жизненных трудностей.

Список литературы

1. Кожевникова Е.Ю. Психологические ресурсы в преодолении трудных жизненных ситуаций / Е.Ю. Кожевникова // Психология XXI века: Тез. международной науч.-практ. конф. студентов и аспирантов. – СПб, 2002. – С. 106 – 108.
2. Дорьева Е.А. Проблема достаточности ресурсов совладающего поведения / Е.А. Дорьева // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2013. – Том 19, №5. – С. 191 – 194.
3. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 20 – 30.
4. Hobfoll, S.E. The association of exposure, risk and resiliency factors with PTSD among Jews and Arabs exposed to repeated acts of terrorism in Israel / S.E. Hodfoll, D. Canetti-Nisim [et al.] // Journal of Traumatic Stress. – 2008. – 21. – P. 9 – 21.
5. Ильин, Е.П. Психология воли: Учеб. пособ. / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 288 с.
6. Богомаз, С.А. Предпочтения в выборе копинг-стратегий у лиц с высоким уровнем гибкости / С.А. Богомаз, Т.Е. Левицкая // Сиб. психол. журн. – 2008. – № 27. – С. 31–36.
7. Ensel, W.M. The life stress paradigm and psychological distress / W.M. Ensel, N. Lin // The J. of Health a. Social Behavior. – 1991. – Vol. 32, № 4. – P. 321 – 341.
8. Муздыбаев, К. Дилеммы распределения ресурсов / К. Муздыбаев // Вестн. С.-Петербур. ун-та. Сер. 6, Философия, политология, социология, психология, право. – 1992. – Вып. 1. – С. 62 – 69.
9. Иванова, Т.Ю. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса / Т.Ю. Иванова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т.10. – № 3. – С. 119 – 135.
10. Иванова, Т.Ю. Субъективные оценки и психометрические данные как индикаторы влияния экономического кризиса / Т.Ю. Иванова, Д.А. Леонтьев // Мат. II

межрег. науч.-практ. конф. «Прикл. псих. как ресурс соц.-экон. разв. России в усл. преод. глоб. кризиса». – М., 2010. – С. 98 – 100.

11. Рассказова, Е.И. Психологические ресурсы саморегуляции и реабилитации личности в экстремальных условиях / Е. И. Рассказова // Личность в экстремальных условиях: материалы междунар. научно-практич. конференции. – Петропавловск-Камчатский, 2005. – С. 100 – 103.

12. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.А. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

Yu-ru@list.ru

Сидорова Виктория Викторовна

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ОБЕСПЕЧЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

**ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры**

***Аннотация.** Актуальные направления научных исследований и обеспечения в спортивной тренировке. Сидорова В.В. В статье приводится краткая характеристика основных, наиболее актуальных направлений научных исследований в спорте, которые касаются проблем отбора в системе подготовки, медико-биологического обеспечения, научного обеспечения базовой подготовки, обоснования инновационных преобразований в системе подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва, психологической подготовки.*

Annotation. Relevant areas of research and support in sports training. Sidorova V.V. The article provides a brief description of the main most relevant areas of scientific research in sports, which relate to selection problems in the training system, biomedical support, scientific support for basic training, substantiation of innovative transformations in the training system of high-class athletes and sports reserve, psychological training.

***Ключевые слова:** научные исследования, научное обеспечение, спортивная тренировка.*

***Keywords:** scientific research, scientific support, sports training.*

Актуальность. В настоящее время современный спорт заключается в непрерывном росте достижений, установлении рекордов, в конкуренции, давно сделавшей сильнейших спортсменов профессионалами. Любительский подход к спорту высших достижений стал вытесняться профессиональным, фактически, с возобновления олимпийского движения. Соответственно, изменилось и отношение к методологии подготовки ведущих спортсменов. Подготовка стала на профессиональный подход с ведущей ролью наук. По сути, в спорте происходит то же самое, что и в любой другой отрасли мировой производственной деятельности: повышение качества «продукта» происходит на основе непрерывного совершенствования производства и углубления прикладных научных исследований в этой области; спорт становится всё более «научоёмкой» сферой деятельности. Если вначале научное обеспечение тренировок не шло дальше чисто методических разработок, обобщавших опыт лучших специалистов и спортсменов, то в дальнейшем стало появляться всё больше целенаправленных исследований, которые носят прогностический, опережающий характер. Участие в таких исследованиях постепенно

стало интересовать не только представителей спорта, но и смежных наук. Поэтому научные исследования проводятся как в масштабе самой сферы, так и на стыке смежных областей научных знаний: биологии, психологии, педагогики, медицины, социологии и т.д. Это связано с тем, что занятия спортом раскрывают потенциальные возможности человека, его организма, психики, а это всегда представляет исключительный интерес.

Обзор литературы. Спортивная наука интенсивно развивалась ещё с советских времён. В спорте высших достижений это постоянно подтверждалось выдающимися успехами спортсменов СССР, практически, на всех Олимпийских играх.

В настоящее время в науке больший акцент делается на использование знаний и методологии естественно-научных дисциплин: физиологии, генетики, биомеханики, и др. Лучших результатов на крупнейших международных соревнованиях достигают те страны, которые успешно внедряют передовые технологии подготовки спортсменов. Об этом свидетельствуют итоги крупнейших международных соревнований. Таким образом, важным направлением современных исследований по повышению эффективности подготовки спортсменов является внедрение в практику тренировочного процесса спортсменов инновационных научных методов. В частности, интерес представляет применение современных методов регистрации биомеханических, физиологических и других параметров состояния спортсмена. Современная техника позволяет контролировать многочисленные данные в режиме *on line*, что дает возможность тренеру оперативно корректировать ход тренировки, повышая, таким образом, ее эффективность.

Целью исследования является выявление наиболее актуальных направлений научных исследований в спортивной тренировке.

Результаты исследований. Анализ литературных источников позволил выявить ряд наиболее актуальных направлений научных исследований в спорте.

Отбор в спорте. Именно с этого вида работы начинается взаимодействие тренера со спортсменом и продолжается до последнего этапа многолетней подготовки. Проблема отбора для занятий тем или иным видом спорта, а затем отбора в профессиональный спорт и спорт высших достижений - комплексная. Ее основные аспекты - педагогические, психологические и медико-биологические. Тренеры должны быть вооружены научно обоснованной концепцией отбора для занятий конкретным видом спорта и на этой основе системой и методикой тестирования детей и спортсменов высокой квалификации.

Наиболее актуальны в настоящее время следующие проблемы отбора, подлежащие дальнейшей научной разработке: показатели двигательной одарённости; прогностические признаки, позволяющие предугадывать пределы и динамику возрастного развития основных морфологических, наиболее предпочтительный морфотип; благоприятные показатели психодинамики спортсмена; психодинамических, двигательных показателей; определение уровня готовности спортсменов на основе комплексного контроля показателей и т.д.

Медико-биологическое обеспечение. Все важнейшие задачи медико-биологических исследований в спорте связаны, прежде всего, со схемой «нагрузка—восстановление».

Тренировка с выполнением большого объема и интенсивности тренировочных нагрузок вызывает в организме резкие компенсаторные сдвиги. Отсутствие необходимого медико-биологического контроля, при неправильно организованном учебно-тренировочном процессе, может привести к декомпенсации, которая с большой вероятностью может сопровождаться необратимыми нарушениями физиологических функций и большой вероятностью травматизма.

Тем не менее, давно известно, что только через многократно повторяемые околопредельные нагрузки возможно формирование прироста функциональных возможностей систем организма.

Таким образом, разработка системы медико-биологического контроля является обязательным условием эффективности учебно-тренировочного процесса.

Специалисты-врачи, а также, в доступной степени, сами тренеры должны уметь оценивать функциональные сдвиги, происходящие в организме спортсмена как под действием нагрузки на тренировках, соревнованиях, так и в результате действия различных факторов, связанных с восстановлением — пассивного и активного отдыха, «разгрузочных» тренировок, психо- и физиотерапии, фармакологии и т.д.

Важным вопросом также является разработка методов экспресс-диагностики состояния спортсменов разного возраста и квалификации и инновационных технологий сохранения спортивного долголетия, включающих иммунопрофилактику, коррекцию функционального состояния, лечение и реабилитацию.

Научное обеспечение базовой подготовки также носит основополагающий характер. Основные проблемы: выявление необходимого и достаточного состава базовых навыков, требующихся для подготовки спортсмена высокого класса; преимущество программ специальной технической подготовки для спортсменов различных уровней, выявление наиболее важных, в том числе профилирующих упражнений, а также «второстепенных» элементов; технические средства базовой подготовки - снаряды, устройства безопасности, тренажеры и прочие методы воспитания и поддержания физических качеств, методы функциональной подготовки; методы дифференциальной психологической подготовки спортсменов различного возраста и квалификации.

Научное изучение и обеспечение базовой подготовки также носит основополагающий характер. Основные проблемы данного направления связаны с выявлением необходимого и достаточного состава базовых навыков, требующихся для подготовки спортсмена высокого класса; преимущества программ специальной технической подготовки для спортсменов различной квалификации, выявлении наиболее важных, в том числе профилирующих упражнений, а также «второстепенных» элементов в сложнокоординационных видах спорта; необходимого уровня двигательных качеств, методов функциональной подготовки; методов дифференциальной психологической подготовки.

Обоснование инновационных преобразований в системе подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва. Актуальность данной проблемы обусловлена следующими основными факторами: - организация системы учебно-тренировочного процесса практически не учитывает достижения спортивной науки и новейших информационных технологий; - построение программ многолетней спортивной подготовки до настоящего времени лишено персонифицированного подхода, учитывающего генетические психофизические особенности юных спортсменов; - недостаточен по качеству и оперативности контроль за психофизическим состоянием юных спортсменов, что является причиной большого процента отчислений по состоянию здоровья и прекращению роста спортивных результатов.

Данное направление многогранное и включает в себя следующие вопросы: совершенствование методов прогнозирования спортивных достижений; исследование механизмов адаптации организма спортсменов к экстремальным условиям тренировки; разработка технологии моделирования параметров тренировочного процесса для отдельных спортсменов высокой квалификации и команд; разработка технологий непрерывного мониторинга состояния спортсмена в процессе тренировки; разработка и внедрение технических средств обеспечения эффективности тренировочного процесса; разработка методологии оценки и оптимизации психофизиологического состояния личности спортсменов высокой квалификации в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Научное обеспечение *психологической подготовки* спортсменов базируется на сборе информации о комплексе психологических черт каждого спортсмена, которые в совокупности отражают уровень его психологической подготовленности, способности к эффективной и устойчивой деятельности в экстремальных условиях соревнований. При этом выявляются основные компоненты психической подготовленности: свойства личности, свойства нервной системы. Психомоторные качества определяются с помощью комплексных сенсорных методик. Кроме того, для диагностики свойств личности и психических процессов применяют самооценки ими своих качеств и способностей к самоконтролю.

Наиболее целесообразно проводить обследование по выявлению свойств личности и нервной системы один раз в год желательно в середине подготовительного периода, когда на спортсменов ещё не сильно влияют стрессогенные факторы (большое напряжение при целостном выполнении упражнений, волнение перед соревнованиями и т.д.) Исследование психомоторных качеств следует проводить непосредственно перед соревнованиями и после их окончания. На основе полученных материалов даётся оценка психической подготовленности спортсменов и разрабатываются конкретные индивидуальные рекомендации, направленные на устранение неблагоприятных факторов. Важным моментом является обучение спортсменов приёмам идеомоторной и аутогенной тренировки, проведение с ними бесед, направленных на активное восприятие и самоусовершенствование, что является необходимыми условиями успешного воспитания любого качества личности.

На самом деле важных направлений научного обеспечения подготовки спортсменов намного больше, и в каждом виде спорта они имеют свои особенности.

Выводы. Обобщая результаты проведенного исследования, можно сделать выводы, что своевременное внедрение в повседневную практику достижений научного и научно-технического прогресса является одним из решающих факторов, повышающим эффективность подготовки спортсменов. Создание эффективной системы планирования, контроля и прогнозирования состояния спортсменов в ходе спортивной подготовки, повышение эффективности внедрения в практику подготовки спортсменов современных технологий, в том числе эффективных педагогических средств восстановления и повышения физической работоспособности являются наиболее приоритетными направлениями научных исследований и обеспечения.

Перспективой дальнейших исследований является конкретизация содержания отдельных направлений исследований в спорте на основе дальнейших дискуссий, творческих осмыслений, всесторонних обсуждений.

Список использованной литературы.

1. Бальсевич В.К. Инновационные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта / В.К. Бальсевич // Вестник спортивной науки, - 2004. - №2(4). – С. 3-7.
2. Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика. Учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. –М.: Спорт, 2017. -320с.
3. Шамардин А.И. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учеб. пособ. / А.И. Шамардин, В.Д. Фискалов, Ю.А. Зубарев, В.П. Черкашин; под общ. редакцией В.Д. Фискалова. – М.: Советский спорт, 2013. - 464с.

Тарасова Наталья Сергеевна

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

**ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при
Главе Донецкой Народной Республике»**

Аннотация. Развитие скоростно-силовых способностей волейболистов. Тарасова Наталья. Одним из важных вопросов улучшения физического воспитания является поиск эффективных средств и методов, способствующих ускоренному развитию физических качеств студентов. Занятия по волейболу стоит назвать одним из самых эффективных средств улучшения физической подготовки и состояния здоровья. Основу физической подготовки волейболистов составляют скоростно-силовая подготовка и развитие силы, скорости в сочетаниях многообразия движений при игре в волейбол является эффективным средством для устранения недостатков в физическом развитии студенческой молодёжи и способствует повышению их двигательной активности в течение всего периода обучения. Занятия волейболом развивают такие ценные качества, как силу, ловкость, скорость и выносливость.

Annotation. Development of speed-power abilities of volleyball players. Tarasova Natalia. One of the important issues of improving physical education is the search for effective means and methods that contribute to the accelerated development of children's physical qualities. Volleyball classes should be called one of the most effective means of improving physical fitness and health. The basis of physical training of volleyball players is speed-strength training and the development of strength, speed in combinations of a variety of

movements when playing volleyball is an effective way to eliminate the shortcomings in the physical development of student youth and helps to increase their physical activity throughout the training period. Volleyball classes develop such valuable qualities as strength, agility, speed and endurance.

Ключевые слова. *Здоровье, физическая культура, студенческая молодёжь, волейбол, физическая подготовленность, скоростно-силовые качества, физические качества.*

Ключові слова. *Здоров'я, фізична культура, студентська молодь, волейбол, фізична підготовленість, швидкісно-силові якості, фізичні якості.*

Keywords. *Health, physical education, students, volleyball, physical fitness, speed-strength qualities, physical qualities.*

Введение. Умение быстро, свободно и точно дифференцировать мышечные усилия в сжатые промежутки времени является необходимым условием для правильного выполнения многих движений в волейболе. Основными средствами физической подготовки волейболистов является общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения, упражнения с предметами, акробатические упражнения, упражнения с отягощением, использование дополнительного оборудования. Важным средством физической подготовки являются упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, футбольными мячами, со скалкой, резиновыми амортизаторами, легкими гантелями и тому подобное.

Влияние специфических для волейбола средств на всестороннее развитие и функциональное состояние организма полностью зависит от уровня овладения навыками игры. Поэтому на начальном этапе многолетнего процесса подготовки волейболистов упражнения по технике, тактике сама игра в волейбол недостаточно влияют на общее физическое развитие. Поэтому, чтобы нагрузка на занятиях была оптимальная, нужно применять определенное количество общеразвивающих и подготовительных упражнений.

Также на занятиях по волейболу нужно использовать специальные упражнения для развития силы, скорости, прыгучести, выносливости, ловкости и гибкости. В юношеском возрасте силу развивают укреплением основных мышечных групп. Средствами которые выступают в развитии силы должны включать в себя упражнения динамического характера с умеренными нагрузкам. Применяются преимущественно упражнения с отягощением собственной массы тела (приседания, прыжки, отжимания и т.п.), также полезны и подвижные игры, в которых нужны кратковременные скоростной-силовые напряжение. Можно применять также упражнения с внешними отягощение (для этого используются медицин-болы, гантели, шары).

Во время выполнения силовых упражнений занимающиеся не должны чувствовать значительной усталости.

Упражнения на развитие силы, связанные со значительными физическими нагрузками, выполняются в конце занятия [1].

Обзор литературы. В специальной научно-методической литературе накоплен достаточный объем информации по данной проблеме. Например А. Беляев видит повышение уровня специальной физической подготовленности волейболистов в тренировочном цикле путем оценки уровня проявления специальных физических качеств. Н. Озолин [3] обосновал методику совершенствования силовых способностей студентов под влиянием учебно-тренировочных занятий по спортивной

направленности с элементами волейбола. И. Августюк [2] исследовала методику совершенствования общей физической подготовленности студентов-волейболистов массовых разрядов под влиянием специализированных тренировочных средств с отягощением. Б. Моца и Т. Маленюк изучали методику развития прыгучести волейболистов, которые находятся на этапе начальной подготовки.

Цель и задач исследования. Цель работы – рассмотреть понятие скоростно-силовых способностей, их виды и факторы проявления, изучить современные методы диагностики скоростно-силовых способностей волейболистов, выявить средства и методы развития скоростно-силовых способностей.

Задачи. 1. Рассмотреть влияние специальных упражнений на развитие скоростно-силовых качеств волейболистов.

2. Провести подбор эффективных комплексов специальных физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Результаты исследования. Специалисты в области волейбола определяют, что высокое развитие скоростно-силовых способностей положительно сказывается на всех видах подготовки волейболистов и в первую очередь на способности спортсменов к концентрации усилий в пространстве и во времени, результативности двигательной деятельности [1]. Поэтому игровая деятельность волейболистов во многом определяется уровнем развития скоростно-силовых способностей. Эффективность выполнения всех технических приемов в волейболе зависит главным образом от достаточного развития скоростно-силовых способностей.

В современной игре для выполнения технических приемов: различных передач приема мяча, подачи, нападающих ударов, блокирования, ставятся высокие требования к развитию скоростно-силовых возможностей мышц рук и плеч, мышц туловища и ног.

Высокий уровень требований к скоростно-силовой подготовленности волейболистов объясняется практиками по волейболу следующими факторами: комплектование команд высокорослыми игроками, улучшение атакующего потенциала за счет различных быстрых передвижений и увеличение скорости выполнения технических приемов с использованием всей длины сетки, игра тремя мячами, изменения правил соревнований, повышение тренировочных нагрузок [1].

Скоростно-силовые способности являются своеобразным сочетанием силовых и скоростных возможностей. Скоростно-силовые способности определяются как способность развивать максимальную мышечную напряженность в минимальный отрезок времени.

В основе скоростно-силовых способностей находятся функциональные возможности нервно-мышечной системы, которые позволяют осуществлять действия, в которых вместе со значительным мышечным напряжением необходима максимальная скорость движений [1].

Скоростно-силовые способности — это не только сочетание скорости и силы. Максимальные параметры напряжения мышц достигаются при относительно медленном их сокращении, а максимальная скорость движений – в условиях максимальной нагрузки. Между этим и другим максимумом находится область проявления скоростно-силовых способностей. При исполнении упражнений

скоростно-силового характера сложность заключается в том, чтобы на высоком уровне совместно проявлять силовые и скоростные возможности волейболиста. При этом чем больше внешнее сопротивление, тем больше доля силового компонента, чем менее нагрузка, тем более действие имеет скоростной характер [1]. Следует также отметить, что эффективность проявления скоростно-силовых способностей, по мнению специалистов физического воспитания, зависит от уровня развития силы, а также от таких характеристик движения, как максимальная скорость, способность к быстрому началу, градиент мышечного напряжения [3].

В работе скоростно-силового характера существенная роль принадлежит быстрой и взрывной силе. Уровень их развития для волейболистов имеет ведущее значение, так как время выполнения соревновательных действий скоростно-силового характера (подача, блокировки, передачи или удар мяча) во время игры ограничено, и они должны выполняться с высокой скоростью. Однако, для игры в волейбол также не менее важным является способность многократного проявления данных способностей с минимальными паузами отдыха, говорит о важности развития уровня их скоростно-силовых качеств.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения центральной нервной системы, количества мышечных волокон, принимают импульсы, затрат энергии при растяжении и сокращении мышц [3]. В процессе развития скоростно-силовых способностей большой проблемой при дозировке нагрузки является выбор веса. Скорость движения и степень нагрузки которое преодолевается, связанные обратно пропорционально. При развитии скоростно-силовых способностей внешние нагрузки должны находиться в пределах 30% от индивидуального максимума.

Обязательным методическим условием при развитии скоростно-силовых способностей является выполнение каждого повторения с максимально возможным результатом, то есть коэффициент напряженности при выполнении должен быть как можно ближе к первому результату. Важное значение имеет количество повторений в серии. Специалисты физического воспитания определяют, что развитие скоростно-силовых способностей продолжается до тех пор, пока снижение результатов не будет составлять 10% от максимального [2].

Интервалы отдыха между сериями скоростно-силовыми упражнениями должны быть достаточными для полного восстановления. На каждой серии упражнений спортсмены должны показывать максимальный результат. Главной целью силовой тренировки в волейболе является развитие всех физических качеств, которые способствуют развитию мастерства спортсмена, а также развитие реактивной силы игрока, умение использовать упругость мышц при прыжке, то есть когда происходит растяжения и сокращения мышц. В специальном силовой тренировке должен применяться главным образом тот же режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц спортсменов в игре, упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц.

По мнению специалистов физического воспитания, скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности. Наиболее пригодными для силовой подготовки являются:

- упражнения с преодолением собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.)
- упражнения с партнером (приседания, перетягивание и др.)
- упражнения с весом (с гирями, штангой, гантелями и др.)
- основные и имитационные упражнения с небольшими нагрузками (в тренировочном жилете, с манжетой на кистях, на голени и т.п.) [1, 2].

При развитии скоростно-силовых способностей волейболистов можно применять незначительные по весу нагрузки, так как чрезмерное увеличение нагрузка сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, и нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Как определяют специалисты, вес нагрузки должна составлять 10 - 40% от веса спортсмена [1].

Выводы. Таким образом, можно сделать следующие вывод что, хорошо развитые скоростно-силовые способности позволяют более удачно и эффективно решать оперативные задачи на волейбольной площадке.

Перспектива дальнейших исследований. В связи с этим в дальнейших исследованиях становится актуальным и необходимым дальнейшее всестороннее изучение в процессе тренировочных занятий студентов-спортсменов развития физических качеств волейболистов.

Список литературы.

1. Беляев А. В. Волейбол. / А. В. Беляев. – М.: Физкультура, образование и наука, 2000. – 368 с.
2. Клещев Ю. Н. Волейбол. / Ю. Н. Клещев. – Москва: Школа тренера Ф.З.С., 2005. – 400 с.
3. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2003. – 863 с

РАЗДЕЛ 8.
СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Алексеев Юрий Владимирович
Алексеева Ольга Вячеславовна
Турчина Людмила Александровна

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Донецкий национальный технический университет

Аннотация. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов. В докладе проанализировано значение физической культуры и ее влияния на здоровье студента в процессе получения высшего профессионального образования. Изучены условия для формирования личности, гармонически сочетающей в себе духовное богатство, моральные качества и физическое совершенство, что является главной задачей воспитания молодежи. Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей.

Annotation. The role of physical culture in the structure of vocational education. The report analyzed the role of physical culture in the process of obtaining higher professional education. Creating the conditions for the formation of a person who harmoniously combines spiritual wealth, moral purity and physical perfection is one of the urgent problems. Physical culture is a social phenomenon that is closely related to the economy, culture, socio-political system, the state of health care, education of people.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, потребности, мотивы, эмоции.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, потреби, мотиви, емоції.

Key words: physical training, physical culture, needs, motives, emotions.

Введение. Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей. К первым относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивная экипировка, медицинское обеспечение. К вторым можно отнести информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности, и др. В развитых формах физическая культура продуцирует эстетические ценности (физкультурные парады, спортивно-показательные выступления и др.).

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Обзор литературы. Физическое развитие – это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Физическое развитие управляемо. С помощью физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять в необходимом направлении приведенные выше показатели физического развития. В основе управления физическим развитием лежит биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма. Между тем физическое

развитие обусловлено и законами наследственности, которые необходимо учитывать как факторы благоприятствующие или наоборот препятствующие физическому совершенствованию человека. Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Поэтому вмешиваться в этот процесс с целью управления им можно только с учетом особенностей и возможностей организма в различные возрастные периоды: становления и роста, наивысшего развития форм и функций, старения. Кроме того, физическое развитие связано с законом единства организма и среды и зависит от условий жизни человека, в том числе и географической среды. Поэтому при выборе средств и методов физического воспитания необходимо учитывать влияние указанных законов.

Целью работы является изучение факторов влияющих на побуждение студентов к занятиям физическим воспитанием и спортом.

Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие.

Физическое воспитание – основа социально-культурной деятельности человека, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как результат воспитания и профессиональной подготовки это проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении [1].

Физическое воспитание выступает в качестве предпосылки эффективной учебно-профессиональной деятельности будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Оно способствует свободному, сознательному самоопределению личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей выбирает, осваивает те, которые для нее наиболее, значимы.

Физическое воспитание в системе высшего профессионального образования осуществляется на протяжении всего периода обучения по расписанию учебного дня и во внеурочное время в соответствии с государственной программой по физическому воспитанию.

Изучение социальных функций физкультуры в вузе позволит глубже понять содержание учебной дисциплины «Физическая культура», зафиксированной в примерной программе для вузов в соответствии с государственным образовательным стандартом.

Практический раздел учебного материала состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного.

Примерная тематика занятий может включать: методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания; методические основы занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью; основы методики самомассажа; методику корригирующей гимнастики для глаз; овладение методами оценки и коррекции осанки и телосложения; методы

самоконтроля состояния здоровья, физического развития и другие, соотношенные с содержанием соответствующей тематики лекций [5].

Освоение второго учебно-тренировочного подраздела помогает приобрести опыт творческой практической деятельности, развить самостоятельность в физической культуре и спорте. На занятиях студенты учатся регулировать свою двигательную активность, поддерживать необходимый уровень физической и функциональной подготовленности в период обучения, приобретают опыт совершенствования к коррекции индивидуального физического развития, учатся использовать средства физической культуры для организации активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, предотвращения травматизма, овладевают средствами профессионально-прикладной физической подготовки. В процессе занятий создаются условия для активизации познавательной деятельности студентов в области физической культуры, для проявления их социально-творческой активности в пропагандистской, инструкторской, судейской деятельности.

Для практических занятий студентов распределяют по учебным отделениям: основному, специальному, спортивному. Распределение проводится в начале учебного года после медицинского обследования с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов. Студенты, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются.

В основное отделение зачисляются те, кто отнесен в основную и подготовительную медицинские группы. В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, с учетом уровня их функционального состояния, пола.

Тех, кто по состоянию здоровья освобожден от практических занятий на длительный срок, зачисляют в специальное учебное отделение для освоения доступных разделов программы.

В спортивное отделение, состоящее из учебных групп по видам спорта, зачисляют студентов основной медицинской группы, показавших хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и проявивших желание углубленно заниматься одним из видов спорта, организованном в вузе. Студенты этого отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий, но с обязательным выполнением в установленные сроки зачетных требований.

Перевести студента из одного учебного отделения в другое можно по его желанию только после успешного окончания семестра или учебного года. Перевод студентов в специальное учебное отделение на основе медицинского заключения может производиться в любое время учебного года [6].

Потребности в физической культуре это главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества

физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др. Данные потребности тесно связаны с эмоциями, переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.

На основе потребностей возникает система мотивов, определяющая направленность личности, стимулирующая ее на проявление активности. На основе этого выделяют следующие мотивы:

- физического совершенствования, связан со стремлением ускорить темпы собственного развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения;
- дружеской солидарности, основан на желании быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;
- долженствования, связан с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы;
- соперничества, характеризующий стремление выделиться, самоутвердиться, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего;
- подражания, связан со стремлением быть похожим на достигших определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности;
- спортивный, основан на стремлении добиться каких-либо значительных результатов;
- процессуальный, в этом случае внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий;
- игровой, выступает средством развлечения, нервной разрядки, отдыха;
- комфортности, определяет желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях, и др.

В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом важны и интересы. Когда уровень осознания интереса невысок, преобладает эмоциональная привлекательность. Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения[2].

В структуре интереса различают эмоциональный компонент, познавательный и поведенческий компоненты. Первый связан с тем, что человек по отношению к объекту или деятельности всегда испытывает какие-либо чувства. Его показателями могут быть: удовольствие, удовлетворенность, величина потребности, оценка личной значимости, удовлетворенность физическим Я и др. Второй компонент связан с осознанием свойств объекта, пониманием его пригодности для удовлетворения потребностей, а также с поиском и подбором средств, необходимых для удовлетворения возникшей потребности. Его показателями могут быть: убежденность в необходимости занятий физической культурой и спортом, осознание индивидуальной необходимости занятий; определенный уровень знаний; стремление к познанию и др.

В поведенческом компоненте отражаются мотивы и цели деятельности, а также рациональные способы удовлетворения потребности. В зависимости от активности поведенческого компонента и интересы могут быть реализованными и нереализованными. Свободный выбор физкультурно-спортивных занятий свидетельствует о наличии у человека осознанного, активного интереса.

Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны с удовлетворением процессом занятий; с результатами занятий; с перспективой занятий.

Если же человек не имеет определенных целей в физкультурно-спортивной деятельности, то он не проявляет интереса к ней.

Отношения задают предметную ориентацию, определяют социальную и личностную значимость физической культуры в жизни.

Выделяют активно-положительное, пассивно-положительное, индифферентное, пассивно-отрицательное и активно-отрицательное отношения. При активно-положительном отношении ярко выражены физкультурно-спортивная заинтересованность и целеустремленность, глубокая мотивация, ясность целей, устойчивость интересов, регулярность занятий, участие в соревнованиях, активность и инициативность в организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий.

Пассивно-положительное отношение отличается расплывчатыми мотивами, неясностью и неконкретностью целей, аморфностью и неустойчивостью интересов, эпизодическим участием в физкультурно-спортивных мероприятиях. Индифферентное отношение – это безразличие и безучастность, мотивация в этом случае противоречива, цели и интересы к физкультурно-спортивной деятельности отсутствуют. Пассивно-отрицательное отношение связано со скрытым негативизмом части людей к физической культуре и спорту, они для таких лиц не имеют никакого значения. Активно отрицательное отношение проявляется в открытой неприязни, откровенном сопротивлении занятиям физическими упражнениями, которые для таких лиц не имеют никакой ценности.

Ценностные ориентации выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни и профессиональной деятельности.

Эмоции – важнейший компонент ценностных ориентации, наиболее глубоко характеризующий их содержание и сущность. С помощью эмоций выражаются: удовольствие, удовлетворение, величина потребности, оценка личной значимости, удовлетворенность физическим Я. В связи с тем что эмоции имеют различную степень выраженности, длительность протекания и осознанность причины их проявления, можно выделить: настроения (слабо выраженные устойчивые эмоциональные состояния); страсть (быстро возникающее, стойкое и сильное чувство, например к спорту); аффект (быстро возникающее кратковременное эмоциональное состояние, вызванное особо значимым раздражителем и всегда бурно проявляемое, например при победе) эмоции обладают свойством заразительности, что очень важно при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

Отношения задают предметную ориентацию, определяют социальную и личностную значимость физической культуры в жизни. Выделяют активно-

положительное, пассивно-положительное, индифферентное, пассивно-отрицательное и активно-отрицательное отношения.

Физкультурно-спортивная деятельность развивает волевые качества: упорство в достижении цели, которое проявляется через терпеливость и настойчивость, т.е. стремление достичь отдаленную во времени цель, несмотря на возникающие препятствия и трудности; самообладание, под которым понимают смелость, как способность выполнить задание, несмотря на возникающее чувство боязни, страха; сдержанность (выдержка) как способность подавлять импульсивные, малообдуманные, эмоциональные реакции; собранность (сосредоточенность) как способность концентрировать внимание на выполняемом задании несмотря на возникающие помехи. К волевым качествам относятся решительность, характеризующаяся минимальным временем принятия решения в значимой для человека ситуации, и инициативность, которая определяется взятием на себя ответственности за принимаемое решение.

Таким образом, в процессе физического воспитания осуществляется воздействие не только на биологическую основу личности, но и на ее биосоциальную целостность [3].

Физическое совершенствование правомерно рассматривать как динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности. Тем самым обеспечивается выбор средств, наиболее полно соответствующий ее многофункциональным и социально-психологическим особенностям, раскрытию и развитию ее индивидуальности. Вот почему физическое совершенство является не просто желаемым качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры.

Выводы. Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат.

Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности.

Физическая культура личности проявляет себя в трех основных направлениях.

Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому «самостроительству», самосовершенствованию.

Во-вторых, физическая культура – основа самостоятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда.

В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, т.е. на других. Чем богаче и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее субъективных проявлений [4].

Список литературы

1. *Казначеев, В.П.* Очерки теории и практики экологии человека. М., 1983.
2. *Калью, П.И.* Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация. М., 1988.
3. *Каченовский, М.Б.* Введение в валеологическую педагогику. Минск, 1997.
4. *Киколов, А.И.* Обучение и здоровье. М., 1985. Колесов, Д.В. Валеология – новое направление в педагогических науках// Биология в школе. 1997.
5. *Коломиец, В.П.* Становление индивидуальности. М, 1993.
6. *Куликов, В.П., Киселев, В.И.* Потребность в двигательной активности. Новосибирск, 1998.

yura.akrobat@gmail.com

Бурлакова Татьяна Леонидовна

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

Оптимизация учебного процесса по физической культуре учащихся специальной медицинской группы. Бурлакова Т.Л. Организация, методика и содержание учебного процесса по физической культуре с учащимися специальной медицинской группы имеют определённые особенности в связи с наличием у них широкого диапазона патологий. При проведении практических занятий решаются задачи укрепления здоровья, восстановления и ликвидации остаточных явлений перенесённых заболеваний, устранения недостатков в физическом развитии и повышения работоспособности организма

Ключевые слова: физическая культура, специальная медицинская группа, дыхательная гимнастика, система физических упражнений.

Optimization of the educational process for physical education of students of a special medical group. T. Burlakova. The organization, methodology and content of the educational process for physical education with students of a special medical group have certain features due to the presence of a wide range of pathologies. During practical training, the tasks of health promotion, recovery and elimination of residual effects of past diseases, elimination of deficiencies in physical development and improving the efficiency of the body are solved.

Key words: physical culture, special medical group, respiratory gymnastics, system of physical exercises.

Введение – актуальность рассматриваемой в статье проблемы. В настоящее время остаётся актуальной проблема физического воспитания детей с отклонениями в состоянии здоровья, так как существенного улучшения здоровья и физического развития детей и подростков за последние годы не отмечается.

В школьном возрасте дети имеют обширный круг заболеваний, вызванных плохой экологической ситуацией региона, травмами, наследственностью, малой

двигательной активностью, вызванной появлением компьютеров, телефонов, повышением учебной нагрузки, а также условиями жизни детей.

Из результатов комплексных медицинских обследований можно сделать вывод о высокой заболеваемости детей школьного возраста: более 50 процентов детей имеют разные функциональные отклонения, 30 – 40 процентов имеют заболевания хронического характера и лишь 14 процентов школьников практически здоровы. В Российской Федерации только 10 процентов выпускников школ могут считаться здоровыми. С обучающимися имеющими те или иные отклонения в состоянии здоровья, недостаточную физическую подготовленность, а также физическое развитие необходимо физическое воспитание, требующее совместных усилий учителей физической культуры, врачей и родителей обучающихся. Доказано физиологически, что активная двигательная деятельность является необходимой на любом возрастном периоде, а наиболее выражена в подростковом возрасте [1].

Результаты исследования. Активная двигательная деятельность содействует не только физическому развитию, но и психическому. Она является средством становления личности подростка и ее особенностей. Для детей с отклонениями в состоянии здоровья двигательная активность ограничена, в следствии чего возникает дефицит в удовлетворении потребности в движении. Для избежания прогрессирования негативных последствий двигательная активность для детей является необходимой, но со своими особенностями организации занятий, особенностями их проведения, особенностями дозирования нагрузок. Правильно построенное физическое воспитание обучающихся специальной медицинской группы способствует повышению двигательной активности, профилактике различных заболеваний, улучшению состояния здоровья и др. [2]. С помощью грамотно построенных специальных занятий можно скорректировать неправильные двигательные умения и навыки и предупредить формирование неправильных двигательных стереотипов, тем самым способствовать развитию полноценной личности, которая сможет активно включиться в социальную жизнь.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся с четко выраженными отклонениями в состоянии здоровья, имеющие временный или постоянный характер и требующие значительного ограничения физической активности учащихся, определенной учебной программой. Для назначения более точной двигательной деятельности специальную медицинскую группу, по характеру и тяжести заболевания, подразделяют на две подгруппы – «А» и «Б». В подгруппу «А» относят обучающихся, имеющих отклонения в здоровье постоянного или временного характера, требующими ограничения объема и интенсивности физических нагрузок, но допускающими выполнение специализированной учебной программы по физической культуре в учебных заведениях в щадящем режиме. Если здоровье и физическая подготовленность детей впоследствии будут улучшаться, то их можно перевести в подготовительную группу.

К подгруппе «Б» относят учащихся имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, в том числе серьезные хронические заболевания, которые требуют существенное ограничение физических

нагрузок и допускающие детей к теоретическим занятиям и занятиям по реабилитации собственного здоровья.

Дети, отнесенные к подгруппе «Б» занимаются физической культурой в врачебно-физкультурном диспансере, поликлинике или в учебном заведении под контролем педагога и врача по индивидуальным программам. В зависимости от характера заболевания учащихся рекомендуется подразделять на следующие подгруппы: с болезнями сердца, верхних дыхательных путей и лёгких, с аномалиями рефракции глаз, с ожирением, с заболеваниями желудочно-кишечного тракта [3].

В общеобразовательных школах организуются уроки физической культуры для обучающихся в специальной медицинской группе для укрепления здоровья, профилактики заболеваний, восстановления утраченных функций, развитие основных двигательных способностей, развитие физической подготовленности формирование интереса к активной двигательной активности. На занятиях физической культуры нужно контролировать физические нагрузки и предусматривать их доступность, а также создавать благоприятные условия для выздоровления и профилактики обострений заболевания. В комплектовании медицинской группы не должно присутствовать шаблона. Для включения ребенка в специальную группу главным критерием является установление диагноза заболевания. Обучение детей в специальных медицинских группах носит как постоянный, так и временный характер. При выздоровлении, улучшении состояния здоровья, повышении работоспособности обучающихся можно переводить в другие медицинские группы. Перевод из одной группы в другую осуществляется последовательно при видимых результатах физического развития и улучшения состояния здоровья. Перевод осуществляется с участием школьного врача и учителя физической культуры. Если врач школы затрудняется с переводом обучающихся в другую медицинскую группу, то намечается консультация школьного врача с врачами врачебно-физкультурного диспансера.

Перед новым учебным годом происходит комплектование специальных медицинских групп на основе состояния здоровья, физического развития и функционального состояния. В конце учебного года происходит комплектование группы, а в начале следующего учебного года могут вноситься изменения. В зависимости от возрастных особенностей в одну специальную медицинскую группу включают обучающихся двух – трёх классов (с первого класса по третий класс; с четвертого по шестой класс; с девятого по одиннадцатый классы). На уроках физической культуры физическое воспитание организуется для всех обучающихся специальной медицинской группы на протяжении всего периода обучения. Обучение детей проводится по специальной программе на основе федерального компонента государственного стандарта по физической культуре. Медицинский работник предоставляет директору школы список детей отнесенных к специальной медицинской группе, и директор издает указ об организации уроков с учащимися специальной медицинской группы. Учителя физической культуры совместно с медработником школы осуществляют оформление индивидуальных карт учащихся [6].

В индивидуальной карте школьника отражаются результаты медицинских осмотров, поставленный диагноз, рекомендации врача и учителя физической культуры,

функциональные пробы, а также индивидуальные комплексы физических упражнений. Далее врач школы информирует классного руководителя, родителей о том, что их ребенок по состоянию здоровья относится к специальной медицинской группе и будет заниматься по специальной программе.

Программа рассчитывается на два часа в неделю – шестьдесят восемь часов в год. Ниже представлены задачи физического воспитания обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

1. укрепление здоровья занимающихся, профилактика заболеваний;
2. восстановление, а также повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных заболеванием;
3. повышение физической и умственной работоспособности;
4. повышение иммунитета;
5. формирование правильной осанки, а при необходимости её коррекция;
6. обучение рациональному дыханию;
7. освоение основных двигательных умений и навыков;
8. воспитание морально – волевых качеств;
9. воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение её в режим дня учащихся;
10. создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся [4].

Физические упражнения оказывают на организм человека сложные и многообразные воздействия. Только грамотно организованные занятия под наблюдением врача и правильных действий учителя физической культуры, с соблюдением принципов спортивной тренировки помогают укрепить здоровье занимающихся, повышают их работоспособность, способствуют более тщательному овладению двигательными качествами и развитию физических качеств. Неправильная организация занятий, пренебрежение методическими указаниями, неконтролируемое использование объема и интенсивности физических упражнений без акцента на состояние здоровья учащихся, уровня их физической подготовленности, а также наличия заболеваний и их характера, отсутствие регулярного медицинского контроля могут нанести непоправимый вред здоровью детей. Детей и без того имеющих различные заболевания, что может усугубить ситуацию. Врачебный контроль является основным условием для правильного и эффективного физического воспитания.

Врачебный контроль-это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом. Основной формой врачебного контроля является медицинское обследование.

Задачи врачебно-педагогического контроля [5]:

1. определение состояния здоровья и функционального состояния организма;
2. оценка динамики состояния здоровья;
3. оценка наиболее эффективных средств и методов физического воспитания для укрепления здоровья детей и контроль за их правильным выполнением;
4. оценка гигиенических условий или места проведения занятий;

5. соблюдение техники безопасности;
6. выбор инвентаря (соответствие со стандартами);
7. соответствие одежды и обуви (спортивной формы);
8. проведение врачебного освидетельствования;
9. проведение врачебно-педагогического наблюдения;
10. проведение врачебно-педагогического консультирования;
11. проведение санитарно-гигиенического контроля;
12. медико-санитарное обеспечение любых спортивных мероприятий

Выводы. Одним из ведущих средств физического воспитания обучающихся относящихся к специальной медицинской группе является сниженная двигательная активность. Двигательная активность может быть выражена в значительном снижении объема физических нагрузок и их интенсивности. Длительное отсутствие двигательной деятельности, а также ее высокий объем для детей с отклонениями в состоянии здоровья негативно сказывается на функциональном состоянии организма, что может привести к ухудшению имеющегося заболевания или появлению нового. При большом объеме статических нагрузок в учебное время, а также высокой утомляемости подростков специальной медицинской группы, крайне необходима строго регламентированная двигательная деятельность на уроке физической культуры.

Основными задачами физического воспитания обучающихся являются: укрепление здоровья; профилактика заболеваний; повышение умственной и физической работоспособности; восстановление или повышение функционального состояния органов и систем органов, ослабленных заболеванием; повышение иммунитета; формирование правильной осанки, ее коррекция; обучение рациональному дыханию; освоение основных двигательных умений и навыков; создание предпосылок для будущей трудовой деятельности.

Список использованной литературы

1. Аухадеев Э.И., Галеев С.С., Сафин М.Р. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах – М.: Высш.шк., 1986. – С 19-23.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – С 125.
3. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. – М: Высшая школа. – С 255.
4. Бурухин С.Ф. Физическая культура в школе. 2000г, №8. – с.10-12
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-медицинской деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений – М: Издательский центр «Академия»,2002. С 255-257.

burlakova75@gmail.com

Валкина Н.В.
Панова Е.О.
Ушников А.И.

МУЗЫКАЛЬНО - РИТМИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

**ФГБОУ «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова», г. Ульяновск, Россия**

Аннотация. В статье представлена методика совершенствования музыкально-ритмической подготовленности студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой, предложен ряд тестов для определения уровня музыкально-ритмической подготовленности, приведены результаты исследований, доказывающих важность музыкально-ритмической подготовки студентов в процессе физического воспитания в вузе.

Ключевые слова. Оздоровительная аэробика, музыкально-ритмическая подготовка, педагогический эксперимент, эстетическая культура движений, музыкальный темп, музыкальное сопровождение.

Актуальность. Музыкально-ритмическая подготовка занимающихся оздоровительной аэробикой способствует развитию музыкальной памяти, формирует знания о сочетании различных видов упражнений с музыкальным сопровождением, развивает ритмичность и координацию двигательных действий, повышает культуру движений. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от музыки, которая используется на занятиях, от умения тренера сочетать различные виды упражнений с музыкальным сопровождением, а также наполнять занятия эстетическим содержанием и акцентировать внимание занимающихся на выразительных, точных и ритмичных движениях.

Следует отметить, что, например, на занятиях атлетической аэробикой музыка используется в качестве фона для многократно повторяемых однотипных движений. На занятиях танцевальной направленности музыка является основным элементом, от которого зависит ритм и характер двигательных действий [1, 6, 7]. Для правильного распределения нагрузки на тренировочном занятии необходимо грамотно составить музыкальную фонограмму, учитывая взаимосвязь двигательных действий и количества музыкальных акцентов в минуту. Для занятий с атлетической направленностью подойдет музыкальный темп 90-130 уд/мин. Этот темп не очень быстрый, поэтому занимающиеся могут контролировать свои движения, вовремя исправляя возникающие ошибки при выполнении упражнений.

Для занятий с танцевальной направленностью музыкальный темп должен быть – 130-145 уд/мин. Такой темп необходим для выполнения динамичных танцевальных движений с высокой амплитудой [1, 3, 5]. Для заключительной части занятий, где выполняются дыхательные упражнения, упражнения на растягивание мышц и их расслабление уместно использовать музыкальное сопровождение с темпом 40-60 - уд/мин. При выполнении упражнений в данном темпе происходит восстановление дыхания и частоты сердечных сокращений.

Целесообразно выделить следующие требования к музыкальному сопровождению занятий аэробикой: необходимо подбирать музыку, которая мотивирует не только инструктора, но и занимающихся; музыкальное сопровождение занятий должно соответствовать возрастному контингенту занимающихся; необходимо чаще менять музыкальное сопровождение, исходя из музыкального вкуса занимающихся; музыкальное сопровождение должно соответствовать задачам тренировочного занятия, а также типу и характеру двигательных действий.

Цель исследования - определить уровень музыкально-ритмической подготовленности студенток 1-2 курсов, занимающихся оздоровительной аэробикой на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Задачи:

1) Разработка и обоснование тестов для определения уровня музыкально-ритмической подготовленности студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой.

2) Выявление взаимосвязи музыкального сопровождения и двигательных действий на занятиях оздоровительной аэробикой.

В исследовании приняли участие 50 студенток 1-2 курсов, обучающихся в УлГПУ им. И.Н. Ульянова и занимающихся оздоровительной аэробикой по 1,5 часа 2 раза в неделю в процессе занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт». Было организовано две – группы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). На начальном этапе занимающиеся обеих групп имели примерно одинаковый уровень подготовленности. Занятия физической культурой в КГ и ЭГ проходили в соответствии с рабочей программой кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания.

В ЭГ особое внимание уделялось музыкально - ритмической подготовке студенток. Занятия проводились по различным направлениям оздоровительной аэробики: классическая и танцевальная аэробика, стэп-аэробика, йога и пилатес, с применением оборудования (бодибары, эспандеры, гантели, мячи, гимнастические палки). В процессе обучения использовалась специализированная музыкальная фонограмма: без пауз, в едином темпе, с четким ритмом и современной обработкой. В содержание занятий включались базовые шаги оздоровительной аэробики, танцевальные движения, которые выполнялись под музыкальное сопровождение с темпом 130-145 уд/мин.

Особое внимание уделялось обучению сложно-координационным двигательным действиям. Так, в зависимости от уровня освоения танцевальных комбинаций, темп музыкального сопровождения постепенно повышался, что обуславливало развитие двигательных координаций и двигательного ритма занимающихся.

Также студентам давалась возможность самостоятельно составлять комбинации движений на 8, 16, 32 счета и осуществлять выбор музыкального сопровождения, что развивало их творческие способности, эстетический вкус и приобщало к современным тенденциям оздоровительной аэробики [1, 2, 4].

Методы исследования. Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы научного исследования: теоретический анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, методы педагогического контроля и педагогического эксперимента (тестирование).

Нами были разработаны следующие тесты для определения уровня музыкально-ритмической подготовленности:

Тест 1. «Маховые движения ног».

Исходное положение (ИП) – стойка, ноги врозь, руки в стороны. Мах правой ногой вперед, мах правой ногой к левой руке; мах левой ногой вперед, мах левой ногой к правой руке. Упражнение выполняется на 8 счетов. Тест выполняется с использованием музыкальной фонограммы с темпом 125-130 уд/мин. Оцениваются четкость выполнения, амплитуда движений, ритмичность и удержание равновесия.

Тест 2. «Присед».

ИП – стойка, ноги врозь, носки врозь, руки полусогнуты и подняты над головой. Упражнение выполняется на 4 счета: 1 - присед, руки опускаются до уровня плеч, 2 – из положения 1 пятки отрываются от пола, 3 - из положения 2 пятки опускаются на пол, 4 – ИП. Оцениваются техника выполнения двигательного задания, осанка, ритмичность и темп дыхания.

Тест 3. «Маховые движения рук».

Комбинация выполняется на 8 счетов. ИП – стойка, ноги врозь. 1 – правая рука касается левого плеча, левая правого бедра, 2 – левая рука касается левого плеча, правая – правого бедра, 3 – правая рука касается правого плеча, левая – левого бедра, 4 – руки перед грудью, правая лежит на левой, 5 – руки прямые разведены в стороны, 6 – руки перед грудью, правая лежит на левой, 7,8 – ИП. Тест выполняется в разном темпе музыкального сопровождения: 1) 90 уд/мин; 2) 120 уд/мин; 3) 145 уд/мин. Оцениваются техника выполнения и амплитуда движений, соответствие музыкального темпа и темпа двигательных действий [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное через 6 месяцев тестирование показало, что уровень музыкально-ритмической подготовленности заметно повысился в обеих группах. Но в экспериментальной группе отмечен наиболее существенный прирост показателей по всем видам контрольных упражнений ($p < 0,05$). Так при выполнении упражнения «Маховые движения ног» прирост в экспериментальной группе составил 14,9%, в контрольной – 1,83%; при выполнении упражнения «Приседания» прирост в экспериментальной группе составил 15,0%, в контрольной – 5,2%; при выполнении упражнения «Маховые движения рук» прирост в экспериментальной группе составил 27,5%, в контрольной – 10,1%.

Таким образом, музыкально-ритмическая подготовка студенток 1-2 курсов филологического факультета, занимающихся оздоровительной аэробикой занимает важное место в системе физкультурно-образовательного процесса в ВУЗе. Музыкальное сопровождение делает занятие эмоционально насыщенным, повышает настроение, способствует формированию ритмичности двигательных действий, совершенствует культуру движений, воспитывает музыкальный слух и эстетический вкус. Положительные эмоции содействуют стремлению выполнять двигательные

действия энергичнее, активнее, что усиливает их воздействие на физиологические системы организма и способствует повышению уровня работоспособности не только во время занятий, но и в процессе жизнедеятельности.

Список использованной литературы:

1. Александрова В.А. Развитие физических качеств средствами оздоровительной аэробики у студенток не спортивного вуза / В.А. Александрова // Гимнастика и современный фитнес: Материалы Всероссийской научной интернет-конференции. Под ред. М.Ю. Ростовцевой. – 2018. – С. 60-63.
2. Астафьев В.С. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в структуре физической культуры личности / В.С. Астафьев, В.В. Борисов // Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 8. – С. 11-14.
3. Валкина Н. В. Оздоровительная аэробика: теория и методика / Н.В. Валкина, Е.О. Панова // учебно-методическое пособие. – Ульяновск, 2015. – 76 с.
4. Красникова Н.В. Формирование эстетического компонента двигательной деятельности занимающихся оздоровительной аэробикой: Автореф. дис.... канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2009. – 22 с.
5. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л.Д. Назаренко. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2003. – 259 с., ил.
6. Назаренко Л.Д. Тестирование уровня развития ритмичности при занятиях оздоровительной аэробикой / Л.Д. Назаренко, Л.И. Костюнина, Н.В. Красникова // Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 4. – С. 57-59.
7. Трофимова, О.В. Совершенствование физического воспитания студенток на основе углубленного изучения фитнес-аэробики: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Чебоксары. – 2010. – 23 с.

**Ванькина Юлия Александровна
Вильнер Борис Соломонович**

**СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Красноярский государственный аграрный университет

Аннотация: Физическое воспитание представляет собой социально-педагогический процесс, направленный в конечном итоге на достижение физического совершенства, он объединяет такие основополагающие компоненты, как оздоровительный, при реализации которого оптимизируются формы и функции организма человека, развивающий - повышается уровень физических (двигательных) способностей и качеств, образовательный - расширяется и совершенствуется объем знаний, двигательных навыков и умений.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные программы, специалисты физической культуры и спорта, оздоровительная физкультура, адаптивная физическая культура, оздоровительные системы.

Введение. Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Оно отражает уровень жизни и благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы общества, настроение людей. При этом уровень здоровья зависит от социально-экономических, материально-технических, санитарно-гигиенических, экологических условий, культуры, образования, здравоохранения, науки, образа жизни, питания и главное - от уровня двигательной активности человека.

Оздоровительная физическая культура является частью общей физической культуры ее основная цель - укрепление здоровья, поддержка высокой работоспособности, восстановления нарушенных функций (оздоровление и частичное лечение).

В рамках оздоровительно-адаптивной модели целью физического воспитания является укрепление здоровья, достижение нормального физического развития и общефизической подготовленности учащихся, создание индивидуальной морфофункциональной и двигательной базы, необходимой для их адаптации к природным и социальным условиям жизни. Роль среды в данной модели связана с адаптивно-тренирующими воздействиями педагога на телесно-двигательный потенциал обучающегося с учетом его индивидуальных особенностей посредством широкого использования не только физических упражнений, но и природных факторов (солнца, воздуха, воды).

При реализации оздоровительно-адаптивной модели физического воспитания ведущими являются принципы природосообразности содержания, селективной дифференциации процесса и оптимизации взаимодействия субъектов воспитательно-образовательного процесса.

Общественные и государственные организации проводится работа в направлении создания условий широким слоям населения для регулярных занятий физической культурой с целью оздоровления и полноценного проведения досуга. К ним относятся следующие виды деятельности:

- Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, теннис,);
- Виды спорта, имеющих начало и определенные правила (массовые виды спорта);
- Активный отдых на свежем воздухе, который характеризуется преодолением препятствий и спортивными соревнованиями (летние оздоровительные лагеря, туристические походы);

Классифицируют оздоровительную физкультуру в зависимости от возраста подопечных: детская, подростковая, молодежная, для пожилых людей. Существуют оздоровительные системы различных народностей, например, йога и аюверда.[5]

В современных физкультурно-оздоровительных программах, которые разрабатываются в ВУЗАХ, надо учитывать следующие условия:

1) Разнообразие форм занятий, средств, методик преподавания, отвечающих потребностям и интересам студенческой молодежи. Внесение элемента новизны в

занятия (занятия с выездом на природу, с музыкальным сопровождением, нетрадиционные методики);

2) Постепенная индивидуальная деятельность в пределах возможностей человека (индивидуальный подход к каждому, кто занимается в оздоровительной группе, счет возраста, состояния здоровья студентов);

3) Возможность проверять уровень подготовленности или проводить наблюдение за состоянием здоровья (своеобразные тесты, контрольные нормативы, а также показательные выступления);

4) Возможность оценивать физиологическое состояние и реакцию на нагрузку (измерение частоты сердечно-сосудистых сокращений);

5) Соответствующие поощрения и общественная поддержка (заинтересованность большинства студентов, организация культурно-массовых мероприятий, соревнований);

6) Наличие квалифицированных специалистов.[3 с.40-42]

Каждый из нас хоть раз в жизни столкнулся с понятием оздоровительной физкультуры. Начиная с младенческого возраста мамы или патронажные сестры проводят специальную общеукрепляющую и развивающую гимнастику новорожденным, затем дети знакомятся с зарядкой, различными видами спорта. А частная индустрия и вовсе предлагает самые различные формы оздоровительной физкультуры: от йоги до степ-аэробики. [1]

Основными целями оздоровительной физической культуры являются следующие:

- обеспечение и сохранение высокого уровня здоровья населения;
- совершенствование физических умений и навыков;
- повышение иммунитета;
- психологическая реализация потребностей в физической активности, соревновании, достижении целей;
- регулирование нормальной массы тела и пропорций; активный отдых, общение.

Адаптивная физическая культура преследует иные цели, поэтому применяется только для людей со стойкими нарушениями здоровья. В методике выделяют такие основные функции общеразвивающей физкультуры: оздоровительная: комплекс упражнений подбирается с учетом индивидуальных возможностей организма человека, возраста и других факторов; воспитательная: реализуется в распространении и агитации здорового образа жизни; образовательная функция заключается в подаче теоретического и практического материала курса оздоровительной физкультуры профессиональными тренерами на основе проверенных методических и экспериментальных данных.

Понятие адаптивного спорта не ново. Достоверно известно, что еще в XIX веке на территории современной России создавались специальные образовательные организации для слепых. В их программу, помимо общеинтеллектуальных знаний, была включена специальная гимнастика. В 1914 году впервые были проведены соревнования по футболу для людей, страдающих глухотой. А уже в 1932 году в стране

стали проводиться соревнования по самым разным видам спорта среди людей-инвалидов. Активно стали создаваться всевозможные объединения и организации, направленные на развитие адаптивной физической культуры.

Выполнение несложных комплексов способствует развитию опорно-двигательного аппарата, особенно гибкости, и в то же время помогает овладеть несложными видами координации [3, с.182]:

1) Положительно влияют на нервно - психическую деятельность. Дети становятся более уравновешенными, спокойными, веселыми и бодрыми. Повышается общий тонус;

2) Нормализуются кровообращение и обмен веществ, увеличивается объем дыхания;

3) Закрепляются двигательные навыки (улучшается координация, увеличивается степень свободы, гибкость тела, закрепляются навыки ориентации в пространстве);[2]

Принципы оздоровительной тренировки

Оздоровительная физическая тренировка базируется на определенных закономерностях (биологических, педагогических, психологических), которые можно представить в виде определенных принципов. Принципы оздоровительной физической тренировки имеют много общего с дидактическими принципами и принципами спортивной тренировки, но также включают и свой специфический принцип оздоровительной направленности физического воспитания. Его суть заключается в оптимизации процесса физического воспитания с целью укрепления здоровья. Иначе говоря, какие бы специальные задачи не решались, непреложной остается установка на обязательное достижение оздоровительного эффекта. Кроме того можно выделить следующие принципы оздоровительной тренировки:

• *Принцип «не навреди».* Физические упражнения способны активно воздействовать на все органы и системы организма. Достаточно высокая энергетическая стоимость оздоровительной тренировки, ее воздействие на весь организм в целом определяют показания и противопоказания к ее использованию. В качестве противопоказаний к занятиям оздоровительной тренировкой выступают ограничения в адаптации к физическим нагрузкам. Однако при этом не исключается применение лечебной физкультуры.

• *Принцип индивидуализации.* Соблюдение принципа индивидуализации – одно из главных требований оздоровительной тренировки. При этом важно помнить, что нет физической нагрузки большой или малой, есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая возможностям организма. Поэтому принцип индивидуализации заключается в строгом соответствии физической нагрузки функциональным возможностям организма занимающихся. Рациональное дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке основано на учете физических и функциональных возможностей индивида, что выявляется тестированием физических качеств и определением рабочего уровня частоты сердечных сокращений.

• *Принцип повторности* основан на учении о следовых явлениях в тканях и регулирующих образованиях. А. А. Ухтомский сравнивал одиночный нервный импульс с кометой, хвост которой становится причиной следовых процессов после

различных раздражителей, в том числе физических нагрузок. Принцип повторности предполагает систематическое использование физических упражнений в соответствии с функциональными возможностями организма занимающихся.

• *Принцип постепенности* заключается в изменении тренировочной нагрузки в соответствии с динамикой функционального состояния индивида. В этом случае допускается увеличение нагрузки, ее стабилизация и снижение. Однако должна наблюдаться общая тенденция – постепенное повышение нагрузки до достижения необходимых возрастно-половых характеристик резервов функций.[4 с. 63-65]

Особенности воздействия физических упражнений на организм и требования к их применению в оздоровительной тренировке:

1. Во время тренировки активизируются два основных процесса, управляемых гормональной системой: разрушающие (катаболические) и синтезирующие (анаболические), протекающие сбалансированно. В связи с этим большим оздоравливающим эффектом обладает такая нагрузка, при которой белковые структуры организма ускоренно обновляются в сравнении с процессами разрушения – *катаболизма*. Такая тренировка должна в большей мере стимулировать синтез и выброс гормонов, вызывающих анаболический эффект (т. е. ускоряющий целесообразный синтез).

2. Большинство систем организма обслуживают мышечную деятельность. Поэтому рациональная тренировка оздоровительной направленности должна эффективно решать задачу повышения силы и выносливости практически всех мышечных групп, не оставляя слабых звеньев. Если человек имеет тренированные мышцы, то, как правило, можно говорить о том, что он обладает более высоким уровнем работоспособности всех систем, в том числе гормональной, сердечно-сосудистой, нервной, опорной и др.

3. Физические упражнения способны оказывать оздоравливающее воздействие на пищеварительную систему, включая обслуживающие ее железы (печень, поджелудочная железа и др.), которая стоит на первом месте среди систем, нарушения в которых непосредственно приводят к потере здоровья.

Оздоровительное значение физической активности значимо на всех этапах жизни человека. В условиях нарастающей гиподинамии значительно возрастает роль различных форм и видов оздоровительной физической культуры. Соответствующим образом организованные занятия физической культурой способствуют изменению целого ряда показателей физического развития, функционального состояния и психофизиологических возможностей человеческого организма.

Список литературы

1. Артемьев В.П., Шутов В.В. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: Учеб. пособ. - Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2012. - 284 с.: ил.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Пособие для учителя.- М.: Академия, 2011
3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник.- М.: Физическая культура, 2005. - 544с.

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений/ Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 543 с.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- М.: Академия, 2013.

Гутько Ольга Игоревна

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ БЛИЗОРУКОСТИ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Учреждение Образования «Минский государственный лингвистический университет»

Аннотация: *Использование средств физической культуры в профилактике близорукости у студенток специального учебного отделения. Гутько Ольга. В статье рассматривается значение зрения, как в повседневной жизни, так и в образовательном процессе студенток специального учебного отделения. Анализируется взаимосвязь близорукости с другими заболеваниями, физическим развитием и уровнем физической работоспособности в режиме труда и отдыха. Автором предлагается внедрение в образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» оздоровительно-профилактической программы с использованием скандинавской ходьбы для студенток с близорукостью различной степени специального учебного отделения*

Ключевые слова: *студентки, специальное учебное отделение, близорукость, профилактика, физическая культура, скандинавская ходьба.*

Annotation: *The use of physical culture in preventing female students of a special training department from short sight. Gutko Olga. The article covers the importance of eyesight to female students of a special training department both in their everyday life and in the educational process. It is analyzed how short sight is interconnected with other diseases, physical development, and the level of physical performance in work and rest. For female students of a special training department with short sight of varying degrees, the author proposes adding a health-improving and preventive program providing Scandinavian walking to the educational process in the discipline "Physical Culture".*

Key words: *female students, special training department, short sight, prevention, physical culture, Scandinavian walking.*

Велико и бесценно значение зрения в жизни человека. Оно выполняет большое количество функций и одна из основных – познавательная. Зрение играет важную роль во всех видах деятельности: предметно-практической, игровой, трудовой, учебной, коммуникативной [2]. Частичная или полная потеря зрения, при наличии различных заболеваний зрительной сенсорной системы, вызывает ряд отклонений в физическом и психическом здоровье человека. На сегодняшний день, по данным педагогов и медицинских работников самым распространенным заболеванием органа зрения у студентов является близорукость (миопия). И тенденция такова, что количество студенческой молодежи с близорукостью будет возрастать, так как в процессе обучения в университете динамика заболеваемости органа зрения у студентов растет и причиной тому является повышенная зрительно-напряженная работа, недостаточная двигательная активность, наличие сопутствующих заболеваний. Данная проблема ждет своего разрешения в поиске новых подходов к организации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура», который, по нашему мнению, должен

быть направлен на проведение оздоровительных и профилактических мероприятий зрительного утомления, оптимальность работы зрительного аппарата, повышение общей работоспособности, что является важным условием сохранения функциональных возможностей зрительной сенсорной системы [1,3].

Целью исследования является выявление комплексного подхода к организации оздоровительных и профилактических мероприятий в образовательном процессе по физической культуре студенток с заболеваниями органа зрения.

Задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Анкетирование студенток-первокурсниц с близорукостью различной степени специального учебного отделения по их отношению к данному заболеванию и его профилактики.
3. Научно - обоснованное определение преимущества использования скандинавской ходьбы как средства оздоровления организма и профилактики близорукости у студенток специального учебного отделения.

Проблемой организации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» со студентами, имеющими миопию различной степени, рассматривался целым рядом авторов и отражена в следующих сериях работ: так, например, Л.Е. Мангилев, Р.Д. Бабенкова [7] предлагают для такой категории студентов предусмотреть пропедевтический курс по физическому воспитанию, перед которым стоят следующие задачи: общее укрепление организма; повышение обменных процессов; активизация функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем; укрепление мышечно-связочного аппарата; укрепление склеры, мышц глаза и прежде всего аккомодационной; улучшение кровообращения в тканях глаза; помощь в адаптации организма к возрастающим физическим и зрительным нагрузкам; поднятие уровня физической подготовленности различными общедоступными средствами физического воспитания без отрицательного воздействия на функциональное состояние зрения.

Н.А.Добровольская, Л.П. Середенко, Н.И. Гуржеева [6] рассматривали влияние эргофизиологических режимов тренировки на физический статус студентов с миопией. В качестве тренировочных воздействий использовался метод круговой тренировки. Сущность метода заключалась в использовании различных по биомеханической структуре физических упражнений для развития конкретного двигательного качества на одном занятии. Такими авторами как Н.Г. Дмитриева, Р.Э. Архипова, З.И. Таршина [5] изучалось влияние занятий ритмической гимнастикой на состояние близорукости и некоторые показатели физической работоспособности студентов.

И.В. Сухиненко [10] тщательно изучен вопрос о влиянии циклических упражнений различной интенсивности на офтальмологические показатели аккомодационной способности глаз учащихся, страдающих миопией различной степени.

А.В. Чоговадзе, Г.Е. Иванова [11] установили взаимосвязь между степенью миопии и некоторыми показателями физического развития, и уровнем физической работоспособности у студенток медицинского института. Авторы указывают на то, что

в комплексе профилактических мер, направленных против появления и прогрессирования близорукости у лиц молодого возраста, необходима организация такого двигательного режима, который позволил бы из года в год повышать общую физическую работоспособность. Многие авторы указывают на связь нарушения режима труда и отдыха учащихся с возникновением и частотой миопии.

Проведенный анализ исследования по нозологическим формам студентов - первокурсников при поступлении в Минский государственный лингвистический университет относящихся к специальному учебному отделению с 2009 по 2019 учебный год, по представленным медицинским справкам о состоянии здоровья, показал, что на протяжении 10 последних лет заболевания опорно-двигательного аппарата занимают первое место, стабильное второе место за заболеваниями органа зрения, затем идут заболевания сердечно-сосудистой системы – третье место, на четвертом месте патологии мочеполовой системы, далее идут заболевания дыхательной системы – пятое место, эндокринной системы – шестое место и на седьмом месте заболевания нервной системы [О.И. Гутько, Т.А. Глазко 2009 – 2019 г.г]. Помимо этого, практически у всех студентов - первокурсников имеются по два и более диагнозов. Так, например, у студентов с миопией различной степени зарегистрированы сопутствующие заболевания, такие как сколиоз, пролапс митрального клапана, вегетососудистая и нейроциркуляторная дистонии, заболевания желудочно-кишечного тракта. В связи с этим, интерес к вопросу организации образовательного процесса по физической культуре студентов с миопией имеет объективные причины.

Периодически проводимое нами анкетирование студенток-первокурсниц с близорукостью специального учебного отделения показывает, что данное заболевание, по их мнению, является наследственным в среднем у 43%, а приобретенным у 57% студенток, ухудшение зрения наблюдалось с 5 до 13 лет, а активное прогрессирование ухудшения с 14 до 16 лет. В процессе длительной зрительной работы у студенток наблюдались головная боль в области виска, слезотечение, «мелькание точек» перед глазами, нечеткость видения – расплывчатость, боль в области глаз. В результате выполненного анкетирования мы выявили, что 52% студенток с миопией, хотели бы улучшить зрение при помощи средств физической культуры, 28% студенток по назначению офтальмолога посещали кабинет ЛФК в поликлинике, 18% студенток с миопией по собственному желанию посещали реабилитационные центры. Но по экономической причине, а также нехватки свободного времени, студентки не смогли получать должное лечение продолжительное время. И только 12% студенток считали, что наилучший способ лечения миопии – это оперативное вмешательство.

В 2016 году О.И. Гутько [4] разработана и внедрена, в образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» оздоровительно-профилактическая программа, для студенток с нозологическими формами групп «А,Б,В» специального учебного отделения с использованием скандинавской ходьбы, где особое внимание, в том числе, уделялось студенткам с близорукостью различной степени.

Программа состоит из теоретического и практического разделов, контрольных тестов, оценивающих функциональное состояние организма и физическую подготовленность занимающихся.

Теоретический раздел включает в себя курс бесед по следующим темам: история возникновения скандинавской ходьбы; влияние ее на организм человека; показания и противопоказания при различных заболеваниях; техника передвижения; основы безопасного жизнеобеспечения; двигательные режимы; дозирование физической нагрузки; выбор маршрутов; ростовой подбор палок; виды палок и профессиональный их выбор; врачебно-педагогический контроль и самоконтроль; санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к экипировке и спортивному инвентарю.

Практический раздел состоит из обучения технике скандинавской ходьбы, ее закреплению и совершенствованию, оценки уровня функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем и физической подготовленности занимающихся. Предлагаются комплексы общеразвивающих и специальных упражнений в зависимости от диагнозов студенток с предметами и без предметов, в парах. На первых практических занятиях проводится обучение по использованию экипировки для скандинавской ходьбы и изучаются элементы техники передвижения. При ходьбе с палками ритмично происходит попеременная смена разноименных рук и ног с большей интенсивностью, чем при обычной ходьбе.

Система педагогического контроля и самоконтроля включает в себя подсчет количества ЧСС за одну минуту, опрос занимающихся - студенток об их самочувствии не только в начале и конце занятия, но и несколько раз по ходу его проведения.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задача первой части занятия состоит в подготовки организма к предстоящей физической деятельности, включая подготовительные и подводящие упражнения с целью качественного решения задач, стоящих перед основной частью, где идет либо обучение элементам техники, либо слитное выполнение двигательного акта или совершенствование ранее изученного материала.

В основной части занятия идет непосредственное решение поставленных задач. Вся работа выполняется в аэробном режиме (максимальный пульс до 140 уд.мин.), учитывая оздоровительную и профилактическую направленность физических упражнений.

Заключительная часть занятий направлена на восстановление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физического состояния занимающихся и включает в себя специальные упражнения на дыхание, координацию движений и гибкость с использованием палок.

Занятия скандинавской ходьбой проводятся на свежем воздухе, что дает студенткам психологическую разгрузку и усиливает их эмоциональный фон.

Автором предложены организационно методические указания проведения учебных занятий по физической культуре для студенток специального учебного отделения заключающиеся в следующем:

– учебная группа для занятий скандинавской ходьбой формируется из студенток специального учебного отделения по нозологическим формам с учетом показаний и противопоказаний для занятий на улице. Так, например, студенткам с заболеваниями ЛОР-органов и мочеполовой системы посещать занятия по скандинавской ходьбе следует в теплое время года;

– общеразвивающие, специальные и подводящие упражнения рекомендуется выполнять в одно, двух и более шереножном строю, в зависимости от количества занимающихся – студенток в группе;

– студенткам с заболеваниями органа зрения специальные упражнения для глаз следует выполнять в теплое время года;

– выполнение, непосредственно, скандинавской ходьбы по маршруту, происходит в колонну по одному, двое и более в зависимости от количества студенток в группе с соблюдением интервала между занимающимися в соответствии с правилами техники безопасности при их передвижении;

– практические занятия проводятся как индивидуально, так и группе, в парковой зоне, на специально подобранных преподавателем маршрутах или площадках;

– по виду рельефа маршруты классифицируются: на маршруты с ровной поверхностью без существенных перепадов высот; маршруты с пересеченным рельефом (на таких маршрутах встречаются крутые склоны, холмы, овраги и т.д.); горные маршруты. Занятия, проводимые, на земляном грунте смягчают удары и показаны при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Ходьба с палками по асфальту и каменистой поверхности за счет ударной нагрузки эффективно воздействует на желудочно-кишечный тракт. Сыпучие поверхности (песок, свежеснеженный снег и др.) используются для тренировки кардиореспираторной системы [8,9];

– на занятиях со студентками специального учебного отделения используются маршруты с учетом ландшафта и рельефа парковой зоны, по земляному грунту, асфальту с ровной поверхностью и имеющимся в парке перепадами высот;

– в соответствии с нозологической формой преподаватель подбирает индивидуальные нагрузки занимающимся по объему и интенсивности (темпу), этапы проведения самоконтроля или контроля преподавателем, за реакцией организма на предлагаемую нагрузку, с последующей ее коррекцией;

– темп передвижения занимающихся не должен допускать большого интервала в колонне. И определяется наличием диагнозов у студенток учебных группы с учетом показаний и противопоказаний для выполнения физической нагрузки и этапам обучения (программа, количество занятий на разных курсах). При движении по маршруту, под уклон вверх, уровень нагрузки следует значительно снижать;

– количество кратковременных остановок для отдыха во время занятий скандинавской ходьбой определяется по объективным и субъективным признакам утомления, характеру заболевания, в этой связи может измениться длительность частей занятия;

– не следует проводить занятия со студентками специального учебного отделения по скандинавской ходьбе при неблагоприятных климатических и метеорологических условиях, а также при температуре выше +27С и ниже –10С.

Для определения влияния оздоровительно-профилактической программы с использованием скандинавской ходьбы на функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной систем и физической подготовленности студенток специального учебного отделения в течение учебного года (сентябрь, декабрь, май) проводится контрольное тестирование. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентки выполняют пробы Генчи и Штанге, пробу Мартине-Кушелевского, проводится подсчет частоты дыхания (ЧД) за 1 минуту.

Физическая подготовленность оценивается тестами, характеризующими общую выносливость (6-ти минутный бег в чередовании с ходьбой) и силовую выносливость (количество раз до первых признаков утомления) мышц брюшного пресса, спины, рук, ног, а также гибкость. Полученные результаты исследования оцениваются по пятибалльной шкале. У студенток с близорукостью оценивается острота зрения по таблице Головина-Сивцева.

В результате обработки и анализа большого количества статистического материала можно сделать следующее заключение. Данная оздоровительно - профилактическая программа с использованием скандинавской ходьбы, несомненно, оказывает положительное воздействие на кардиореспираторную систему и физическую подготовленность занимающихся, способствует укреплению здоровья студенток, оптимизации физического состояния, восстановлению затраченных сил в процессе учебы и работы, повышению устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды, а также по субъективной оценке и ощущениям студенток с близорукостью, различной степени, имеется тенденция к снижению зрительного утомления и улучшению зрительной работоспособности в процессе учебной и трудовой деятельности.

В результате выше изложенного, можно констатировать:

1. Анализ научно-методической литературы показал, что одним из основных условий обеспечения высокой зрительной работоспособности студентов с близорукостью является рациональное распределение режимов работы и отдыха, что способствует снижению утомления и вследствие этого – длительному поддержанию высокой работоспособности при меньшем напряжении физиологических функций, а также общее укрепление организма средствами физической культуры.

2. По результатам анкетирования выявлено, что данное заболевание, по мнению студенток-первокурсниц, является наследственным в среднем у 43%, а приобретенным у 57% студенток, ухудшение же зрения наблюдалось с 5 до 13 лет, а активное прогрессирование ухудшения с 14 до 16 лет, что сопровождалось значительным ухудшением состояния здоровья. И все студентки, однозначно, хотели бы улучшить зрение при помощи средств физической культуры.

3. Предложенная и используемая в практической деятельности оздоровительно - профилактическая программа с применением скандинавской ходьбы, как средства

двигательной активности, имеет большие перспективы при дальнейшем ее усовершенствовании.

Список литературы

1. Альбокринова О.И. Профилактика прогрессирования миопии у студенток специального учебного отделения гуманитарного вуза средствами физической реабилитации: автореф. дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.04: БГУФК / О.И. Альбокринова – Минск, 2004. – 22с.

2. Бондаренко Т.Н. Значение зрения в жизнедеятельности человека и последствия его нарушения. [электронный ресурс] / Т.Н. Бондаренко // портал для учителей, электронный журнал «педагогика online». – режим доступа: <http://ext.spb.ru/faq/6598-2014-12-04-13-21-29.pdf>. – дата доступа: 14.01.2018.

3. Гутько О.И. Офтальмоэргономика в учебном процессе по физической культуре у студентов с заболеваниями органа зрения / О.И. Гутько // Вестник МГЛУ. – 2018. – №1(33). – С. 14–20.

4. Гутько О.И. Оздоровительно-профилактическая программа по скандинавской ходьбе для студентов специального учебного отделения / О.И. Гутько // Вестник МГЛУ. – 2018. – №2(34). – С. 7–14.

5. Дмитриева Н.Г. Эффективность проведения занятий по физическому воспитанию с близорукими студентами средствами ритмической гимнастики / Н.Г. Дмитриева, Р.Э. Архипова, З.И. Таршина // Вопросы физического воспитания студентов: Межвуз. сб. науч. тр. / Отв. ред. В.Е. Борилкевич. – Ленинград, 1987. – С. 57-62.

6. Добровольская Н.А. Влияние различных эргофизиологических режимов тренировки на физический статус студентов с миопией / Н.А. Добровольская, Л.П. Середенко, Н.И. Гуржеева // II Всесоюзная учебно-методическая конференция и физическое воспитание студентов медицинских и фармацевтических институтов в системе подготовки специалистов здравоохранения, 17-21 июня 1991г.: Тез. докл. – Львов, 1991. – С. 50-51.

7. Мангилев Л.Е. Организационно-методические особенности физического воспитания студентов, имеющих близорукость и низкий уровень физической подготовленности / Л.Е. Мангилев, Р.Д. Бабенкова // Физическая культура личности студента: Сб. науч. тр. – М.: Изд-во МГУ, 1991. – С. 91–97.

8. Палагнюк В.Г. Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы / В.Г. Палагнюк // Методические рекомендации. – СПб: 2012 – 24с.

9. Полетаева А.С. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера / А.С. Полетаева. – СПб.: Санкт-Петербург, 2015 – 124с.

10. Сухиненко И.В. Физическое воспитание детей с миопией средней и высокой степени в условиях общеобразовательной школы: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Моск. обл. пед. ун-т им. Н.К. Крупской / Сухиненко И.В. – М.: 1980. – 21с.

11. Чоговадзе А.В. Двигательная активность и состояние здоровья студентов / А.В. Чоговадзе, Г.Е. Иванова // Физическая культура личности студента: тез. докл. науч.-практ. конф.– М.: МГУ, 1991.–С. 58.

kaffiz@mslu.by

**Кажарнович Мария Александровна
Бельченко Людмила Сергеевна**

ВЛИЯНИЕ ВИБРОМИОСТИМУЛЯЦИИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ГИБКОСТИ И СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 20–22 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМ ТРЕНИНГОМ

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

АННОТАЦИЯ. *Название статьи: «Влияние вибромиостимуляции на показатели гибкости и силовых способностей девушек 20–22 лет, занимающихся силовым тренингом». Авторы: Кажарнович Мария Александровна, студентка 4 курса факультета оздоровительной физической культуры и туризма УО «БГУФК», Бельченко Людмила Сергеевна, старший преподаватель кафедры оздоровительной физической культуры УО «БГУФК». В статье изучено изменение показателей гибкости и силовых способностей у девушек 20-22 лет, занимающихся силовым тренингом с использованием вибромиостимуляции.*

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *вибромиостимуляция; силовой тренинг; гибкость; силовые способности; физическая подготовленность; аппарат Назарова.*

ABSTRACT. *The title of the article : " The effect of vibromiostimulation on the indicators of flexibility and strength abilities of women 20-22 years old engaged in strength training". Authors: Maria Kazharnovich, 4th-year student of the faculty of health-improving physical culture and tourism of BSUFC, Lyudmila Belchenko, senior lecturer of the Department of health-improving physical culture of BSUFC.*

The article examines the change in the indicators of flexibility and strength abilities in women 20-22 years old who are engaged in strength training using vibromiostimulation.

KEYWORDS: *vibromiostimulation; strength training; flexibility; strength abilities; physical fitness; Nazarov's apparatus.*

Введение. На сегодняшний день в Республике Беларусь стремительно развивается фитнес-индустрия, характеризующаяся наличием и значительным увеличением количества фитнес-клубов, фитнес-студий, разработкой фитнес-технологий и программ, а также привлечением широкого круга потребителей фитнес-услуг. В эпоху постоянной нехватки времени и спешки, широкий интерес вызывают средства, позволяющие оптимизировать традиционные методики с целью скорейшего достижения результата. Вариантом решения данной проблемы является внедрение в учебно-тренировочный процесс современного эффективного метода ускоренного развития показателей гибкости и силовых способностей – вибромиостимуляции.

Обзор литературных источников позволил установить, что вибромиостимуляция заключается во введении мышцы в колебательный режим работы с помощью внешнего механического устройства, вибрация при этом направляется вдоль мышечного волокна.

Мышца сокращается с частотой, задаваемой внешним устройством (20–30 Гц), которой невозможно достичь при произвольных движениях. Таким образом, мышца выполняет гораздо более интенсивную работу, которая сопровождается резким усилением обменных процессов в мышце, объемом перекачиваемой через неё крови, быстрым разогревом мышц и связок [3,4,5].

Силовой тренинг – это система физических упражнений с различными отягощениями, целью которых является развитие силовых способностей (Л.Я.Иващенко). Занятие проводится в организованной группе под руководством инструктора. Занятие проходит под ритмичную музыку с использованием различного спортивного инвентаря (гантели, гири, бодибары, медболы)[2].

Анализ научно-методической литературы показал, что в ней недостаточно информации о влиянии метода вибростимуляции на показатели гибкости и силовых способностей девушек первого периода зрелого возраста, занимающихся силовым тренингом.

Цель исследования – выявить влияние занятий силовым тренингом с применением вибромиостимуляции на показатели развития гибкости и силовых способностей у девушек 20–22 лет.

Задачи исследования:

1. Раскрыть понятие «силовой тренинг».
2. Дать характеристику методу вибромиостимуляции.
3. Разработать методику проведения занятий силовым тренингом с использованием вибромиостимуляции для девушек 20–22 лет и обосновать ее эффективность.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Контрольно-педагогические испытания.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Организация исследования

В феврале 2019 года на базе фитнес-студии «Новая Ты» г. Минска был проведён независимый педагогический эксперимент, в котором приняло участие 20 девушек в возрасте 20–22 лет, занимающихся силовым тренингом в групповом формате в течение 2-ух лет. Все исследуемые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Занятия силовым тренингом, с девушками 20–22 лет, проводились 3 раза в неделю, продолжительностью – 80 минут и имели традиционную структуру: подготовительная часть (15 мин), основная часть (50 мин), заключительная часть (15 мин).

В подготовительной части занятий использовались базовые шаги аэробики в танцевальных комбинациях с движением рук, которые выполнялись поточно под музыкальное сопровождение с частотой 140 ударов в минуту, затем испытуемые экспериментальной группы (ЭГ) выполняли 3 упражнения на растягивание мышц: задней и внутренней поверхности бедер, больших грудных мышц.

Для реализации программы с целью активизации кровенасосной функции мышц верхних и нижних конечностей и увеличения подвижности в суставах использовался вибрационный аппарат Назарова (частота 28 Гц, амплитуда 4 мм). Время выполнения одного упражнения составляло 30 секунд на каждую нижнюю конечность, все

упражнения с использованием виброплатформы в подготовительной части занятия выполнялись в течение 3 минут.

В основной части занятий использовались комплексы из 10-ти упражнений, задействующие основные мышечные группы: приседания с бодибаром, выпады назад с гантелями, сгибание рук на бицепс с жимом гантелей вверх, поочерёдное подтягивание гантели к поясу в упоре лёжа, поочерёдное разгибание рук на трицепс в наклоне с гантелями, скручивания на «пресс» в положении лёжа, поочерёдное опускание ног лёжа, отведение согнутой ноги в упоре на коленях с утяжелителями и другие.

Количество повторений варьировалось от 15 до 25 раз в зависимости от сложности выполняемого упражнения, а также с учётом индивидуальных возможностей испытуемых. Контроль за физической нагрузкой осуществлялся по показателям ЧСС.

Между упражнениями использовался преимущественно активный отдых от 30 до 60 с, между комплексами – 1–3 мин, таким образом, выполнялось 3 круга по 10 упражнений, а также девушки выполняли два упражнения по 10–12 повторений на вибрационных устройствах при частоте 28–30 Гц: приседания стоя на двух аппаратах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух аппаратах.

В заключительной части занятия испытуемые выполняли комплексы статических упражнений (удержание позы составляло – 10–30 секунд), направленные на развитие гибкости, которые чередовались с упражнениями на растягивание с использованием вибрационных устройств.

Внедрение данной методики в учебно-тренировочный процесс осуществлялось на протяжении 3 недель. Для организации занятий использовались фронтальный, поточный, круговой и групповой методы.

Занятия силовым тренингом в контрольной группе (КГ) осуществлялись в соответствии с учебно-тренировочным планом ЭГ, без применения вибромиостимуляции.

Результаты исследования: В ходе проведённого исследования было выявлено, что показатель пассивной гибкости в тесте «наклон вперёд из положения стоя на скамье» в ЭГ возрос с 2,4 см до 6,7 см, прирост составил 179 %. В КГ наблюдались менее выраженные изменения показателей с 2,3 см до 2,8 см, что составило 22 % (рисунок 1.1).

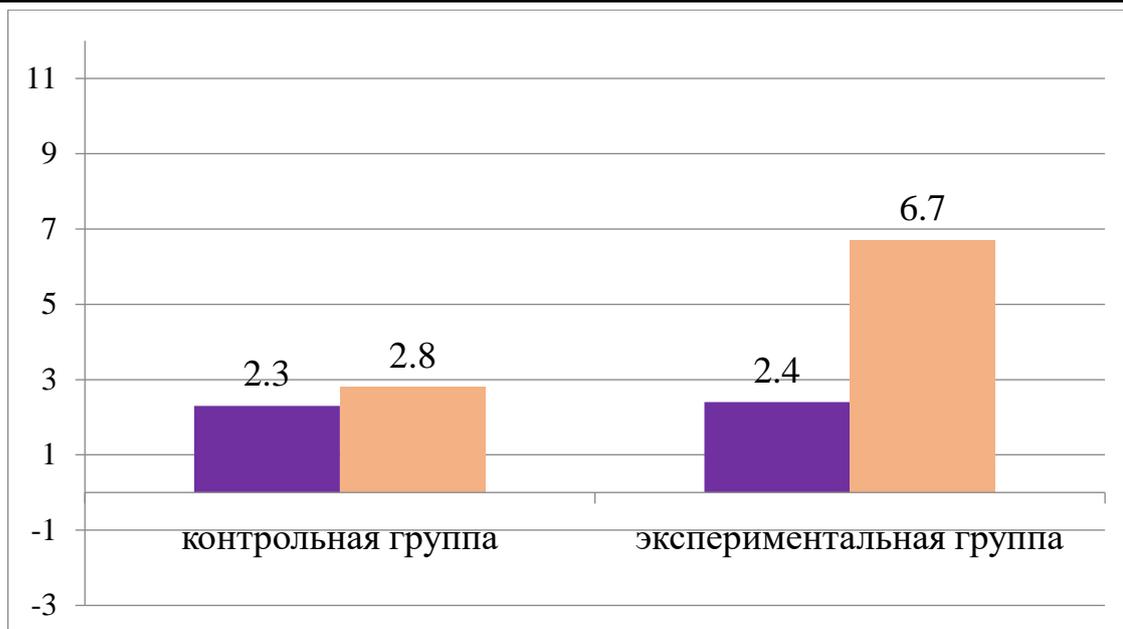


Рисунок 1.1 – Динамика показателей в тесте наклон вперед из положения стоя на скамье, см

В тесте на активную гибкость «сгибание в тазобедренном суставе выпрямленной ноги» прирост результатов в ЭГ составил 6 %, показатели изменились с 61,8 см до 65,5 см в тазобедренном суставе правой ноги и с 60 см до 63,3 см (5,5 %) в суставе левой ноги. Изменение результатов КГ были следующими: правая нога – с 62,3 см до 63,2 см (1,4 %), левая нога – с 60,8 см до 61,9 см (1,8 %) (рисунок 1.2).

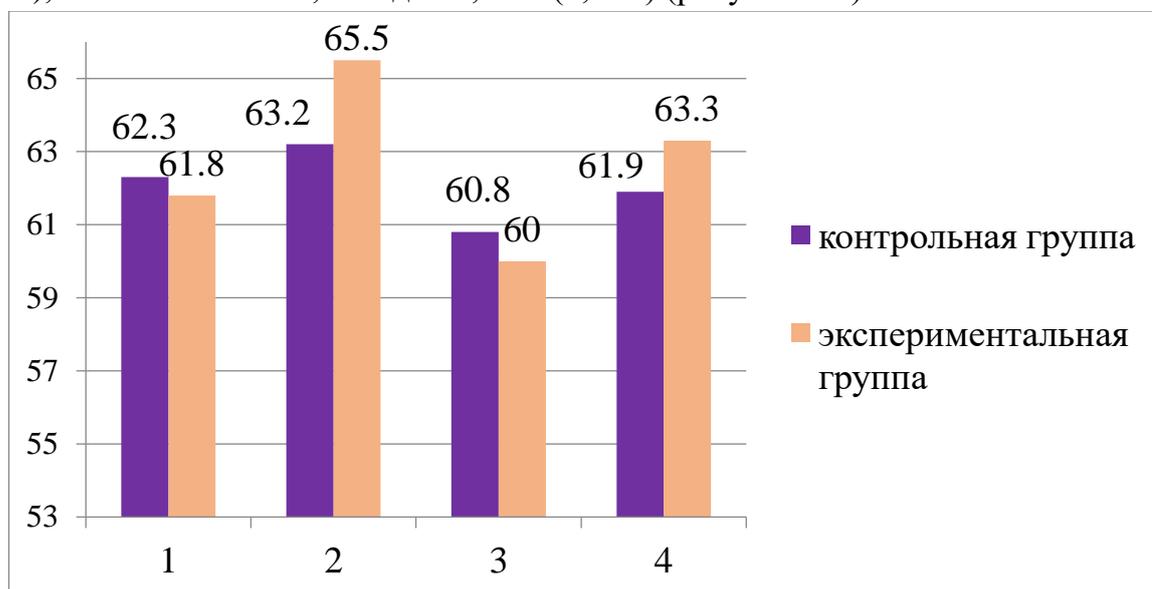


Рисунок 1.2 – Динамика показателей в тесте сгибание в тазобедренном суставе выпрямленной ноги, см

Примечание: на рисунке цифрой 1 отмечены результаты сгибания правой ноги в начале исследования, цифрой 2- в конце исследования, цифрой 3 результаты сгибания левой ноги в начале исследования, цифрой 4- в конце исследования.

Показатели в тесте на активную гибкость «сведение прямых рук за спиной» заметно улучшились в ЭГ с 62,2 до 54,9 см (11,7 %). В КГ результаты изменились с 62,6 до 61,6 см (1,6 %) (рисунок 1.3).

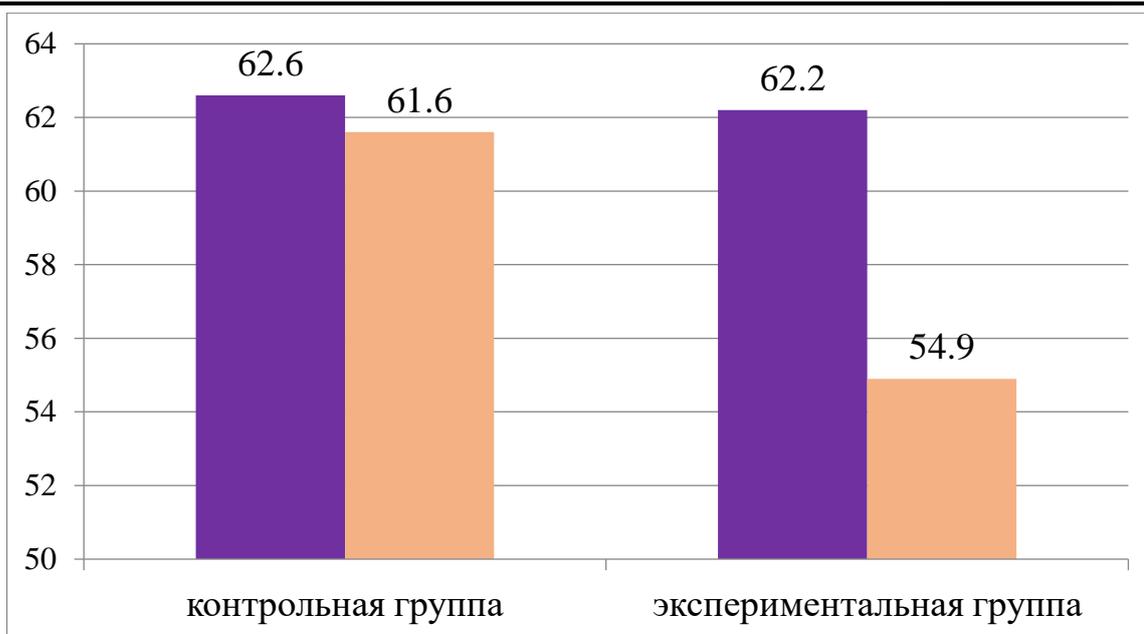


Рисунок 1.3 – Динамика показателей в тесте сведение прямых рук за спиной, см

Тест «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» использовался нами для оценки силовых способностей. Результат ЭГ вырос с 5,8 раз до 8,1 раз (40 %), КГ с 5 раз до 6,3 раз (23 %) (рисунок 1.4).

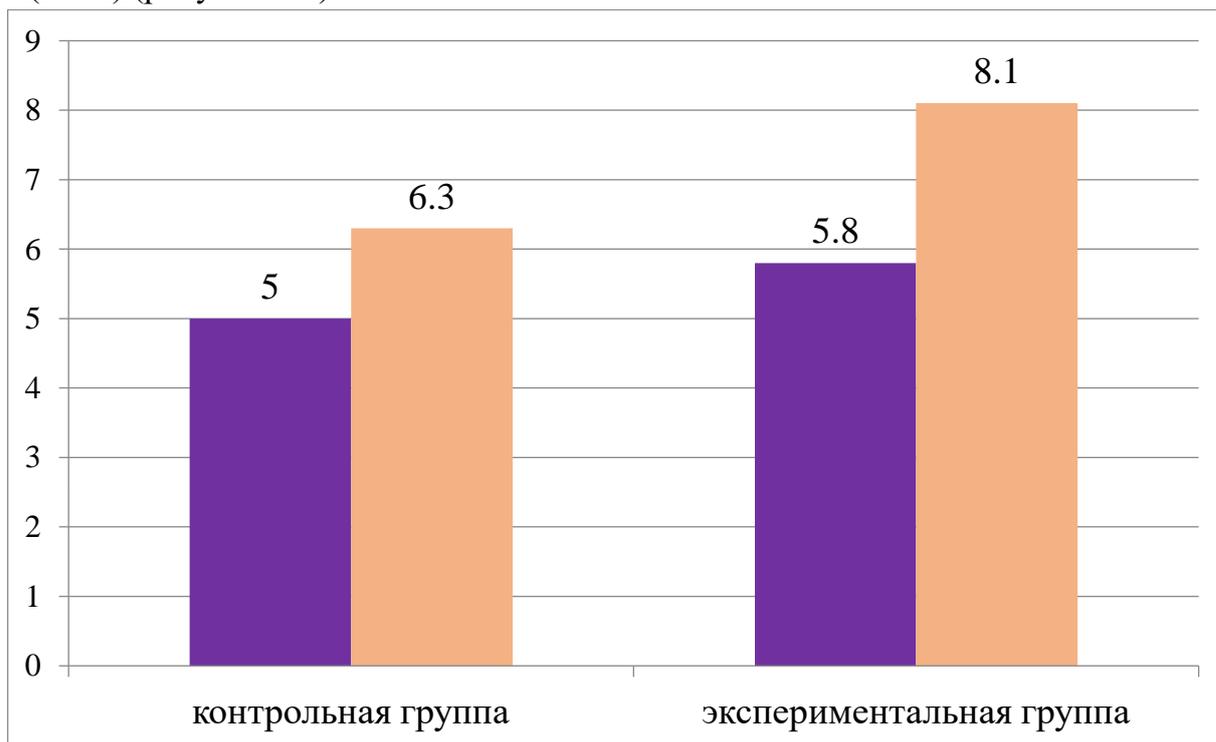


Рисунок 1.4 – Динамика показателей в тесте сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз

Также для оценки скоростно-силовых способностей мы использовали тест «прыжок в длину с места». У ЭГ было отмечено увеличение показателей с 162,2 см до 170,4 см (5 %), в КГ с 164 см до 165,4 см (1 %) (рисунок 1.5).

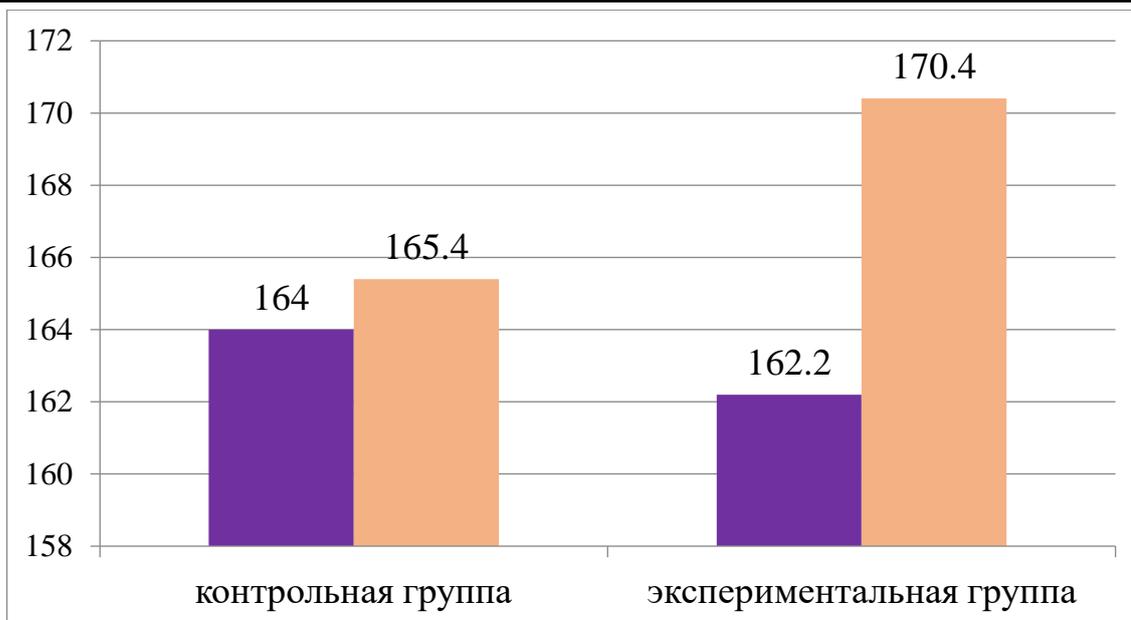


Рисунок 1.5 – Динамика показателей в тесте прыжок в длину с места, см

Показатели скоростно-силовых способностей в тесте «прыжок вверх с места» изменились в ЭГ с 24,8 см до 27,4 см (10 %), в КГ с 25 см до 26,3 см (5 %) (рисунок 1.6).

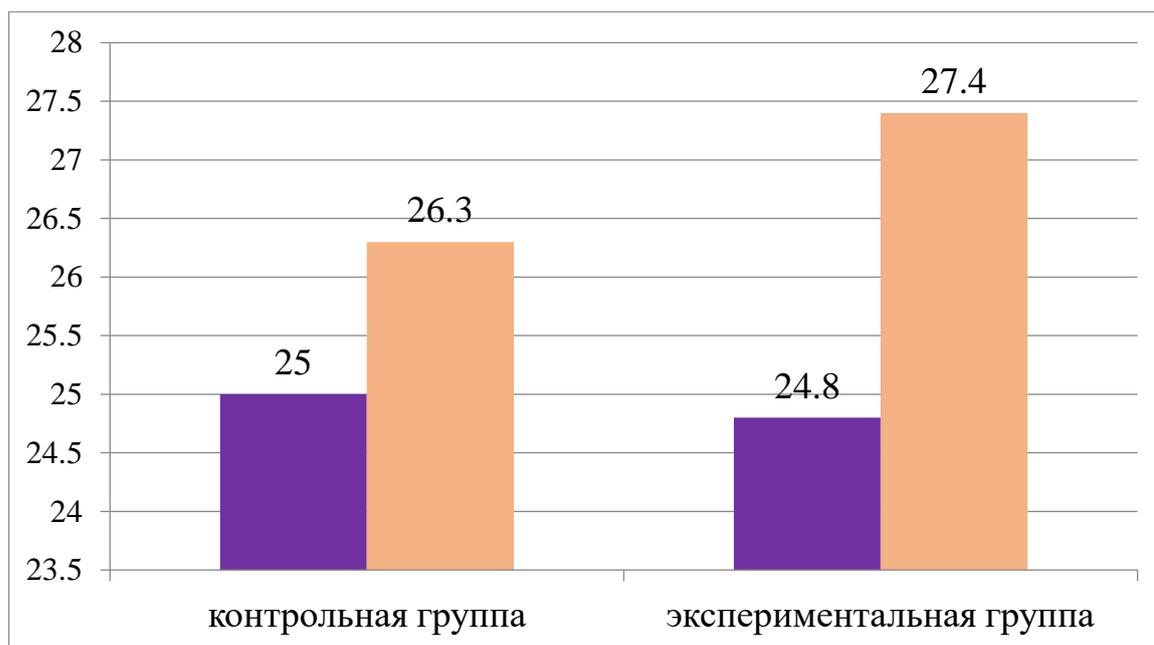


Рисунок 1.6 – Динамика показателей в тесте прыжок вверх с места, см

Выводы: Проведя педагогический эксперимент, нам удалось выявить, что прирост показателей ЭГ был значительно выше, чем прирост показателей КГ. Таким образом, предложенная методика занятий силовым тренингом с использованием вибромиостимуляции может быть использована для направленного развития и гибкости и силовых способностей девушек 20–22 лет.

Список литературы:

1. Ким Н.К. Фитнес: учебник [Текст] / Н.К.Ким, М.Б.Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.
2. Летувник С. Тренировки для женщин: общий курс / С.Летувник,

Ю.Фрайвальд ; пер. с нем. А. Н. Гордиенко. – Минск: «Попурри», 2011. – 304 с.

3. Михеев, А.А. Особенности применения метода стимуляции биологической активности // Sport Science / Journal of Lithuanian Sports Science Council, Lithuanian Olympic Academy, Lithuanian Institute of Physical Education and Vilnius Pedagogical University / А.А. Михеев, П.М. Прилуцкий. – 1998. – № 5. – Р. 7–10.

4. Михеев, А.А. Стимуляция биологической активности и возможности ее применения в бодибилдинге // Научные труды НИИ ФКиС РБ: сборник научных трудов / А.А. Михеев. – Минск, 1999. – Вып. 1. – С. 65–72.

5. Назаров, В.Т. Биомеханическая стимуляция: явь и надежды / В.Т. Назаров. – Минск: Полымя, 1986. – 93 с.

masha.kazharnovich.98@mail.ru

**Калоерова Валентина Георгиевна
Якушонок Нина Владимировна
Партас Ирина Георгиевна**

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ПЫЛЕВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЛЕГКИХ У МУЖЧИН ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА

**ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта**

***Аннотация.** Физическая реабилитация при пылевых заболеваниях легких у мужчин трудоспособного возраста. Калоерова Валентина, Якушонок Нина, Партас Ирина. Рассмотрены методы физической реабилитации при пылевых заболеваниях у мужчин трудоспособного возраста с вредными условиями труда. Предложена система упражнений для таких лиц.*

***Annotation.** Physical rehabilitation for dust diseases of the lungs in men of working age. Kaloerova Valentina, Yakushonok Nina, Partas Irina. The methods of physical rehabilitation for dust diseases in men of working age with harmful working conditions are considered. A system of exercises for such persons is proposed.*

***Ключевые слова:** пылевые заболевания легких, физическая реабилитация, толерантность к физической нагрузке, качество жизни.*

***Ключові слова:** пилові захворювання легенів, фізична реабілітація, толерантність до фізичного навантаження, якість життя.*

***Key words:** dust lung diseases, physical rehabilitation, exercise tolerance, quality of life.*

Актуальность. К пылевым заболеваниям легких (ПЗЛ) относятся пневмокониоз и профессионально обусловленное хроническое обструктивное заболевание легких (ХОЗЛ). Эти болезни всегда были наиболее распространенными среди шахтеров, а также многих других профессий, связанных с пылью: работников карьеров, земледельцев. ПЗЛ имеют общую этиологию, общие звенья патогенеза и общие симптомы (кашель, одышка) [2].

Согласно данным исследований, ПЗЛ являются одной из основных причин временной нетрудоспособности среди больных с хроническими заболеваниями органов дыхания.

По данным американской ассоциации легких, более половины (51%) всех пациентов с ХОЗЛ имеют ограничения для профессиональной деятельности, 70% - снижение работоспособности, у 56% больных возникают трудности при повседневной

работе дома, 53% являются социально неактивными, у 50% регистрируются нарушения сна [3].

Главное место в структуре профессиональных заболеваний в ДНР и странах бывшего СССР занимают болезни бронхолегочной системы, вызванные воздействием промышленной пыли и аэрозолей. Их доля в структуре профессиональной патологии достигает 30-70% [8]. Влияние угольно-породной пыли способствует возникновению ПЗЛ у работающих горнорудной промышленности. В течение последних 20 лет количество больных, ставших инвалидами вследствие указанной патологии, увеличилось в 7 раз.

То есть, ПЗЛ - достаточно распространенная проблема, которая приводит к тяжелой инвалидизации и социальной дезадаптации, она занимает одно из первых мест как среди причин смертности, так и среди причин экономического ущерба системы здравоохранения [1, 8].

Физическая реабилитация (ФР) способна улучшить качество жизни, увеличить толерантность к физической нагрузке, решить определенные психологические проблемы и увеличить продолжительность жизни даже у больных с выраженной клинической картиной [4, 6].

Все это обуславливает актуальность разработки программы ФР мужчин трудоспособного возраста с пылевыми заболеваниями легких.

Обзор литературы. Выбор методов физической реабилитации зависит от того, что именно преобладает у больного - симптомы дыхательной недостаточности как проявление эмфиземы и фиброза, симптомы обструктивного заболевания легких, обострение хронического бронхита при присоединении инфекции или туберкулеза. Среди методов применяют массаж, статические и динамические дыхательные упражнения, общеукрепляющие физические упражнения. В процессе реабилитации должны решаться следующие задачи: установление нормального соотношения дыхательных фаз; укрепление дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и позвоночника; развитие равномерного, ритмичного дыхания с тренировкой углубленного вдоха и удлиненного выдоха; развитие диафрагмального дыхания; улучшение функции сердечно - сосудистой системы; повышение адаптации аппарата внешнего дыхания к физической нагрузке [5, 7].

Дыхательные упражнения бывают следующих видов: статическое дыхание, динамическое дыхание (дыхательные упражнения в сочетании с движениями), статическое диафрагмальное дыхание, произвольно управляемое или локализованное дыхание (на вдохе нужно стараться направить вдыхаемый воздух в определенные доли легких, в одну или обе верхние доли при верхнегрудном дыхании, при этом плечи и верхняя часть грудной клетки поднимаются, а на выдохе опускаются), специальные дыхательные упражнения с помощью механического сдавливания грудной клетки, дыхательные упражнения с дозированным сопротивлением (основное внимание уделяется стимуляции выдоха).

Дренажные упражнения – это упражнения, которые направлены на отток экссудата из бронхов в трахею, откуда мокрота отходит при кашле. Характер этих упражнений определяется локализацией гнойного процесса. При выполнении

дренажных упражнений зона поражения должна располагаться выше бифуркации трахеи, что создает оптимальные условия для оттока отделяемого из пораженных бронхов и полостей.

Постуральный (позиционный) дренаж - метод, заключающийся в приеме специально заданного исходного положения тела, направленного на отток экссудата по дыхательным путям по принципу «желоба», зона поражения легких находится также выше места бифуркации трахеи. Мокрота при этом продвигается под влиянием силы притяжения к месту разветвления трахеи, где наиболее высокая чувствительность кашлевого рефлекса, и в результате возникновения непроизвольного рефлекторного кашля выводится из дыхательных путей, повышается производительность кашля. В начале лечения дренажное положение принимается на 5-10 минут, время пребывания в этом положении нужно увеличивать постепенно. Если выделений много и больной привык к дренажному положению, дренирование можно продолжать до 30-40 минут. Чтобы избежать затекания отделяемого в здоровое легкое, процедуру дренирования нужно заканчивать дренажем здорового легкого. Постуральный дренаж должен быть прерван, если во время процедуры возникает значительная одышка или удушье.

Звуковая гимнастика – это специальные упражнения, которые заключаются в провозглашении определенных звуков и их сочетаний строго определенным способом, при этом вибрация голосовых связок передается на гладкую мускулатуру бронхов, легкого, грудную клетку, расслабляя спазмированные бронхи и бронхиолы. Задача гимнастики - выработать соотношение вдоха и выдоха 1: 2 [9].

Формирование компенсации при заболеваниях с необратимыми изменениями в бронхолегочной системе (эмфизема, пневмосклероз) обеспечиваются с помощью упражнений, которые акцентируют отдельные фазы дыхания, обеспечивающие тренировку диафрагмального дыхания, укрепление дыхательной мускулатуры и увеличение подвижности грудной клетки. Обязательными являются также общеукрепляющие физические упражнения.

При эмфиземе легких и пневмосклерозе акцент делается на произвольную регуляцию больным как отдельных фаз дыхания, так и дыхательного акта в целом. Сначала тренировки происходит в статическом режиме и только потом в динамических условиях.

При эмфиземе легких физические упражнения направлены на обучение навыкам правильного дыхания с удлиненным выдохом, для уменьшения остаточного воздуха и улучшения газообмена (упражнения с произнесением звуков на выдохе, тренировка диафрагмального дыхания). Для уменьшения остаточного воздуха в легких, особенно в нижнебоковых отделах, дыхательные упражнения завершаются сдавливанием грудной клетки на выдохе.

Методики лечебной гимнастики (ЛГ) при хроническом обструктивном бронхите аналогичны методикам ЛГ при бронхиальной астме и направлены на предоставление бронхоспазмолитического действия, улучшения дренажа бронхов, разрешение воспалительного процесса, восстановление функции внешнего дыхания, общеукрепляющего и иммуностимулирующего действия.

При гнойном хроническом бронхите большое значение имеет постуральный дренаж, который проводится ежедневно утром после сна и дренажная гимнастика.

При обструктивном синдроме целесообразно использовать звуковую гимнастику с последующим дополнением ее дыхательными упражнениями для улучшения дренажной функции бронхов и мобилизации компенсаторных механизмов вентиляции.

Плотность физических нагрузок небольшая, обязательно в процедуру ЛГ включаются паузы для отдыха, так как у большинства больных ПЗЛ проявляются изменения сердечно - сосудистой системы.

Среди общеукрепляющие упражнений используются силовые и аэробные упражнения.

Типичное занятие включает в себя 10-20 мин. растяжения и укрепления мышц. Разминка аэробного характера занимает 5 мин., Аэробные упражнения - 15-60 мин. Затем проводят 5-минутную заминку и упражнения на растягивание.

Цель работы – рассмотреть методы реабилитации и теоретически разработать комплексную программу физической реабилитации при пылевых заболеваниях легких у шахтеров 45-50 лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать специальную медицинскую и научно-методическую литературу для изучения роли физической активности в лечении пылевых заболеваний легких у шахтеров 45-50 лет.

2. Изучить методы исследования в реабилитации шахтеров 45-50 лет с пылевыми заболеваниями легких.

3. Разработать научно обоснованную комплексную программу физической реабилитации для исследуемых шахтеров среднего возраста.

Результаты исследований. В разработанной нами программе используются лечебная гимнастика, дыхательные упражнения, общий массаж; если происходит обострение воспалительного процесса в бронхах, то необходимо присоединять постуральный дренаж и вибрационный массаж.

Лечебная гимнастика производится в различных исходных положениях, выбор которых в большей степени зависит от степени дыхательной и сердечно - сосудистой недостаточности, возраста больного и его приспособленности к физической нагрузке.

Используются статические и динамические дыхательные упражнения, при этом выполняется следующее правило: только после закрепления правильного выполнения задания по дыханию в статическом режиме можно переходить к выполнению этих упражнений в динамических условиях. Кроме того, необходимо следить за правильным дыханием больного во время выполнения различных упражнений, за формированием его самоконтроля в этом процессе.

Динамические дыхательные упражнения больные начинают выполнять во время ходьбы по ровной местности, после чего переходят к тренировке дыхания при ходьбе по лестнице при госпитализации в стационар, а также по пересеченной местности в условиях лечения дома.

Ниже описаны основы общепринятых принципов лечебной гимнастики в зависимости от места и фазы заболевания, которые мы тоже старались соблюдать.

Занятия лечебной гимнастикой в стационаре продолжаются 15-20 мин в первые 10 дней и 30-40 мин.- в последующие дни. Занятия проводятся индивидуальным способом. Кроме занятий ЛФК рекомендуется применять простые приемы массажа на грудной клетке, спине и верхних конечностях.

Для фазы реабилитации после выписки из больницы предусматривается применение четырех двигательных режимов: щадящего, щадяще- тренирующего, тренирующего, интенсивно - тренирующего [7].

Щадящий двигательный режим показан больным с хроническим бронхитом без астматического обострения и с астматическим компонентом без частых приступов (1-2 раза в неделю), больным, страдающим пневмосклерозом (диффузный, ограничен) с компенсацией процесса и легочно - сердечной недостаточностью I степени. Предельная частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое не должна превышать 100 уд / мин., величина артериального давления – (АД) 170/100 мм рт. ст., ЖЕЛ - до 50% от должного. Предельная ЧСС во время проведения ЛФК не должна быть более 110 уд / мин. При этом на высоте физической нагрузки допускается в течение не более 1 мин. подъем ее до уровня максимально индивидуального пульса. При длительных физических нагрузках (ходьба, бег и др.) допустимая рабочая частота пульса 130 уд / мин.

Щадяще - тренирующий двигательный режим назначается больным с хроническим бронхитом без астматического компонента в фазе стойкой ремиссии и хроническим бронхитом с редкими и легкими приступами (1-2 раза в месяц), больным с пневмосклерозом при полной его компенсации без признаков легочно - сердечной недостаточности и эмфиземой легких при полной компенсации. Предельная ЧСС в покое - 90 уд / мин., величина АД - 160/90 мм рт. в, ЖЕЛ - до 51-70% от должной. Допустимая ЧСС при длительной физической нагрузке - 110 уд / мин, предельная ЧСС - 140 уд / мин.

Тренирующий двигательный режим показан больным с хроническим бронхитом без астматического компонента и с астматическим компонентом в фазе длительной ремиссии, больным с эмфиземой легких. Предельная ЧСС в покое - 80 уд / мин. Допустимое повышение АД - 150/80 мм рт.ст., ЖЕЛ - до 61-80% от должной. Допустимая ЧСС при длительных физических нагрузках - 130 уд / мин, предельная ЧСС - 150 уд / мин.

Интенсивно - тренирующий режим следует назначать после предварительной тренировки больным в возрасте до 40 - 45 лет с высокими функциональными показателями и устойчивой ремиссией заболевания, при которой можно ожидать обратного развития процесса. Предельная ЧСС в покое - 80 уд / мин, АД - 140/80 мм рт.ст. , ЖЕЛ - более 80% от должного. Допустимая ЧСС при длительных нагрузках - 130-140 уд / мин, предельная ЧСС - 160 уд / мин.

Методика массажа предусматривает массаж грудной клетки, дыхательной мускулатуры с активизацией дыхания (сдавление грудной клетки на выдохе больного), а также перкуSSIONный массаж в проекциях бронхов. Сначала массируют

воротниковую область, мышцы надплечья, спину (особенно паравертебральные области), затем больной ложится на спину, и проводится массаж мышц шеи (грудино - ключично-сосцевидных мышц), грудной клетки, межреберных мышц, после чего грудная клетка сжимается в течение 1-2 мин. на выдохе. Мышцы живота массируют в положении лежа на спине с ногами, согнутыми в тазобедренных и коленных суставах.

После массажа живота больному необходимо «подышать животом». На ночь проводится массаж с мазями, которые вызывают гиперемии, и активизацией дыхания. Продолжительность массажа 10-15 мин. Курс 5-15 процедур, с проведением 2-3 курсов профилактического массажа в год.

При наличии у больного большого количества мокроты после ручного массажа рекомендуется вибрационный массаж грудной клетки, при этом изголовье кушетки должно быть опущено (при исходном положении на животе, на боку). Продолжительность вибрационного массажа 3-5 мин. или перкуссионного - 2-3 мин.

Противопоказания к массажу: гипертоническая болезнь II-III ст., выраженный атеросклероз сосудов головного мозга и сердца; пожилой возраст (старше 65 лет); хронический абсцесс, бронхоэктазы; онкологические заболевания легких; туберкулез легких с кровохарканьем.

Применяемые при пневмокониозе средства реабилитации зависят от его формы, наличия или отсутствия осложнений и сопутствующих заболеваний, особенно воспалительного и инфекционного характера.

При проведении всех занятий, кроме занятий в щадящем режиме, нами предложено использовать аэробные и силовые упражнения, а перед этим - разминка (разогрев и растягивание). Занятия следует проводить 4 раза в неделю. Типичное занятие включает в себя 5 минут на разогрев, 5 минут на растяжение, аэробные упражнения (быстрая ходьба) в течение 5-20 минут с интенсивностью, зависящей от стадии реабилитации и состояния сердечно-сосудистой системы (задается необходимый % от максимальной ЧСС), заканчиваются занятия упражнениями на растяжение в течение 5 минут. Кроме того, предполагается 3 раза в неделю через день проводить гимнастику для укрепления мышц в течение 5-10 минут.

Выводы:

1. При анализе литературы установлено, что в лечении пылевых заболеваний у шахтеров среднего возраста адаптивная физическая реабилитация является одним из главных элементов. Как показывают исследования, она способна улучшить качество жизни, включая его физический и психологический компонент, и увеличить продолжительность жизни.

2. Изучены следующие используемые методы ФР: анализ специальной медицинской и научно-методической литературы. В данной литературе описаны методы, применяемые для оценки эффективности программ реабилитации (метод сбора анамнеза заболевания и жизни, антропометрии, определения общего анализа крови и общего анализа мокроты, анализа мокроты на КУБ (туберкулез), рентгенографии, спирографии, определения артериального давления и частоты пульса, шестиминутный тест ходьбы, проведения стресс-тестирования (велоэргометрии),

оценки качества жизни по опроснику SF-36, математико-статистический метод обработки данных, полученных в ходе эксперимента, по Стьюденту).

3. На основе литературных данных нами была разработана комплексная программа адаптивной физической реабилитации шахтеров 45-50 лет с пневмокониозом. Программа состоит из упражнений на растягивание, аэробных, силовых и специальных дыхательных упражнений.

Перспективы дальнейших исследований. Необходимо дальнейшее экспериментальное подтверждение эффективности нашей программы на базе профильного заведения, специализирующегося на реабилитации больных с пылевыми заболеваниями легких профессиональной природы.

Список использованной литературы.

1. Басанец А.В. Особенности функциональных нарушений бронхолегочной системы у рабочих угольной промышленности / А.В. Басанец, Т.А. Остапенко // Укр. журн. з проблем медицини праці.– 2005.– № 1.–С. 38-40.
2. Басанец А.В. Хронические профессиональные заболевания бронхолегочной системы / А.В. Басанец // Журн. практ. лікаря.– 2002.– № 3.– С. 11–18.
3. Власов П.В: Клинико-рентгенологическая диагностика хронических неспецифических заболеваний легких / П.В. Власов // Медицинская визуализация. - 2003. - №2. - С. 40-43.
4. Епифанов В.А. Роль и место лечебной физкультуры в медицинской реабилитации / В.А.Епифанов, Т.Г. Кузбашева // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. - 2004. - №6. - С. 3-5.
5. Епифанов В.А. Лечебный массаж / В.А. Епифанов.-М.: Медицина, 1997.- 167с.
6. Косарев В.В. Профессиональные болезни / В.В. Косарев, С.А. Бабанов.- М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. - С. 44-47.
7. Медицинская реабилитация: руков. / под ред. В.А.Епифанова.- М.: МЕДпресс-информ, 2005.-328 с.
8. Справочник по пульмонологии / под ред. М.М. Ильковича, Чучалина. Специальность: Пульмонология. - М.:ЭКСМО, 2009. - 928 с.
9. Яковлева Е.П. Индивидуальная медицинская реабилитация больных профессиональными заболеваниями пылевой этиологии / Е.П.Яковлева, И.Н. Пиктушанская, Т.Ю. Быковская // Мед. труда и пром. экология. - 2011. - № 3. - С. 41 -44.

ekaloyerova@mail.ru

**Кривцун-Левшина Лариса Николаевна,
Синица Яна Петровна**

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ЙОГИ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

***Международный университет «МИТСО»,
Детская школа искусства №3, г. Витебск***

Аннотация. Сравнительный анализ методических аспектов Йоги как оздоровительной системы. Кривцун-Левшина Лариса, Синица Яна. В статье излагаются виды и содержание

Йоги. Дается сравнительный анализ ее методик с позиции теории и методики оздоровительной физической культуры.

Annotation. Comparative analysis of methodological aspects of yoga as a health system. Krivtsun-Levshina Larisa. Sinicha Yana. The article describes the types and content of Yoga. A comparative analysis of its methods from the point of view of the theory and methodology of health-improving physical culture is given.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, Йога, оздоровительные системы, сравнительный анализ, методика, критерии оценок.

Ключові слова: оздоровчо фізична культура, Йога, оздоровчі системи, порівняльний аналіз, методика, критерії оцінок

Keywords: health physical culture, Yoga, health systems, comparative analysis, methodology, evaluation criteria.

Введение. В структуре оздоровительной физической культуры неотъемлемым ее компонентом выступают оздоровительные системы, направленные на совершенствование физического, соматического и психического состояния человека. Их можно классифицировать на традиционные и современные. Традиционные оздоровительные системы характеризуются длительностью и масштабностью применения в исторических периодах и различных странах. К ним, прежде всего, относится Йога - религиозно-философская практика, включающая теорию и методику управления состоянием психики и психофизиологии человека. Её метод оздоровления состоит из следующих компонентов: 1) правильное питание; 2) правильные практические занятия ею; 3) правильные представления о вещах, имеющих значение в жизни человека. Однако, применение Йоги в прикладных целях требует наличия в ее методиках научно обоснованных показателей и критериев как оздоровительной системы.

Обзор литературы. Йога имеет два основных направления: классическое и современное. К базовым видам классической Йоги относятся: хатха, карма, бхакти, джанына, раджа. Хатха-йога направлена на обеспечение равновесия всех физиологических процессов в организме человека [1, с.7-8]. Карма-йога развивает возможность человека влиять на свою судьбу, изменяя внутреннее отношение к вещам и собственным действиям [2, с.15]. Бхакти-йога направлена на культивацию служения Богу.

Джанына-йога обеспечивает процесс духовного осознания через абстрактно-философские поиски истины. Раджа-йога предполагает достижение свободы путем ментальных изменений, контроля всех мыслительных процессов [3, с.32].

Оздоровительная сторона Йоги осуществляется в Хатха-йоге. Ее методика основана на терминах, позах и движениях: *асаны* - позы, при выполнении которых достигается управление телом, перераспределение энергии в организме; *пранаямы* - дыхательные упражнения (ДУ), помогающие управлять внутренними жизненными токами; *крийи* - название всех йогических упражнений; *бандха* - фиксация частей тела в фазе прекращения дыхания в положении, облегчающем продвижение энергии по определенным каналам; *виньяс* - динамические связки между асанами, *мудра* - положение тела, обеспечивающее циркуляцию энергии по замкнутым каналам, и

питающую определенные структуры. Эти практики предусматривают глубокое осмысление телодвижений, их связь с внутренними процессами и оценкой соответствующих ощущений, строгую регламентацию поз и их соединений, особое (диафрагмальное или брюшное дыхание); приёмы психической само-регуляции; своды правил к манере поведения исполнителя, формирование определённого стиля жизни [2, с. 4-6].

Наиболее популярными в современных системах оздоровления Хатха-йоги являются следующие ее виды.

Аштанга-йога (виньяса) использует быстрые серии последовательных поз, концентрацию внимания и особую технику ДУ. Комплексы сочетают 12 асан с пранаямой, мантрами и концентрациями-визуализациями, включают от пяти до восьми виньяс и около семи уровней динамических упражнений, развивает силу, выносливость и гибкость, координацию движений, грацию и пластичность суставов, позволяют бороться с заболеваниями мочеполовой системы.

Йога-Айенгара направлена на построение тела в асанах с различными материалами: пропсами в виде кирпичей, ремней, валиков, одеял и др. Каждая асана выполняется в течение длительного времени с переходом к последующей медленно и плавно.

Шивананда-йога включает тренировку тела, изучение священных писаний, включает 12 базовых асан, идущих в определенном порядке, и их вариации.

Бихарская Крия-йога применяет подготовительные упражнения и осознанное дыхание, совершенство в мудрах и бандхах, стимулирующих нервные узлы и эндокринные железы, умение находить психические каналы и чакры, практики медитации.

Трай-йога (методика К. Рэй) использует медитацию в движении, при которой асаны мягко перетекают одна в другую, выполняются синхронно с дыханием. Здесь большое значение уделяется мудрам – специфическим жестам рук, направляющим течение энергии.

Кундалини-йога применяет классические асаны с динамическими элементами, объединенные в последовательные крии; интенсивные дыхательные техники, концентрации, мудры, бандхами, мантры, направленные на психорегуляцию.

Парная йога использует упражнения с партнером, направленные на пробуждение и трансформацию энергии. Ее ценность заключается в легком освоении тех асан, которые раньше давались с трудом [4].

Перинатальная йога практикует комплекс упражнений и асан, адаптированный для женщин с учетом их физического состояния и изменившихся форм тела, особенностей работы мышц и суставов в период беременности.

Бикрам йога предусматривает занятия в помещениях при температуре +37-40 градусов и влажности 40%. В программу входят динамическое выполнение 26 асан и двух ДУ при фиксации положения в одной асане не более 1 мин. Программа способствует усиленному потоотделению, выведению токсинов и шлаков из организма, но имеет противопоказания [5].

Пауэр-йога (силовая) объединяет динамику и статику посредством виньяс, расслабление, концентрацию, энергетические балансы, дыхательные техники и медитации.

Каула-йога распределяет занятия на уровни, сочетает мягкие динамические практики асан и виньяс, длительные статические удержания энергетических замков, полное дыхание, медитации, шаманские танцы.

Йога-пилатес включает гимнастику для суставов, комбинации различных ДУ со статическими упражнениями, снижая и повышая интенсивность нагрузки, что влияет на мышечный и энергетический тонус, укрепление мышц спины за счет их проработки вокруг позвоночника.

Сатьянанда-йога предусматривает выполнение асан в сочетании с мудрами и бандхами в статике, и имеет терапевтическую направленность, доступна для начинающих и людей старшего возраста.

Ишвара йога выстраивает асаны сверху-вниз: от макушки до стоп и снизу-вверх: от стоп к макушке, контролируя каждый участок тела. Здесь акцентируется внимание на формирование симметрии тела, а после достижения определенного физического уровня занимающиеся переходят к пранаяме и медитациям, уделяющим внимание сохранению состояния расслабления в сложных положениях.

Акро-йога (авторы Д. Немерома и Д. Саур-Кляйн) применяет парную практику, объединяющую упражнения Хатха-йоги, акробатику и целительское искусство. Имеет две системы - терапевтическую и спортивно-акробатическую, основывающиеся на правильном физическом и энергетическом балансе.

Йога в гамаках использует занятия в специальных гамаках, что дает возможность легче выполнять такие асаны, как прогибы, вытяжения, кувырки и перевёрнутые положения. Имеет противопоказания.

Виньяса-флоу йога предлагает плавный переход в произвольном порядке из одной позы в другую при помощи виньяс, непрерывном движении и дыхании. Их последовательность выстроена «волнами», сочетающими напряжение и расслабление, что приносит осознание каждого движения, делает тело человека крепче и моложе, развивает концентрацию внимания, способность управлять праной [6].

Йога 23 основана на 23-х комплексах упражнений 5-ю уровней сложности, включающих классические асаны, упражнения из боевых искусств, атлетики, дайвинга.

Шри-Шри-йога состоит из выполнения мягких и силовых упражнений, акцентирующих внимание на настоящем моменте и приводящих в порядок мысли. Это позволяет достигнуть единения тела, ума и духа посредством осознанной практики поз, медитаций и дыхательных техник.

Инь-йога основана на пассивной последовательности применяемых асан, удерживающихся в течение длительного времени. За счет этого в работу включаются глубокие слои тканей, высвобождаются и трансформируются заблокированные эмоции, происходит проработка и очищение на эмоциональном, энергетическом и физическом уровнях.

Юддха-йога использует 49 динамических упражнений для развития и гармонизации всех систем организма, снятия эмоциональных напряжений, оздоровления на физическом и ментальном уровне. Здесь внимание уделяется позвоночнику, применяются принципы правильного брюшного дыхания и медитаций.

Трипсихора-йога включает принципы виньясы, элементы танца, дыхание уджайи. Практики выполняются последовательно от простого к сложному, и направлены на воспитание выносливости.

Ци-Йо-Йога использует комплекс Ци-Гун, пранаяму, асаны, пение, визуализации, медитации.

Йога-терапия применяет асаны и пранаямы, варианты медитаций, специальный режим питания, методики очищения организма. Занятия проходят в медленном темпе, с длительными статическими фиксациями и мягкими пранаямами. Направлена на устранение плоскостопия, межпозвоночных грыж, заболеваний внутренних органов, корректировку психоэмоционального состояния.

Йога-сукшма-вьяяма предусматривает качественную подготовку к практике асан и виньяс, воздействие на один или несколько участков тела, проработку суставов и связок, улучшение координации, увеличение жизненной емкости легких, снятие эмоциональных блоков и зажимов, развитие культуры движения.

Винни-Йога включает статические и динамические упражнения, ДУ и мантры в комбинации с асанами, где каждой позе соответствует компенсирующая асана (поза с обратным действием) [7].

Рассмотренные виды современной Йоги декларируются в различных информационных источниках как оздоровительные системы. В этой связи **цель исследования** – изучить методические аспекты Йоги путем сравнительного анализа её видов как оздоровительных систем.

Результаты исследования. Главной идеей оздоровительных практик является наличие 6-ти технологических компонентов в их качественном содержании:

- 1) здоровое питание;
- 2) физическая активность и тренировка;
- 3) рекреация;
- 4) здоровая среда жизнедеятельности;
- 5) режим труда и отдыха;
- 6) физическое и психическое оздоровление в соответствии с полом и возрастом, состоянием здоровья занимающихся [8, с.180-186].

Сравнительный анализ современных оздоровительных систем Йоги показал, что в их содержании не наблюдается методически обоснованная структурная целостность (таблица 1).

Интегральным звеном любой системы оздоровления является *оздоровительная физическая тренировка (ОФТ)*, непосредственный эффект которой определяется ее количественными критериями - *физической нагрузкой (ФН) как величиной воздействия применяемых упражнений на организм человека*. Ее основными показателями выступают тип, продолжительность, периодичность, интенсивность и темп выполняемых движений.

Тип нагрузки – это структура и направленность применяемых упражнений: циклических упражнений аэробной направленности, смешанных упражнений аэробно-анаэробной направленности, ациклических упражнений преимущественно анаэробной направленности.

Таблица 1. - Наличие технологических структурных компонентов в оздоровительных системах Йоги

Виды Йоги	Питание	Физическая активность	ДУ	Среда жизни	Режим Т и О	Демографические характеристики (пол, возраст)
<i>Классические виды Йоги</i>						
Хатха-йога	да	да	да	нет	да	да
Бхакти-йога	нет	нет	нет	нет	нет	нет
Карма-йога	нет	нет	нет	нет	нет	нет
Джняна-йога	нет	нет	да	нет	нет	нет
Раджа-йога	нет	нет	да	нет	нет	нет
<i>Современные виды Йоги</i>						
Кундалини-йога	нет	да	да	нет	нет	нет
Айенгаг-йога	нет	да	да	нет	нет	нет
Аштана-виньяса-йога	нет	да	да	нет	нет	нет
Крийя-йога	нет	да	да	нет	нет	нет
Ишвара-йога	нет	да	да	нет	нет	да
Трай-йога	нет	да	да	нет	нет	нет
Пауэр-йога	нет	да	да		нет	нет
Акро-йога	нет	нет	нет	нет	нет	нет
Виньяса-флоу -йога	нет	нет	нет	нет	нет	нет
Парная-йога	нет	да	да	нет	нет	да
Йогапилатес	да	нет	нет	нет	нет	да
Бикрам-йога	нет	да	да	нет	нет	да
Шивананда-йога	да	да	да	нет	нет	нет
Йога в гамаках	нет	да	нет	нет	нет	да
Каула-йога	нет	да	да	нет	нет	нет
Йога 23	нет	да	да	нет	нет	нет
Ци-Йо-Йога						
Инь-йога	нет	да	да	нет	нет	нет
Юддха-йога	нет	да	да	нет	нет	нет
Трипсихора- йога	нет	да	да	нет	нет	нет
Йогатерапия	да	да	да	нет	нет	нет
Йога сукшма-вьяяма	нет	да	да	нет	нет	нет
Винни Йога	да	да	да	нет	нет	нет
Перинатальная йога	нет	да	нет	нет	нет	да
Сатьянанда -йога	нет	да	да	нет	нет	нет

Установлено, что оздоровительные задачи могут быть решены при длительной двигательной деятельности с участием больших групп мышц в аэробном режиме.

Продолжительность – величина времени, затраченного на выполнение физических упражнений (ФУ) в одном занятии. Ее оздоровительная эффективность лежит в пределах от 20 до 60 мин непрерывной работы.

Периодичность – количество занятий в течение одной недели. Рациональная ее кратность при низком уровне физического состояния человека составляет 5-6 раз в неделю, длительностью 15-20 мин; при среднем и выше среднего уровня – 3 раза в неделю длительностью 45-60 мин.

Интенсивность - скорость выполнения упражнения за единицу времени в процессе одного занятия:

- пороговая (легкая) - упражнения *низкой* интенсивности при ЧСС 90-100 уд/мин, периодичностью 1-2 раза в неделю, длительностью до 15-20 мин, дающая минимальный оздоровительный эффект;

- оптимальная – упражнения средней интенсивности при ЧСС 110-150 уд/мин, периодичностью 2-3 раза в неделю, длительностью 45-60 мин;

- пиковая - упражнения субмаксимальной интенсивности при ЧСС 160-180 уд/мин., периодичностью 4 и более раз в неделю, длительностью более 60 мин.

Темп движений – количество упражнений или их циклов за единицу времени (количество «раз», шагов, затраченного времени и т.п.), определяющих интенсивность ФН.

В целом ее количественные критерии образуют методическую совокупность *меры* педагогического воздействия на организм человека посредством ФУ и ДУ, возможность оценки их оздоровительной эффективности, прежде всего, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы (ЧСС, частота дыхания, ЖЕЛ) [8, с. 310-322].

Анализ количественных показателей ФН в рассмотренных видах Йоги не позволяет выявить все необходимые методические параметры их как оздоровительных систем (таблица 2).

Таблица 2. - Наличие количественных показателей физической нагрузки в оздоровительных системах современной Йоги

Виды Йоги	Тип упр-й	Продолжительность	Периодичность	Интенсивность	Темп	Физиолог. показатели
<i>Современные разновидности Йоги</i>						
Кундалини-йога	изометрич.	30-60 мин.	2-3 раза в/н	низкая	медленный	нет
Айенгаг-йога	изометрич.	30-60 мин.	2-3 раза в/н	низкая	медленный	нет
Аштана-виньяса-йога	динамич.	30-45 мин.	2-3 раза в/н	средняя	средний, быстрый	нет
Крийя-йога	изометрич.	30-45 мин.	2 раза в/день	низкая	медленный	нет
Ишвара-йога	изометрич.	30-60 мин.	2-3 раза в/н	низкая	медленный	нет
Трай-йога	изометрич.	30-60 мин.	2-3 раза в/н	низкая	медленный	нет
Пауэр-йога силовая	изометрич.	30-60 мин.	2-3 раза в/н	низкая	медленный	нет
Акро-йога	изометрич.	30-60 мин.	2-3 раза в/н	низкая	медленный	нет
Виньяса-флоу-йога	изометрич.	нет	2-3 раза в/н	низкая	медленный	нет

Шивананда-йога	изометрич.	30- 45мин	нет	низкая	медленный	нет
Парная-йога	изометрич.	30-60 мин.	2-3 раза в/н	низкая	медленный	нет
Йогапилатес	изометрич., динамич.	30- 45мин.	2-3 раза	низкая, средняя	медленный средний	нет
Бикрам-йога	изометрич.	30 мин.	нет	низкая	медленный	нет
Йога 23	изометрич., динамич.	30-45 мин.	2-3 раза	сред- няя	Медленный средний	нет
Йога в гамаках	изометрич., динамич.	нет	нет	сред- няя	медленный, средний	нет
Каула-йога	изометрич, динамич.	нет	нет	низкая, средняя	медленный, средний	нет
Ци-Йо-Йога	изометрич., динамич.	нет	нет	средняя	средний	нет
Инь-йога	изометрич.	30 мин.	нет	низкая,	медленный	нет
Юддха-йога	динамич.	30 мин.	нет	низкая	медленный	Нет
Трипсихора-йога	динамич.	нет	нет	средняя	сред-ний	нет
Йогатерапия	нет	нет	нет	низкая	низкий	нет
Йога сукшма- вьяяма	изометрич., ди-намич.	нет	нет	низкая, средняя	медленный средний	нет
Винни - йога	изометич., динамич.	нет	нет	низкая, средняя	медленный средний	нет
Перинатальная йога	изометрич., ди-намич.	нет	нет	низкая, средняя	медленный, средний	нет
Сатьянанда - йога	изомет.	нет	нет	низкая,	медленный	нет

Сравнительный анализ методических аспектов современных оздоровительных систем Йоги позволяет сделать следующие **выводы**:

1. Любая научно обоснованная оздоровительная система основывается на неотъемлемых принципах и методах физического и психического оздоровления человека. В этом плане оздоровительные системы Йоги должны иметь и подвергаться объективным методам оценки их оздоровительного влияния на организм человека.

2. Анализ методик, изученных современных оздоровительных систем Йоги показал, что в большинстве из них не полностью имеются в наличии научно апробированные качественные и количественные показатели ОФТ. Наиболее интегральными по этим показателям представляются Аштана-виньяса-йога, Йогапилатес и Йога 23 с точки зрения возможной объективной оценки их оздоровительного влияния на организм человека.

3. В этой связи презентирование в литературных и Интернет источниках совершенствование человека посредством Йоги должно освещать научно обоснованные способы оценки такого влияния, а не вербальную декларацию по типу «улучшает», «совершенствует», «укрепляет» и т.п.

Список литературы:

1. Орлова, Л.В. Самые лучшие оздоровительные системы: йога, дыхание, позвоночник /Л.В. Орлова. – Минск, 2009. – 480 с.

2. Кристенсен, Э. Йога для всех: путь к здоровью /Э. Кристенсен. – М., 2016 г. – 192 с.
3. Дхирендра, Б. Йога – Сукшма-Вьяма /Б. Дхирендра. – М.: Здоровье, 2000.- 140 с.
4. Основы Йоги. [Электронный ресурс] /Режим доступа: <https://www.oum.ru/yoga/osnovy-yogi/>. – Дата доступа: 02.03.2019.
5. Дернов-Пегарев, В. В. Даосская йога: история, теория, практика /В. В. Дернов-Пегарев. – М., 2011.–100 с.
6. Йога. Жизнь. [Электронный ресурс] /Режим доступа: <http://enjoyoga.ru/>. – Дата доступа: 05.03.2018.
7. Йога для всех. [Электронный ресурс] /Режим доступа: <http://yogarossia.ru/yoga/vidy/poshagovoe-rukovodstvo/>. – Дата доступа: 1.02.2019.
8. Кривцун-Левшина, Л.Н. Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы: пособие /Л.Н.Кривцун-Левшина, В.П.Кривцун. - Витебск: ВГУ имени П.М.Машерова, 2018.- 355 с.
lara.lewschina@yandex.ru

Кудрявцев Алексей Сергеевич

СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»

***Аннотация:** В статье рассмотрены современные физкультурно-оздоровительные технологии физического воспитания. Показана роль различных видов велотренировок при проведении кондиционной тренировки, оздоровительно-рекреативных занятий, коррекции телосложения женщин и мужчин. Среди множества оздоровительных технологий сайкл является популярным и эффективным видом оздоровительной двигательной активности. Он представляет собой комплекс модифицированных упражнений с музыкальным сопровождением.*

***Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительные технологии, аэробика, сайкл, физическое воспитание.*

Актуальность. Одним из направлений республиканской политики в сфере физического воспитания и спорта является укрепление здоровья населения средствами физического воспитания, создание условий для удовлетворения потребностей каждого гражданина в борьбе за свое здоровье, воспитание социальной ориентации на здоровый образ жизни и профилактику заболеваний. Среди задач, решение которых обеспечивает здоровый образ жизни, следует выделить самые важные: увеличение продолжительности жизни и улучшение ее качества, уменьшение риска нарушений здоровья и достаточно высокий уровень физической подготовки.

Анализ литературы: Одним из основных факторов здорового образа жизни современного человека является рациональная двигательная активность, проявляемая в виде естественных локомоций (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде), игровых дисциплин, силовых и гимнастических комплексов, тренажерных систем, а также различных нетрадиционных упражнений, как правило, инновационного характера. [1, с.423].

Сегодня весь этот арсенал средств физкультурно-оздоровительного воздействия, направленных на достижение и поддержание физического благополучия, принято обозначать термином "оздоровительный фитнес". Его появление и популярность объективно отражают ситуацию принципиального реформирования сферы физического воспитания в условиях сегодняшней действительности, когда забота о должном уровне психофизической подготовленности становится личным делом человека. [2, с.219].

Оздоровительное направление фитнеса в настоящее время представляет собой сбалансированную программу физкультурной деятельности, направленную на достижение и поддержание оптимального физического состояния человека в условиях современной цивилизации.

Принципы оздоровительной направленности физического воспитания, как правило, конкретизируются в физкультурно-оздоровительных технологиях, среди которых бесспорное первенство по популярности среди различных групп населения принадлежит различным видам аэробики. [3, с.79].

Целью и задачи исследования систематизировать современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании женщин и мужчин и определить роль различных видов велотренировок при проведении кондиционной тренировки, оздоровительно-рекреативных занятий, коррекции телосложения женщин и мужчин.

Результаты исследования: Современная аэробика, как двигательная активность оздоровительной направленности, отличается разнообразием направлений, призванных удовлетворить запросы самых разных возрастных групп и слоев населения.

Существуют такие программы, как "скульптура тела" (танцевальные занятия с резиновыми лентами), кардиофанк (танцевальные занятия для укрепления сердца), степ (занятия на специальной платформе), аква (упражнения в воде), джазесайз (танцы в ритмах джаза), калланетика, аэробика для автолюбителей, а также для больных астмой или остеохондрозом, пожилых людей, детей от 2 до 15 лет, беременных, для людей разного возраста с избыточным весом, любителей бега.

Среди видов оздоровительной аэробики выделяются 3 основных направления

1. гимнастическо-атлетическое (классическая аэробика и степ-аэробика)
2. танцевальное (джаз-аэробика, сальса-аэробика и др.);
3. циклического характера (сайкл);

В последние годы приобрели популярность занятия в фитнес группах с использованием специализированных велотренажеров под названием "Спинбайк-аэробика" ("Сайкл-аэробика", "Спининг-аэробика"), которую разработал и применил на практике в 1993 году американский тренер Джонни Голдберг.

Популярность этого вида аэробики обусловлена тем, что направленное, высокоэффективное стимулирование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, функций опорно-двигательного аппарата, уровня энергетического обмена организма занимающихся, в целом характерное для процесса тренировки на велотренажерах, в системе различных видов велокинетики гармонично

дополнено целым рядом других положительных факторов. Наряду с основным видом тренировочной работы - педалированием, используются разнообразные варианты движений, в которых участвуют мышцы туловища и верхнего плечевого пояса, что способствует развитию выносливости различного типа, динамической и статической силы, скоростных качеств, способности быстро переключаться с одного режима тренировочной работы на другой.

К положительным стороны спинбайк-аэробики также относятся:

- точная дозировка нагрузки на сердечно-сосудистую систему;
- возможность тренироваться независимо от погодных и климатических условий;
- проведение групповых занятий с учетом индивидуальных уровней подготовленности каждого занимающегося;
- в сочетании со сбалансированным питанием прекрасный метод для снижения веса тела;
- исключение несчастных случаев, которые могут произойти на велосипедных прогулках и тренировках на природе.

Тренировочная работа аэробного и аэробно - анаэробного энергетического обмена, ее важнейшие параметры (продолжительность активных фаз, смена темпа, паузы отдыха и релаксации) программируются характером музыкального сопровождения, обеспечивающего высокий эмоциональный фон занятий, что привлекает и делает этот вид двигательной активности эффективным при проведении кондиционной тренировки, оздоровительно-рекреативных занятий, коррекции телосложения женщин и мужчин.

Выводы.

1. Анализ специальной научно-методической литературы свидетельствует о том, что на современном этапе развития цивилизации здоровье человека во многом зависит от его двигательной активности, которая в меру технизации различных сторон жизненного пространства имеет тенденцию к снижению. Естественная двигательная активность человека уже не в состоянии восполнить образовавшийся дефицит движения, поэтому в мире активно развиваются новые разновидности оздоровительной двигательной активности, что приводит к росту числа научно-исследовательской деятельности в данной области.

2. Среди множества оздоровительных технологий для женщин и мужчин спинбайк-аэробика является популярным и эффективным видом оздоровительной двигательной активности и представляет собой комплекс модифицированных упражнений, выполняемых групповым методом с музыкальным сопровождением, и объединяет традиционные формы подготовки на велотренажерах с гимнастическими упражнениями, что обеспечивает широкий диапазон нагрузок различной направленности и величины.

Список литературы

1. Булатова М.М. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании. Методика физического воспитания различных групп

населения: учебник/ М.М. Булатова, Ю.А. Усачёв. Киев: Олимпийская литература, 2013. 423с.

2. Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика теория и методика: учебное пособие/ А.В. Менхин, Ю.В. Менхин. Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. 219 с.

3. Венгерова Н.Н. Классификация фитнес-программ / Н.Н. Венгерова //Актуальные проблемы развития фитнеса в России : Феникс, 2010. 79с.

**Лапицкая Людмила Анатольевна
Новицкий Павел Владимирович**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Учреждения образования «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»*

Аннотация: Оздоровительные технологии физического воспитания и адаптивной физической культуры. Лапицкая Людмила Анатольевна, Новицкий Павел Владимирович. В статье рассматривается миссия адаптивного физического воспитания и спорта, история их развития в роли социальных институтов, призванных как совершенствовать физические (телесные) способности людей с ограниченными возможностями здоровья, так и способствовать их интеграции в общество, т. е. их (ре-) социализации и личностному развитию, помогать им преодолевать различные психические состояния, в том числе комплексы неполноценности, и улучшать качество их жизни в целом.

Abstract: Wellness technologies of physical education and adaptive physical education. Lapitskaya Lyudmila Anatolyevna, Novitsky Pavel Vladimirovich. The article considers the mission of adaptive physical education and sports, their development history in the role of social institutions designed both to improve the physical (body) abilities of people with impairments and encourage their integration in society, i.e. their (re-) socialization and personality development, help them overcome a variety of mental conditions including inferiority complexes and improve their life quality on the whole.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, состояние здоровья, физическое воспитание, реабилитация, физическое образование, активность, ограниченные возможности.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, стан здоров'я, фізичне виховання, реабілітація, фізична освіта, активність, обмежені можливості.

Keywords: adaptive physical education, health status, physical culture, rehabilitation, activity, disability.

Актуальность. Адаптивная физическая культура является одним из наиболее активно развивающихся современных направлений, предметом многочисленных дискуссий и споров. Адекватное общее понимание задач адаптивного физического воспитания позволит более эффективно развивать его в том числе и в нашей стране, улучшить условия для его практической реализации и усилить воздействие на субъектные группы с нарушениями здоровья.

Очень часто адаптивную физическую культуру трактуют как часть лечебной физической культуры или сводят ее только к адаптивному физическому воспитанию в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях для детей с отклонениями в развитии. Признавая бесспорные достижения отечественных специалистов в обозначенных направлениях, это является неверным суждение функций такого емкого и широкого социального феномена, которым является АФК.

При этом доминирование многочисленных научных исследований частных проблем АФК приводит к вполне естественному дублированию, преобладанию в этих работах методов исследования той или иной устоявшейся области знаний и безусловному снижению эффективности проводимых исследований и, особенно, распространению и внедрению в практику результатов научных изысканий и передового опыта педагогов – новаторов [1]. В данной статье мы анализировали научные труды Евсеева С.П., Визитея, Н.Н., Матвеева Л.П., Шапковой Л.В., Шевцова А.В., Пономарчука В.А., Байкина Н.Г., А.В. Аксенова.

Цель исследования - провести анализ исторического прогресса адаптивной физической культуры и спорта, изучить их значение и перспективы дальнейшего развития. Для достижения поставленной цели, будут решены следующие задачи: рассмотреть современные технологии физического воспитания; рассмотреть средства и задачи АФК.

Исследования. Адаптивная физическая культура как понятие впервые на постсоветском пространстве пришла в Российскую Федерацию еще в 1995 году, когда в старейшем высшем физическом учебном заведении страны, ныне известном как Национальный Государственный Университет имени п.ф. Лесгафта, была создана первая кафедра Теории и Методики Адаптивной Физической Культуры (ТМАФК). Инициатива была призвана ответить на новые социальные, экономические и идеологические вызовы, а также получить и обобщить образовательный опыт в специальном академическом курсе по физическому воспитанию и спорту инвалидов, который впоследствии развился в несколько дисциплин (или специализаций образовательных программ, как их теперь называют) [4, 6].

Именно С. П. Евсеев возглавлял тогда и до сих пор возглавляет отдел ТМАФК. Затем академический коллектив вновь созданной кафедры ТМАФК подготовил все необходимые обосновывающие теоретические документы для запуска в 1996 году академической специальности "Адаптивное физическое воспитание инвалидов" и официального утверждения соответствующего государственного образовательного стандарта в 1997 году.

В настоящее время образование регулируется высшим образовательным стандартом третьего поколения по соответствующей образовательной программе специализации, официально именуемой Федеральным Государственным Образовательным Стандартом по Физическому Воспитанию для Инвалидов с курсами бакалавриата и магистратуры.

Существуют также образовательные стандарты третьего поколения для системы среднего профессионального образования по специальности Адаптивного Физического Воспитания, выпускники которых сертифицированы как Учителя по Адаптивному Физическому Воспитанию.

Проект по разработке, внедрению и практическому применению адаптивных стандартов физического воспитания стал новаторским шагом в развитии физических практик, впервые на постсоветском пространстве систематически применяемых в Российской Федерации для обучения и реабилитации лиц с физическими и психическими недостатками, в частности учащихся, отнесенных к особым группам по

здоровью, и других соответствующих групп лиц с проблемами со здоровьем.

В чем заключался смысл этого нового этапа для страны? Прежде всего следует отметить, что в отличие от общемировой практики, традиционным для Российской Федерации того времени было то, что физические практики применялись к людям с этими категориями здоровья в основном в терапевтических и реабилитационных целях.

В стране действовала признанная на национальном уровне и превосходно работающая система лечебной физической культуры (ЛФК), которая доказала свою высокую эффективность, особенно во время Великой Отечественной войны 1941-45 гг., когда она применялась для реабилитации раненых солдат и офицеров, и это стало причиной того, что впоследствии эта система превратилась в доминирующую в лечении и реабилитации людей с ограниченными возможностями, включая, среди прочего, специальные средства и методы физического воспитания и спорта. Следует отметить, что система ЛФК, массаж и другие средства физической реабилитации в широком смысле этого термина и процесса до сих пор активно применяются в настоящее время, и многие исследования, в том числе работы А. В. Шевцова, А. В. Аксенова, сообщают об актуальных преимуществах соответствующих физических практик для людей с физическими и психическими недостатками, подлежащих комплексной реабилитации [16].

Полностью признавая преимущества и достижения системы ЛФК – которая, однако, была в значительной степени ограничена так называемой парадигмой стационарного лечения системы здравоохранения тех дней, специалисты по адаптивной физической культуре активно включились в ее теоритическую и практическую разработку [4, 5, 6, 8, 13-15], часто подчеркивая необходимость преодоления ограничений системы, рассматривающей физическое воспитание и особенно спорт как средство развития только тела, т. е. повышеия только «естественной» органической эффективности организма человека - ввиду того, что возможности и эффект физического воспитания и спорта как регуляторов межличностных отношений и взаимодействий людей, а также средств улучшения их психического здоровья практически неисчерпаемы.

Исходя из основных потребностей людей с нарушениями физического и психического здоровья, подверженных физическим практикам, были разработаны следующие 6 видов адаптивного физического воспитания: адаптивное физическое воспитание (АФВ); адаптивный спорт (АС); адаптивная двигательная рекреация (АДР); физическая реабилитация (ФР), включая терапевтическое физическое воспитание (ТФВ); креативные телесно-ориентированные практики (КТОП); экстремальная двигательная активность (ЭДА) [5].

Очевидно, что патологический процесс, с одной стороны, имеет тенденцию разрушать естественную функциональность организма человека в его неотъемлимых и естественных аспектах и, с другой стороны, провоцирует различные комплексы неполноценности, связанные с тревогой и различными нарушениями уверенности в себе и чувства собственного достоинства личности, а также другие нарушения, включая пассивность, тенденции к изоляции или, наоборот, эгоизм или даже асоциальные модели поведения [12].

Поэтому современные адаптивные системы должны быть разработаны не только для обеспечения медико-биологической реабилитации средствами физической культуры и спорта с соответствующими мерами по реабилитации и развитию физических способностей людей с нарушениями, профилактике и лечению сопутствующих заболеваний и вторичных нарушений здоровья вследствие неизбежной гиподинамии, но и способствовать социальной адаптации и интеграции людей с ограниченными возможностями в современную социальную среду и повышению качества их жизни на основе адаптивного физического воспитания в целом и адаптивного спорта в частности, рассматриваемых нами как ключевые социальные институты в контексте данного вопроса [4-6, 12].

Давайте теперь, исходя из этой исторической логики, рассмотрим историю адаптивных видов спорта, Олимпийских и паралимпийских видов спорта. Анализ исторического прогресса адаптивного спорта с идеологической точки зрения, дает основания разбить его историю по крайней мере на следующие этапы:

- Этап применения адаптивного спорта в обязательном порядке для лечения военнослужащих с диагнозом травмы спинного мозга;
- Реабилитационный этап, когда адаптивные виды спорта применялись как лечебные / реабилитационные, так и социальные виды спорта;
- Этап спорта инвалидов, когда адаптивные виды спорта стали движущей силой олимпийского движения людей с ограниченными возможностями здоровья и важным элементом социальных практик повышения качества их жизни.

Именно с 1960 года впервые были проведены летние Паралимпийские игры, а в 1976 году за ними последовали зимние Паралимпийские игры. В первых играх участвовали люди с заболеваниями спинного мозга; в 1972 году к ним присоединились люди с нарушениями зрения; в 1976 году к Играм были допущены люди со всеми видами нарушений опорно-двигательного аппарата; в 1980 году к играм присоединились также люди с ампутациями и церебральным параличом; а в 1992 году к сообществу игр присоединились люди с умственными недостатками.

В целом это история изменения социального отношения к людям с физическими недостатками и нарушениями здоровья от неприятия и неприятия к обеспечению равных возможностей основанных на соревновательном духе в личностно-ориентированной аксиологической концепции, которая рассматривает их как полноценных членов общества, пользующихся равными правами во всех аспектах жизни, включая спорт.

Переход к третьему этапу развития паралимпийского спорта был обусловлен как специфическими и социальными акцентами спорта как такового, так и продолжающимся процессом социальной гуманизации с широким развитием идей олимпизма и концепций честной игры. Перечислим некоторые аспекты адаптивного спорта как одной из форм адаптивного физического воспитания, а именно:

1. Адаптивный спорт и адаптивная физическая культура дают средства удовлетворения индивидуальной потребности в самоутверждении и самореализации для обеспечения полноценного раскрытия личностных способностей в процессе честной конкуренции с другими людьми, имеющими те же нарушения здоровья [5], [6].

2. Адаптивные виды спорта весьма полезны для совершенствования индивидуальных психических качеств и навыков, т. е. индивидуальной психической культуры в целом, так как соревновательный тренировочный процесс и соревнования как таковые обеспечивают выдающиеся возможности для совершенствования в волевой и эмоциональной сфере и формирования сильного характера [10, 11].

3. Адаптивный спорт и адаптивное физическое воспитание позволяют людям с физическими и психическими нарушениями справляться со своими психическими состояниями, включая комплексы неполноценности, и менять свое отношение к состоянию здоровья и жизни в целом вкупе с повышением самооценки и удовлетворенности жизнью.

4. Адаптивные виды спорта вносят ценный вклад в формирование поведенческих моделей с акцентом на демократические нормы и концепции, и формирование толерантности в обществе. Эти ценности адаптивного спорта особенно важны для людей с приобретенной инвалидностью, которые должны заново социализироваться в новом качестве, причем первоочередное внимание уделяется адаптации к действующим социальным нормам, стандартам и правилам.

Ресоциализирующий эффект соревновательных видов спорта обусловлен тем, что последние требуют от человека принятия ряда правил с соответствующими ограничениями, налагаемыми правилами игр/соревнований, соревновательными регламентами и т.д. во многом сходные с тем, как общие социальные правила управляют поведением индивида. Также важно, чтобы адаптивные виды спорта помогали людям с нарушениями принимать результат своих действий независимо от того, довольны они им или нет.

Другими словами, адаптивные виды спорта помогают спортсменам принять жизнь такой, какая она есть, со всеми ее проблемами и потенциальными поражениями и признать, что другие люди / спортсмены могут быть более одаренными, квалифицированными или опытными на данном этапе. Поэтому спорт мотивирует их быть ментально готовыми к поражениям, а не винить кого-то или что-то, анализировать причины поражений и признавать собственные слабости и ошибки, планировать собственные пути выхода из кризисов к новым свершениям и успехам.

5. Что касается лиц с приобретенной инвалидностью и умственными недостатками как группы, наиболее нуждающейся в повторной (ре-) социализации, то особое внимание в адаптивном физическом воспитании и применении адаптивного спорта должно быть уделено вопросам развития индивидуальной конкурентоспособности.

Конкурентоспособность как центральный элемент адаптивного спорта и каждого вида физического воспитания следует рассматривать как ключевой фактор самосознания / мышления, ориентированный на сравнении самого себя с другими. При этом индивид с определенными ограничениями здоровья, которые служат причиной сравнения его с другими людьми, не может оставаться безразличным к процессу в целом и результатам процесса в частности. Как сам процесс, так и его результаты всегда очень эмоциональны и высоко ценны и, следовательно, влияют на процессы самопознания и самооценки.

6. Адаптивные виды спорта играют важную роль в формировании у обучаемых умений и навыков планирования, помогающих им разрабатывать собственные тренировочные и соревновательные процессы с последующим эффективным применением этих навыков в своей повседневной жизни. Любая спортивная дисциплина, в том числе адаптивный спорт, помогает обучаемым совершенствовать целеполагающие способности, причем цели естественным образом и должным образом подгоняются под ограничения здоровья в целом и интеллектуальные недостатки в частности.

7. История спорта, в том числе адаптивного, дает немало примеров высоконравственного спортивного поведения спортсменов, движимых духом честной игры. И этот дух незаменим в процессе воспитания детей и подростков, поскольку он воспитывает в них этическую концепцию "быть скромным победителем и достойным проигравшим".

Уместно подчеркнуть, что социально-реабилитационные аспекты адаптивной физической культуры, в отличие от сугубо медицинских методик, технологии которых легко распространяются и применяются в различных странах, должны решаться на индивидуальной для каждой страны основе с надлежащей адаптацией к современным социальным, экономическим, историческим, правовым, религиозным, ментальным и другим факторам конкретной социальной среды. Эти усилия могут быть достаточно успешными только тогда, когда воспроизводимые образовательные технологии других стран будут должным образом адаптированы исследовательскими группами местных специалистов по адаптивной физической культуре и спорту соответствующей страны.

Выводы

Адаптивная физическая культура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии и здоровья, всех её видов (адаптивное физическое образование, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация, экстремальные виды двигательной активности, креативные телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры) и форм.

Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет фундамент, основу социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации; выступает в качестве важнейших средств и методов медицинской, технической, психологической, педагогической реабилитации. Двигательная мобильность человека с ограниченными возможностями представляет собой один из важнейших критериев характеристики процесса реабилитации.

Адаптивная физическая культура должна помочь человеку с ограниченными возможностями найти равновесие между своим воплощением в качестве социальной единицы и своей персонализацией как автономной личности. Индивидуум должен учиться балансировать, чтобы действовать относительно автономно и сознательно опираться на нормы и требования, ставшие органической частью его внутреннего мира.

Практически не существует видов заболеваний (за исключением острых стадий),

при которых средства и методы адаптивной физической культуры не оказались бы полезными. Эффект от них будет зависеть от правильного подбора упражнений, определены нужной интенсивности и дозировки их выполнения, интервалов отдыха и других факторов.

Список литературы

- 1 Байкина Н.Г., Сермеев Б.В. ФВ в школе глухих и слабослышащих: Учебное издание. – М.: Советский спорт, 2016. – 64 с.
- 2 Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки / Н.Н. Визитей. – М.: Советский спорт, 2009. – 184 с. («Спорт без границ»).
- 3 Спорт и идея олимпизма (Философско-культурологический анализ проблемы) / Н.Н. Визитей, В.Г. Манолаки // Наука и спорт: современные тенденции. – 2013. – № 1 (т. 1). – С. 57-68.
- 4 Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи: учеб. пособие / С.П. Евсеев. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1996. – С. 4-25.
- 5 Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) / С.П. Евсеев // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 1. – С. 2-8.
- 6 Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – С. 616.
- 7 Всероссийская Единая спортивная классификация по игровым спортивным дисциплинам спорта для лиц с интеллектуальными нарушениями / С.П. Евсеев, Н.Н. Аксенова // Адаптивная физическая культура. – 2013. – № 1 (53). – С. 42-45.
- 8 Теоретические проблемы адаптивного спорта на современном этапе / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 4(55). – С. 78-83.
- 9 Классификация спортсменов в адаптивном спорте / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Ю.Ю. Вишнякова // Адаптивная физическая культура. – 2011. – № 4 (48). – С. 2-5.
- 10 Теория и методика физической культуры: учебник для ИФК / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт. 1991. – 543 с.
- 11 Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л.П. Матвеев. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
- 12 Спорт и качество жизни лиц с ограниченными возможностями / В.А. Пономарчук, Фатхе Матуг Ахмат Садих / Наука о спорте / Энциклопедия систем жизнеобеспечения. – М.: Издательский дом МАГИСТР-ПРЕСС, 2011. – С.885-896.
- 13 Технологии физкультурно-спортивной деятельности: учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.: ил.
- 14 Коррекционная функция адаптивного физического воспитания / Л.В. Шапкова / Человек и его здоровье. – СПб., 1998. – С. 85-87.
- 15 Взаимосвязь адаптивной физической культуры и специальной педагогики / Л.В. Шапкова // Адаптивная физическая культура. – 2000. – № 1-2. – С. 54-8.
- 16 Вариабельность сердечного ритма у легкоатлетов-паралимпийцев, специализирующихся в беге на короткие дистанции в подготовительный тренировочный период до и после восстановительных мероприятий / А.В. Шевцов, Ю.Ю. Жуков, А.В. Аксенов, В.И. Ивлев // Уч. записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 306-310.

lyudalapitskaya@mail.ru

Лапицкая Людмила Анатольевна
Палашенко Мария Юрьевна
Осадчая Кристина Юрьевна

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ГОМЕЛЕ

*Учреждения образования «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»*

Аннотация: Оздоровительные технологии физического воспитания в Гомеле. Лапицкая Людмила Анатольевна, Палашенко Мария Юрьевна, Осадчая Кристина Юрьевна. Данная статья посвящена оздоровительным технологиям физического воспитания в Гомеле Республика Беларусь.. Содержит сведения о тренажёрных залах, спортивных секциях и фитнес-клубах города. Особое внимание обращается на спектр услуг, предлагаемых фитнес-центрами, условия и профессионализм инструкторов. На основе полученных данных были выявлены направления, по которым работают эти центры. Эта статья будет полезна всем тем, кто интересуется современными технологиями физической культуры и здоровья.

Annotation: Wellness technologies of conventional education in Gomel. Lapitskaya Lyudmila Anatolyevna, Palashenko Maria Yuryevna, Osadchaya Kristina Yuryevna. This article is devoted to the wellness technologies of natural education in Gomel, the Republic of Belarus .. It contains information about fitness equipment, sports sections and fitness clubs in the city. Particular attention is paid to the range of services offered by fitness centers, conditions and professionalism of instructors. Based on the data obtained, directions were identified. This article will be useful to all those who are interested in modern technologies of physical culture and health.

Ключевые слова: спорт, фитнес-клуб, тренажёры, инструкторы, йога, тренажёрный зал, бассейн.

Ключові слова: спорт, фітнес-клуб, тренажери, інструктори, йога, тренажерний зал, басейн.

Keywords: sport, fitness club, fitness equipment, instructors, yoga, gym, pool.

С появлением компьютеров люди начали больше времени проводить в сидячем положении. Мы пропадаем в них и на работе, и даже дома. Большинство из нас не обращает внимания на то, что такое поведение подвергает наш организм серьезной опасности – трудовая активность падает, самочувствие становится хуже, и даже выходные перестают приносить радость и веселье.

Все эти проблемы решаются одним хорошим и проверенным способом – спортом. Всем уже давно известно, что спорт стоит на первом месте в достижении истинной красоты тела. Спорт – это настоящее искусство.

Это усиленная работа над собой, которая требует времени и силы духа. В современном обществе происходит популяризация здорового образа жизни: правильное питание, отказ от пагубных привычек и посещение спортивных залов.

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания конкретизируется в физкультурно-оздоровительных технологиях, которые в настоящее время активно развиваются.

Понятие физкультурно-оздоровительная технология объединяет процесс использования средств физического воспитания в оздоровительных целях и научную дисциплину, разрабатывающую основы методики построения физкультурно-оздоровительного процесса.

Практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий в

физическом воспитании являются разнообразные фитнес - программы.

Фитнес - программы как формы двигательной активности специально организованы в формах групповых и индивидуальных занятий, имеют как оздоровительно - координационный направленность (снижение риска развития заболеваний, достижения и поддержания определенного уровня двигательных качеств), так и преследовать цели, связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на высоком уровне.

В структуре любой фитнес - программы выделяют следующие части: разминка, аэробная часть, кардиореспираторный компонент, силовая часть, компонент развития гибкости, заключительная часть.

В связи с повышением интереса к здоровому образу жизни и потребностью выглядеть подтянутым, в Гомеле, как и в других городах Беларуси, пользуются популярностью спортивные центры и клубы. Рассмотрим некоторые из них.

Гомельский клуб «Шейпинг» – это один из первых фитнес-клубов Гомеля, основанный 1 апреля 1991 г. Приятно отметить, что некоторые клиенты занимаются здесь с самого открытия клуба.

С командой квалифицированных инструкторов с большим опытом работы можно не только получить удовольствие от занятия спортом, но и добиться значительных результатов.

Фитнес-клуб работает по следующим направлениям: шейпинг, сплит-тренировка, степ-аэробика, калланетик-упражнения, zumba-фитнес, йога, интервальные тренировки.

Шейпинг - специально подобранные физические упражнения на все группы мышц, предназначенные для тех, кто хочет изменить форму своего тела в лучшую сторону без изнуряющих диет и хирургического вмешательства. Тренировки проводятся по специальным видео-программам, разработанных клубом (Рис.1).



Рис. 1 Шейпинг



Рис. 2 Сплит-тренировка

Сплит-тренировка - силовая тренировка с использованием различного фитнес-оборудования, направленная на отдельные группы мышц (Рис.2)

Степ-аэробика - аэробика, проводимая на специальных платформах. Тренировки помогают повысить мышечный тонус и сжечь лишние калории (Рис.3).



Рис. 3 Степ-аэробика



Рис. 4 Калланетик-упражнения

Калланетик-упражнения эффективно нагружающие все мышцы тела и корректирующие фигуру (Рис.4).

Zumba-фитнес является хорошей кардиотренировкой, позволяющей худеть, поддерживать форму и моделировать тело (Рис.5).



Рис. 5 Zumba-фитнес



Рис. 6 Йога

Йога – древние восточные техники помогут обрести силу, ловкость и выносливость, а также уверенность в себе и отличное настроение (Рис.6).

Интервальные тренировки — это чередование интервалов высокой и низкой интенсивности физических нагрузок.

Перед началом тренировок у человека проверяют все параметры и рассчитывают, каким должно быть его идеальное тело, а также как и за какое время этого результата можно достичь. По итогам разрабатывается не только комплекс упражнений, но и рекомендации по питанию и даже диеты.

Некоторые инструкторы «Шейпинга» когда-то пришли в спортивный зал клуба на тренировки, а потом сделали спорт и работу над своим телом девизом и философией жизни. Поэтому всем, кто не верит в себя или ленится, они говорят: «Ищи время, а не оправдания».

«Пульс» — демократичный фитнес-клуб в Гомеле (Рис.7,8).

Ставку здесь делают на разнообразие направлений, специальные акции и лояльные правила посещения. Фитнес-клуб оснащен современным оборудованием, необходимым для эффективных тренировок, также много внимания уделено созданию комфортной обстановки.



Рис. 7 «Пульс», ул. Юбилейная, 48а



Рис. 8 «Пульс», ул. Ленинградская, 39а

В команде работают профессиональные тренеры с многолетним опытом и личными достижениями, которые помогут добиться поставленных целей. Фитнес-клуб «Пульс» оказывает услуги по следующим направлениям: групповые занятия по фитнесу, тренажерный зал, спортивное питание, аренда залов. В групповые занятия по фитнесу входят: аэробмикс, что включает в себя элементы классической, силовой, танцевальной аэробики и фитбол-аэробики, а также тай-бо, степа, калланетик, интервальный класс, коррекция фигуры, степ, силовой класс, зумба, йога, табата, пилатес, полдэнс. Тренажерный зал открыт для всех желающих. Работает мужской и женский тренер. Возможны индивидуальные занятия с личным инструктором.

Центр «ART фитнес» в Гомеле – это спортивный клуб для тех, кто активно стремится достичь своих целей, не боится трудностей и готов работать над собой (Рис.9).

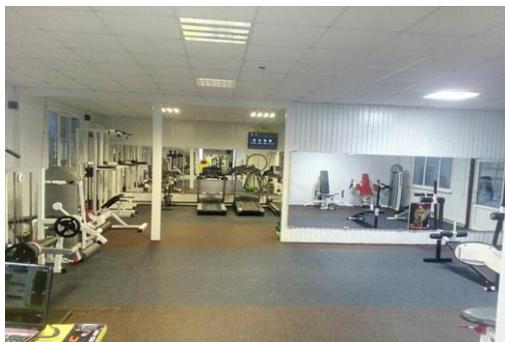


Рис. 9 «Арт-фитнес», ул. Войкова, 103



Рис. 10 LUX-GYM, ул. Мазурова 30/2

«ART фитнес» предлагает на выбор самые популярные и востребованные направления в фитнесе для женщин и мужчин. Клиентам предоставляется просторное и комфортное помещение. В клубе работают профессиональные инструкторы. Фитнес-центр «ART фитнес» состоит из трех комфортных залов для занятий. Тренажерный зал богат современным оборудованием. Оборудование подобрано так, чтобы можно было задействовать все группы мышц. Клуб работает по следующим направлениям: Body Sculpt, Lower Body, Upper Body, Step-Interval, Shaping. Также клуб предлагает танцевальную степ-аэробику, Flex, Yoga, Dance Mix.

LUX-GYM - это тренажерный зал премиум-класса, рассчитанный на тех, кто хочет совершенствоваться с комфортом (Рис.10). Современное оснащение, дизайнерское оформление, уровень подготовки персонала — все здесь рассчитано на клиента, предъявляющего высокие требования к сервису в любой сфере. LUX-GYM

предлагает: тренажерный зал, кардио зону, персонального тренера, рекомендации по питанию, силовую зона, составление индивидуальных программ. Большая кардиозона включает 4 беговых дорожки, 2 велотренажера – вертикальный и горизонтальный, 2 эллипсоида.

Дополнительно в зале вы можете использовать аксессуары: петли для прессы, атлетические пояса, ремни на запястье и для тяги, манжеты на ногу, TRX-ленту, утяжелители, гимнастические палки и колеса, хулахупы, подставки для отжиманий, профессиональные скакалки, степ-платформы, эспандеры кистевые и многое другое. Тренерский состав тренажерного зала LUX -GYM — 4 человека в возрасте от 23 лет. Все инструкторы владеют внушительным запасом знаний в области физиологии и биомеханики человека.

ФОК «Фитнес центр» в Гомеле ориентирован на тех, кому дорого здоровье и хорошее самочувствие. Инфраструктура этого уютного и комфортного спортивного клуба позволяет полезно организовать свободное время: занятия в тренажерном зале позволяют прорабатывать все группы мышц, а также заниматься кардиотренировками, например, для похудения.

Не меньшим успехом пользуются шейпинг, танцы и, конечно, аэробика, для которых в фитнес-центре выделены три зала. К услугам любителей бильярда три стола: два 2- футовых и один 1-футовый. Все занятия выполняются в присутствии тренеров.

Трудно переоценить полезность для здоровья бассейна и сауны «Фитнес центр» располагает целым «водным» комплексом, в который входят: 3 финские сауны (на 6 мест каждая) с комнатами отдыха и выходами в общий бассейн; финская сауна с комнатой отдыха и отдельным мини-бассейном (1,5 м глубины, 3,4 x 1,5 м); большой фигурный бассейн для плавания и водной аэробики (1,5 м глубины, 3 17 x 7 м). Раздевалки, оборудованные душами, санузлами, есть прокат простыней. Кроме того, здесь же в здании центра можно пойти на массаж, в том числе подводный и вакуумный, сделать маникюр, педикюр, провести косметические процедуры (услуги ИП).

Сегодня гомельский областной центр олимпийского резерва по легкой атлетике — это современный спортивный комплекс для подготовки спортсменов и организации соревнований по различным видам спорта. Легкая атлетика является нашим приоритетом.

Дворец легкой атлетики в Гомеле включает: спортивную арену с трибунами для зрителей (на 1360 мест), 6 прямых беговых дорожек (125 м), 4 круговые дорожки (200 м), 2 сектора для прыжков в высоту, 2 сектора для прыжков в длину, 2 сектора для прыжков с шестом, сектор для толкания ядра, 2 сектора для метания копья, сектор для метания диска, тренажерный зал, 3 спортивных зала, 2 борцовских зала, медико-восстановительный центр, сауну и бассейн, зал настольного тенниса, бильярд. Для гомельчан открыты физкультурно-оздоровительные группы. Также во Дворце проходят культурно-массовые и спортивно-развлекательные мероприятия. На сегодняшний день Дворец легкой атлетики в Гомеле предоставляет следующие виды платных услуг в секциях: карате, рукопашный бой, тайский бокс, волейбол, футбол, теннис (большой и настольный), йога, детский фитнес, латиноамериканские танцы.

Кроме того доступны: беговые дорожки, дартс. Предоставляются спортивные

залы для проведения самостоятельных занятий. Дворец работает по следующим направлениям аэробики: калланетика классическая аэробика. Так же в перечень услуг входит: персональный тренер, рекомендации по питанию, составление индивидуальных программ. Возможны как групповые занятия, так и индивидуальные.

Фитнес-клуб «Кенгуру» находится в самом центре Гомеля. Там создана оптимальная атмосфера, которая способствует занятию фитнесом и силовыми нагрузками. Клуб предоставляет множество привлекательных возможностей для формирования идеальной фигуры: тренажерный зал, оснащенный современным оборудованием, зал для групповых занятий, кардио зона, силовые тренировки, танцевальные направления. Так же клуб работает по следующим направлениям:

ABS + Stretch - силовой урок, направленный на проработку мышц брюшного пресса и на растягивание основных групп мышц. (Рис.11).



Рис. 11 ABS + Stretch



Рис. 12 Стрейчинг

Cardio body sculpt - интервальная программа. Направлена на сжигание жира и развитие мышц. Чередование кардио с силовым тренингом.

Interval - чередование аэробной и силовой нагрузки, урок, направленный на развитие всех групп мышц.

Стретчинг - это комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы ваши мышцы были эластичными (Рис.12).

Body Sculpt - силовой урок с использованием различного силового оборудования, направленный на жиросжигание и проработку всех основных групп мышц.

Step - урок с использованием степ-платформы, направленный на проработку мышцы ног, рук и плечевого пояса (Рис.13).

Interval Step - чередование аэробной и силовой нагрузки, направлена на развитие всех групп мышц, жиросжигание. Используется степ-платформа.



Рис. 13 Step



Рис. 14 Power Dance

Power Dance – чередование классической танцевальной аэробики с силовыми упражнениями для тренировки мышц тела (Рис.14).

Zumba - это танцевальный фитнес-класс в стиле «латино» с использованием латиноамериканских и других международных музыкальных стилей.

Power energy - чередование аэробной и силовой нагрузки, урок, направленный на развитие всех групп мышц и укрепление сердечно сосудистой системы (Рис.15).



Рис. 15 Power energy



Рис. 16 Fitball

Fitball - урок с использованием гимнастических мячей (Рис.16).

Body шейпинг - тренировка, сочетающая в себе элементы аэробики и силовых упражнений, направленная на снижение жировой массы тела и проработку рельефа всех мышечных групп.

Фитнес-клуб оснащён сауной, бассейном и комнатой отдыха. Так же в клубе доступны: персональный тренер, рекомендации по питанию, силовая зона, составление индивидуальных программ.

Исходя из вышеизложенного, можно утверждать, что фитнес-клубы и предлагаемые ими услуги разнообразны и востребованы. Целью всех фитнес-программ в фитнес-клубах, является не достижение высоких спортивных результатов, а стремление помочь людям вести здоровый образ жизни. Все фитнес-программы строятся на основе принципа безопасности и максимальной пользы для здоровья посетителей фитнес-клубов.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура играет огромную роль в укреплении здоровья людей. Регулярное и умеренное выполнение физических упражнений действительно благотворно влияет на функционирование нашего организма. Низкая физическая активность определённо ведёт к ухудшению состояния здоровья, развитию различных заболеваний и сокращению продолжительности жизни.

Мы думаем, что всем нам стоит более серьёзно относиться к занятиям физической культурой. Только избавляясь от чего-то вредного и внедряя в свою жизнь что-то полезное, возможно постепенно перейти к новому, более правильному и здоровому этапу.

lyudalapitskaya@mail.ru

Максимова Надежда Владимировна

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗНЫХ МЕТОДИК РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СТРЕТЧИНГУ

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

Эффективность применения разных методик развития гибкости на занятиях по стретчингу. Максимова Н.В. В данной статье рассмотрена тема стретчинга, как одного из способов развития гибкости на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях. Рассмотрены различные методики развития гибкости и их применение в ходе учебного процесса. Кроме того, рассмотрены особенности стретчинга, являющиеся основными, затронута тема актуальности занятий по стретчингу в высших учебных заведениях и их возможная польза для студентов. Освещены различные виды упражнений для развития растяжки и гибкости у студентов. Были рассмотрены теоретические аспекты развития гибкости у студентов, а также проанализированы результаты методики.

Ключевые слова: гибкость, стретчинг, растяжка, методика развития гибкости, высшее учебное заведение.

The effectiveness of using different methods of developing flexibility in stretching classes. N. Maximova This article discusses the topic of stretching, as one of the ways to develop flexibility for physical education classes in higher educational institutions. Various techniques for the development of flexibility and their application during the educational process are considered. In addition, the main features of stretching are considered, the topic of the relevance of stretching classes in higher education institutions and their possible benefits for students are discussed. Various types of exercises for the development of stretching and flexibility in students are highlighted. Theoretical aspects of the development of flexibility in students were considered, and the results of the methodology were analyzed.

Key words: flexibility, stretching, stretching, flexibility development methodology, higher education institution.

Введение – актуальность рассматриваемой в статье проблемы. Согласно Матвееву Л.П. «гибкостью» принято называть «свойство упругой растяжимости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела» [3, с. 237].

Гибкость является неотъемлемым фактором физической подготовки человека. Он необходима не только в военной деятельности, но и в трудовой, не менее необходимой она является в быту.

Существуют два вида гибкости – пассивная и активная. Под активной гибкостью принято понимать движения, которые осуществляются посредством напряжения собственных мышц. Пассивная гибкость – движения, которые происходят под действием внешних сил.

Для развития гибкости используют комплекс упражнений, воспроизводимых с максимальной амплитудой. Такие упражнения называются упражнениями на растягивание.

В физическом воспитании существуют два вида упражнений на растягивание: маховые и растягивающие движения. Их комплексное использование способствует эффективному развитию гибкости. Кроме того, исследователями установлен тот факт, что расслабляющие упражнения способствуют закреплению эффекта. В связи с этим возникает необходимость включения подобных упражнений в комплекс тренировок. Одним из таких направлений является стретчинг.

Цель работы: обосновать современное состояние проблемы эффективности применения разных методик развития гибкости на занятиях по стретчингу.

Большая часть упражнений по стретчингу появилась на основе упражнений из лечебной физкультуры [4, с. 27].

Упражнения по стретчингу близки к восточной методике оздоровления, нежели к традиционной западной. На западе существует новый вид стретчинга, который из элементов растяжки плавно переходит в танец. Сложных и инновационных элементов данная методика не содержит, ее движения знакомы практически со школьных лет.

Резкость и скорость в упражнениях на растяжку в школьной программе является большим минусом. Данные упражнения необходимо выполнять плавно и медленно для достижения лучших результатов, а также во избежание нанесения вреда здоровью.

Термин «стретчинг» американского происхождения от английского «stretching» – растягивание, обозначает систему упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий [2, с. 6].

Стретчинг улучшает самочувствие. Кроме того, этот вид упражнений благополучно влияет на весь организм. Данный вид упражнений успешно применяется как в комплексе оздоровительных тренировок, так и в процессе самостоятельных занятий. Основным эффектом стретчинга является повышение гибкости. Оценкой эффективности данного вида занятий является именно эта физическая способность у человека.

Комплекс этих упражнений необходим для человека. При условии поддержки нормального уровня гибкости снижается вероятность появлений болей в пояснице, а также мышечных травм.

Упражнения по стретчингу направлены на восстановление и укрепление позвоночника. Кроме того, они способствуют формированию правильной осанки у человека.

Лучшим методом в процессе тренировок на выносливость, силы и координации движений необходимо сочетать статические и динамические движения.

На данный момент существуют четыре вида стретчинга:

1. Баллистический метод, который основан на весе тела и силе. Его применяют для ускорения эффекта. Считается травмоопасным и не применяется в групповых занятиях.

2. Медленный метод подразумевает растяжку мышц на максимальную длину. В отличие от баллистического метода, данный вид стретчинга проходит в максимально медленном темпе.

3. Статический метод содержит упражнения на время с задержками в каждой позиции. Этот метод считается безопасным и зачастую применяется в йоге.

4. Четвертый метод – PNF, комплекс упражнений которого выполняется в паре с партнером. Посредством помощи друг другу способствует растяжке мышц с фиксацией на определенный промежуток времени в принятом положении.

В процессе тренировки гибкости следует придерживаться определенного ряда правил:

- положение тела, в первую очередь, должно быть безопасным;

- залог эффективности упражнений заключается в правильной технике выполнения упражнений;
- растягивать мышцы нужно до появления чувства растяжки в мышцах, появление боли и чувства дискомфорта в мышцах не допускается при выполнении упражнений;
- необходимо следить за дыханием: оно должно быть медленным, упражнения следует выполнять на выдохе;
- перед началом выполнения упражнений по стретчингу нужно обязательно разогреть мышцы.

По прохождении базового комплекса методики упражнений по стретчингу можно выявить развитие следующих положительных навыков у студентов:

- данная методика, помимо гибкости, способствует развитию других физических качеств человека;
- стретчинг способствует снижению мышечного напряжения и расслаблению тела;
- снижает количество мышечных травм: растяжений, перенапряжений и пр.;
- улучшает чувство равновесия, что способствует улучшению работы вестибулярного аппарата;
- увеличивает время удержания поз, связанных со статическими движениями;
- способствует развитию координации, что позволяет выполнять упражнения на координацию свободно и без труда;
- способствует развитию различной двигательной активности;
- способствует упрощенному занятию бегом, катанием на лыжах, плаванием и т.п.;
- способствует удержанию внимания к телу, в особенности на части тела, которые могут подвергнуться растяжению;
- приобретение умений правильного выполнения упражнений по стретчингу: анализирование возникающих ощущений при занятии;
- развитие рефлексии тела;
- самочувствие изменяется в положительную сторону [5, с. 196].

В процессе растяжки различных частей тела происходит поочередное расслабление и напряжение тела. В этом заключается оздоровительная сущность стретчинга. В связи с этим, комплекс упражнений по стретчингу направлена на различные группы мышц.

В основные принципы организации занятий включены:

1. Наглядность: перед выполнением упражнений преподаватель показывает алгоритм его выполнения.
2. Доступность: комплекс упражнений должен начинаться с простых, постепенно переходя в сложные, но не наоборот.

3. Систематичность: занятия должны проходить регулярно, также постепенно должна возрастать нагрузка и количество упражнений в комплексе.

4. Закрепление навыков: процесс тренировок должен привести к тому, что студент сможет выполнять упражнения самостоятельно.

5. Индивидуально-дифференцированный подход: необходимо учитывать возрастные и физические особенности студентов.

6. Сознательность: студенты должны осознавать пользу в выполнении комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости [1, с. 64].

Методика стретчинга ставит перед собой следующие задачи: необходимо обучить студентов различным видам методики стретчинга, необходимо заострять внимание учащихся на точность выполнения упражнений, развитие физических (гибкость, выносливость, ловкость, мышечная сила) и психических (воображение, внимание, умственные способности, память) качеств студентов, развитие коммуникабельности и моральных качеств; повышение функционирования системы организма и укрепление костно-мышечной системы; создание положительных условий для развития эмоционального и психологического состояния учащихся.

Следует подчеркнуть, что в высших учебных заведениях физическому воспитанию уделяется достаточное время. Практика происходит через изучение теории. В данной статье были рассмотрены понятия стретчинга и гибкости, методы развития и виды методик.

Кроме того, была рассмотрена возможность выполнения упражнений с наибольшей амплитудой, различным направлением и степенью напряжения мышц, развития эластичности и упругости связок и мышц.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Подводя итоги можно сделать вывод, что в человеческом организме важен любой сустав. Недостаток подвижности в суставах препятствует развитию таких физических качеств, как сила, скорость движения, выносливость и быстрота реакции. Кроме того, это снижает уровень работоспособности, может привести к травмам связок и мышц. Методика стретчингу способствует развитию гибкости, что предотвращает вышеизложенные последствия отсутствия комплекса тренировок.

Таким образом, представленный путь эффективного развития на основе комплекса упражнений по стретчингу у студентов высших образовательных учреждений оптимизирует современный учебный процесс по физической культуре и способствует дальнейшему совершенствованию данного направления в теории и практике физической культуры и спорта.

Список использованной литературы

1. Губа В.П. Основы спортивной подготовки / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

2. Захаров В.А. Словарь терминов физической культуры и спорта / В.А. Захаров. – 2004. – 194 с.

3. 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 / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

4. Федорова С. Гимнастические упражнения на ограниченной опоре как средство координационных способностей дошкольника / С. Федорова // Дошкольное воспитание. – 2016. – №8. – С. 25-29.

5. Филиппова, С.О. Теория и методика физической культуры дошкольников / Филиппова С.О., Пономарева Г.Н. – М., 2008. – 416 с.

e-mail: kfv.lu@mail.ru

**Марущак Наталья Владимировна
Косорукова Наталья Владимировна**

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ С ДИАГНОЗОМ БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Донецкий Национальный Технический Университет

Аннотация. Рассмотрены методические особенности проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» в вузе со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Annotation. The methodological features of conducting classes in the discipline "Physical culture" at the University with students who have deviations in health status are considered.

Ключевые слова: Бронхиальная астма, лечебная физкультура, дыхательные пути.

Keywords: Bronchial asthma, physical therapy, student, respiratory tract.

Ключові слова: бронхіальна астма, фізіотерапія, студент, дихальні шляхи.

Актуальность - рассматриваемой проблемы. Существует общепринятое мнение, что при заболевании бронхиальной астмой, человека необходимо ограничить в физической активности, поскольку физические нагрузки могут спровоцировать приступы бронхоспазма.

В то же время, бронхиальная астма не является противопоказанием к занятиям спортом, наоборот, активный образ жизни способствует улучшению течения болезни.

Методически грамотно построенная система проведения занятий физическими упражнениями со студентами СМГ рекомендованная как педагогами-практиками, так и врачами, поможет определить тот уровень и вид физической нагрузки, который будет способствовать снижению частоты и тяжести приступов [2].

Обзор литературы. Бронхиальная астма — это хроническая дисфункция органов дыхания, имеющая воспалительный характер, которая может сопровождаться отдышкой в купе с кашлем, систематически перерастающие в приступы удушья (рис 1).

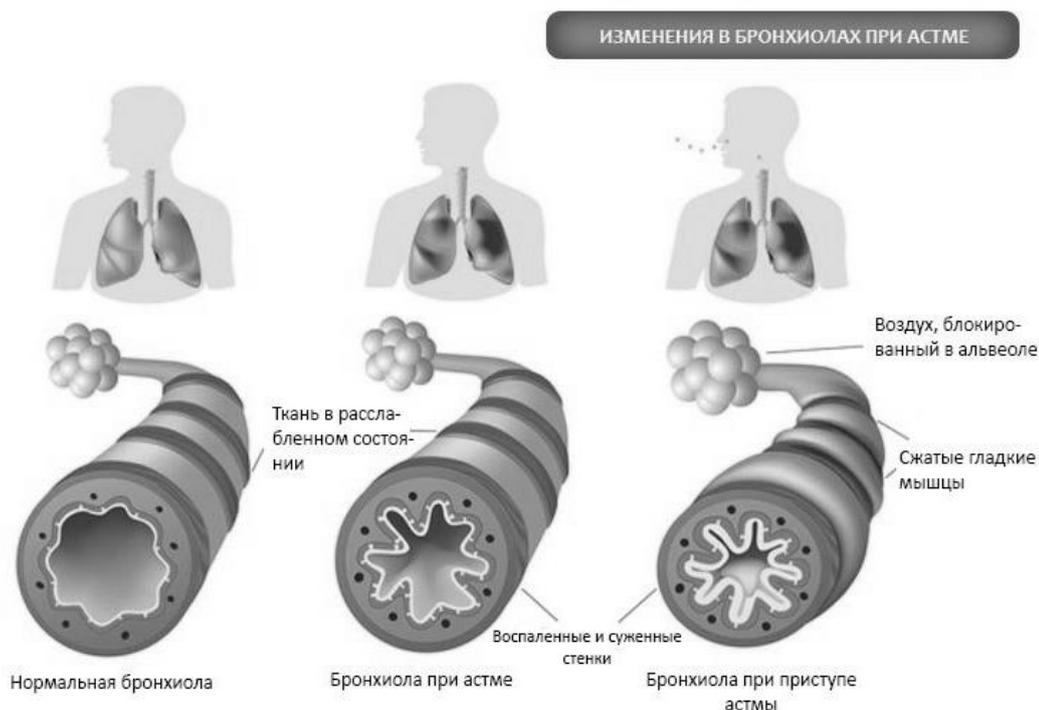


Рисунок 1. – Изменение бронхиол во время приступа астмы.

Существует много различных методов лечения бронхиальной астмы: от бронхолитических лекарственных средств до специфической десенсибилизации (снижения чувствительности организма к определённым аллергенам) [1].

При правильно подобранном лечении, астма хорошо контролируется и не угрожает жизни. По мнению ряда авторов [3,5], значительная физическая нагрузка может спровоцировать характерный стимул, вызывающий приступ удушья.

Таким образом, установлено, что к выбору физических упражнений для студентов, страдающих бронхиальной астмой, следует подходить с осторожностью и подбирать их тщательно, чтобы не спровоцировать развития приступов астмы и воспалительных процессов в дыхательной системе.

Не менее значимым является дифференцированный подход к каждому студенту, определение их индивидуальных возможностей, подбор соответствующего режима двигательной активности.

В комплексном лечении средства физической культуры специальной направленности являются мощным фактором оздоровительного воздействия на организм человека. Регулярные занятия физическими упражнениями, снижают количество и тяжесть астматических приступов, уменьшая степень одышки, способствуют развитию дыхательных мышц, улучшают подвижность грудной клетки, расслабляют гладкую мускулатуру бронхов.

Цель и задачи исследования Обобщение и анализ литературных источников по проблеме организации физкультурных занятий со студентами страдающих астмой. Подбор комплексных упражнений, оказывающих благотворное влияние на организм человека, страдающего бронхиальной астмой.

Результаты исследования Физическая реабилитация при заболевании бронхиальной астмой, включает комплекс восстановительных мероприятий,

направленных на достижение стойкой компенсации заболевания, выздоровления, нормализации или улучшения показателей функции легочного дыхания и сердечно-сосудистой системы, физической работоспособности и профессиональной трудоспособности.

Основная цель реабилитации при бронхиальной астме - купировать бронхоспазм, закрепить этот эффект на максимально длительный период, нормализовать или повысить показатели функции кардиореспираторной системы и подготовить студента, страдающего бронхиальной астмой к выполнению своих профессиональных обязанностей [4,5].

Немаловажной задачей является также вооружение знаний, формирование умений и навыков в использовании гигиенических факторов, лечебно-профилактических и тренирующих упражнений направленного воздействия для поддержания здоровья и высокой работоспособности в последующие годы после окончания вуза.

В помещении, где проводится тренировка, должны быть заблаговременно проведены влажная уборка и проветривание. Недопустимо наличие аллергенов и пыли в помещении, где проводится тренировка, особенно если бронхиальная астма носит аллергический характер. Противопоказано заниматься на улице в неблагоприятных погодных условиях (слишком холодная погода, дождь, ветер), так как любое переохлаждение может вызвать приступ удушья. Противопоказаны любые перегрузки. Упражнения должны быть прекращены, если замечены первые признаки приступа удушья: неровное дыхание, спазм, кашель.

Главной задачей физической культуры при патологии дыхательной системы у студентов специальной медицинской группы является восстановление нарушенной дыхательной функции легких, бронхов, плевры. Поэтому применение физических упражнений при заболеваниях бронхов, трахеи, легких направлено на нормализацию кровообращения и лимфообращения, а также на ликвидацию застойных явлений в органах дыхания [5].

Эффективность применения физических упражнений на дыхание у студентов специальной медицинской группы зависит от интенсивности (дозировки) выполняемых упражнений, соотношения дыхательных и общеразвивающих упражнений [2, с. 48-49]. Мы предлагаем следующие упражнения дыхательной гимнастики, которые, по нашему мнению, благоприятно влияют на состояние здоровья студентов с заболеванием дыхательной системы.

- Исходное положение (и.п.): встать прямо, руки вдоль туловища, расслабиться. Выдох. Медленный вдох. По мере заполнения легких плечи поднимаются, задержать дыхание на 1-2 секунды, опуская плечи выдохнуть. Повторить 4 раза.

- И.п.: стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. На счёт 1-2 плечи медленно отводятся назад, глубокий вдох. На счёт 3-4 принимается исходное положение, выдох. Повторить от 2 до 4 раз.

- И.п.: стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. На счёт 1-2 выполняются круговые движения плечами вперед, глубокий вдох. На счёт 3-4 круговые движения

плечами в обратную сторону, выдох. Повторить от 2 до 4 раз.

- И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. На счёт 1-2 выполняется наклон вправо, вдох; 3-4 принимается исходное положение, выдох. На счёт 5-6 выполняется наклон влево, вдох; 7-8 принимается исходное положение, выдох. Повторить от 2 до 4 раз.

- И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. На счёт 1-2 руки вытягиваются вперед, вдох; 3-4 принимается исходное положение, выдох. На счёт 5-6 встаём на носки, руки поднимаются вверх, вдох; 7-8 принимается исходное положение, выдох. Повторить 4 раз.

- И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. На счёт 1-2 выполнить полуприсед, вдох. На счёт 3-4 принимается исходное положение, выдох. Повторить от 5 до 10 раз.

- И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. На счёт 1 производиться наклон влево, правая рука поднимается вверх, вдох; на счёт 2 принимается исходное положение, выдох. На счёт 3 производиться наклон вправо, левая рука поднимается вверх, вдох; на счёт 4 принимается исходное положение, выдох. Повторить от 5 до 10 раз.

- И.п.: стойка ноги врозь, руки за головой. На счёт 1 сделать выпад правой, поворот туловища вправо, выдох; на счёт 2 принимается исходное положение, вдох. На счёт 3 сделать выпад левой, поворот туловища влево, выдох; на счёт 4 принимается исходное положение, вдох. Повторить от 4 до 8 раз.

- Ходьба (в зависимости от физического самочувствия - ходьба на месте). Вдох и выдох делаются поочередно на каждые 2 пары шагов. Вдох сопровождается поднятием рук через стороны вверх. Выполняется через каждые 4 упражнения в течение 1 минуты.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Данные упражнения можно выполнять до и после физических нагрузок, установленных для студентов преподавателями ВУЗа, для нормализации дыхания, кровообращения и лимфообращения. Комплекс данных упражнений в дальнейшем будет применяться на занятиях физической культурой Донецкого Национального Технического Университета с целью привлечения большинства студентов с заболеванием дыхательной системы к занятиям спортом.

Список литературы

1. Бронхиальная астма. Статистика, факторы влияния, течение, профилактика // Око Планеты, 2003-2015. URL: <http://oko-planet.su/ekstrim/ekstrimsovet/104371-bronhialnaya-astma-statistika-factory-vliyaniya-techenie-profilaktika.html> (дата обращения: 09.12.2015).

2. Панчук Н.С. Комплексы физических упражнений для студентов специальной медицинской группы. Учебно-методическое пособие. Кемерово: Кемеровский госуниверситет, 2004. 76 с.

3. Хвостик Е.В. Экологические проблемы: загрязнение атмосферы Кемеровской и Новосибирской областей за 2001-2012 гг. // Сборник материалов молодежного научного семинара «Эколог - профессия будущего», 2014.

4. Хронические респираторные заболевания; Масштабы распространения астмы // Всемирная Организация Здравоохранения, 2015. URL: <http://www.who.int/respiratory/asthma/scope/ru/> (дата обращения: 09.12.2015).
5. Чучалин А.Г. Бронхиальная астма: новые перспективы в терапии // Казанский медицинский журнал. 2011. № 5. С. 676-684.
nataliya-sade@mail.ru

Олефир Анна Витальевна

ВЛИЯНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

Влияние инновационных технологий на физическую подготовленность студентов педагогических вузов. Олефир А.В. В данной статье раскрывается понятие и сущность инновационных технологий в обучении. Проводится сравнительный анализ между влиянием инновационных технологий и традиционными. Также рассматриваются предпосылки влияния инноваций на студентов педагогических вузов и пути решения данного влияния.

Ключевые слова: инновационное образование, инновационные технологии, физическая культура.

The impact of innovative technologies on the physical fitness of students of pedagogical universities. A. Olefir. This article reveals the concept and essence of innovative technologies in training. A comparative analysis is carried out between the influence of innovative technologies and traditional ones. Also the preconditions of influence of innovations on students of pedagogical higher education institutions and ways of the decision of this influence are considered.

Key words: innovative education, innovative technologies, physical culture.

Введение. Неотъемлемая часть каждого человека вне зависимости от рода действия является развитие. Как правило, развитие происходит абсолютно различными методами, например: накопление опыта, совершенствование приобретенных знаний и умственных способностей. Однако одну из самых важных ролей в развитии играет роль не только умственные способности человека, но и его физическая подготовленность. Как известно, спорт оказывает значительное влияние не только на общее состояние здоровья человека, но и на его умственные способности. Так как физическая нагрузка помогает разогнать кровь и тем самым доставляет кислород по всему организму. Однако, в настоящее время, из-за технического и научного прогресса число студентов педагогических вузов, которые в свободное время занимаются какой-либо физической нагрузкой, значительно уменьшилось. Сидячий образ жизни, большое количество умственной нагрузки и просто отдых от учебного процесса являются важными причинами для занятия спортом.

Большое количество исследователей рассматривали данный вопрос, анализируя предпосылки плохой физической подготовленности студентов и, искали пути преодоления барьера между умственной и физической деятельностью. Согласно теории В.К. Бальсевича, которая гласит, что инновационные технологии в спортивном векторе педагогики неразрывно связаны с интеллектуальными способностями студентов. Он также считал, что благодаря внедрению инновационных технологий в

процесс физического воспитания, благоприятно повлияет и на дальнейшее развитие студентов в научных сферах.

Еще одним исследователем, который указал на ряд положительных причин внедрения инновационных технологий в процесс не только физического воспитания, но и умственного, был Д.А. Пospelов. Он считал, что благодаря влиянию инновационных технологий студент не только постигает новые знания в различных областях, но и не теряет при этом интереса, так как инновационные технологии подразумевают под собой нестандартный подход к обучению.

Целью данного исследования является выявление закономерностей влияния инновационных технологий на физическую подготовленность студентов.

Задачи исследования: анализ литературных источников, выявление позитивных и негативных сторон влияния инновационных технологий и нахождение путей решения негативных сторон данной темы.

Однако прежде чем переходить непосредственно к результатам исследования, стоит разобраться в том, что же собой представляет понятие «инновационные технологии», какие возможности они предоставляют студентам и педагогам, какие задачи имеют и на чем базируются.

Само понятие «инновация» несет в себе значение новизны или изменений. Если рассматривать данный термин со стороны педагогической деятельности, то «инновация» – это не только модернизированная версия организация совместной деятельности учителя и учащегося, но и своего рода введение новых компонентов в цели, содержание, методы и формы обучения. Данный процесс дает толчок для более эффективного достижения цели в обучении и помогает вывести образовательную систему на новый уровень. Целью инновационных технологий, которая имеет колоссальное значение в образовании, является подготовка индивидуума к различным и непрерывным изменениям в мире. Цель инновационной деятельности имеет более узконаправленное значение, которое подразумевает под собой качественное изменение самого индивидуума [3].

Инновационные методы обучения имеют некие преимущества над традиционными методами обучения. Как правило, они связаны со способностью, не только развивать познавательный интерес у студента, но и систематизировать и обобщать ранее изученный материал, а также учат самостоятельному познанию и принятию решения. Главной отличительной чертой инновационного и традиционного образования является то, что у второго типа образования существует лишь дисциплинарная форма обучения, которая перегружается избыточной информацией. В контексте технологии обучения не берут в учет современные электронные средства, которые играют роль некоего «спасательного круга», так как позволяют разгрузить и стандартизировать получаемую информацию.

Результаты исследования. Одной из причин необходимости модернизации образования является быстро изменяющийся технический процесс. Данный процесс несет в себе огромное влияние на подрастающее поколение. Ведь посещать уроки в школе или пары в высшем учебном заведении, где для подачи материала используют лишь доску и мел, не результативно. И если с одной стороны, студенты смогут себя

пересилить и заставить сфокусировать свое внимание на паре, например, то студент быстро теряют всякий интерес к уроку. Он должен быть вовлечен в урок, тогда и урок не будет казаться ему обязанностью.

Несомненно, учителю достаточно тяжело привлечь внимание каждого студента к подаваемому материалу, поэтому он прибегает к различному роду средств ведения урока. Одним из такого рода средств являются инновационные методы обучения.

Однако по праву называться инновационным учебным учреждением могут лишь те учреждения, где широко внедряются и используются в учебном процессе организационные, дидактические, технические и технологические инновации. Образовательное учреждение не может иметь инновационный статус в образовании, если не применяет инновационные и коммуникативные технологии. Увеличение темпов и объемов усвоения знаний и качество подготовки будущих специалистов напрямую связано с современными, инновационными методами обучения.

Если же говорить о физическом воспитании студентов и о влиянии инновационных технологий на процесс физического воспитания, то стоит заметить, что благодаря данному внедрению показатели и результаты физической подготовленности студентов при метрологическом врачебном контроле достаточно высоки. Таким образом, технологии в физическом воспитании позволяют использовать методы и приемы для достижения планируемого результата физической подготовленности студентов.

Также методом внедрения инновационных технологий являются разработка и внедрение дистанционного обучения с помощью сети Интернет. Данная разработка даст возможность людям с ограниченными возможностями, иностранцам, жителям, удаленно живущим от центральных городов получить хоть и не основное, но и дополнительное образование. Сдавать экзамены в заочной форме или дистанционно и получать информацию от специалистов различных областей [2].

Однако стоит заметить и тот факт, что данные внедрения в процесс обучения имеют и негативную сторону. Так как учебный и воспитательный процессы базируются на передаче учащимся знаний, формировании пока еще нераскрывшихся возможностей, можно рассматривать данный процесс как инновационный. Скорее всего, мы не сможем представить себе такой механизм инновационной деятельности, в ходе использования которого, не возникнут проблемы так называемые «психологический барьер». Как правило, данный барьер возникает в момент необходимости выйти из своей «зоны комфорта», изменить привычные способы решения различного рода задач, сменить представления о том, каким способом выполнять ту или иную деятельность, переключиться на совершенно иной ритм и принять другую точку зрения. Как показывает практика, все новое и неизведанное пугает людей. Внедрение инноваций, которые касаются не только личных интересов и привычек, образа и жизни и личных убеждений, но также и учебного процесса может вызвать диссонанс внутренних ощущений учащихся. Однако какие бы противоречия не возникали на пути внедрения инновационных технологий, обществу необходимо инновационное поведение учителя, а именно активное и систематическое внедрения творческого и технологического подтекста в учебный процесс. Стратегический план

инновационного обучения включает в себя организацию и осуществление управления учебным и воспитательным процессами, где преподаватель все также выступает в качестве ведущего элемента, занимает лидирующую позицию. Поэтому меняется позиция отношения к студентам и к самому себе, характер воздействия на студентов и сама позиция студента.

Так как сходом развития технологических и научных систем аспектов жизни студентов, большое количество времени тратятся на бессмысленные занятия, например, в сети Интернет. Конечно, с одной стороны, использовать технологические инновации в своем обучении не несет никакого вреда, так как поиск нужной информации различных областей уже является положительным моментом, но с другой стороны, возникают некоторые проблемы. Если рассматривать студентов педагогических вузов и их время препровождение в сети Интернет или же использование различных устройств с целью выполнения заданий, поиска информации и проектирования, то физическая активность оставляет желать лучшего. В таких ситуациях данные процессы затягивают, так как выполнения заданий является важной частью обучения. И, как правило, времени и сил на какую-либо пробежку, поход в зал или просто разминку не остается. Если же затрагивать, то время, когда студенты в перерывах от занятий и процесса обучения делают себе перерыв, то данный, перерыв также связан с инновационными технологиями. Просмотр фильмов, общение в социальных сетях, игры виртуальной реальности отнимают все то время, которое можно было потратить на совершенствование не только своих интеллектуальных и умственных способностей, но и физических.

В данном случае исправить ситуацию могут два момента: наличие хобби, которое так или иначе связано с активной деятельностью, например, танцевальный кружок и наличие пар физического воспитания в университете.

Студентам педагогических университетов также необходимо читать литературу в больших количествах и зачастую, античную литературу, литературу на иностранных языках и просто редкие экземпляры изданий довольно сложно найти в библиотеках. Поэтому сеть Интернет является главным помощником в поисках необходимой литературы. С точки зрения всеобщего развития, успеваемости в университете и расширению кругозора, студенты в данном случае преуспевают. Но есть некоторые нюансы данного инновационного метода в обучении, а именно малоподвижность, напряжение глаз и осанка студента, который длительное время сидит за монитором компьютера.

Небольшой перерыв, прогулка на свежем воздухе, разминка и зарядка для глаз не отнимают большое количество времени. Однако тот фактор «доделать до конца и позаниматься потом» не работает. Учебный процесс затягивает и требует большого количества времени, и небольшая разминка в течение процесса обучения не будет лишней. Наоборот, физическая активность не только дает новый заряд энергии, мотивации и вдохновения, но дает отдых глазам, расслабляет мышцы, разминает суставы и улучшает циркуляцию и приток крови к сердечно-сосудистой системе.

Однако использование инновационных технологий в обучении не означает лишь наличие современных электронных средств. В первую очередь, это не только способ

решения учебных задач студентов педагогических университетов, но и некое самовыражение для самого учителя, ведь ему приходится идти против системы традиционного обучения и вносить что-то новое и креативное в процесс обучения. Ведь инновационное поведение является не просто приспособлением.

Это развитие индивидуальности и самоактуализации. В области психологии существуют различные приемы, которые вынуждают человека прекратить деятельность инновационного характера, то есть прекратить выражать себя и свое творческое мышление, мыслить стандартно. В этом плане стандартные правила поведения, и внутренний мир студентов и преподавателей педагогических университетов находятся под данным психологическим давлением, так как в его деятельности большое место занимают инструктивные предписания. Накапливаются готовые образцы проведения «традиционных» уроков, где используют лишь доску и мел.

В плане большого давления на глазные мышцы и осанку традиционные уроки имеют место быть. Так как в его проведение приписывают необходимую разминку. Но с точки зрения инновационного прогресса, знания и способности студентов будут сильно отставать. Данный вопрос можно решить, если вписать в ход урока небольшую разминку, отвлечение от темы урока. Как правило, учитель будет вписываться в педагогический состав, но уровень креативности в ходе урока будет минимален, что в конечном итоге, снижает интерес студентов к учебному процессу [1].

Выводы. На сегодняшний день достаточно тяжело угнаться за всеми преобразованиями в науке и технике. Тем не менее, инновационная деятельность, несмотря на все положительные качества, такие как упрощение объяснения учебного материала, разнообразие самих уроков, имеют и негативные стороны.

В том случае, если инновационные технологии не связаны с учебной деятельностью, а используются в качестве развлечения, то они оказывают огромное влияние на здоровье и на само психологическое состояние студентов.

Учителя со своей стороны, не обращая внимания на различные барьеры в образовании, все чаще отодвигают традиционные методы образования на второй план, уступая место инновационным технологиям, что должным образом влияет на успеваемость. Ведь главной целью инновационных технологий являются не просто повысить качество и скорость процесса приобретения знаний, но и сделать этот процесс более доступным для каждого человека. Однако студенты, будучи в осознанном возрасте злоупотребляют данным нововведением и тратят на него большую, если не всю, часть свободного времени. После чего, не находят в себе силы и вдохновения на активную, то есть физическую, деятельность.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования в данной теме будут направлены на поиск альтернативы инновационным технологиям и возможностей его внедрения в жизнь студентов педагогических университетов.

Список литературы

1. Гуцин, Ю.В. Интерактивные методы обучения в высшей школе / Ю.В. Гуцин // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна», 2012. – № 2. – С. 1-18.

2. Захарова, И.Г. Информационные технологии в образовании: учебное пособие для высш. учеб. заведений / И.Г. Захарова. – М.: «Академия», 2008. – С. 338.

3. Лазарев, В.С. Понятие педагогической и инновационной системы школы/ В.С. Лазарев // Сельская школа. – 2003. – № 1. – с. 4.

ni444ia@gmail.com

Прокопович Татьяна Валерьевна
Солдатенкова А.И.

ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПЛОСКОСТОПИЕМ

*УО «Белорусский государственный университет физической культуры»
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. Программа восстановления физического состояния учащихся среднего школьного возраста с плоскостопием. Прокопович Татьяна Валерьевна, Солдатенкова Анна Ивановна. В данной работе представлена программа восстановления физического состояния учащихся среднего школьного возраста с плоскостопием, включающая средства и формы ЛФК; описаны методы исследования и оценена их эффективность.

Ключевые слова: ЛФК, плоскостопие, физическое состояние.

Annotation. The Program for Recovery of Physical Condition of Secondary School Age Students with Flatness. Prokopovich Tatiana Valerievna, Soldatenkova Anna Ivanovna. This paper present a Program for Recovery of Physical Condition of Secondary School Age Students with Flatness, including means and forms of exercise therapy; describes research methods and assesses their effectiveness.

Key words: exercise therapy, flatness, physical condition.

Введение. Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Неудобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия – все это приводит к неправильному развитию стопы [1].

По медицинской статистике к двум годам у 24% детей наблюдается плоскостопие, к четырем годам – у 32%, к шести годам – у 40%, а к двенадцати годам каждому второму подростку ставят диагноз плоскостопие [5].

Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного и поперечного свода, а в дальнейшем появляются тягостные синдромы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии. При плоскостопии, сопровождающимся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, нарушается распределение веса тела при ходьбе, становится трудно ходить [3].

Под действием физических упражнений укрепляются мышцы, формируется свод стопы, повышается их выносливость, эластичность связочного аппарата, вследствие чего улучшается амортизационная функция стопы, снижается нагрузка на позвоночник, у человека повышается двигательная активность, что является профилактикой заболеваний, связанных с гиподинамией [4].

Нарушение свода стопы могут привести к серьезным проблемам с осанкой, которые могут проявляться сутулостью, асимметрией позвоночника, болями головными, в грудной клетке или спине, что тесно связано с формированием сколиоза,

расстройствами психомоторного развития детей, синдромами нарушения внимания, снижением качества образования и усвоения учебного материала [2].

Цель исследования: оценить эффективность разработанной программы восстановления физического состояния детей среднего школьного возраста с плоскостопием.

Задачи исследования:

1. Изучить физическое состояние детей среднего школьного возраста с плоскостопием, до проведения исследования.
2. Разработать программу восстановления физического состояния детей среднего школьного возраста с плоскостопием.
3. Определить динамику показателей физического состояния детей среднего школьного возраста с плоскостопием после проведения программы восстановления.

Методы исследования. В процессе работы были использованы следующие методы исследования:

1. Оценка физического состояния
 - Измерение роста
 - Измерение массы тела
2. Оценка функционального состояния
 - Плантография
 - Проба Штанге
 - Проба Мартине-Кушелевского
3. Оценка физической подготовленности
 - Прыжок в длину с места, см
 - Бег 30, м
 - Подъем на носки в положении стоя, раз

Результаты исследования. Для определения эффективности разработанной программы восстановления у лиц с плоскостопием, мы провели анализ динамики изменения показателей плантографии (рисунок 1).

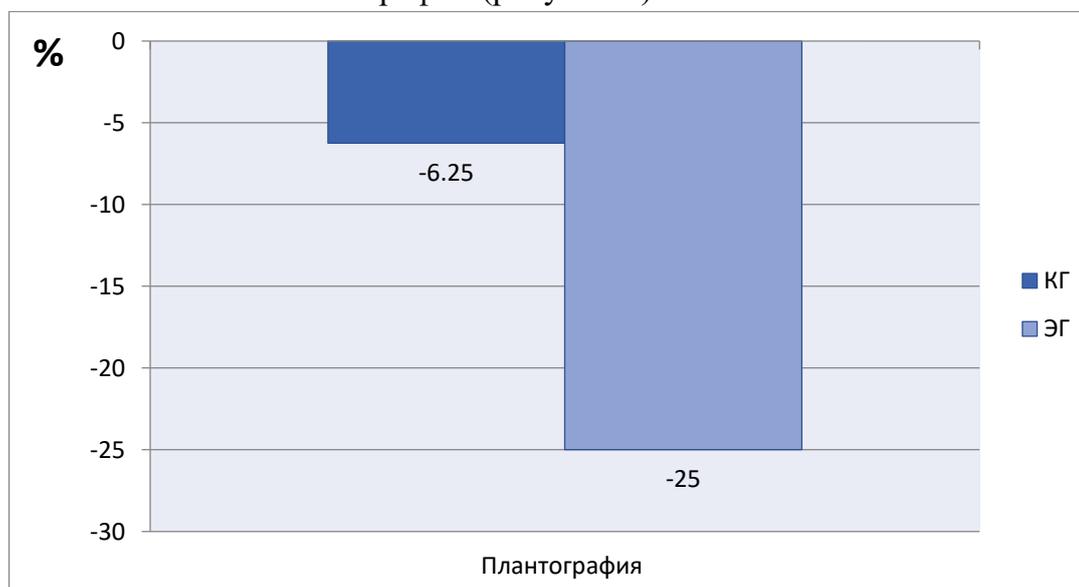


Рисунок 1 - Изменение показателей плантографии у учащихся двух групп (%)

По показателям плантографии, которая, определяла функциональное состояние мышц голени и стопы, после проведения программы восстановления у учащихся ЭГ результаты снизились на 25%, а в контрольной группе на 6,25%.

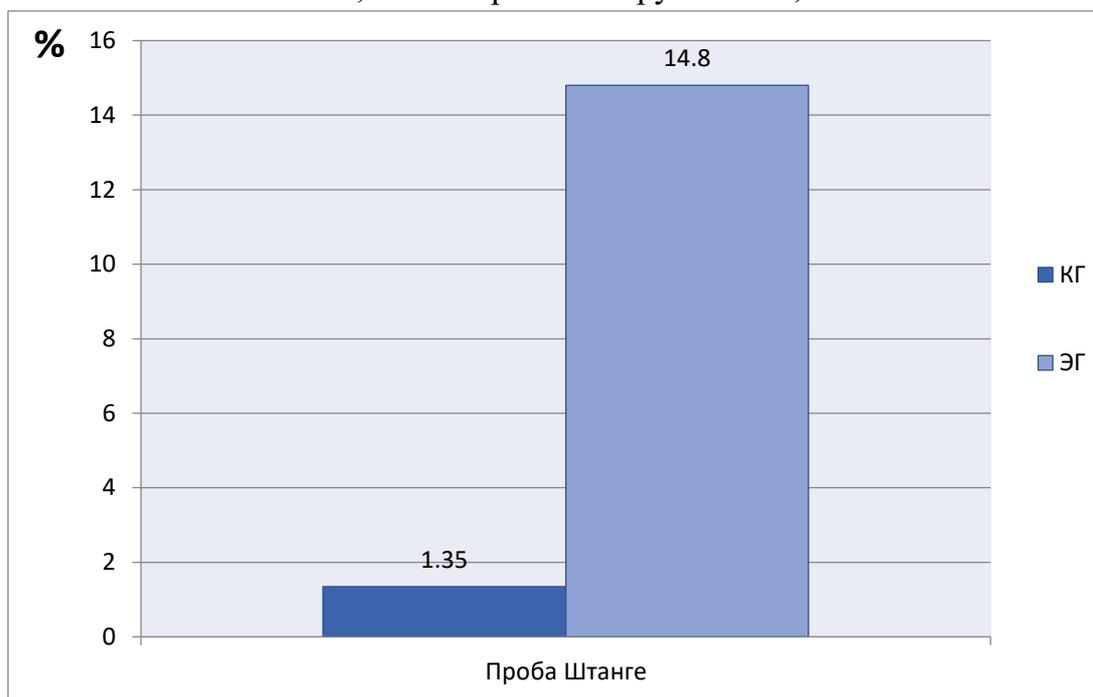


Рисунок 2 – Изменение показателей пробы Штанге у учащихся двух групп (%)

Затем мы изучили силу и силовую выносливость мышц голени и стопы.

Результаты тестов: «подъем на носки, в положении стоя» в экспериментальной группе стал выше на 9,4%, а в контрольной на 2,2%; «прыжок в длину с места» в экспериментальной группе повысился на 3,5%, а в контрольной на 0,34%; «бег 30 м» в экспериментальной группе стал выше на 3,22%, а в контрольной на 0,86% (рисунок 3).

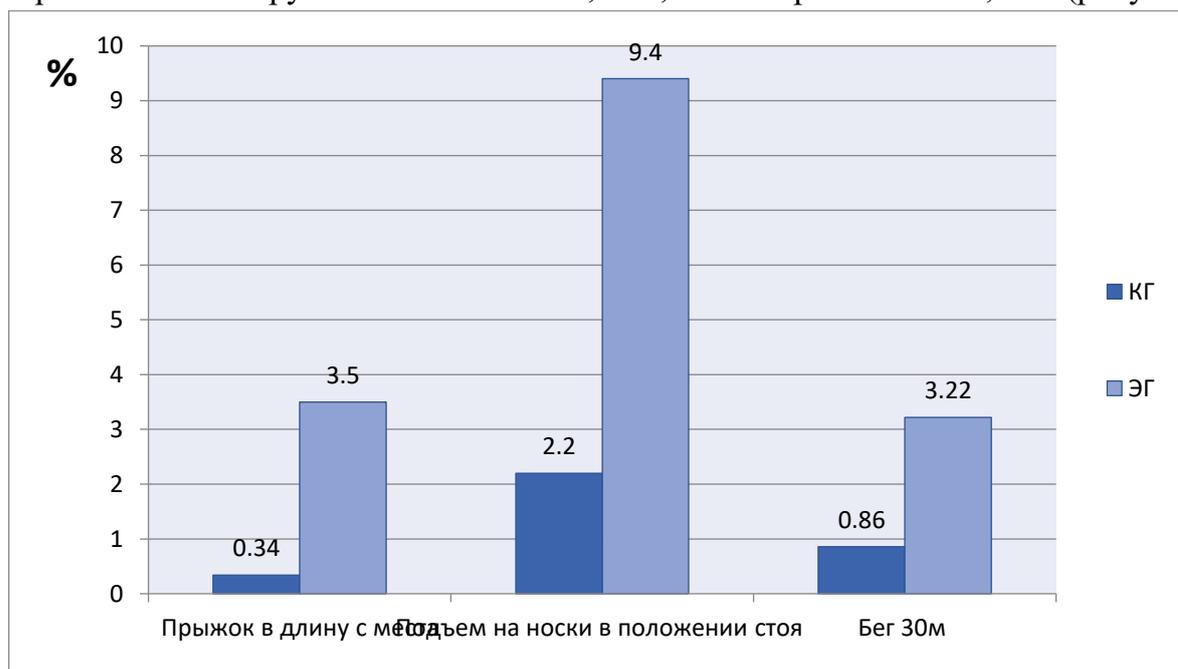


Рисунок 3 – Прирост тестирования (прыжок в длину с места, подъем на носки в положении стоя и бег 30 м) у учащихся двух групп (%)

Выводы. 1. Изучив показатели физического состояния девочек среднего школьного возраста с плоскостопием можно сделать вывод, что статистически достоверных различий в физическом развитии, функциональном состоянии и физической подготовленности у девочек контрольной и экспериментальной группы не было.

2. Нами разработана программа восстановления физического состояния учащихся среднего школьного возраста с плоскостопием, которая включала оздоровительные занятия физической культурой, упражнения для развития силы и силовой выносливости мышц голени и стопы, упражнения на расслабление для мышц голени и стопы, упражнения для развития гибкости в голеностопном суставе, упражнения для формирования правильного навыка постановки стопы. Также в программе восстановления использовались занятия по плаванию и самомассаж, который был направлен на уменьшение болевого синдрома, повышение тонуса задней большеберцовой мышцы, формирующей свод стопы, понижение тонуса длинной малоберцовой мышцы, восстановление рессорной функции стопы.

3. Проанализировав показатели физического состояния девочек среднего школьного возраста с плоскостопием после проведенного исследования можно сделать вывод, что показатели плантографии, которые определяли функциональное состояние мышц голени и стопы, у учащихся экспериментальной группы снизились на 25%, а в контрольной группе на 6,25%. Результат теста «подъем на носки, в положении стоя» в экспериментальной группе стал выше на 9,4%, а в контрольной на 2,2%; «прыжок в длину с места» в экспериментальной группе повысился на 3,5%, а в контрольной на 0,34%; «бег 30 м» в экспериментальной группе стал выше на 3,22%, а в контрольной на 0,86%.

Список литературы:

1. Васильева А. В. Плоскостопие. Самые эффективные методы лечения / А. В. Васильева. – Минск, 2011. – 65 с.
2. Галкин, Ю. П. Стопа спортсмена: строение, функции, профилактика плоскостопия: монография / Ю. П. Галкин, О. А. Комачева; Смоленская гос. акад. физ. культуры. – Смоленск, 2011. – 156 с.
3. Гамза Н. А. Функциональные пробы в спортивной медицине / Н.А. Гамза, Г.Р. Солянка, Т.В. Жукова. – Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2010. – 59 с.
4. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 608с.
5. Сергиенко, К. Н. Профилактика нефиксированных нарушений стопы младших школьников / К. Н. Сергиенко. – Минск, 2007. – 61 – 64 с.

Радченко Елена Алексеевна
Чехова В.Е. к.б.н., доцент

АФК У ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ДИАГНОЗОМ ОЖИРЕНИЕ

ГОУ ВПО ЛНУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

Аннотация. Данная статья посвящена оптимизации процесса реабилитации женщин пожилого возраста с диагнозом ожирение. С помощью сочетания методов адаптивной физической культуры.

Annotation. This article is devoted to optimizing the process of rehabilitation of elderly women diagnosed with obesity. Using a combination of adaptive physical culture methods.

Ключевые слова: ожирение, адаптивная физическая культура, женщины пожилого возраста.
Keywords: obesity, adaptive physical culture, elderly woman.

Актуальность. В современном мире избыточная масса тела и ожирение стали одной из важнейших проблем для жителей большинства стран. Согласно Всемирной Организации Здравоохранения (ВООЗ) диагноз «избыточный вес» или «ожирение» у взрослых ставится в следующих случаях: индекс массы тела больше или равен 25 — избыточный вес; индекс массы тела больше или равен 30 — ожирение. По оценкам (ВООЗ) в 2016 году более 1,9 миллиарда взрослых старше 18 лет имели избыточный вес. Из них свыше 650 миллионов страдали ожирением. В 2016 году около 13% взрослого населения планеты, 11% мужчин и 15% женщин, страдали ожирением. С 1975 по 2016 год число людей, страдающих ожирением, во всем мире выросло более чем втрое.

Вследствие гендерных особенностей стареющие женщины на фоне процесса изменения гормонального фона более подвержены риску превышения веса.

Ожирение является серьезным заболеванием, нуждающимся в специальном лечении, оно значительно влияет на все органы и системы человека, являясь фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, дыхательной недостаточности, заболевания желудочно-кишечного тракта. Возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат, развивается сахарный диабет 2 типа.

Среди лиц в возрасте от 50 до 59 лет, вес тела которых превышал норму на 15-24%, констатируется превышение показателей смертности на 17% и. Если же превышение веса тела составляло 24-34%, то смертность увеличивалась на 41%. Смерть от сердечно-сосудистых заболеваний при ожирении среди женщин превышает в 2 раза от среднестатистических показателей, а от инсульта в 3 раза, чем у лиц с нормальным весом тела [3].

Актуальность проблемы ожирения заключается в том, что количество лиц, имеющих избыточный вес, прогрессивно увеличивается. Этот рост составляет 10% от их прежнего количества за каждые 10 лет.

Предупреждение, лечение и физическая реабилитация больных с ожирением являются важными задачами здравоохранения и реальной мерой профилактики большого количества заболеваний.

Цель исследования: исследовать эффективность комплексной программы у женщин пожилого возраста с ожирением на основе сочетания различных методов физической реабилитации и адаптивной физической культуры.

Задачи исследования:

1. Оценка общего физического и эмоционального состояния женщин, участвующих в эксперименте.
2. Показать эффективность разработанной комплексной реабилитационной программы с использованием различных методов адаптивной физической культуры и физической реабилитации.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Методы антропометрии;
2. метод измерения жизненной емкости легких (ЖЕЛ);
3. методы математической статистики (среднее арифметическое; стандартная ошибка среднего арифметического; коэффициент Стьюдента, степень достоверности).

Эксперимент был проведен на базе фитнес-клуба «Ultra Violet» г. Луганска. В ходе эксперимента оценивалась эффективность комплексной программы, которая включала в себя стандартные комплексы, упражнения из комплекса дыхательной гимнастики Стрельниковой у женщин пожилого возраста больных ожирением. Суть эксперимента заключалась в разработке нескольких комплексов, упражнений с использованием разных предметов (гантели, мячи) в сочетании с дыхательными упражнениями по методике Стрельниковой.

В исследовании приняло участие 10 человек. Путем случайной выборки из женщин с ожирением были сформированы две группы: 5 человек составили контрольную группу и 5 человек экспериментальную группу. Все испытуемые - женщины в возрасте от 60 до 75 лет.

Пациентки контрольной группы (КГ) занимались по комплексной программе лечебной физической культуры, с преимущественным акцентом на улучшение состояния здоровья и нормализацию массы тела.

Пациентки экспериментальной группы (ЭГ) занимались по комплексной программе лечебной физической культуры аналогично первой группе. Добавочно в комплекс включались дыхательные упражнения по методике Стрельниковой.

Организованные занятия проводились три раза в неделю в течение трех месяцев. Физические нагрузки способствовали уменьшению массы жировой ткани, объема висцерального жира, поддержанию достигнутой массы тела, липидного обмена, улучшению физического и психоэмоционального состояния.

Общие задачи физических нагрузок при ожирении:

- активизировать окислительно-восстановительные процессы;
- повысить адаптационные возможности организма;
- увеличить энергозатраты.

Участие в комплексной программе формирует правильное представление о болезни, факторах риска ее возникновения и условиях прогрессивного течения, что позволяет участнику эксперимента более четко выполнять комплекс рекомендаций в

течение длительного времени, формирует активную жизненную позицию самих участников в дальнейшей работе над своим здоровьем.

Нами была разработана комплексная программа, рассчитанная на 42 занятия под руководством инструктора-методиста по физической реабилитации - три месяца по три раза в неделю.

Занятия представляли собой комплекс по лечебной гимнастике с применением дыхательной гимнастики Стрельниковой.

Основу лечебной гимнастики составляли упражнения для крупных мышечных групп, выполняемые в медленном темпе с большим числом повторений и обязательным включением большого количества дыхательных упражнений с акцентом на диафрагмальное дыхание. После физической нагрузки, участвующие в эксперименте дополнительно выполняли дыхательную гимнастику Стрельниковой [2].

Основным принципом дыхательной гимнастики, который позволяет терять лишние килограммы при выполнении упражнений, является активное насыщение организма кислородом, под действием которого начинает активизироваться обмен в жировых тканях. Кроме этого, насыщение организма кислородом способствует нормализации обмена веществ всего организма, что также благотворно сказывается на процессе похудения и общем состоянии [5].

Таблица 1. - Показатели до и после эксперимента контрольной группы(КГ)

Показатели	КГ до начала эксперимента	КГ после эксперимента	t	p<0,05; >0,05 достоверность отличий
Масса тела (кг)	93.8±4.52	92.2±4.22	0.54	p >0,05
Обхват талии (см)	92.8± 5.90	90.4± 5.53	0.71	p <0,05
ЖЕЛ (мл)	2400±203.10	2436±181.65	-1.84	p >0,05

Примечание. КГ – контрольная группа; p<0,05, >0,05– достоверность отличий между показателями; t-критерий Стьюдента.

Таблица 2. - Показатели до и после эксперимента экспериментальной группы(ЭГ)

Показатели	ЭГ до начала эксперимента	ЭГ после эксперимента	t	p<0,05; >0,05 достоверность отличий
Масса тела (кг)	96.8±3.07	93.2 ±2.33	1.55	p<0,05
Обхват талии (см)	93.4 ±4.54	88.8±4.23	1.55	p<0,05
ЖЕЛ (мл)	2280±201.25	2406±194.24	-6.34	p<0,05

Примечание. ЭГ – экспериментальная группа; p<0,05, >0,05– достоверность отличий между показателями; t-критерий Стьюдента.

Проанализировав данные полученные в эксперименте, можно отметить, что сочетание стандартных комплексов адаптивной физической культуры и дыхательных упражнений, в частности дыхательной гимнастики Стрельниковой, способствуют оптимизации реабилитационного процесса при лечении и оздоровлении женщин пожилого возраста с превышением веса. Дыхательные упражнения помогают не только

эффективно корректировать весовые показатели больных, но и сокращают время реабилитационного периода. Это позволяет рекомендовать комплексное использование этих методов в различных лечебных и оздоровительных учреждениях.

Литературные источники

1 Антропометрические и электрокардиографические показатели в оценке эффективности применения лечебной физкультуры у больных ожирением: методические рекомендации/ сост.: Д.Д. Дроздов [и др.]. - Киев, 1981. - 20 с.

2. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж: учеб. - метод. пособие для мед. работников / Н.А. Белая. - М.: Советский спорт, 2001. - 272 с., ил.

3 Васичкин, В.И. Энциклопедия массажа/ В.И. Васичкин. - М.: Аст-пресс книга, 2003. - 656 с., ил.

4 Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 568 с., ил.

yelena.radchenko.09@mail.ru

**Фалькова Наталья Ивановна
Шейкова Марина Ивановна
Ушаков Андрей Владимирович**

ГИМНАСТИКА УШУ КАК ВИД ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»

Аннотация. Фалькова Н.И., Шейкова М.И., Ушаков А.В. Гимнастика ушу как вид оздоровительной деятельности в процессе прикладной физической подготовки. Статья посвящена использованию китайской системы гимнастики ушу для формирования и совершенствования здоровья в процессе прикладной физической подготовки

Summary. Falkova N.I., Sheykova M.I., Ushakov A.V. Wushu gymnastics as a type of health-improving activity in the process of applied physical training. The article is devoted to the use of the chinese wushu gymnastics system for the formation and improvement of health in the process of applied physical preparation

Ключевые слова: ушу, стили, прикладная физическая культура, оздоровительная гимнастика, профилактика, комплексы.

Key words: wushu, styles, applied physical education, wellness exercises, prevention, complexes.

Актуальность. Процесс управления прикладной физической подготовкой связан с процессом управления движениями, преодолением определенных специфических для тех или иных действий координационных трудностей, которые формируют профессионально-значимые психомоторные качества. В тоже время, разработка и внедрение в учебный процесс методологический и практический базис здоровьесберегающих технологий, с целью сбережения и рекреации здоровья студентов, является не менее актуальными аспектами психофизического развития учащихся.

В современном мире проблема сохранения здоровья молодых людей, которых интернет приобщил к малоподвижному образу жизни, становится одной из самых

актуальных не только в нашей стране, но и во всем мире. Большинство ученых характеризуют здоровье как один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав человеческой личности, одно из условий успешного социального и экономического развития общества. Все это обуславливает возрастание значения физической культуры и оздоровительных технологий, направленных на укрепление здоровья, повышение уровня физического развития, а также стимулирует формирование и развитие целого ряда новых прагматическо-функциональных направлений физического воспитания, нетрадиционных оздоровительных методик и технологий, обновление и возрождение прежних практических знаний.

Анализ литературы. В переводе с китайского ушу означает «мастерство воина», «боевое (военное) мастерство», «искусство воина». Существуют еще два названия этой системы упражнений: «Куо шу» – отечественное мастерство (искусство); «У и» – искусство воина. Согласно «Китайской энциклопедии», «ушу является традиционным китайским видом спорта. В его содержание включены элементы рукопашного боя, упражнения с предметами для нападения и самообороны. Комплексы упражнений выполняются индивидуально и группами в соответствии с разработанными правилами и содержат удары ногой, удары рукой, броски, захваты, падения, выпады, рубящие и колющие действия» [1,2].

Исторически сложились различные школы – стили ушу. В «Китайской энциклопедии» выделено 42 стиля, некоторые из них имеют несколько разновидностей. Точное количество разновидностей ушу определить трудно, так как во многих случаях четкие признаки отличия одной школы от другой найти сложно. Специалисты, однако, подчеркивая богатство этой древней системы, выделяют 130 и более разновидностей ушу.

Возникновение ушу как системы упражнений было обусловлено необходимостью подготовки к труду и ведению военного дела, т. е. к нападению и защите. Прикладной характер сочетается в ушу с философской основой, определившей теорию и методику овладения данными упражнениями.

Цель и задачи исследования. Раскрыть сущность и содержание методики оздоровительной гимнастики ушу и её влияние на здоровье человека в процессе прикладной физической подготовки.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть историю возникновения гимнастики ушу.
2. Определить влияние комплекса гимнастики ушу на формирование и совершенствование здоровья в процессе прикладной физической подготовки.

Результаты исследования. Возникновение ушу как системы упражнений было обусловлено необходимостью подготовки к труду и ведению военного дела, т. е. к нападению и защите. Прикладной характер сочетается в ушу с философской основой, определившей теорию и методику овладения данными упражнениями.

Лао Цзы разработал основные требования к занятиям ушу: полное спокойствие; исключение всех мыслей и желаний, мешающих концентрации внимания; естественность протекания внутренней деятельности организма.

В современном Китае можно наблюдать, как ежедневно в период с 6 до 7 ч утра миллионы людей выходят на улицы, во дворы, в скверы, парки и выполняют различные физические упражнения, в том числе упражнения традиционной китайской гимнастики. Китайские специалисты подчеркивают, что все виды ушу направлены не только на достижение спортивных результатов, но и на укрепление здоровья. Однако в связи с технической сложностью многих разновидностей ушу в 1956 г. была начата разработка комплексов, доступных всем, особенно людям среднего, старшего и пожилого возраста. Упражнения были выбраны из числа 800 известных элементов традиционной национальной школы Тайцзицюань.

При составлении комплексов учитывались следующие основные принципы [2]: выполнение упражнений не должно быть связано с наличием специальных площадок и инвентаря; овладение формой движений и их последовательностью не должно требовать длительного времени; время выполнения самого короткого комплекса не должно превышать 4–6 мин; при желании можно перейти к более сложным формам и комплексам ушу.

Исходя из этих посылок были отобраны основные движения (в замедленном темпе имитирующие наступательные и оборонительные приемы рукопашного боя) стиля «ян» школы Тайцзицюань и составлены комплексы. Их выполнение характеризуется следующими признаками: плавностью и закругленностью движений; медленным темпом выполнения; непрерывностью и равномерностью движений, как бы переходящих одно в другое, отсутствием движений с максимальной амплитудой; точностью движений и положений; прямым, в основном вертикальным, положением туловища и головы; перемещениями и позами на слегка согнутых ногах с непрерывным переходом с одной ноги на другую; постоянной стандартной последовательностью движений и поз; ненапряженностью мышц; мысленным сопровождением движений; сопровождением движений рук взглядом; равномерным нефорсированным дыханием брюшного типа (вдох – раскрытие, выдох – закрытие); отсутствием положений стоя на коленях и лежа.

Для достижения оздоровительного эффекта на уроках важно выполнять следующие основные правила: 1) необходимы тишина и спокойствие; 2) ненапряженность достигается мягкостью и плавностью движений; 3) нужно следовать строго определенной очередности движений и их форме (небольшое изменение формы меняет содержание упражнений: к примеру, выпрямление слегка согнутой руки приводит к напряжению, выпрямление ног и выпячивание груди затрудняют брюшное дыхание).

Характеризуя особенности выполнения сокращенных комплексов ушу оздоровительной направленности, специалисты особое внимание обращают на важность сосредоточения внимания на внутренних ощущениях, связанных с напряжением и расслаблением различных групп мышц во время движений, полного отключения от внешних раздражителей, повседневных проблем [5].

За основу здесь взяты представления древнекитайской философии о «жизненной энергии» – «ци», которая циркулирует в человеческом теле по определенным каналам. Если при выполнении комплексов ушу у человека появится ощущение, как «ци»

перетекает, например, из одной части тела в другую, то эту энергию необходимо «спустить» сверху вниз к центру «дань-тянь», расположенному чуть ниже пупка (приблизительно на 5 см).

При оценке значения комплекса ушу оздоровительной направленности для укрепления здоровья и профилактики заболеваний специалисты, отмечая, что медленные и плавные движения умеренно стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем (в среднем на занятиях частота сердечных сокращений не выше 100–116 уд/мин), подчеркивают оздоровительный эффект при сердечно-сосудистых заболеваниях, нервных расстройствах, язвах желудка, двенадцатиперстной кишки, гастритах [3].

Влияние комплекса ушу оздоровительной направленности на деятельность внутренних органов и систем организма объясняется рефлекторным воздействием через нервно-эндокринный центр и гипофиз на железы, вырабатывающие гормоны. Как и в подавляющем большинстве различных вариантов аутогенной тренировки, в результате достижения релаксационного состояния при выполнении упражнений ушу возникают основные эффекты аутотренинга: восстановление сил, снятие эмоционального возбуждения, появление возможности управлять процессами в организме и состоянием психики с помощью мысленных самоприказов.

Релаксационное состояние достигается путем переключения и длительного сосредоточения внимания полностью на ощущениях тела, параллельно с которым срабатывает механизм освобождения от мышечных зажимов в результате удобных поз, движений, доведенных до автоматизма выполнения, тишины, глубокого расслабления всех мышц и т. д.

Большое значение в ушу имеет хорошая подвижность суставов, особенно тазобедренных. Чтобы имитировать удары ногой, необходимо выполнять быстрые махи максимальной амплитуды вперед и в сторону. Благодаря этой особенности можно направить внимание занимающихся на развитие гибкости, в том числе применяя упражнения для плечевых, локтевых, лучезапястных суставов кругового характера. Для этого рекомендуется использовать палки различного размера (от стандартных до длинных), утяжеленные веревки, имитирующие традиционные для ушу предметы.

Выводы. Оздоровительная гимнастика ушу привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменять содержание занятий в зависимости от интересов и подготовленности занимающихся. Она позволяет разнообразить занятия прикладной физической культурой, обновить традиционную программу, обеспечивают высокий эмоциональный фон занятий, её оздоравливающее воздействие доказано практикой. В дополнении, расширении средств прикладной физической культуры, внедрение оздоровительной гимнастики ушу видится наиболее продуктивный путь интеграции традиционного физического воспитания с нетрадиционными методиками и технологиями оздоровления.

Список литературы.

1. Китайская традиционная медицина: руководство по традиционному китайскому массажу и лечебной гимнастике / гл. ред. Сунь Шучунь; пер. В. Л. Букшургинова. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. -256 с.

2. Маслов Б. В. Гимнастика ушу: реальность через призму мифов / Б. В. Маслов. Москва: Знание, 1990. -189 с.

3. Миронова С. П. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии / С. П. Миронова, Т. К. Хозяинова-Цегельник. 2-е изд., доп. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2009. -121 с.

falkova_n@mail.ru

sheykova.mari@gmail.com

myrza2006@mail.ru

Фараджева Наталья Андреевна

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

Забайкальский государственный университет, г. Чита, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются валеологические аспекты организации образовательного процесса. Выявлены особенности трудности и утомительности предметов в образовательном процессе в современной школе.

Ключевые слова: валеологизация, учебный процесс, трудность, утомительность предметов .

Abstract. The article examines the Valeological aspects of the organization of the educational process. The peculiarities of difficulty and tediousness of subjects in the educational process in the modern school have been revealed.

Keywords: valeologization, learning process, difficulty, tediousness of subjects.

В практике организации учебного процесса наблюдаются проблемы с расписанием уроков, отмечается нерациональная организация труда учителя, а также превышение максимально допустимой учебной нагрузки в рамках учебного дня для обучающихся, это влияет на рост показателей ухудшения здоровья в школьный период (М.В.Антропова, Э.И.Горская, С.М.Громбах и др.). Все это позволяет говорить о необходимости введения в учебный процесс условий, направленных на сохранение здоровья обучающихся в процессе обучения, т.е. валеологизации. Актуальность данной темы исследования определяется объективной необходимостью решения задач сохранения здоровья обучающихся при обучении в образовательном учреждении введением в современный учебный процесс условий, способствующих валеологически обоснованной организации образовательного процесса обучающихся, повышению работоспособности и успешной адаптации их к учебным нагрузкам. Целью исследования явилось - выявление особенностей трудности и утомительности предметов в образовательном процессе в современной школе на основе «метода экспертных оценок» (Н.В. Васильева, 2003 г.);

Обычно трудность предметов оценивают в баллах. Наиболее часто для этого пользуются ранговой шкалой трудности предметов И.Г. Сивкова (1975 г). Данная шкала трудности предметов не учитывает такие обстоятельства: во-первых, с 1975 г. значение отдельных предметов - отведенных на изучение часов - возросло, а других - уменьшилось. Данный факт не мог не сказаться на трудности освоения каждого из них;

во-вторых, в учебном плане общеобразовательной школы появился целый ряд новых предметов, в этих условиях обучающиеся вынуждены сопоставлять трудность новых предметов со знакомыми им ранее, что также не может не сказаться на оценке последних; в-третьих, за несколько десятилетий заметно изменилась материальная база преподавания, широкое распространение получили новые технологии. Учитель, умело использующий их на уроках, по сравнению с коллегами, которые ими не владеют, получает более высокое качество освоения нового материала обучающимися [1, 4].

Предложенная И.Г. Сивковым шкала трудности учебных предметов, не всегда соответствует реальной трудности предметов для современных обучающихся. К тому же предложенная шкала трудности учебных предметов не учитывает такой важный аспект как утомительность предметов. Поэтому требуется новая шкала, которая бы учитывала два важных фактора - трудность и утомительность.

В нашем исследовании для определения трудности и утомительности предметов применялся метод экспертных оценок разработанный Н.В. Васильевой. Метод применялся, как экспериментальный для определения трудности и утомительности предметов [2]. В качестве экспертов выступали сами обучающиеся.

По результатам исследования гигиенистов имеются утверждения, что *утомительность уроков по предмету в основном характеризуется изменением работоспособности, а трудность предмета уровнем успеваемости*. Для более четкого понимания анализируемых терминов необходимо привести пояснения значений этих терминов из «Современного толкового словаря русского языка». **Трудность** - затруднение, препятствие, следовательно, **трудность предмета** или чего-то может означать затруднение в какой-либо степени усвоения учебного материала или чего-либо. **Утомительный** - 1) доводящий до усталости, утомления; 2) вызывающий скуку, надоедающий своим однообразием, следовательно, **утомительность предмета** или чего-то может означать - доводить до усталости, утомления, вызывать скуку, надоедать однообразием;

Поэтому, при проведении диагностики по оценке трудности и утомительности предмета вводятся пояснения для обучающихся терминов «трудность» и «утомительность» предмета, которые означали следующее:

трудность предмета - как усваивается обучающимися учебный материал, насколько легко или трудно для понимания; утомительность - переносимость урока (хочется работать или нет, интересно, скучно, однообразно, хочется спать и т.д.).

После проведенного исследования, в котором обучающийся двух школ определяли «трудность» и «утомительность» предметов путем ранжирования (раскладывание карточек в порядке убывания), полученные результаты обрабатывались с помощью математических расчетов.

Далее полученные результаты было решено сравнить со шкалой трудности И.Г. Сивкова (1975 год), т.к. эта шкала наиболее широко используется [3,5].

Проведя данную диагностику в двух образовательных учреждениях г. Читы, она показала, что трудность одного какого-либо предмета в разных классах варьирует (Табл.1).

Таблица 1 - Результаты трудности и утомительности предметов по методу экспертных оценок (Н.В. Васильева, 2003 г.)

Предметы	Шкала баллов по И.Г. Сивкову	Классы									
		5 кл. 19 школа	5 кл. 36 школа	6 кл. 9 школа	6 кл. 36 школа	7 кл. 19 школа	7 кл. 36 школа	8 кл. 19 школа	8 кл. 36 школа	9 кл. 19 школа	9 кл. 36 школа
Математика	11 (1)	11(1)	11(1)	11(1)	11(1)	-	-	-	-	-	-
Алгебра	11(1)	-	-	-	-	9(3)	9(3)	9(3)	9(3)	8(4)	9(3)
Геометрия	11(1)	-	-	-	-	11(1)	11(1)	11(1)	11(1)	10(2)	10(2)
Русский яз.	11 (1)	10(2)	9(3)	10(2)	10(2)	11(1)	10(2)	9(3)	9(3)	7(5)	8(4)
Иностр. яз.	10(2)	11(1)	10(2)	9(3)	9(3)	8(4)	8(4)	8(4)	8(4)	9(3)	9(3)
Информатика	10(2)	9(3)	8(4)	7(5)	7(5)	6(6)	7(5)	6(6)	5(7)	5(7)	6(6)
Физика	9(3)	-	-	-	-	10(2)	11(1)	10(2)	10(2)	11(1)	11(1)
Химия	9(3)	-	-	-	-	-	-	11(1)	11(1)	11(1)	11(1)
История	8(4)	7(5)	5(7)	5(7)	5(7)	8(4)	7(5)	6(6)	7(5)	6(6)	6(6)
Литература	7(5)	8(4)	7(5)	8(4)	6(6)	6(6)	6(6)	4(8)	7(5)	6(6)	8(4)
Обществозн.	6(6)	-	-	7(5)	8(4)	7(5)	6(6)	8(4)	9(3)	8(4)	6(6)
География	6(6)	7(5)	6(6)	9(3)	9(3)	5(7)	9(3)	4(8)	6(6)	5(7)	6(6)
Биология	6(6)	6(6)	5(7)	6(6)	7(5)	7(5)	5(7)	7(5)	7(5)	7(5)	7(5)
ОБЖ	6(6)	5(7)	-	4(8)	-	4(8)	-	5(7)	5(7)	4(8)	5(7)
Физкультура	5(7)	3(9)	4(8)	2(10)	2(10)	2(10)	4(8)	1(11)	4(8)	1(11)	1(11)
Технология (Труд)	4(8)	4(8)	3(9)	4(8)	4(8)	3(9)	3(9)	3(9)	3(9)	2(10)	2(10)
Черчение	3(9)	-	-	-	-	-	-	-	-	3(9)	3(9)
ИЗО (Рисование)	2(10)	1(11)	1(11)	1(11)	1(11)	2(10)	2(10)	2(10)	2(10)	-	-
Музыка (Пение)	1(11)	2(10)	2(10)	3(9)	3(9)	1(11)	1(11)	2(10)	1(11)	-	-

* в скобках ранг предмета (исходя из данных таблицы «Примерная шкала приемлемости предметов»)

Трудный	Выше средней трудности	Средней трудности	Ниже средней трудности	Легкий
----------------	-------------------------------	--------------------------	-------------------------------	---------------

В данной таблице отмечается динамика увеличения степени трудности одних предметов из класса к классу и уменьшение степени трудности других предметов. Исходя из данных таблицы, в 5-6 классах *трудными и выше средней трудности* являются предметы: математика, русский язык, иностранный язык, информатика. *Средней трудности* являются предметы: информатика (6-ые классы), история, литература, обществознание, география, биология, ОБЖ. *Ниже средней трудности*: физкультура, технология, музыка.

Начиная с 7-го класса, на первые места по трудности выходят предметы, требующие для понимания предмета абстрактных представлений и понятий (химия, геометрия, физика). В 7-ом классе *трудными и выше средней трудности* являются предметы: алгебра, геометрия, русский язык, иностранный язык. *Средней трудности*: информатика, история, литература, обществознание, география, биология. *Ниже средней трудности*: ОБЖ, физкультура, технология. *Легкими* предметами являются: ИЗО, музыка.

В 8-9 классах *трудными и выше средней трудности* являются предметы: алгебра, геометрия, русский язык, иностранный язык, литература, обществознание.

Средней трудности: русский язык, история, литература, обществознание, география, биология, ОБЖ. *Ниже средней трудности:* литература, ОБЖ, физкультура, технология, черчение. *Легкими* предметами являются: физкультура, технология, ИЗО, музыка.

Такая разбросанность трудности предметов от класса к классу объясняется, на наш взгляд: профессиональной подготовкой учителей; возрастными особенностями обучающихся; содержанием учебного материала; спецификой образовательного учреждения; методами и технологиями преподавания.

Рассматривая «трудность» и «утомительность» предметов можно сказать, что поскольку утомительность предмета определяется физиологической основой, поэтому в большей степени свое негативное влияние на здоровье ребенка оказывает именно утомительность урока.

Проведя исследование особенностей валеологических аспектов в современной школе нами выявлено следующее:

1. Исследуя особенности трудности предметов по методике Н.В. Васильевой (2003 г.), отмечается динамика увеличения степени трудности одних предметов из класса к классу и уменьшение степени трудности других предметов. В 5-6 классах математика, русский язык, английский язык является трудными предметами. Начиная с 7-го класса, на первые места по трудности выходят предметы, требующие для понимания предмета абстрактных представлений и понятий (химия, геометрия, физика). Группу предметов средней трудности составляют в основном предметы гуманитарного цикла (литература, история, обществознание) и некоторые предметы естественнонаучного цикла (биология, география), но эти предметы иногда из класса в класс могут быть разбросаны то в сторону повышения трудности, то в сторону понижения. ИЗО всегда остается легким предметом, а такие предметы как, технология, музыка, физкультура являются переходящими в некоторых классах из ранга легкие в ранг предметов ниже средней трудности.

2. Исследуя утомительность предмета (по Н.В. Васильевой, 2003 г.) мы выяснили, что практически во всех классах обнаружилось заметные расхождения по отдельным предметам. В 5-6 классах - математика, русский язык, иностранный язык, информатика, история, литература, обществознание, ОБЖ, эти предметы находятся в ранге не утомительные, ниже средней утомительности, либо же средней утомительности, а вот ИЗО, музыка являются утомительными предметами. В 7-8 классах - алгебра, геометрия, русский язык, иностранный язык, информатика, литература, география, биология, ОБЖ и 8-х классах - физика и история - ниже средней утомительности, либо же средней утомительности.

3. Переходящими предметами из ранга средней утомительности и выше средней утомительности являются история в 8-х классах, обществознание и физкультура в 7-х и 8-х классах. Физика в 8-х классах является утомительным предметом, а также химия. В 9-х классах - алгебра, геометрия, русский язык, иностранный язык, обществознание, география, ОБЖ, физкультура, находятся в ранге не утомительные, ниже средней утомительности, либо же средней утомительности. Утомительными являются химия, технология, черчение, ИЗО и музыка. Далек не

всегда трудный предмет бывает утомительным. Урок, проведенный на положительном эмоциональном фоне с интересной подачей материала, не дает сильного утомляющего воздействия на организм обучающегося.

Также наблюдается, что предмет средней трудности (история, литература) или даже легкий (физкультура, ИЗО, технология, музыка) несет значительно большее утомляющее воздействие, нежели трудные предметы. Эти данные подтверждают тот факт, что большую роль в преподавании предмета играет деятельность учителя. Довольно сильное утомляющее воздействие имеют методы преподавания (47,2%) и большой объем письменных работ (43,8%). Стиль общения и голос учителя имеет достаточно высокий процент утомляемости (37,5%)

Выводы. Процесс обучения во многом (более 50%) определяется не столько трудностью предметов (содержание), а их утомительностью зависящей от деятельности учителя. С возрастом (от 5-го класса по 9-ый класс) изменяется трудность усвоения предметов, которая зависит от содержания и объема учебного материала. Рекомендации к составлению расписания уроков должны учитывать: особенности образовательного учреждения (условия реализации программ, образовательные программы, квалификацию педагогов), особенности контингента обучающихся современной школы.

Список литературы:

1. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. М.: Просвещение, 2007, 251 с.
2. Вайнер Э.Н. Образовательная среда как фактор риска здоровья детей и ее валеологическая экспертиза // ОБЖ. Основы безопасности жизни. 2009. № 4. С. 41-52.
3. Гигиенические аспекты охраны здоровья детей и подростков / под ред. Г.Н. Сердюковской, С.М. Громбаха. М.: Медицина, 2014. 184 с.
4. Колбанов В.В. Проблемы валеологии в образовательной системе Санкт-Петербурга // Актуальные проблемы современного образования. 2012. № 2. С.96-107.
5. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10 // Официальные документы в образовании. 2010. С. 52

E-mail:nafaradzeva@mail.ru

УДК 008:796

Харьковская Лина Валентиновна

МЕТОДИКА ПИЛАТЕС, КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Донецкий национальный технический университет

Аннотация. В статье «Методика Пилатес, как эффективное средство в адаптивной физической культуре» Харьковской Л.В. представлены результаты исследования воздействия средств Пилатеса, как адаптивной методики, на физическую работоспособность, физическое развитие, физическую подготовленность и функциональное состояние студентов специальной медицинской группы по физическому воспитанию. Представлена эффективность методики Пилатес,

как наиболее простого и оздоровительного метода физической реабилитации в адаптивной физической культуре. В статье подробно представлены виды адаптивной физической культуры, исходя из потребностей лиц с отклонением в здоровье.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, специальная медицинская группа, физическое развитие, физическая подготовленность, функциональное состояние, реабилитационные упражнения, студенты, пилатес.

Annotation. The article "Pilates Method as an effective tool in adaptive physical culture" by L. V. Harkovskaya presents the results of research on the impact of Pilates tools as an adaptive method on physical performance, physical development, physical fitness and functional state of students of the special medical group for physical education. The effectiveness of the Pilates method as the simplest and health-improving method of physical rehabilitation in adaptive physical culture is presented. The article presents in detail the types of adaptive physical culture, based on the needs of people with disabilities in health.

Keywords: adaptive physical culture, special medical group, physical development, physical fitness, functional state, rehabilitation exercises, students, Pilates.

Актуальность. Во все времена одной из приоритетных задач у государства была задача - воспитание здорового молодого поколения. Человечество достигло невиданных успехов во многих областях науки, техники, в сфере производства и многое, к чему стремились люди в прошлом, стало реальностью нашей жизни. Однако, парадокс - многие сопутствующие и даже необходимые для этих успехов факторы являются, факторами риска для здоровья человека и человечества в целом. Сегодня бурный научно-технический прогресс, сопровождающийся появлением сложных видов трудовой деятельности, возрастающим потоком информации, развитием новых средств транспорта и связи, приводит к возникновению различных заболеваний и даже к инвалидизации. Особую тревогу в этой связи вызывает состояние уровня здоровья подрастающего поколения.

Анализ литературы.

1. ПОНЯТИЕ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Адаптивная физическая культура (сокр. АФК) - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. [1]

Адаптивная - это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех её проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Магистральным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния представляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей и даже выше.[1,2,4]

Чтобы вызвать интерес к физической культуре у лиц с отклонениями в здоровье, наиболее оптимально подходят рекреационные, оздоровительно – реабилитационные виды фитнеса, являющиеся адаптивными. Они являются не только популярными, но и своими различными средствами, методами, разнообразным содержанием направлены на восстановление здоровья. В их основу входят: ходьба, бег, ходьба на лыжах, некоторые спортивные игры, разные виды фитнеса, плавание, аквааэробика, пилатес, туризм и др. [2, 3, 5]

Цель АФК как вида ФК - максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья или инвалидность. Изучение теоретических основ Пилатеса и обоснование положительного влияния адаптивной системы методики Пилатес на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и повысить мотивацию к занятиям физической культурой у студентов с отклонениями в здоровье [3].

Задачи:

1. Изучить влияние упражнений системы Пилатес как мотивирующего фактора к занятиям физической культурой у студентов специальной медицинской группы.

2. Исследовать влияние упражнений системы Пилатес на изменение показателей физического развития, физической подготовленности и функциональной подготовленности.

3. Разработать комплекс упражнений системы Пилатес для самостоятельных занятий студентов специальной медицинской группы. Рабочая гипотеза – предполагается, что применение упражнений по системе Пилатес повысит мотивацию к занятиям физической культурой у студентов специальной медицинской группы, будет способствовать улучшению физической подготовленности занимающихся, а также поможет формированию навыков применения этих упражнений в самостоятельных занятиях. [6,7]

Объект исследования – применение упражнений системы Пилатес в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы ВУЗа для решения комплекса оздоровительных задач. Предмет исследования – особенности влияния системы упражнений Пилатес на студентов специальной медицинской группы [5].

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Исходя из потребностей лиц с отклонением в состоянии здоровья и инвалидов, можно выделить следующие виды АФК.

- *Адаптивное физическое воспитание.* Направлено на формирование комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека

- *Адаптивный спорт* - направлен прежде всего на формирование у инвалидов (особенно талантливой молодежи) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми,

имеющими аналогичные проблемы со здоровьем. Адаптивный спорт развивается в рамках крупнейших международных Параолимпийского и Специального олимпийского движений.

-*Адаптивная двигательная реакция* - вид АФК, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

-*Адаптивная физическая реабилитация* - вид АФК, удовлетворяющий потребность индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).

-*Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики АФК* - вид АФК, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.

-*Экстремальные виды двигательной активности* - вид АФК, удовлетворяющие потребности лиц с отклонением в состоянии здоровья в риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных условиях, объективно или субъективно опасных для здоровья [1,2,3,4].

Основы адаптивной методики Пилатес

Пилатес – это контрология всего организма, один из самых популярных видов оздоровительной тренировки. Методика Пилатес предлагает упражнения для тренировки глубинного слоя мышц живота, рассматривая тело занимающегося как целостную систему. Причем вначале укрепляют сердцевину, а затем верхнюю и нижнюю части туловища. Одновременное растягивание и укрепление мышц физиологически наиболее оправдано и позволяет создать стройное и гибкое тело. Упражнения, предлагаемые Пилатесом, не включают в себя прыжков, резких движений, длительных аэробных упражнений, а представляют собой достаточно мягкую, комфортную систему двигательных действий, доступную для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Благодаря методике Пилатеса укрепляются мышцы пресса, спины, улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость, подвижность суставов. Все упражнения делаются медленно и плавно. Именно поэтому каждое движение в Пилатесе воздействует на все тело в целом и в наше время эта методика является оздоровительно–реабилитационной, восстанавливающей и актуальной. Действительно, научно доказано, что система упражнений Пилатес ускоряет метаболизм и заставляет организм сжигать калории весь день после тренировки! Особенностью пилатеса является то, что каждое упражнение вовлекает в работу несколько групп мышц. А если после каждого упражнения задерживаться в статическом положении еще на несколько секунд, эффект усиливается в несколько раз. [5,6]

Если говорить научным языком, то уже доказано, что тренировки повышают приток крови к головному мозгу и уровень гормона роста в его клетках. Исследования показали, что физическая активность напрямую связана с происходящими в мозге химическими процессами, позитивно меняющими настроение. В различных школах или направлениях Пилатеса этот перечень упражнений может иметь некоторые незначительные отличия, но в него обязательно входят дыхание, сосредоточенность, поиск центра, контроль, точность и плавность.

1) Дыхание. Дыхание является связующим звеном для всех остальных основополагающих принципов. Дыхание представляет собой один из ключевых процессов жизни в целом. Дыхательные мышцы являются единственными из всех скелетных мышц, без которых жизнь невозможна. Физиологами было установлено, что нервные импульсы из дыхательного центра распространяются по специальным нервным путям на кору мозга и весьма существенно влияют на ее тонус: вдох повышает, а выдох снижает его. Таким образом, максимальных силовых усилий удастся достичь именно в момент задержки дыхания на выдохе. Для большинства упражнений существует одно общее правило: вдыхайте, готовясь к движению; выдыхайте в процессе движения. Выполнение движения на выдохе позволяет расслабляться и избегать перенапряжения. Это также оберегает от задержки дыхания, вызывающей ненужное перенапряжение.

2) Сосредоточенность. Сосредоточенность – это углубленность во что-либо и способность концентрировать свое внимание на одной цели. Занимающиеся должны стремиться выполнять упражнения настолько правильно, насколько им позволяет текущий уровень подготовки. Это требует концентрации внимания. При этом надо представить себе модель дыхания, а также все мышцы, которые будут задействованы. Сосредоточение на правильном положении тела в каждый момент выполнения упражнения.

3) Центрирование. Под принципом централизации представляется необходимость создания так называемого «центра силы» – развитие силы мышц брюшного пресса, нижней части спины, бедер и ягодичных мышц, что является основой выполнения многих упражнений. Мышцы живота служат опорой позвоночнику и внутренним органам, образуя натуральный корсет. Поскольку центр тяжести тела человека расположен относительно высоко, а опорная площадь (площадь двух подошв и расстояния между ними) незначительна, устойчивость тела очень невелика, то для удержания равновесия требуется хорошо развитая мускулатура брюшного пресса, спины, ягодичных мышц, мышц и связок, укрепляющих тазобедренные суставы. Это приводит не только к излишней нагрузке на мышцы поясницы, болям в области спины, но и нарушению осанки, выпячиванию живота и появлению излишков жира вокруг поясницы. Именно поэтому все упражнения в системе Пилатеса начинаются напряжением мышц «центра силы». «Приближение пупка к пояснице» очень часто путают с втягиванием живота, но необходимо понять разницу. Втягивание живота автоматически вызывает задержку дыхания, что является полной противоположностью желаемого эффекта. В методике Пилатеса рекомендуется вообразить некоторый вес, прижимающий живот к пояснице.

4) Точность и контроль. Методика Пилатес – это своего рода структура упражнений, постепенно затрагивающая все группы мышц. Все движения плавные и неспешные. Главное требование – максимальная четкость движений. Добиться точности можно при постоянном физическом контроле тела. Телу необходим четкий контроль, помогающий освободить разум.

5) Плавность. Грациозность выполнения курса упражнений начинается тогда, когда одно движение плавно переходит в другое. Каждое упражнение или отдельное движение имеет свою точку начала и завершения. Главная задача – сделать такие точки одним целым на протяжении занятия. [6,7]

Результаты исследований.

В исследовании приняли участие 40 студентов 1-2-го курсов разных факультетов специальной лечебной группы по физическому воспитанию. Студентам был предложен комплекс упражнений Пилатеса начального уровня физической подготовленности. Уже через 8 недель при занятиях 2 раза в неделю опрос студенток показал:

Увеличение гибкости. Студенты, практикующие Пилатес на мате, улучшили подвижность задней части туловища и состояние мышц задней поверхности бедра по сравнению с контрольной группой студентов, не вносивших изменения в образ жизни.

Лучшее динамическое равновесие. Спустя 8 недель тренировок у студентов улучшилось динамическое равновесие в положении стоя .

Больше выносливости мышц. Студенты, практиковавшие Пилатес на мате 2 раза в неделю в течение 8 недель, улучшили выносливость мышц брюшного пресса и мышц спины.

Улучшение активации мышц. Исследование Мишель Олсон, профессора, изучающей физические упражнения в университете Auburn Монтгомери штата Алабама показало, что ограниченные движения Пилатес, включающие сгибания для активации глубоких мышц живота, более эффективны, чем стандартные скручивания. Упражнения с небольшим сгибанием: «сотка» и «одновременное растягивание» ног – привели к большему рекрутированию внутренних косых и поперечных мышц живота. Другое исследование показало, что центрирование – или активация мышц живота, многораздельных и мышц тазового дна – одновременно с динамическими сокращениями двуглавой мышцы плеча под нагрузкой, привело к большему рекрутированию мышц плеча, чем без сознательного контроля сокращения. [4,5]

Улучшение психического состояния. Студенты, занимавшиеся Пилатесом на мате по часу дважды в неделю, в течение 8 недель, испытывают большую удовлетворённость жизнью. Студенты улучшили свою физическую самооценку и представление о здоровье, что способствовало улучшению общего психологического благополучия. Самоэффективность, настроение и качество сна улучшилось у студентов, которые практиковали Пилатес в течение одного 16-недельного семестра.

В целом занятия по методике Пилатес показали улучшение работы дыхательной системы, функционального состояния позвоночника, увеличение гибкости, усиление основных мышечных групп и улучшение психоэмоционального состояния. Однако

при занятиях Пилатесом нет особого изменения со стороны сердечно – сосудистой системы, поскольку тренировка проходит в зоне низкой интенсивности.

Заключение

Для многих инвалидов и людей с ограниченными возможностями в развитии адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира. Именно здесь, зачастую впервые в жизни, они познают радость движения и осознают счастье преодоления себя.

Адаптивная физкультура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, всех её видов и форм. Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет фундамент, основу социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации; выступает в качестве важнейших средств и методов медицинской, технической, психологической, педагогической реабилитации. Практически не существует видов заболеваний (за исключением острых стадий), при которых средства и методы адаптивной физической культуры не оказались бы полезными. Эффект от них будет зависеть от правильного подбора упражнений, определения нужной интенсивности и дозировки их выполнения, интервалов отдыха и других факторов [8].

Список литературы

1. Теория и организация АФК: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика АФК / Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2005. - 296 с.
2. АФК: Ежеквартальный периодический журнал. - 2000; №№1-2, 3-4. - 2001 и последующие годы: №1, 2, 3, 4.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. - М.: Тера-Спорт, 2000. - 166 с.
4. Беликова Ж.А. Применение гимнастических упражнений хатха-йоги с целью коррекции функциональных нарушений позвоночника у студентов специальных медицинских групп / Ж.А. Беликова, В.Л. Кондаков // Культура физическая и здоровье: науч.-методич. журнал. – Воронеж: Изд-во ВГПУ, 2012, вып. 3 (39). – С. 93-101.
5. Сайкина Е.Г. Технология повышения физической и умственной работоспособности студентов средствами пилатеса и степ-аэробики: монография / Е.Г. Сайкина, В.И. Бочарова. Белгород: ЛитКараВан, 2014. – 152
6. Бочарова В.И. Технология повышения физической работоспособности студенток на основе системы Пилатеса / В.И. Бочарова // Культура физическая и здоровье: науч.-методич. журнал. – Воронеж: Изд-во ВГПУ, 2011, вып. 6 (36). – С. 34-36.
7. Линн Робинсон, Хельга Фишер, Пол Масси Пилатес для спины – Минск: Попурри, 2012. – 55-68с.
8. Григоренко В.Г., Сермеев Б.В. Теория и методика ФВ инвалидов. - Одесса, 1991. - 98 с.

lina.harkovskaya@yandex.ru

Шипика Анастасия Геннадьевна
Ануфриева Юлия Петровна

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ У ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ

**ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт Физической культуры и спорта**

Аннотация: В последние годы наблюдается увеличение количества детей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. У детей младшего школьного возраста очень важно заложить предпосылки для укрепления здоровья, полноценного развития всех органов и систем, обеспечения нормальной будущей жизнедеятельности. Комплексный подход при лечении и профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы поможет предотвратить и устранить отклонения.

Ключевые слова: вегетососудистая дистония, утомление, массаж, терренкур, ЛФК, физические упражнения.

У больных вегетососудистой дистонией (ВСД) быстро наступает утомление при любом роде физической и умственной работы.

После ночного сна больные ВСД не чувствуют себя отдохнувшими, встают с тяжестью в голове и сниженной работоспособностью. Негативные явления, связанные с вегетососудистой дистонией, можно уменьшить или устранить с помощью физических упражнений и массажа.

Массаж рекомендуется делать утром, после лечебной гимнастики.

Массаж - это совокупность приемов механического воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека, как руками, так и специальными аппаратами, через воздушную, водную или другую среду. Массаж может быть общим и местным.

Массаж оказывает рефлекторное влияние на весь организм, вызывая различные изменения во всех органах и тканях, улучшает крово- и лимфообращение, что способствует нормализации обменных процессов и трофике пораженных мышц. В коже образуются активные вещества (гистамин и ацетилхолин), которые влияют на сосуды и нервы кожи, активизируют деятельность гормональной системы, стимулируют реактивность организма. [5]

Наиболее удобное положение массируемого во время процедуры - лежа на животе или в сидя.

Методические указания к выполнению массажа:

1. Все массажные приемы производить мягко, ритмично, безболезненно, не применяя большой силы давления.
2. Частота повторений каждого приема — 4 - 5 пассив, продолжительность - 8 - 10 мин.
3. Недопустимо качание головы пациента из стороны в сторону.

4. Нежелательно проводить массаж при закрытых глазах пациента. При выполнении массажа, массажист должен видеть реакцию больного; массаж можно проводить перед зеркалом. [7]

Самомассаж рекомендуется делать утром после лечебной гимнастики. Отдельные приемы можно выполнять дополнительно в течение дня - давление на голову сверху вниз ладонной частью кисти, надавливания за ухом, растирание в области висков и давление основанием ладоней. Продолжительность самомассажа - 6-8 мин.

Правила проведения самомассажа:

1. Массажные движения не должны вызывать болезненности и неприятных ощущений, не должны оставлять на теле кровоподтеков, нарушать кожный покров, но массаж следует проводить энергично, должно появляться ощущение тепла и расслабленности.

2. Продолжительность самомассажа зависит от задач - от 3 до 25 мин.

3. Все мышцы массируемой области должны быть расслаблены (суставы конечностей согнуты под определенным углом). Данную позу следует сохранять до конца сеанса. При повреждениях кожи (ссадины, царапины, высыпания, порезы) необходимо их обработать перед процедурой или заклеить лейкопластырем.

4. Лимфатические узлы массировать нельзя. Все движения выполняют по направлению к ближайшим лимфатическим узлам, учитывая направление лимфотока.

5. Самомассаж проводить нельзя при острых лихорадочных состояниях, воспалительных процессах, кровотечении, на участках тела, где имеются гнойники (экзема, лишай, фурункулы, грибковые заболевания, тромбофлебит, варикозные расширения вен) и при случаях, когда массаж противопоказан.

6. При самомассаже можно применять средства, способствующие лучшему скольжению или обезболиванию, оказывающие рассасывающее действие.

ЛФК. Лечебная физическая культура (ЛФК) - применение различных средств физической культуры с лечебной и профилактической целью, способствующих укреплению организма больного, повышение его сопротивляемости и восстановлению трудоспособности. Основным средством ЛФК является специально подобранные, методически оформленные физические упражнения. [6]

Занятия физкультурой и спортом способствует нормализации артериального давления.

Оптимальными при ВСД являются плавание 2-3 раза в неделю, аквааэробика, ходьба на свежем воздухе, катание на лыжах, загородные прогулки, туризм. При таких видах нагрузок происходит тренировка сердечной мышцы, сосудов, стабилизируется артериальное давление.

Игровые виды спорта способствуют психоэмоциональной разрядке, оказывают общеукрепляющий эффект на организм.

Среди тренажеров лучше всего использовать велоэргометр, беговую дорожку, степпер, гребной тренажер.

Противопоказаны упражнения на тренажерах, где голова оказывается ниже уровня груди и выполняются упражнения вверх ногами в связи с опасностью развития

обмороков, ухудшения самочувствия. Занятия восточными единоборствами, силовой гимнастикой, бодибилдингом, аэробикой с высокими прыжками, сальто, оказывают значительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Следует избегать упражнений с большой амплитудой движения головы и туловища, резко и быстро выполняемых движений, упражнений с длительным статическим усилием.

Физические упражнения в ходе занятия должны последовательно охватывать различные мышечные группы. Упражнения выполняются ритмично, в спокойном, среднем темпе. Физическая активность при вегетососудистой дистонии должна быть строго ограничена и четко определена. [10]

Дозированная ходьба. Ходьба представляет собою одно из циклических упражнений. Она широко используется для восстановления двигательных функций, тренировки сердечно-сосудистой и двигательной систем.

Одним из способов дозирования ходьбы является ходьба по системе К. Купера. Система Купера основана на принципе еженедельного увеличения дистанции непрерывной ходьбы.

Дозировка ходьбы обычно проводится по темпу, длине шагов, по времени, по рельефу местности (ровная, пересеченная и пр.).

При вегетососудистой дистонии возможно применение такой разновидности ходьбы, как терренкур. По Дубровскому: «Терренкур - это прогулки по местности с различным рельефом». Маршруты терренкура проходят с использованием пересеченной местности в условиях санаторно-курортной зоны. Величина фактической нагрузки зависит от длины маршрута (обычно 500, 1500, 3000 м), рельефа местности, темпа, количества остановок. [5]

Главной задачей терренкура является укрепление сердечно-сосудистой и двигательной систем.

Использование средств адаптивной физической культуры позволяет поднять адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы и поддерживать адекватное условиям физиологическое состояние организма.

Следует проводить дальнейшие исследования в данном направлении для повышения эффективности различных оздоровительных программ в процессе физической реабилитации.

Список литературы

1. Амосова Е.Н. Нейроциркуляторная дистония / В кн.: Клиническая кардиология. - К.: Здоровье. – 2002. – Т. 2., 981 с. [755-787]
2. Андрущенко Е.В. Функциональные заболевания сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. / Е.В. Андрущенко, Е.А. Красовская - К.: Здоровье, 1990. - 152 с.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 368 с.
4. Васильева А.В. Вегетососудистая дистония. – СПб.: Невский проспект, 2007. — 160 с.

5. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2002. -512 с.
6. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник. — М.: Медицина, 1999. — 304 с.
7. Козлова Л.В. Основы реабилитации для медицинских колледжей: учеб. пособие / Л. В. Козлова, С. А. Козлов, Л. А. Семененко; под общ. ред. Б. В. Кабарухина. - Изд. 7-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. - 475 с.
8. Кучанская А.В. Вегетососудистая дистония - М.: Медицина - 2001. 96 с.
9. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с.
10. Медицинская реабилитация в спорте: Руководство для врачей и студентов / Под общ. ред. В.Н. Сокрута, В.Н. Казакова. — Донецк: «Каштан», 2011. — 620 с.
11. Общая психопатология: учеб. пособ. для студ. мед. вузов и врачей-интернов / В.Л. Гавенко, Г.А. Самардакова, В.М. Синайко, А.М. Кожина, В.И. Коростий, Т.П. Мозговая, О.О. Демина (под ред. проф. В.Л. Гавенко) – Харьков: ХГМУ, 2002. – 176 с.
12. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. — 608 с.
13. Физическая реабилитация: Учеб. для студ. высш. учеб. завед., обучающихся по Гос. образоват. стандарту «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / Под общей ред. проф. С. Н. Попова. Изд. 3-е. — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 608 с.
14. Фомина М. 28 новейших способов лечения вегетососудистой дистонии / М. Фомина - Издательство: РИПОЛ классик 2013. - 130 с.
15. Школьникова М.А. Диагностика и лечение нарушений ритма и проводимости сердца у детей: Учебное пособие / М.А. Школьникова, Д.Ф. Егоров - СПб.: Человек, 2012. - 432 с.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1 ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЭТАПЕ XX – XXI ВВ.

Антипова Елена Васильевна; Антипов Вячеслав Александрович; Разумахина Елена Георгиевна МИРОВЫЕ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В XX-XXI СТОЛЕТИЯХ.....	4
Батищева Марина Робертовна ВОЗРОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СТАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ 1945-1950 гг.....	9
Войтюк Юрий Петрович ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЭТАПЕ XX - XXI ВЕКОВ.....	20
Граменицкая Инна Юрьевна СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО СКАЛОЛАЗАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ.....	24
Зеленин Леонид Александрович, Морозов Алексей Павлович, Чегодаев Александр Алексеевич, Морозов Дмитрий Павлович ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ.....	29
Кончакова Светлана Михайловна, Брюховских Татьяна Викторовна Шубин Дмитрий Александрович ВСЕМИРНЫЕ ЗИМНИЕ УНИВЕРСИАДЫ: ОТ 2009 К 2019.....	32
Скаковец И.С., Морозов А.П., Морозов Д.П., Чегодаев А.А., Паначев В.Д ИНТЕРАКТИВНЫЙ ПОДХОД К ДИСТАНЦИОННОМУ ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ИНТЕРАКТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ ЦИФРОВОМУ ОБЩЕНИЮ.....	35
Паначев Валерий Дмитриевич, Морозов Алексей Павлович СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	41
Старцева Елена Вячеславовна, Шишкина Ольга Юрьевна РАЗВИТИЕ СПОРТА ВО ВРЕМЯ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ.....	48
РАЗДЕЛ 2. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Васецкая Наталия Валерьевна, Крещук Елена Петровна ИНТЕГРАЦИЯ МОЛОДЕЖИ С НАРУШЕНИЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В СРЕДУ УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ.....	54
Калюжин Владимир Георгиевич, Апанасевич Снежана Сергеевна МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ У ЛИЦ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ.....	59
Калюжин Владимир Георгиевич, Афанасьева Татьяна Юрьевна МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ У ЛИЦ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ.....	65
Калюжин Владимир Георгиевич, Васильева Полина Андреевна ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ПРИ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	71
Калюжин Владимир Георгиевич, Зыбина Ольга Леонидовна МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ЛИЦ С ДИЗАРТРИЕЙ.....	75
Калюжин Владимир Георгиевич, Карпович Мирослава Александровна ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ С ПЛОСКОСТОПИЕМ.....	82

Калюжин Владимир Георгиевич, Тиханович Жанна Владимировна ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ.....	87
Красулина Валентина Алексеевна ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОДРОСТКОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА.....	92
Лавренчук Светлана Сергеевна, Лавренчук Александр Александрович АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ВОЛЕЙБОЛ СИДЯ.....	100
Матчин Артем Владимирович, Ануфриева Юлия Петровна ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ГИПОТОНИИ У ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ.....	103
Репневская Майя Станиславовна МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК И МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ДонНТУ.....	109
Чехова Виктория Евгеньевна, Вакуленко Александра Александровна ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ТРАВМАХ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА У ФУТБОЛИСТОВ.....	113
Фалькова Наталья Ивановна, Ушаков Андрей Владимирович, Шейкова Марина Ивановна АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ИНКЛЮЗИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ.....	118
Шипика Анастасия Геннадьевна, Ануфриева Юлия Петровна ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТУРИЗМА ПРИ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ У ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ.....	124
Шипика Анастасия Геннадьевна, Ануфриева Юлия Петровна МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ.....	127
РАЗДЕЛ 3. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
Акопов Владислав Эрнестович МОДЕЛЬ СОВРЕМЕННОГО СПЕЦИАЛИСТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ОСНОВА ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	132
Ануфриева Юлия Петровна ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ИНТЕРЕСОВ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНО- ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ УНИВЕРСИТЕТА.....	139
Ванькина Юлия Александровна, Вильнер Борис Соломонович ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ.....	145
Калмыкова Вероника Ивановна, Шаповалова Ольга Владимировна, Бондарчук Ирина Юрьевна ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ПЕДАГОГА.....	151
Кулешина Марина Валерьевна ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВОВ.....	155
Горбачева Ольга Ивановна, Григорьев Сергей Васильевич ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ПРЕЗЕНТАЦИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ.....	158
Крайнюк Ольга Поликарповна МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА В ИГРЕ «ДАРТС».....	162

Пегов Владимир Анатольевич СУЩНОСТЬ СПОРТА В КОНТЕКСТЕ АНГЛО-АМЕРИКАНСКОЙ МЕНТАЛЬНОСТИ.....	168
Пегов Владимир Анатольевич, Грибкова Людмила Павловна, Матвеева Анна Владимировна ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ РАССМОТРЕНИЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ.....	174
Пинчук Наталья Ивановна ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ» В ГОУ ВПО ДОННУ ИФКС.....	180
Плякина Виктория Васильевна ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	185
РАЗДЕЛ 4. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	
Агишева Екатерина Владимировна РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ И СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	190
Вершинин Кирилл Евгеньевич, Уйманова Ирина Петровна ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	194
Глазько Тамара Александровна ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП.....	199
Гутько Ольга Игоревна, Борисов Валерий Яковлевич К ВОПРОСУ ОПТИМИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	205
Доценко Юрий Алексеевич, Москалец Татьяна Валентиновна, Похильчук Татьяна Геннадьевна ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	210
Иващук Олег Владимирович РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ И СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	215
Калышкина Екатерина Гивиевна РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	219
Калюжин Владимир Георгиевич ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ЙОГИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	224
Коваль Татьяна Валентиновна КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ.....	230
Коноплева Татьяна Евгеньевна, Глазько Тамара Александровна РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	237
Курбатов Андрей Евгеньевич, Невлад Юрий Григорьевич ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ СТАЛЕВАР К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	241
Максимова Ирина Богдановна ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.....	245

Мойсеенко Юрий Николаевич, Мойсеенко Екатерина Александровна ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	250
Палашенко Мария Юрьевна, Захарченко Ольга Александровна СРАВНИТЕЛЬНЫЙ МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ.....	253
Попов Михаил Ильич, Жеванова Марина Васильевна Бурцева Алина Андреевна РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	257
Репневская Майя Станиславовна СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, КАК ОСНОВНОЙ МОТИВАЦИОННЫЙ ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ВУЗАХ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ.....	263
Репневский Станислав Марьянович, Попов Василий Ильич, Репневская Майя Станиславовна, Белохвостов Александр Николаевич, Жеванова Марина Васильевна ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ И ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО- ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА.....	268
Селиверстова Наталья Викторовна, Швайликова Наталья Владимировна РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	275
Чурилова Дарья Владимировна, Капацина Татьяна Владимировна ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ СТУДЕНТА С УЧЕТОМ ИЗБЕГАНИЯ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СТРЕССА.....	283
Шулак Вадим Леонидович, Антонюк Олег Викторович АСПЕКТЫ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА В ПРАКТИКЕ ПОВЫШЕНИЯ РОЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ И СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	288
Яренчук Ирина Викторовна, Белохвостов Александр Николаевич, Дмитриченко Виктор Степанович МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ.....	293
РАЗДЕЛ 5. УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
Дубревский Юрий Михайлович ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ И МЕНЕДЖМЕНТА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ТРЕНЕРА.....	300
Калиева Елена Александровна КОМЬЮНИТИ-МЕНЕДЖМЕНТ КАК ПРИЗНАК ИННОВАЦИОННОГО ПРОДВИЖЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА МУНИЦИПАЛЬНОМ УРОВНЕ.....	306
Кочура Вадим Александрович, Овчаренко Лидия Ивановна ГУМАНИЗАЦИЯ В ГОУ ВПО «ДОННУ» ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	312
Тимофеев Максим Васильевич, Дубанова Татьяна Павловна ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА НА ПРЕДПОЧИТАЕМЫЙ ВИД СПОРТА.....	316
Черных Елена Васильевна, Вертунова Наталья Евгеньевна, Головина Лариса Анатольевна ПРАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ У ТРЕНЕРОВ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ.....	321

РАЗДЕЛ 6. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, МАССОВОГО И ИНВАЛИДНОГО СПОРТА

Востриков Владимир Алексеевич ПСИХОМОТОРНЫЕ СПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	327
Захарченко Ольга Александровна, Захарченко Дмитрий Дмитриевич АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В СПОРТЕ.....	333
Зубко Ирина Васильевна ТРУДНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТСМЕНА ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ.....	338
Кононович Сергей Геннадьевич ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ПЛАВАНИИ.....	343
Кононович Сергей Геннадьевич, Чудников Антон Сергеевич СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ ЮНОШЕЙ В ВОЗРАСТЕ 13- 14 ЛЕТ.....	348
Костырко Мария Фёдоровна, Лубочкина Елена Николаевна ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ.....	354
Михайлюк Светлана Ивановна, Чернышев Дмитрий Алексеевич ВНЕДРЕНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ» В ПРАКТИКУ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ.....	358
Титова Татьяна Александровна, Бондаренко Константин Константинович СТРУКТУРНО-ФАЗОВАЯ МОДЕЛЬ УЗЛОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ГИМНАСТИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ.....	364
Федорович Евгений Анатольевич АДАПТИВНЫЙ СПОРТ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ.....	369
Черных Елена Васильевна РАЗВИТИЕ ОБЩЕСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ КАК УСЛОВИЕ ИХ СОЦИАЛИЗАЦИИ.....	371

РАЗДЕЛ 7. ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Бороденко Дмитрий Геннадьевич, Федоровский Владислав Викторович СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ СРЕДСТВАМИ ТРЕНАЖЕРА «TRX» НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	379
Брюховских Татьяна Викторовна, Шубин Дмитрий Александрович, Кончакова Светлана Михайловна АНАЛИЗ СТРЕЛКОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ У БИАТЛОНИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	385
Ершов Сергей Иванович, Доценко Юрий Алексеевич ПОДХОДЫ И ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СПОРТЕ.....	389
Загной Татьяна Владимировна ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ СПОРТСМЕНОВ В ПЛАВАНИИ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ.....	396
Кочменёва Елена Викторовна, Люлицина Анастасия Александровна МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.....	401

Крещук Елена Петровна ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕВУШЕК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ МНОГОБОРЬЕ.....	406
Мишин Алексей Александрович ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТ.....	410
Панасюк Оксана Владимировна ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА.....	417
Попов Михаил Ильич, Попов Василий Ильич, Жеванов Вячеслав Владимирович СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ЕЕ РОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	420
Рыскалкина Любовь Владимировна, Панова Евгения Олеговна Валкина Наталья Викторовна ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	428
Свило Янина Владимировна ОПТИМИЗМ КАК ВНУТРЕННИЙ РЕСУРС ЛИЧНОСТИ.....	431
Сидорова Виктория Викторовна АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ОБЕСПЕЧЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ.....	437
Тарасова Наталья Сергеевна РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.....	441
РАЗДЕЛ 8. СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Алексеев Юрий Владимирович, Алексеева Ольга Вячеславовна, Турчина Людмила Александровна РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....	447
Бурлакова Татьяна Леонидовна ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	453
Валкина Н.В., Панова Е.О., Ушников А.И. МУЗЫКАЛЬНО - РИТМИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ.....	458
Ванькина Юлия Александровна, Вильнер Борис Соломонович СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	461
Гутько Ольга Игоревна ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ БЛИЗОРУКОСТИ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	466
Кажарнович Мария Александровна, Бельченко Людмила Сергеевна ВЛИЯНИЕ ВИБРОМИОСТИМУЛЯЦИИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ГИБКОСТИ И СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 20–22 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМ ТРЕНИНГОМ.....	473
Калоерова Валентина Георгиевна, Якушонок Нина Владимировна, Партас Ирина Георгиевна ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ПЫЛЕВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЛЕГКИХ У МУЖЧИН ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА.....	479

Кривцун-Левшина Лариса Николаевна, Сеница Яна Петровна СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ЙОГИ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.....	485
Кудрявцев Алексей Сергеевич СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ.....	493
Лапицкая Людмила Анатольевна, Новицкий Павел Владимирович ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	496
Лапицкая Людмила Анатольевна, Палашенко Мария Юрьевна, Осадчая Кристина Юрьевна ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ГОМЕЛЕ.....	503
Максимова Надежда Владимировна ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗНЫХ МЕТОДИК РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СТРЕТЧИНГУ.....	510
Марущак Наталья Владимировна, Косорукова Наталья Владимировна ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ С ДИАГНОЗОМ БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА.....	514
Олефир Анна Витальевна ВЛИЯНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ.....	518
Прокопович Татьяна Валерьевна, Солдатенкова А.И. ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПЛОСКОСТОПИЕМ.....	523
Радченко Елена Алексеевна, Чехова В.Е. АФК У ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ДИАГНОЗОМ ОЖИРЕНИЕ.....	527
Фалькова Наталья Ивановна, Шейкова Марина Ивановна Ушаков Андрей Владимирович ГИМНАСТИКА УШУ КАК ВИД ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	530
Фараджева Наталья Андреевна ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ.....	534
Харьковская Лина Валентиновна МЕТОДИКА ПИЛАТЕС, КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	538
Шипика Анастасия Геннадьевна, Ануфриева Юлия Петровна ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ У ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ.....	545

Научное издание

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

МАТЕРИАЛЫ V
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
21 февраля 2020 года

Под редакцией Ю.А. Доценко

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта