

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**



КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА



**«НАУЧНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

**МАТЕРИАЛЫ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

(с международным участием)

21 апреля 2021года

**Донецк
2021**

ББК Ч 480.054
УДК 796/97:371.7

Научные и организационно-методические основы физического воспитания: материалы республиканской научно-методической конференции с международным участием – Донецк: ГОУ ВПО «ДонНУ», 2021. – 192 с.

Редакционная коллегия:

С.И. Белых – заведующий кафедрой физического воспитания и спорта ГОУ ВПО «ДонНУ», кандидат педагогических наук, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, профессор (главный редактор).

Е.Н. Варавина – доцент кафедры физического воспитания и спорта ГОУ ВПО «ДонНУ», кандидат медицинских наук (ответственный секретарь).

В.И. Жеребченко – доцент кафедры физического воспитания и спорта ГОУ ВПО «ДонНУ», кандидат химических наук.

А.Н. Гальченко – доцент кафедры физического воспитания и спорта ГОУ ВПО «ДонНУ», кандидат исторических наук.

Л.С. Котикова – старший лаборант кафедры физического воспитания и спорта ГОУ ВПО «ДонНУ».

Ответственность за содержание статей, аутентичность цитат, правильность фактов и ссылок несут авторы статей.

Сборник содержит материалы научно-исследовательской работы преподавателей и тренеров учебно-образовательных заведений Донецкого региона и Российской Федерации. В работах содержатся актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки.

Ответственный за выпуск:

С.И. Белых, профессор, кандидат педагогических наук

© ГОУ ВПО «ДонНУ», 2021г.

© Кафедра физического воспитания и спорта

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ	
<i>Вицько А.Н.</i> Воспитание двигательных способностей студентов при подготовке к сдаче норм ГТО.....	6
<i>Войтюк Ю.П.</i> Организация управления физической подготовкой.....	8
<i>Гридина Н.А., Небесная В.В.</i> Актуальные направления оздоровительной физической культуры в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.....	10
<i>Жеребченко В.И., Жеребченко Н.Г., Романова Л.Б.</i> Совершенствование форм проведения занятий по физическому воспитанию в вузе.....	14
<i>Осиченко Е.Д., Нескреба Т.А.</i> Общая характеристика организации и управления физической культурой студенческой молодежи.....	17
<i>Павельчак С.В., Прийменко А.В., Степанов А. В.</i> Становление физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике.....	20
<i>Репневская М.С.</i> Современные требования к планированию, организации и проведению занятий физического воспитания в вузе.....	22
<i>Репневский С.М., Попов В.И., Белохвостов А.Н., Жеванова М.В.</i> Планирование и организация спортивно-ориентированного физического воспитания студентов вуза на основе компетентностного подхода.....	26
<i>Фомченко К.А.</i> Влияние уроков физической культуры на физическое развитие и состояние детей старшего школьного возраста.....	29
<i>Яренчук И.В., Жеванова М.В.</i> Методика спортивно-ориентированного физического воспитания студенток с направленностью аэробики.....	32
РАЗДЕЛ II. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ	
<i>Борисова О.И., Тарасенко В.Ф.</i> Структура спортивной подготовки.....	35
<i>Борисов Д.А., Борисова О.И.</i> Биологические основы развития силовых способностей.....	37
<i>Бятенко С.А., Десятерик Л.А.</i> Обучение студентов ДонНУ технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	39
<i>Вицько А.Н.</i> Методы и способы восстановления в баскетболе.....	43
<i>Гальченко А.Н.</i> К вопросу о технической подготовке волейболистов.....	45
<i>Корневская Е.Н.</i> Принципы управления в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов легкоатлетов.....	48
<i>Кривец И.Г., Панасюк О.В.</i> Феномен агрессии в спорте: причины возникновения и средства ее контроля.....	50
<i>Марков В.В., Дядюра В.П., Платонов С.А.</i> Совершенствование сложно-координационных движений при выполнении стандартизированных формальных комплексов Сётокан.....	54
<i>Наврос В.В.</i> Проблемы бокса в процессе спортивной тренировки.....	57
<i>Попов М.И., Жеванов В.В.</i> Актуальные направления спортивной тренировки, реабилитации и оздоровления студенческой молодежи.....	60
<i>Раздоров М.О., Сушинская Д.В., Воробьев В.В.</i> Удар как основное средство ведения боя и достижения победы в кикбоксинге.....	63
<i>Шпак С.В., Борзилова Ж.М., Бондаренко В.Ф.</i> Совершенствование методов обучения мини-футболу в вузе.....	68

РАЗДЕЛ III. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	
<i>Бешевли А.П., Войтова В.А.</i> Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни студента.....	72
<i>Варавина Е.Н.</i> Программа совершенствования здоровья студентов с ограниченными физическими возможностями.....	75
<i>Гришанов С.Ю.</i> Влияние занятий физкультурой и спортом на снижение заболеваемости простудными и вирусными заболеваниями на примере студентов ГОУ ВПО «ДОННАСА».....	79
<i>Зубко И.В.</i> Инклюзивное образование в сфере адаптивной и оздоровительной физической культуры, адаптивного спорта.....	81
<i>Иващук О.В.</i> Адаптивная физическая культура как средство восстановления здоровья студентов.....	84
<i>Кудрявцев А.С.</i> Общетеоретические аспекты адаптивной физической культуры....	87
<i>Кулемзина Т.В., Криволап Н.В., Красножон С.В.</i> О подходах интегративной медицины в адаптивной физической культуре.....	90
<i>Некрылов И.В.</i> Адаптивная физическая культура как требование современного образования.....	93
<i>Репневская М.С.</i> Методика ЛФК и применение дыхательных упражнений для студентов, перенесших инфекционные заболевания дыхательных путей.....	96
<i>Репневская М.С., Алексеев Ю.В., Алексеева О.В.</i> Применение оздоровительной физической культуры на занятиях физического воспитания в вузе.....	101
<i>Романова Л.Б., Власенкова Л.Н., Недашковская А.Г.</i> Анализ заболеваемости первокурсников по результатам распределения в медицинские группы в 2020-2021 учебном году.....	104
<i>Синеок Н.П.</i> Формирование здорового образа жизни молодежи в XXI веке.....	107
<i>Соколенко М.В., Ефименко В.В.</i> Использование механотерапии в адаптивной физической культуре.....	109
<i>Степанов А.В.</i> Восстановление здоровья студентов с ограниченными возможностями средствами адаптивной физической культуры.....	111
<i>Тарасенко В.Ф., Макарова Ю.Ю., Гречка И.Н.</i> Укрепление здоровья студентов с помощью закаливания организма.....	114
<i>Фалькова Н.И., Ушаков А.В., Лавренчук С.С.</i> Основные медико- биологические аспекты адаптивной физической культуры как средства восстановления здоровья студентов.....	117
РАЗДЕЛ IV. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
<i>Белых С.И., Филиппова С.Н., Чамата О.А.</i> Личностно ориентированный подход на уроках физической культуры школьников.....	119
<i>Гуленок А.Е.</i> Пути введения современных стандартов психологического обеспечения в системе физической культуры студентов-спортсменов.....	122
<i>Калмыков Е.В., Клещев В.Н., Киселев В.А.</i> Психолого-педагогическое сопровождение учебно-тренировочного процесса боксеров.....	125
<i>Калоерова В.Г., Евченко С.А., Калоерова Е.С.</i> Коррекция физического развития и здоровья школьников при занятиях физическими упражнениями.....	129
<i>Кошкодан Е.Н., Карпенко Е.Н., Карпенко И.В.</i> Принцип сознательности и активность на занятиях физического воспитания.....	132
<i>Кудрявцев А.С.</i> Проблема мотивации студентов к занятию физической культурой..	135
<i>Кудрявцев П.А., Кудрявцева М.Е.</i> Роль физической культуры в процессе формирования личности студента.....	139

<i>Люгайло С.С.</i> Оптимизация организационно-методической работы со спортсменами сборных команд: модель стратегии медицинского обеспечения и педагогического сопровождения программы подготовки.....	142
<i>Мельничук Ю.В.</i> Основные признаки определения «Здоровьесберегающая компетентность педагога».....	145
<i>Нескреба Т.А., Осиченко Е.Д.</i> Современные особенности повышения квалификации учителя физической культуры.....	148
<i>Олейник О.С., Коляда М.Г.</i> Особенности педагогического контроля в физическом воспитании студента.....	151
<i>Саенко О.В.</i> Психологическо-педагогические аспекты профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры.....	153
<i>Сергиенко Лиана Геннадьевна, Сергиенко Лилия Георгиевна</i> Системообразующий компонент модели педагогического руководства физическим воспитанием студентов.....	155
<i>Синеок Н.П.</i> Психологическая подготовка дзюдоистов к соревнованиям.....	159
<i>Ткаченко А.Н.</i> Гармонизация личности боксера посредством совершенствования педагогического процесса.....	161
<i>Чабанов А.И., Амолин В.И.</i> Профессионально-профильные компетенции будущих тренеров-преподавателей в сфере физической культуры и спорта.....	164
РАЗДЕЛ V. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
<i>Агишева Е.В.</i> Развитие координационных способностей для проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.....	168
<i>Капачына Т. В.</i> Профессионально-прикладная физическая культура.....	171
<i>Лавренчук А.А., Чернец Г.А., Шейкова М.И.</i> Совершенствование сенсомоторных реакций студентов в процессе прикладной физической подготовки.....	175
<i>Саенко О.В.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка.....	177
<i>Соколенко М.В., Чамата О.А.</i> Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств у студентов вузов.....	180
<i>Ушаков А.В., Фалькова Н.И., Лавренчук А.А.</i> Специфика психофизического развития студентов юридических специальностей в процессе прикладной физической подготовки.....	183
<i>Фалькова Н.И., Ушаков А.В., Лавренчук С.С.</i> Методы развития пространственной и временной точности движений в процессе прикладной физической подготовки средствами баскетбола.....	185
<i>Харьковская Л.В.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов Академии гражданской защиты МЧС ДНР.....	187
<i>Шейкова М.И., Чернец Г.А., Лавренчук С.С.</i> Формирование и совершенствование специальных двигательных умений и навыков в процессе прикладной физической культуры.....	190

РАЗДЕЛ I. ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

УДК 796.051

ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМ ГТО.

Вицько А.Н.

ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры», ДНР
sport@donnasa.ru

Одна из центральных проблем в области физического воспитания – воспитание двигательных способностей студентов. В высших учебных заведениях вопрос о необходимости развития двигательных способностей студентов на занятиях никогда не вызывал возражений. В вузе студенты – юноши сдают нормативы, приближенные к нормам ГТО. Основное место в них занимают упражнения по легкой атлетике: бег 100 м и 1000 м, прыжки в длину, метания гранаты и т.д.

Преподаватели физического воспитания обычно так планируют учебный процесс, чтобы выполнение всех разделов программы помогало более глубоко и полному освоению перечисленных упражнений. При планировании необходимо учитывать явление двигательных навыков и физических качеств.

Взаимосвязь двигательных действий – одно из самых сложных явлений. Принято считать, что она обусловлена общностью биохимических, морфологических и других изменений, происходящих в организме независимо от характера физических упражнений. Проявление одних и тех же двигательных способностей или их сочетание в разных упражнениях можно считать основой, на которой совершенствование одного упражнения создает условия и для овладения другими [1].

Легкоатлетические упражнения комплекса ГТО имеют сложную структуру и как правило, результаты в каждом из них определяются не одним, а, по меньшей мере, проявлением двух физических качеств.

Для выполнения каждого упражнения комплекса ГТО требуется, чтобы студент обладал на высоком уровне каким-то одним физическим качеством, называем его обычно ведущим. Для толкания метания гранаты – это сила рук, плечевого пояса и туловища; для прыжков – прыгучесть, сила ног; для бега на 100 м – выносливость к работе скоростно-силового характера; бега на 1000 м – выносливость к бегу умеренной интенсивности. Другое физическое качество,

обуславливающее результаты в упражнениях, можно назвать дополнительным: уровень его значительно ниже.

Успешностью выполнения любого из легкоатлетических упражнений комплекса ГТО в той или иной степени зависит от проявления силы. Особенно это двигательное качество необходимо в трех упражнениях: толкании ядра, метании гранаты, прыжках.

Возраст 18-20 лет является наиболее благоприятным для воспитания силы. В этот период показатели физического развития юношей, особенно тесно взаимосвязан с результатами в силовых движениях. Увеличение мышечной массы – главная задача, решаемая на занятиях при развитии силы. Она характерна не только для академических, но и для тренировочных занятий в спортивных секциях [2].

Установлено, что у новичков силовые качества успешно развиваются под воздействием не одних традиционно-силовых упражнений. Обусловлено это явление, по видимому тем, что традиционно не силовые упражнения в связи с низкой физической подготовленностью учащихся, по существу являются для них силовыми, например прыжок в длину с места и разбега.

Для развития силы преимущественно используют метод повторного поднимания неопредельного веса и метод динамических усилий. Первый предусматривает выполнения упражнений с максимальным количеством повторений. Оптимальный вес отягощения 35-60% от максимально возможного.

Метод динамических усилий, как правило, используется при прыжковых и метательных упражнениях. Интенсивность выполнения их в основном большая и околопредельная. Упражнения следует делать короткими сериями, с паузами отдыха до частичного восстановления работоспособности.

Значительное место в развитии силы отводится круговой тренировки. На выполнение комплекса из 8-10 упражнений обычно затрачивается 10-12 мин.

Воспитание прыгучести у студентов для сдачи нормативов ГТО воспитывается параллельно с воспитанием силы. Чаще всего прыгучесть нужна при выполнении прыжков в длину с места и разбега. И это не удивительно, так наиболее ответственный момент прыжка – толчок, осуществляется при большой скорости разбега, при этом необходимо точно попасть толковой ногой на линию.

Упражнения, для совершенствования прыгучести, рекомендуемые многими авторами в своих статьях, книгах, учебных пособиях, множество. Однако желаемого результата можно достичь только при правильном выполнении упражнений. Все упражнения студенты должны выполнять с предельной или околопредельной интенсивностью. Применение двигательных действий возможно сериями с интервалами, достаточными для полного

восстановления работоспособности. Так же двигательные действия желательно отрабатывать в различных условиях.

Одним из условий успешной сдачи норматива, является выносливость к работе скоростно-силового характера. Она проявляется в беге на дистанциях от 30 до 500м.

Воспитание выносливости к работе скоростно-силового характера осуществляется посредством повторного пробегания дистанций: 30-40, 50-60, 100, 150, 200, 300, и 400 м. Более длинные из них адекватно отражают гликолитический механизм энергообеспечения мышечной деятельности в беге на 100 м [3].

Внедрение комплекса ГТО в систему физического образования в высших учебных заведениях, будет способствовать улучшению физической подготовки как самих занимающихся, так и населения в целом.

Список литературы

1. Паршикова Н.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров // под общ. ред. В.Л. Мутко. – Москва: Советский спорт, 2014. – 60 с.
2. Коростёлева Е.Н. Проект «ГТО-НИКА» в физическом воспитании студентов / Е.Н. Коростёлева // Научный альманах, 2016. № 2-2(16). – С. 145-147.
3. Пузырь Ю.П. «Управление физическим воспитанием в образовательных учреждениях на основе мониторинга физического состояния»: автореф. дис. канд. пед. наук / Ю. П. Пузырь. – М., 2006. – 23 с.

УДК 796.008

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Войтюк Ю.П.

ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры», ДНР
yura.voytyuk.86@mail.ru

Физическая культура является обязательной учебной дисциплиной гуманитарного компонента образования и важной составной частью профессиональной подготовки студентов [1].

Образовательные, воспитательные и развивающие функции физической культуры наиболее полно осуществляются в целенаправленном педагогическом процессе, реализуемом на систематических занятиях.

Управление физической подготовкой включает: руководство, планирование, организацию, обеспечение, контроль и учет.

Организация физической подготовки обеспечивает качественное проведение физической подготовки и включает: подготовку руководителей, взаимодействие с должностными лицами, стимулирование военнослужащих [4].

Взаимодействие с должностными лицами осуществляется путем координации действий, направленных на эффективное проведение мероприятий по физической подготовке, в соответствии с требованиями правовых актов и обязанностями должностных лиц [3].

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

1. Оздоровительная задача предусматривает: а) сохранение и укрепление физического и психического здоровья; б) совершенствование телосложения; в) достижение и сохранение высокой работоспособности студентов в процессе обучения; г) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

2. Образовательная задача. Ее решение обеспечивает: а) понимание роли физической культуры в развитии и подготовке личности к профессиональной деятельности; б) приобретение специальных знаний в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни, в том числе их научно-практических основ; в) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; г) формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; д) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. Воспитательная задача направлена на формирование моральных и волевых качеств, содействие трудовому и эстетическому воспитанию.

Общими принципами (закономерностями), на которых основывается отечественная система физического воспитания, являются:

1) принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности предполагает комплексный подход в решении задач нравственного, эстетического, физического, умственного и трудового воспитания;

2) принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой обеспечивает освоение в процессе физического воспитания

необходимых для жизни прикладных двигательных умений и навыков, а также физических качеств, способствующих реализации трудовой деятельности и защите Отечества;

3) принцип оздоровительной направленности заключается в обязательном достижении эффекта укрепления здоровья, совершенствования функциональных возможностей организма [2].

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев: Здоровье, 1987. – 224 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты). Теория и практика физической культуры / В.К. Бальсевич. – 1990. - № 1. – С. 22–26.
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 350 с.
4. Богатырев В.С. Исследование состояния здоровья студентов / В.С. Богатырев. Экология и здоровье: материалы сателлитного симпозиума XX съезда физиологов России. – М.: РУДН, 2007. – С. 14-17.

УДК 615.825:378.061.28

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Гридина Н.А.,

Небесная В.В., канд. биол. наук, доцент

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики», г. Донецк, ДНР
gridina.72@mail.ru

Физическое воспитание – это система социально-педагогических мероприятий, направленная на укрепление здоровья, гармоничное развитие функций организма и физических качеств человека. Физическая культура в государственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования (ГОУ ВПО) является основной учебной дисциплиной, побуждающей обучающихся сохранять и укреплять свое здоровье, повышать уровень физической подготовленности, развивать и совершенствовать жизненно важные двигательные качества. То есть специфика физической культуры заключается в удовлетворении потребностей молодых людей в определенных умениях и знаниях о процессах физического развития и формирования

физических способностей (силы, ловкости, выносливости и др.), а также жизненно необходимых навыков (ходьбы, бега, прыжков, плавания и др.). Именно поэтому вопрос совершенствования оздоровительных тенденций физического воспитания обучающейся молодежи на сегодняшний день является актуальным и требует со стороны ученых и преподавателей физического воспитания дальнейшего научно-практического поиска в этом направлении.

Цель исследования – определение актуальных направлений оздоровительной физической культуры в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

Главной задачей физического воспитания в ГОУ ВПО является формирование здорового, социально-активного, морально устойчивого, физически совершенного и подготовленного к будущей профессии человека.

Проведенные ранее исследования свидетельствуют о том, что у подавляющего большинства обучающихся занижена или практически отсутствует мотивация к занятиям физической культурой и спортом [1]. Основная причина – отсутствие дифференцированного подхода к предлагаемым упражнениям и нагрузкам, а также стимулирования к посещению занятий. Предусмотренная образовательной программой недельная нагрузка, входящая в сетку учебных часов, согласно государственных образовательных стандартов требует повышения интенсивности и эффективности воздействия на обучающихся.

Теоретический анализ научно-методической литературы показал, что для того, чтобы добиться результатов в улучшении физической подготовленности, повышении уровня развития психофизических качеств студенческой молодежи, нужны принципиально новые подходы, средства и технологии, которые должны соответствовать индивидуальным особенностям обучающихся и способствовать максимально эффективной реализации их интересов, склонностей и способностей. Квалифицированными специалистами, работающими в данной сфере, отмечается, что во многих ГОУ ВПО рабочие программы учебной дисциплины «Физическая культура» устарели и не вызывают интереса у современного поколения обучающейся молодежи. Коррекция физической подготовленности обучающихся в ГОУ ВПО должна строиться с использованием инновационных форм физкультурно-оздоровительных занятий с учетом их мотивации [2].

Физическое воспитание студенческой молодежи имеет глубокие социально-экономические предпосылки, на него есть обоснованный социальный заказ со стороны общества, государства, производства, отдельных работодателей. В этой связи и с точки зрения сложившихся реалий можно

предположить, что физическое воспитание будет развиваться с учетом следующих предпосылок:

- повышение социальной значимости и статуса дисциплины «Физическая культура»;
- последовательная гуманизация учебно-воспитательного процесса, увеличение его профессионально-прикладной направленности, качества и эффективности в целом;
- повышение роли оздоровительных занятий, проводимых во внеучебное время;
- улучшение кадрового, научного, методического, информационного, материально-технического, финансового обеспечения;
- повышение мотивации обучающихся к занятиям с целью физического совершенствования;
- внедрение современных методов управления процессом физического воспитания на уровне ГОУ ВПО.

Компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни обучающейся молодежи, поможет оздоровительная физическая культура, которая, несомненно, считается основным средством улучшения состояния здоровья и повышения работоспособности [3].

Главный принцип оздоровительной физической культуры заключается в содействии укреплению здоровья и обязывает специалистов данной области организовать процесс физического воспитания так, чтобы оно выполняло не только профилактическую, но и развивающую функции. Это означает, что с помощью физического воспитания необходимо совершенствовать функциональные возможности организма, повышать его работоспособность к негативным воздействиям и компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях гиподинамической жизни [4, 5].

На сегодняшний день специалистами разработаны и опробованы авторские комплексы и программы физических упражнений оздоровительной направленности для массового использования:

- бег с дозированной нагрузкой (система Купера);
- режим 1000 движений (система Амосова);
- 10000 шагов ежедневно (система Михао Инаи);
- бег ради жизни (система Лидьярда);
- азбука оздоровительного бега (система Мильнера).

Основные их преимущества – доступность, простота реализации и эффективность.

В последние годы появились относительно новые течения оздоровительной физической культуры, предполагающие оздоровительный эффект. Именно эти формы, согласно проведенных исследований, привлекают обучающуюся молодежь [1]. Наиболее популярные среди них – это фитнес и его разновидности, степаэробика, акваэробика, сайкл, кроссфит, пилатес, стретчинг и другие.

Важным в выборе методики занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью является соотношение с реальными обстоятельствами и требованиями, а оздоровительный эффект физических упражнений наблюдается только в тех случаях, когда они рационально сбалансированы по направленности к индивидуальным возможностям.

Таким образом, повышение социальной значимости дисциплины «Физическая культура» требует от специалистов коррекции рабочих программ с целью использования инновационных форм физкультурно-оздоровительной работы с учетом мотивации обучающихся и с применением новых систем оздоровительной физической культуры.

Список литературы

1. Гридина Н.А. Анализ мотивации студентов-управленцев к занятиям физической культурой / Н.А. Гридина, В.В. Небесная // Физическая культура, спорт, педагогика и экология, как перспектива современной науки: материалы I междунар. науч-практ. конф. (г. Алчевск, 10 ноября 2017 г.) / под ред. д.ф.н. Патерыкиной В. В.; ДонГТУ. – Алчевск, 2017. – С.80-88.
2. Щетинина С.Ю. Потребностно-мотивационная сфера студентов как фактор повышения эффективности физического воспитания в вузе / С.Ю. Щетинина // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. - № 2 (144). – С. 287-292.
3. Боярская Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие / Л.А. Боярская // под ред. В.Н. Люберцева. М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017 – 120 с.
4. Шинкаренко О.В. Новая парадигма организации и проведения учебного процесса по физическому воспитанию студентов / О.В. Шинкаренко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. - № 1 (34). URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/novaya-paradigma-organizatsii-i-provedeniya-uchebnogo-protssesa-po-fizicheskomu-vozpitaniiyu-studentov> (дата обращения: 17.03.2021).
5. Кокоулина О.П. Физическая культура: учебное пособие / О.П. Кокоулина и др. // под ред. А.Г. Ростеванова. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016 – 236 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФОРМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ

Жеребченко В.И., канд. хим. наук, доцент

Жеребченко Н.Г., Романова Л.Б.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР

Современное общество с его динамичными темпами развития предъявляет высокие требования к здоровью человека. Ведь если о здоровье не заботиться, то, как правило, оно лучше не становится, и может наступить такой момент, когда без помощи медицины не обойтись. Конечно это происходит не за день или месяц, но динамика жизни и здесь внесла свои поправки. Почти все болезни «помолодели», тем более, что многочисленные исследования последних лет свидетельствуют о неуклонном ухудшении состояния здоровья детей, подростков и молодежи, причем чем старше обследуемый объект, тем для медицины все больше и больше работы. Или чем ближе молодой человек к трудоспособному возрасту, тем он все менее соответствует (по состоянию здоровья) социальному заказу страны. Так что же получается: напрасно учили, тратили время и средства, как быть..? Но ведь еще древние греки утверждали: «Прежде чем наполнить сосуд, его надо создать.» Все так просто и понятно. И подтверждение этому – вся мировая история, такой прекрасный эксперимент. Высказывание римского поэта Ювенала «В здоровом теле – здоровый дух» наши современники трактуют совсем не верно. Дословно поэт сказал: «Молись, – чтобы в здоровом теле был здоровый дух», а это в корне меняет смысл. Поэтому, учитывая требования современного дня, мы объясняем своим студентам, что надо, чтобы «здоровый дух смог бы обеспечить вам здоровое тело». А это уже иной аспект. Перекос в сторону развития телесных качеств не менее вреден, чем пассивный образ жизни. В идеале ум и тело должны развиваться слаженно. И тут древние греки нас опередили, ведь они говорили: «От твоих рекордов житницы не наполнятся, города не вырастут». А ведь и здесь они правы. Со временем этот баланс нагрузки на тело и мозг общество назовет гармонией, а человека гармонически развитой личностью.

Поэтому целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием умственных, духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. Вроде все «за», а дело не идет, мало того, кажется, что даже пятится назад. Как быть? Многочисленные

исследования последних лет свидетельствуют о все ухудшающемся состоянии здоровья детей, подростков и молодежи. Причем к 10 -11 классу, даже те, кто пришел в 1 класс относительно здоровым, к завершению учебы в школе уже на учете у какого-либо медицинского специалиста или врача.

Процесс обучения в вузе с каждым днем становится все более динамичным. Это обусловлено постоянным развитием и совершенствованием систем получения и обобщения информации за счет компьютеризации учебных заведений, появления новых интернет-ресурсов, совершенствования и удешевления различных гаджетов и т.д. Все это предъявляет повышенные требования к физическому, умственному и психическому состоянию учащихся, уровню их физического развития, физической подготовленности и в целом состояния здоровья. В то же время следует отметить, что исследования, проведенные за последние 20 лет в ДонНУ, показывают стойкую динамику ухудшения здоровья студентов. Так, по данным кафедры физического воспитания и спорта ДонНУ, к основной медицинской группе на сегодня относятся не более 50% студентов, к адаптивной физической культуре – 30-35%, 4-5% – группа спортивного совершенствования и 4% – освобождены от практических занятий. Настораживает отрицательная динамика состояния здоровья студентов за годы обучения в вузе. Если на I курсе к основной группе можно отнести 45-50% студентов, то к окончанию III курса в этой группе их только 42%, остальные переходят в группы адаптивной физической культуры.

К наиболее распространенным формам заболеваний следует отнести: заболевания сердечно-сосудистой системы (25%), опорно-двигательной системы (18%), заболевания органов зрения (16%) неврологическая патология (10%), эндокринной системы (5%) и другие.

Если проследить динамику уровня функционального состояния и физической подготовленности студентов ДонНУ за время обучения, то можно заметить ухудшение показателей, характеризующих общую выносливость юношей и девушек всех факультетов. Логично предположить, что снижение общего уровня здоровья и общей выносливости студентов напрямую связаны между собой. Нам представляется, что и в других вузах картина аналогична. То есть больше половины студентов имеют какие-либо ограничения в двигательной активности и не могут заниматься в основных группах, о чем свидетельствуют результаты сдачи норм ГТО. Почему так происходит? Мы видим, что традиционные формы и средства физической культуры для данной категории студентов малоэффективны. Если в школе ученик был освобожден от занятий физической культурой (или часто освобождался) по состоянию здоровья, то он не приобрел необходимых двигательных навыков. В спортивные игры они играть не научились (особенно относится к девушкам), бегать не умеют, плавать

тоже. Желание осваивать все это в 17 лет уже не возникает, так как молодым людям не хочется выглядеть неуклюжими и вызывать насмешки со стороны сверстников. Как правило, эти студенты пропускают занятия по физической культуре, их интересует только получение зачета, а не улучшение собственного здоровья и приобретение новых двигательных навыков. Как быть? Выход в повышении мотивации и в предложении простейших средств оздоровления, преимущественно аэробной направленности. Самым простым и доступным из таких видов аэробных нагрузок являются обычная оздоровительная ходьба и скандинавская ходьба [1, 2, 3]. Эти средства полностью отвечают всем требованиям, которые предъявляются к аэробным нагрузкам для лиц с той или иной патологией. Эти нагрузки легко дозировать, они достаточно энергоемки, могут выполняться длительное время, что необходимо для стойких положительных изменений в органах и системах человека, имеют низкий уровень травматичности. Главное, этот вид фитнеса может использоваться студентами при самостоятельных 3-5 разовых занятиях в неделю. Без увеличения времени занятий физическими упражнениями добиться повышения функционального состояния физической работоспособности и улучшения здоровья невозможно [4]. Общепринятая система физической культуры в вузах не может обеспечить необходимый объем двигательной активности. Особенно это касается студентов, имеющих хронические заболевания и в силу этого – низкий уровень физического развития. Ходьба, как естественная форма движения человека, не вызывает у неподготовленных и физически слабых людей психологического дискомфорта и должна широко использоваться как на занятиях, так и при самостоятельных тренировках. Главное, правильно проложить маршрут, исключив дороги с большим автомобильным трафиком и рассчитать время, необходимое для занятий (30-40 минут) и возвращения домой. Кстати, наши бабушки и дедушки были вынуждены много ходить с детства и это продлевало им жизнь. Главное, вложить в головы студентов, что их здоровье в их собственных руках. Быть здоровым, не иметь избыточного веса – красиво, престижно и приятно. На наш взгляд, совершенствование системы занятий физической культурой в вузе должно идти в этом направлении. И количество студентов в основной группе значительно увеличится, благодаря регулярным длительным аэробным нагрузкам в виде оздоровительной или скандинавской ходьбы. Происходит повышение общих резервов организма и увеличение работоспособности.

Список литературы

1. Детков Ю.Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем / Ю.Л. Детков, В.П. Платонова, Е.В. Зафирова. – СПб. СПб ГУИТМО, 2008. – 96 с.

2. Нефедовская Л.В. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи / Л.В. Нефедовская. – М.: Литература. 2007. – 57 с.
3. Полетаева А.Г. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А.Г. Полетаева. – СПб.: Питер, 2013. – 80 с.
4. Ямалетдинова Г.А. Оценка уровня физического здоровья по результатам самодиагностики / Г.А. Ямалетдинова // Лечебная физкультура и спортивная медицина, 2012. - № 4. – С. 40-46.

УДК 378.14

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Осиченко Е.Д., Нескреба Т.А.

ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет
им. М. Горького», г. Донецк, ДНР
neskreba.taras@mail.ru

На состоянии готовности системы образования не могло, не отразится существенное изменение в реформировании государства и перехода на российские стандарты высшего профессионального образования. Изменения мотивационной составляющей требует пересмотрения роли будущего специалиста в современном обществе, современных форм, методов, содержания обучения и тем самым установления общей характеристики организации и управления физической культурой в высшем учебном заведении.

По своей сущности физическая культура направлена на решение вопросов двигательной деятельности через реализацию физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимый уровень умений и навыков, способностей, повышать мотивационный фон к процессу обучения и работоспособности. Для эффективного функционирования системы физического воспитания необходим поиск условий, позволяющих оптимизировать организационные и управленческие формы физкультурно-спортивного направления студенческой молодежи [1].

Действующая система физической подготовки требует полного обновления, либо частичного дополнения в случае ее невозможного замещения для обеспечения более качественного повышения уровня физического развития студенческой молодежи и формирования общепрофессиональных компетенций.

Профессиональная деятельность выдвигает высокие требования к личности будущего специалиста. В свою очередь система образования выстраивает физкультурно-спортивную деятельность таким образом, чтобы организационные формы были направлены на объективное распределение по

медицинским группам, возможность выбора специализации, качественном медицинском осмотре, использовании современных методов физического развития и осуществлении контроля для отслеживания динамики физического развития личности студентов [3].

Таким образом, физкультурно-спортивная деятельность включает в себя комплекс этапов, направленных на руководство, планирование, организацию, и контроль, что позволяет структурировать весь процесс обучения в вузе.

Организация физического воспитания в вузе, направлена на удовлетворение потребностей студенческой молодежи вне зависимости от принадлежности к медицинской группе. Физическое воспитание выстраивается на основе образовательных программ, которые включают:

1. Практическое проведение воспитательно-образовательных занятий по физической культуре, а также дополнительных занятий в группах спортивного совершенствования;

2. Комплекс организационных условий, обеспечивающих эффективность воспитательно-образовательного процесса по физической культуре;

3. Формирование необходимых навыков с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;

4. Проведение физкультурно-спортивных мероприятий для популяризации физического воспитания;

5. Проведение медицинского контроля для распределения по медицинским группам (основная, специальная, ЛФК и временно освобожденных от физической нагрузки);

6. Проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития студенческой молодежи;

7. Содействие организации и проведению спортивных мероприятий среди студенческой молодежи.

Для создания условий повышения уровня организации и управления физической культурой в вузе предлагается рассмотреть данный вид деятельности студенческой молодежи через социальную направленность, которая включает ряд функций: 1) формирующая – позволяет достичь необходимого уровня физического развития, направлена на сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи и решения вопросов профессионально-прикладного характера; 2) организационная – объединение студенческой молодежи по интересам для совместной физкультурно-спортивной деятельности; 3) проектировочная – направлена на выявление возможностей физкультурно-спортивного движения, разрабатываются модели, реализуются процессы саморазвития, самосовершенствования, самопознания, обеспечивается

развитие индивидуальных способностей; 4) прогностическая – направлена на повышение когнитивного уровня в области физической культуры и возможности проявлять полученные знания в профессиональной деятельности; 5) ориентационная – направлена на формирование профессиональных и личностных компонентов, что позволяет обеспечить профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование; 6) регулятивная – позволяет сосредоточить студенческую молодежь на основе физкультурно-спортивной деятельности, а также направлена на сохранение и восстановление психического равновесия; 7) социальная – направлена на включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования социально ценных качеств [2].

Таким образом, рассматривая физическую культуру со стороны социального опыта, позволит более детально рассмотреть содержание данной дисциплины в соответствии с государственным образовательным стандартом.

Итак, физическую культуру следует рассматривать как специфический вид деятельности, который положительно влияет на развитие студенческой молодежи. Организация и управление физкультурно-спортивной деятельности проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, что позволит создать условия для непрерывного развития физкультурно-спортивного движения.

Эффективный процесс организации и управления позволит повысить уровень двигательных способностей, физических качеств, нормализовать психо-эмоциональное состояние, совершенствовать двигательные умения и навыки, уровень развития жизненных сил, спортивных достижений, сформировать необходимый уровень нравственных, эстетических, интеллектуальных возможностей студенческой молодежи.

Список литературы.

1. Бальсевич В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 5. – С. 19-22.
2. Вилькин Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: учебное пособие / Я.Р. Вилькин, Т.М. Канец. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 225 с.
3. Григорьев В.И. Физическое воспитание студентов / В.И. Григорьев // Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Сов. спорт, 2003. – 464 с.

СТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ.

*Павельчак С.В.¹, Прийменко А.В.¹,
Степанов А.В.²*

¹ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»,

²ГОО ВПО «Донецкая государственная музыкальная академия имени С.С.
Прокофьева», г. Донецк, ДНР

Введение. В мирное время Донецк негласно был спортивной столицей Украины. Зачастую для проведения соревнований международного масштаба в Украине, как спортивную площадку выбирали именно шахтерский край. Несмотря на тяжелое экономическое и политическое положение в ДНР, связанное с войной, спортивный имидж Донбасса сохранился. Расставаться со спортом Донбасс не намерен.

Основная часть. Несмотря на тяжелое политическое и экономическое положение в Донецкой Народной Республики (ДНР) активно развивается спортивное движение. Главой республики издан закон ДНР «О физической культуре и спорте» N 33 – ИНС от 24.04.2015г., способствовать развитию этого движения. Летом и осенью на РСК «Олимпийский» проводятся спортивные и развлекательные мероприятия, которые организует руководство ДНР. Но не только профессиональные спортсмены тренируются на стадионе. Регулярно воскресные пробежки на «Олимпийском» устраивают, например, члены донецкого клуба любителей бега «Стайер». На первом месте в спортивной жизни ДНР находится футбол, для которого предоставлен один из лучших европейских стадионов – «Донбасс Арена».

В целом футбольное направление активно возрождается. На территории республики уже создан «Футбольный союз ДНР», президентом которого стал бывший игрок донецкого «Шахтера» Игорь Петров. Спортивные сооружения ФК «Олимпик» находятся в нормальном состоянии, также, как крытые спортивные комплексы, типа «Донбасс», на базе которых идет формирование футбольного клуба «ДНР». Соревнуются друг с другом и сборные по футболу «ЛНР» и «ДНР». Дружеские матчи проходят в Донецке и в Луганске.

В ДНР действуют ассоциации хоккея, футбола, спортивной акробатики. Еще зимой была создана собственная федерация бокса. Открытый турнир по боксу состоялся 19 сентября 2019 года в Горловском ДС «Стирол». Соревнования по греко-римской борьбе и дзюдо, в которых приняли участие порядка 300 спортсменов, также состоялись в Донецке.

На международных соревнованиях, проходящих в России, спортсмены ДНР часто завоёвуют призовые места. Так команда пловцов привезла 12 медалей с Открытого первенства Ростовской области. Спортсмены ДНР активно сотрудничают со спортивными Федерациями Ростова, Воронежа и Краснодара.

Так же на территории ДНР открывается все больше и больше спортивной инфраструктуры. Но этого все равно недостаточно. Огорчает, что великолепные спортивные базы, такие как плавательный бассейн олимпийского типа ДонНУ, Дворец спорта «Дружба» с ледовой ареной, плавательный бассейн Дворец молодежи «Юность» находятся в аварийном состоянии и не ремонтируются многие годы. В ДНР квалифицированных специалистов готовят в ГООВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта». Спортивные кадры выпускает училище олимпийского резерва (УОР), школа высшего спортивного мастерства, 53 детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ). Спортивная школа в Зугрэсе и её отделение по футболу в ДЮСШ г. Енакиево начало работу в Углегорске с 2016 года.

Донецкое Республиканское высшее училище Олимпийского резерва им. С. Бубки является самым популярным спортивным заведением в молодой Донецкой республике. Имеет собственную спортивную базу, учебный, жилой и тренировочный комплексы, обучает более 300 спортсменов по разным видам спорта.

Донецкая республиканская школа высшего спортивного мастерства готовит спортсменов высокого уровня. На сегодняшний день там развиваются 9 олимпийских видов спорта.

В данный момент в ДЮСШ занимаются более 21000 детей и подростков по 32 олимпийским видам спорта и 20 по неолимпийским видам спорта. Имеются авиационные, технические и прикладные отделения. Работу в ДЮСШ осуществляют более 800 тренеров-преподавателей.

Министерством молодежи, спорта и туризма присваиваются спортивные разряды и звания: «Кандидат в мастера спорта», «Мастер спорта», «Мастер спорта международного класса». В 2016 году спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта ДНР» получили 140 человек, спортивное звание «Мастер спорта ДНР» – 5 человек (из них 1 – по спортивной гимнастике, 2 – по греко-римской борьбе и 2 – по спортивной акробатике). Кроме этого, присвоено 236 тренерских категорий. Из них: 29 – высшая категория, 76 – первая категория, 131 – вторая категория. В ДНР созданы и ведут работу 20 Федераций по олимпийским видам спорта и 28 Федераций по неолимпийским видам спорта.

Федерации по олимпийским видам спорта: шахматы, бадминтон; хоккей с шайбой; фигурное катание на коньках; футбол; баскетбол; бокс; спортивная борьба; велоспорт; волейбол; гимнастика спортивная; гимнастика

художественная; гребля на байдарках и каноэ; дзюдо; легкая атлетика; плавание; теннис; теннис настольный; триатлон и полиатлон; тхэквондо (ВТФ); фехтование.

Федерации по неолимпийским видам спорта: спортивная акробатика; авиамодельный спорт; автомобильный спорт; тактическая стрельба; альпинизм; бильярдный спорт; боевое самбо; борьба самбо; военно-спортивное многоборье; военно-тактические игры; грепплинг; джиу-джитсу; каратэ (спортивное и традиционное); киберспорт; кикбоксинг; мотоциклетный спорт; панкратион; парашютный спорт; пауэрлифтинг; рукопашный бой; скалолазание; смешанное боевое единоборство (ММА); спортивный туризм; спортивное ориентирование; тайландский бокс муай-тай; танцевальный спорт; флорбол; функциональное многоборье. Примечательно, что Федерация спортивного и традиционного каратэ ДНР и Федерация триатлона и полиатлона ДНР были приняты мировым спортивным сообществом в члены международных Федераций по своему виду спорта. Представитель ДНР в международной Ассоциации косики каратэ, Всемирной Федерации косики каратэ – Леонид Анатольевич Тимохин.

Заключение. Если учесть все сказанное выше можно предположить, что спорт в молодой республике активно развивается и не стоит на месте. Это несомненно в дальнейшем позитивно скажется на будущем Донецкой Народной Республики.

УДК 796 (063)

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПЛАНИРОВАНИЮ, ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Репневская М.С.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет», г. Донецк, ДНР
mayarepnev@i.ua

В данный момент повышение профессиональной подготовки студентов в вузах напрямую зависит от привлечения студентов к занятиям физической культурой как главного фактора восстановления и укрепления здоровья. Заинтересованность студентов в физическом воспитании зависит от мотивированности студента, от интереса и желания заниматься спортом на учебных занятиях, а также и после занятий, например, в секции или самостоятельно. В процессе обучения первоначальным является получение определенных знаний о двигательном действии. Так создается модель будущего

выполнения упражнения. Источником знаний является, как словесные объяснения и демонстрация упражнений преподавателем, следовательно, функционируют органы чувств. Получение 85% всей информации мы получаем с помощью зрения, а 15% приходится на слух и двигательную сферу [1, 3]. Каждый педагог понимает, что любое обучение должно выполнять 3 функции: образовательную, развивающую и воспитательную. Как трудовая, так и спортивная деятельность может быть успешно осуществлена лишь тогда, когда человек владеет не только знаниями, но и также двигательными умениями и навыками [3, 4].

В умениях и навыках есть общее и различие. Общее то, что и те, и другие представляют собой осваиваемые способы движения человека. Различие – в разном характере способов управления [5]. Двигательные умения – это способность правильно выполнять действия при сосредоточении внимания на способах его выполнения. Двигательные навыки – двигательные действия, способы выполнения, которых осуществляются автоматизировано [3, 5].

При организации и проведении занятий следует строго выполнять Правила безопасности занятий в спортивных залах, на открытых площадках, в бассейнах. Каждое занятие по физическому воспитанию представляет собой целостное, завершённое занятие, содержание которого логически взаимосвязано с материалом предыдущих и последующих занятий. На каждом занятии необходимо комплексно решать задачи обучения, воспитания и оздоровления студентов [1, 2]. Влияние каждого занятия на студента должно быть разносторонним, как в плане физкультурного образования, так и в плане физического развития. Содержание занятия по физическому воспитанию и выбор методик организации занятий должны обеспечивать максимальный оздоровительный эффект при оптимальном уровне работоспособности учащихся на протяжении всего занятия [3]. Преподавателю необходимо добиваться наибольшей целесообразности и эффективности использования всего времени урока, стремиться к максимальной общей и оптимальной моторной плотности занятий, умело использовать имеющуюся материальную базу для повышения активности учащихся, их заинтересованности в приобретении различных жизненно важных знаний, умений и навыков, для сохранения и улучшения своего здоровья [3, 5]. Во время занятия физического воспитания проходит изложение программного материала, проверка качества сформированных умений и навыков, уровень развития физических качеств, а также формирование морально-волевых качеств. Которые повышают двигательную и интеллектуальную активность студентов, способствуют воспитанию самостоятельности и проявлению настойчивости в достижении намеченной спортивной цели [1, 3, 5]. Для урочных форм занятий характерно то, что

деятельностью занимающихся управляет педагог по физическому воспитанию и спорту, который в течение строго установленного времени в специально отведенном месте руководит процессом физического воспитания относительно постоянной по составу учебной группой занимающихся (учебная группа, секция, команда) в соответствии с требованиями педагогических закономерностей обучения и воспитания. При этом строго соблюдаются частота занятий, их продолжительность и взаимосвязь. Кроме того, для учебных форм характерно построение занятий в рамках общепринятой структуры, под которой принято понимать деление урока на три составные части: подготовительную, основную и заключительную [1, 2, 3].

Подготовительная часть необходима для начальной организации занимающихся, психической и функциональной подготовки организма, а также для опорно-двигательного аппарата к предстоящей основной работе. *Основная часть* обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств. *Заключительная часть* предназначена для постепенного снижения нагрузки на организм и организованного окончания занятия [3, 5].

По признаку основного направления различают направленность общей физической подготовки (ОФП), направленность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), спортивно-тренировочные занятия, методико-практические занятия. *Направленность ОФП* используется практически для всех возрастных групп. Их основа – это всесторонняя физическая подготовка занимающихся. Для уроков характерны разнообразие средств и методов, комплексность, средние и умеренные нагрузки на организм [3, 4, 5]. *Направленность профессионально-прикладной физической подготовки* проводятся в основном в средних и высших учебных заведениях. Их основная цель – формирование ведущих для определенных профессий (имеющих спрос у работодателей) двигательных умений и навыков, а также развитие физических качеств [1, 2].

Спортивно-тренировочные занятия являются основной формой занятий со спортсменами всех разрядов и служат подготовке их к соревнованиям. Относятся к сфере высших спортивных достижений, где тренер должен обладать мастерством, и соответственно иметь высочайшую квалификацию и огромный профессиональный опыт [1, 2, 5].

Методико-практические занятия проводятся в основном в средних специальных и высших учебных заведениях. Их основная направленность овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных и профессиональных целей личности [2, 5].

По признаку решаемых задач различают следующие типы занятий физической культурой: 1) занятия с освоением нового материала. Для них характерны широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность; 2) занятия по закреплению и совершенствованию учебного материала; 3) контрольные тестирования в период аттестации и зачетов. Предназначены для определения уровня подготовленности занимающихся, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков и т.п.; 4) смешанные или комплексные занятия по физическому воспитанию, направлены на совместное решение задач обучения технике движений, воспитания физических качеств, контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся и др. [1, 3, 4].

Делая выводы из вышеизложенного, *физическое воспитание* студенческой молодёжи должно решать *основные задачи*: а) обеспечить развитие и упрочение у обучающихся в высшей школе глубоко осознанной потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни; б) обогатить и усовершенствовать у них знания, умения и навыки в сфере физической культуры; в) обеспечить повышение уровня общей физической подготовленности и спортивной тренированности, развитие профессионально важных физических качеств и сопряженных с ними психомоторных способностей будущих специалистов; г) полноценно реализовать возможности использования форм физического воспитания и ЛФК для профилактики заболеваний, сохранения и упрочнения здоровья. Используя при этом, различные формы занятий: занятия урочного типа по вузовскому курсу физического воспитания (в рамках общего учебного расписания), тренировочные занятия в секциях, самостоятельные занятия тренировочного характера, «малые» формы занятий физическими упражнениями в режиме вузовского дня.

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. Лейзерман В.Г. Восстановительная медицина: учебное пособие / В.Г. Лейзерман, О.В. Бугрова, С.И. Красиков. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 411 с.
3. Краснов В.П. Основы оздоровительной тренировки: методические рекомендации для проведения практических занятий по физическому воспитанию студентов специального учебного отделения / В.П. Краснов, С.И. Присяжнюк, Р.Т. Раевский. – К.: «Аграрна освіта», 2005. – 56 с.
4. Козлова Л.В. Основы реабилитации для медицинских колледжей: учебное пособие / Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семененко /под. общ. ред. Б.В. Кабарухина. – Изд. 5-е. – Ростов н / Д.: Феникс, 2008. – 411 с.
5. Электронный ресурс: <https://studfile.net/uralgufk/>

ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА НА ОСНОВЕ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА

Репневский С.М.¹, канд. биол. наук, доцент,

Попов В. И.², профессор,

Белохвостов А. Н.², Жеванова М. В.²

¹ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк,

²ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры», ДНР
lekc_dn@mail.ru

Введение. Высшее образование в Донецкой Народной Республике (ДНР), обеспечивает освоение студенческой молодежью профессиональных и культурных компетенций, выполняет заказ на подготовку будущего специалиста и степень его физического здоровья. При решении задач сохранения и укрепления здоровья, формирования физической культуры и здорового образа жизни студентов важная роль принадлежит физическому воспитанию [3, 6, 7]. Физическое воспитание студентов – неразрывная составная часть высшего образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста как в процессе формирования его профессиональных компетенции, так и компетенций в области физической культуры и здорового образа жизни, необходимых будущему специалисту для обеспечения крепкого здоровья и работоспособности [1, 2, 4, 5].

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.

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.

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. 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.

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. 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. – С. 155-173.
3. 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>
4. Мельникова О. А. Компетентностный подход в физическом воспитании студентов ВУЗа / О.А. Мельникова, И.Н. Шевелева // Омский научный вестник, 2013. – №5. – С.189-190.
5. 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.
6. 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».
7. 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».

ВЛИЯНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Фомченко К.А.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР
cos1997@yandex.ua

Введение. В современном мире жизнедеятельность многих детей старшего школьного возраста протекает в условиях пониженной двигательной активности. В результате увеличивается количество учащихся с теми или другими отклонениями не только в здоровье, но и в физическом развитии. У одних наблюдаются, нарушение осанки, слабость мышц, искривление позвоночника, у других – отставание в развитии сердечно-сосудистой системы. Одним из лучших способов оказания поддержки школьникам в этих условиях является физическая культура. Физическое развитие формирует двигательные умения и такие качества, как скорость, силу, гибкость, стойкость, а также воспитывает у ребёнка уверенность, решимость, упорство.

Целью работы является определение значения физической культуры для детей старшего школьного возраста.

Основная часть. Уроки физической культуры оказывают прямое воздействие на физическое и умственное развитие детей. Учащиеся вооружаются необходимыми знаниями об анатомии двигательного аппарата, физиологии двигательной деятельности, гигиене физических упражнений, сведениями из истории физической культуры и спорта. Помимо этого, уроки физической культуры оказывают косвенное влияние на умственное развитие детей. Активная двигательная деятельность способствует функциональному развитию всех областей коры головного мозга, повышению умственной работоспособности учащихся.

Уроки физической культуры, а также вся система внеклассной и внешкольной работы по физическому воспитанию способствует формированию волевых качеств, решительности, смелости, настойчивости, самообладания, повышению ответственности за свои действия перед коллективом. Коллективные занятия помогают воспитанию у детей правдивости, приветливости, скромности и других положительных черт характера.

Недостатки физического развития и пути их решения. Уроки физической культуры в определенной степени содействуют исправлению имеющихся у

многих детей недостатков физического развития нарушений осанки, плоскостопия, ожирения и др.

При исследовании современной молодежи показывают, что вполне нормальную осанку имеет только около 20% учащихся, у остальных обнаруживаются различные нарушения. Наиболее типичны: сутулость, кругло вогнутая спина, плоская спина, вялая осанка, усиленный поясничный лордоз, сколиотическая осанка. Наибольшее число дефектов наблюдается в области плечевого пояса (около 70%). Наиболее часто нарушения осанки, сопровождающиеся изменениями формы позвоночника, наблюдаются в возрасте 13-17 лет. Плоскостопие у школьников 14-16 лет встречается в 25-30% случаев. Для успешной борьбы с нарушениями осанки необходима общая разносторонняя подготовка, причем часть упражнений проводится в положениях на спине и на животе, разгружая позвоночник; применять упражнения для увеличения подвижности позвоночника (за исключением некоторых детей, имеющих избыточную подвижность); использовать упражнения для развития равновесия; систематически проводить специальные упражнения для развития дыхания. С учащимися, предрасположенными к ожирению, проводятся в увеличенном объеме следующие виды упражнений:

а) активизирующие кровообращение и дыхание – продолжительный медленный бег, многократные прыжки на месте в умеренном темпе и др.;

б) укрепляющие мышцы живота, увеличивающие мышечную массу – упражнения с гантелями, набивными мячами, с сопротивлением;

в) улучшающие координацию – упражнения на ловкость и для формирования правильной осанки. Учащимся разъясняют, что от избыточного веса, обусловленного наследственностью и обильным питанием, применение физических упражнений может дать эффект только в комплексе с диетой и правильным общим режимом [1].

Развитие физических качеств у детей старшего школьного возраста. В старшем школьном возрасте имеются благоприятные условия для развития силовых качеств юношей и девушек. Мышцы у них эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию, их сократительная способность и способность к расслаблению велики. Наблюдается быстрый прирост мышечной массы. Опорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные статические и динамические нагрузки. В 16 лет юноши могут поднимать и переносить грузы, равные весу собственного тела. Благодаря всему этому на занятиях с ними допустимы в значительном объеме упражнения с отягощениями, с сопротивлением партнера, с преодолением собственного веса. Наиболее полезны упражнения с отягощением, выполняемые с ускорениями. Они дают наибольший прирост скоростно-силовых качеств.

Однако различие в двигательных функциях юношей и девушек в этом возрасте очень большое. Силовые упражнения не должны вызывать у старшеклассниц сильного натуживания, затруднения дыхания. Учитель должен подбирать для них специальные упражнения, укрепляющие мышцы спины, живота, малого таза.

Силовые упражнения надо обязательно чередовать с разнообразными упражнениями для расслабления мышц. С помощью последовательных сочетаний напряжений и расслаблений вырабатывается способность выполнять движения свободно и экономно.

Большое значение имеет совершенствование гибкости тела. Максимальная гибкость достигается, как правило, к 14-15 годам, и в дальнейшем ее надо постоянно поддерживать, так как в противном случае она значительно уменьшится. Темпы роста выносливости к длительной работе в старшем школьном возрасте ниже, чем в среднем. Чтобы развивать выносливость к статическим напряжениям, следует использовать упражнения в виде длительного удержания определенных поз, например: смешанные и простые висы и упоры, стояния в положении «ласточка», удержания груза. Для развития выносливости в работе динамического характера полезны многократные сгибания и разгибания рук в положениях смешанных и простых висов и упоров, приседания без груза и с грузом, поднимание груза разными способами [2].

Заключение. В ходе исследования делается вывод, что: 1) регулярные занятия физической культурой содействуют оздоровлению ребёнка, усиливают их нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, значительно расширяют возможности опорно-двигательного аппарата; 2) занятия физкультурой – залог здорового хорошего самочувствия, развития и роста ребёнка.

Список литературы

1. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков, В.М. Клевенко. – М., ФиС, 2017. – 320 с.
- 2.. Лях В.И., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. / В.И. Лях, Л.Б. Кофман. – М.: Просвещение, 2017. – 373 с.

МЕТОДИКА СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК С НАПРАВЛЕННОСТЬЮ АЭРОБИКИ

Яренчук И.В., Жеванова М.В.

ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»
fizvosпитание.donnasa@yandex.ru

В данной статье предоставлена методика физической подготовки студенток средствами спортивной аэробики. Теоретически эффективность методики физической подготовки студенток средствами спортивной аэробики была обоснована и экспериментально проверена.

Актуальность. Согласно статистическим данным о состоянии здоровья, можно сделать вывод о том, что существует негативная тенденция увеличения отклонений в деятельности основных систем организма, повышение количества хронических заболеваний у большей части студентов и студенток, что является следствием физической и функциональной не тренированности организма и снижение его сопротивляемости к современным болезням. Необходимо применять комплексный подход в оздоровительной сфере и формирования здорового стиля жизни студенческой молодежи с учетом современных условий деятельности и обучения студентов. Модернизация уже работающей системы физического воспитания, в частности, на основании уже устаревающих традиционными и нетрадиционными видами физкультурно-оздоровительной деятельности студентов на всех курсах обучения, реализуемы учитываемые полностью мотивационными потребностями, образом жизни, социально-психологическим и морфофункциональным статусом студентов [1].

Цель и задачи исследования: частично теоретически разработать и больше экспериментально обосновать дифференцированную методику занятий спортивной-оздоровительной аэробикой по физическому воспитанию со студентками строительной академии на основе учета биологических закономерностей функционирования женского организма.

Задачи исследования: 1) определить физическую подготовленность студенток 1-2 курса; 2) усовершенствовать методику физической подготовки студенток; 3) проверить эффективность разработанной методики физической подготовки девушек 18-19 лет под воздействием занятий аэробикой.

Методы исследования: анализ литературных источников; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведение эксперимента показало объективно оценить результаты занятий аэробики. Было проведено исследование с сентября 2019 по январь 2020 года. Для проведения исследования было привлечено 15 студенток 1-2 курса, ранее никогда не занимавшихся аэробикой. Занятие проводилось по 50 минут три раза в неделю в течение трех месяцев. В начале эксперимента по оздоровлению и увеличению физических показателей был определен уровень физической подготовки студенток 1-2 курса. В таблице 1 представлены результаты физической подготовленности девушек в начале педагогического эксперимента. В данной таблице отображены данные о показателях физической подготовки студенток после внедрения в занятия физической культуры методики.

Таблица 1

Результаты физической подготовленности студенток 1-2 курса до и после эксперимента

№	Наименование теста	Результат тестирования до эксперимента	Результат тестирования после эксперимента	Разница между результатами
1	10 прыжков на месте (раз)	2,73±0,2	2,5±2,2	0,73
2	Наклон из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	3,66±0,4	8,6±2,5	4,38
3	Челночный бег 3x10, с	10,4±0,2	10,2±0,2	1,41
4	Прыжок в длину с места (см)	170±0,01	174±1,7	4,0
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	17±1,8	27±4,7	5,98
6	Тест Купера, м	1988±35,9	2230±38,4	4,60

Как видно из таблицы 1 результаты исследования физической подготовленности девушек 18-19 лет в начале эксперимента показал, что выполнение и использование предложенных средств, методов способствует повышению физической подготовленности занимающихся аэробикой.

В настоящее время занятия аэробикой и степ-аэробикой приобретают популярность среди молодежи. Дж. Соренсен является основоположником такого направления, как аэробные танцы. Данный комплекс движений включает в себя прыжки на месте, махи ноги и рук, ритмичный бег на месте, а также другие танцевальные движения и шаги. Такого рода занятия аэробикой устраняют гиподинамию, а эмоциональность при комплексном проведении занятий улучшает настроение у студенток, ликвидируя негативное влияние стрессов в жизни, но в большей степени воздействуют на формирование сбалансированного красивого и здорового тела [2].

Составим основные правила и рекомендации к занятиям по аэробике: 1) упражнения на растяжку в начале занятия должны носить динамический характер; 2) после каждого силового упражнения необходимо выполнять упражнения на растяжение задействованных мышц; 3) по круговому методу нужно выполнять силовые упражнения для увеличения силы и выносливости; 4) силовая часть занятия должна быть построена на базовых силовых упражнениях, упражнениях общеразвивающего характера; 5) также в данных упражнениях заимствуются координационные элементы [3].

У студенток контрольной группы, занимающихся аэробикой по традиционной методике, произошло 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 модернизированных внедрений во время занятий студентки смогли повысить свои показатели физической подготовленности в конце эксперимента. Следовательно, эксперимент проведен удачно, а методика физической подготовленности девушек под влиянием занятий аэробикой способствует повышению двигательных показателей, следовательно, эффективна.

Выводы. 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. 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 [4].

Список литературы

1. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 235 с.
2. Лисицкая Т.С. Аэробика. Частные методики / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 166 с.
3. Матов В.В. Ритмическая гимнастика / В.В. Матов. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 422 с.
4. 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.: Изд. центр «Академия», 2019. – 480 с.

РАЗДЕЛ II. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

УДК 796.015.52

СТРУКТУРА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Борисова О.И., Тарасенко В.Ф.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР

Введение. Спортивная подготовка – это сложная, вероятностная система требует постоянного изучения и совершенствования.

Основная часть. Наивысшая готовность показать максимальный результат, является комплексным понятием, включающим физическую, техническую и психологическую готовность. Это состояние называют спортивной формой. Существуют три фазы её развития: приобретения, сохранения и временной утраты. Первая фаза связана с формированием предпосылок или «фундаментом», здесь основное внимание уделяется ОФП. Согласно этим фазам и существуют подготовительные, соревновательные и переходные периоды. Принцип цикличности проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц – этапов, периодов, макроциклов, мезоциклов, микроциклов, занятий, упражнений. Цикличность обусловлена не соревнованиями, относительно стабильных в рамках годичных циклов, и не временем года, а закономерностями развития спортивной формы. Физическая подготовка, как элемент спортивной формы, условно разделена на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП).

В основе принципа единства ОФП и СФП лежит взаимосвязь спортивной специализации с общим, разносторонним развитием, что объясняется единством организма, взаимосвязью органов и систем, и взаимодействием (переносом) различных двигательных умений и навыков. ОФП больше «направлена» на максимально разнообразные виды человеческой деятельности, поэтому её называют «фундаментом жизненно необходимых умений и навыков». Общеподготовительные упражнения создают основу для эффективной специальной подготовки, обеспечивают всестороннее и полноценное физическое развитие. Специальная физическая подготовка имеет более узкое содержание, она направлена на конкретный вид деятельности или на узкоспециализированное спортивное движение. Но ОФП должна строиться только в соответствии с избранным видом спорта, потому, что каждый вид спорта формирует свою специальную морфо-функциональную гармонию и свой

«фундамент» спортивного мастерства. И чем выше мастерство спортсмена, тем в большей мере в его подготовке реализуется принцип углублённой специализации, который подразумевает максимальное использование индивидуальных психофизиологических особенностей, и углублённое совершенствование способностей, к которым у спортсмена имеются врождённые задатки. Направленное развитие генетически заложенной двигательной способности, но при одновременном подтягивании остальных, способствует росту спортивных результатов. Все части спортивной подготовки, в том числе ОФП и СФП, развёртываются синхронно, а не последовательно, но вместе с тем, соотношение сторон подготовки в разное время действительно меняется. В каждом конкретном случае соотношение зависит от возраста спортсмена, уровня мастерства, степени тренированности, этапа и периода тренировки, индивидуальных особенностей. Умение балансировать средствами ОФП и СФП и отличает работу опытных тренеров и спортсменов.

Выводы. Изучение спортивной подготовки, как системы, указывает на существование общих закономерностей, объективно влияющих на спортивное совершенствование и достижение наиболее высоких индивидуальных результатов, демонстрация их в наиболее крупных соревнованиях.

Эти закономерности составляют систему специальных принципов, таких как устремлённость к высшим достижениям, углублённая специализация, единство общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки, непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам, волнообразность и вариативность нагрузок, цикличность процесса подготовки.

Эти принципы базируются на исследованиях в областях теории и методики подготовки спортсменов высокого класса, спортивной физиологии, биохимии, психологии, общенаучных теорий (теория развития, теория адаптации, теория функциональных систем). Изучение принципов делают тренировочный процесс осмысленным и обоснованным, позволяют рационально управлять спортивной подготовкой, под которой следует понимать специализированный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение максимальных результатов в избранном виде спорта, это единство и взаимосвязь обучения, воспитания и развития, это диалектический процесс. Поиск противоречий и разделение целостного процесса на элементы – это инструмент управления, цель которого планомерное, закономерное, всесторонне и гармоничное развитие личности спортсмена и его способностей.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Борисов Д.А., Борисова О.И.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР

Введение. Эмпирический подход в изучении двигательных способностей давно устарел. Любые формально логические рекомендации без биологического обоснования потеряли свою актуальность.

Основная часть. Сила, как физическое качество целостного организма, это способность нервно-мышечной системы рекрутировать максимальное количество двигательных единиц (ДЕ). Этот навык приобретается для строго определённых упражнений. Отличие между ДЕ прежде всего, в размерах мотонейронов и в количестве мышечных волокон. При повышении частоты сигнала ЦНС, ДЕ вовлекаются в работу последовательно, в соответствии с их размерами – от меньших к большим. Часть крупных, высокопороговых ДЕ всегда находятся в резерве, и могут быть задействованы в условиях крайнего стресса. В любом движении можно выделить мышечные группы, которые отвечают за его выполнение (агонисты), и противостоящие первичным двигателям (антагонисты). Проявление максимальной силы, это не только единое сокращение агонистов, но и совместное расслабление антагонистов. Рецепторы сухожилий (нервно-сухожильные веретена), которые обеспечивают информацию о силе мышечных сокращений. По сути, они являются тормозными и выполняют защитную функцию, снижая вероятность травм.

Мышца, как отдельный орган человека, состоит из пучков волокон, каждое волокно – это большая многоядерная клетка цилиндрической формы, которая состоит из более тонких функциональных структур – миофибрилл. Отдельная миофибрилла у всех людей имеет примерно одинаковое поперечное сечение.

За скорость анаэробных процессов ресинтеза АТФ отвечает специальный фермент – АТФаза, который находится в самой миофибрилле. В волокнах с высокой АТФазной активностью расщепление АТФ происходит быстрее, и за единицу времени происходит большее количество «гребков мостиками», мышца сокращается быстрее. Именно по активности этого фермента, мышечные волокна классифицируют, как быстрые и медленные. Все волокна одного мотонейрона принадлежат к одному типу. В любой мышце содержатся быстрые и медленные ДЕ, и в разных мышцах их соотношение может отличаться. Согласно данной классификации по скорости сокращения, или

скорости анаэробного процесса, мышечная композиция наследуется и не меняется в процессе тренировки. Размеры, количество мотонейронов, количество волокон и скорость их сокращения – генетически predetermined, и являются задатками, или предпосылкой развития силовых способностей.

Для рассмотрения развития силовой выносливости, необходимо воспользоваться другой классификацией мышечных волокон – по скорости аэробных процессов, за что отвечают митохондрии. Волокна с большим количеством митохондрий называют окислительными. В волокнах с низким содержанием митохондрий преобладает анаэробный гликолиз, их называют гликолитическими. Чаще всего, быстрые волокна – гликолитические, а медленные – окислительные, и многие не видят разницы в этих двух классификациях. Но, быстрые волокна можно сделать окислительными, значительно увеличив в них количество митохондрий. Такие атлеты достигают высоких результатов в борьбе, боксе, циклических видах спорта, где необходима силовая выносливость. Но, и медленные волокна могут стать гликолитическими. Например, когда человек обездвижен более трёх недель, митохондрии погибают, и медленная ходьба вызывает сильное закисление (кроме того, нарушается межмышечная координация). В гликолитических волокнах, в результате анаэробного гликолиза образуется молочная кислота, которая состоит из отрицательно заряженной молекулы лактата и положительно заряженного иона водорода (H^+). Лактат является углеводородом и источником энергии для митохондрии. Ион водорода самый маленький атом, проникает в сложные структуры и приводит к химическим разрушениям, тем самым усиливая катаболизм, поэтому специально «совершенствовать» анаэробный гликолиз не надо, он может только вредить развитию выносливости, его необходимо заменить на аэробный гликолиз, для этого увеличить количество митохондрий. В окислительных волокнах молочная кислота практически не образуется, так как митохондрии преобразуют её в воду, углекислый газ и энергию. Когда все волокна у атлета становятся окислительными, он находится в «спортивной форме», но для дальнейшего развития выносливости необходимо будет увеличивать количество миофибрилл. Митохондрии покрывают каждую миофибриллу как чешуя, одним слоем, и больше определённого предела они не могут образовываться, необходимо создавать новые миофибриллы, на которых будут формироваться новые митохондрии. Без увеличения количества миофибрилл развитие выносливости ограничено. Именно от количества миофибрилл зависит сила отдельного мышечного волокна и его поперечное сечение. Гиперплазия миофибрилл приводит к гипертрофии волокон. Понимание биологических факторов, определяющих ускоренный синтез белка в мышечном волокне, в спортивной науке появилось сравнительно недавно.

Гипертрофию вызывают не механические повреждения мышцы, микротравмы, и не дефицит энергии в форме АТФ, а психологический стресс, вызывающий гормональную перестройку, и на системном уровне обеспечивающий синтез белка. В момент стресса гипофиз выделяет гормон роста, который вместе с другими гормонами эндокринной системы стремится попасть в ядра мышечных клеток и интенсивно образовывать РНК. В этом процессе особое значение имеет свободный креатин, который образуется в результате распада креатинфосфата. Для проникновения гормонов и креатина в ядро клетки, к молекулам ДНК, необходимо увеличить поры в мембранах (немного их разрушить), и для этого необходимы ионы водорода, но избыточное их может привести к гибели митохондрий, миофибрилл и даже ядра клетки. Для успешного синтеза белка недостаточно «считывать информацию с ДНК», необходимы «строительные материалы» в виде аминокислот, для этого необходимо потребление белков животного и растительного происхождения.

Вывод. Рост силы связан с совершенствованием процессов управления активностью мышцы и с ростом количества миофибрилл в мышечных волокнах. Силовая тренировка, направленная на гипертрофию мышечных волокон должна учитывать четыре основных фактора для повышенного синтеза белка в мышце: запас аминокислот в клетке, повышенная концентрация анаболических гормонов в крови, повышенная концентрация «свободного» креатина, повышенная концентрация ионов водорода.

УДК 796.431.2:378-057.87

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ДОННУ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «СОГНУВ НОГИ»

Бятенко С.А., Десятерик Л.А.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР

Целью работы является определение основных методических положений для успешного решения вопросов, возникающих в процессе занятий по прыжкам в длину с разбега со студентами. В работе использованы литературные данные по педагогическим проблемам спорта, а также собственный педагогический и тренерский опыт работы.

Актуальность. В Донецком национальном университете широко распространены массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, являющиеся способом повышения уровня физической подготовленности студентов, а также воспитания у них полезных навыков и умений. В рамках

Спартакиады ДонНУ среди студентов проводятся соревнования по лёгкой атлетике. Одним из видов программы является прыжок в длину с разбега. В связи с этим, существует необходимость обратить внимание студентов и преподавателей физического воспитания на основные аспекты обучения технике прыжка, а также определить основные упражнения, развивающие необходимые физические качества для успешной реализации технической подготовленности.

Изложение основного материала. Способ прыжка «согнув ноги» наиболее прост в обучении новичков. После отталкивания спортсмен летит в шаге, затем подтягивает толчковую ногу, руки тянет вперёд-вниз. Затем ноги разгибает в коленных суставах, стопы вытягивает вперёд, а руки отводит вниз - назад. Основной особенностью прыжка является необходимость сохранять как можно дольше положение вылета в шаге, выпрямление туловища и поднимание рук вверх в начале полёта.

Для успешного освоения техники прыжок в длину с разбега в целом, следует разбить его на более простые составляющие элементы. Прыжок в длину с разбега состоит из следующих составных частей: разбега, отталкивания, фазы полёта и приземления.

При обучении технике сложных спортивных упражнений очень трудно фиксировать своё внимание одновременно на всех подсистемах движения, расчленение техники прыжков необходимо как на первых этапах обучения, так и в процессе всей спортивной деятельности [1].

Последовательность обучения прыжку в длину: отталкивание в сочетании с полётом в шаге, техника приземления, переход от разбега к толчку и ритм последних шагов, точное попадание на брусок с полного разбега, полётная фаза прыжка.

В первую очередь надо создать у студентов представление о технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Для этого демонстрируется техника прыжка в длину спортсменами, специализирующимися в данном виде лёгкой атлетике. Затем проверяют умение выполнять прыжок в длину на основании создавшегося у студентов представления и прежнего опыта. Для этого выполняются прыжок в длину с разбега 10-12 метров, с постепенным увеличением скорости бега и с более активной постановкой стопы при отталкивании. По мере повышения тренированности длина и скорость разбега увеличивается. Длина разбега прыгуна зависит от числа беговых шагов и определяется его скоростной и технической подготовленностью. И может составлять от 10 до 18 беговых шагов. Точность разбега зависит, прежде всего, от умения спортсмена контролировать своё эмоциональное состояние и от правильного ритма разбега.

Задачей разбега является достижение максимальной скорости бега к моменту отталкивания. Начало разбега выполняется с большим наклоном туловища вперёд, затем по мере набирания скорости наклон уменьшается и достигает вертикального положения к моменту отталкивания. Стопа ставится с передней части. На последних шагах разбега происходит небольшое подседание, длина последнего шага на 10-15 см короче предпоследнего. При обучении ритму разбега применяются повторные пробежки по 30-40 метров с 2-3 ускорениями без отталкивания и с отталкиванием; пробегание последних шагов по отметкам.

Во время отталкивания прямая толчковая нога ставится на всю стопу или перекатом с пятки на носок. Маховая нога активно выносится согнутая в колене вперёд-вверх. Туловище во время отталкивания занимает вертикальное положение, одна рука выносится вперёд-вверх, другая отводится назад. Для точности отталкивания необходимо контролировать одинаковое исходное положение прыгуна, постепенное однообразное нарастание частоты и длины шагов [2].

Для обучения технике отталкивания применяется имитация постановки ноги на отталкивание в сочетании с работой рук сначала на месте, затем в движении в ходьбе, с небольшой подбежки. Необходимо обращать внимание на активную постановку толчковой ноги, полное её выпрямление. Туловище должно быть выпрямлено. Затем выполняются прыжки в шаге через 3-5 беговых шага, через один беговой шаг, дистанция выполнения 20-30 метров. Колено маховой ноги активно выносится вперед – вверх, толчковая нога полностью выпрямляется. После этого можно выполнять прыжки в шаге в яму с 3-5 шагов разбега, приземление выполнять в положении шага, обращать внимание на вертикальное положение туловища. Хороший результат даёт прыжок в шагу через невысокое препятствие.

Во время приземления пятки находятся немного ниже таза, после касания песка ноги сгибаются в коленных суставах, выполняется глубокое приседание или приземление на ноги. Для обучения технике приземления применяют прыжки в длину с места, отталкиваясь одной или двумя ногами, приземляться в яму в положение седа. Необходимо выносить ноги далеко вперёд. Затем выполняется прыжок через препятствия с небольшого разбега через препятствие с приземлением.

На результат прыжка в длину оказывают влияние скорость разбега, скорость вылета после отталкивания, угол вылета спортсмена, особенности техники приземления. Развитие двигательных качеств (прежде всего скоростных, скоростно-силовых, и силовых) приводит к увеличению результата прыжков в длину с разбега.

Упражнения, развивающие физические качества прыгуна: а) бег на месте с высоким подниманием бёдер, темп максимальный, 3 раза по 5-7 сек; б) стоя на носках на краю скамейки, расположенной вдоль гимнастической стенки, держась за неё руками, сгибание и разгибание ног в голеностопном суставе, 2-3 серии по 8-10 15-20; в) прыжки с ноги на ногу (многоскоки), 3-4 серии по 12-15 м; г) спрыгивание с высоты 40-50 см на обе ноги и затем перепрыгиванием через препятствие высотой 40-60 см; д) многократные прыжки в длину с места на обеих ногах с продвижением вперёд по разметкам, расположенным на расстоянии 80-100-120-140 см 5-6 раз по 8-10м с изменением темпа движения; е) бег со скоростью 50, 60-70, 80-90% от максимальной с обозначением отталкивания (прыжок в длину в «шаге») через 3, 4, 5сек после начала бега; ж) бег с максимальной скоростью 30-40м, выполнить 4-6 раз.

Для повышения эмоционального уровня занятия все специальные развивающие упражнения можно выполнять в соревновательной форме, но с обязательным условием правильного технического исполнения. Эти упражнения улучшают физическое состояние студентов, увеличивают их скорость и ловкость.

Студенту важно иметь срочную информацию о допустимых ошибках и исправлять их под руководством преподавателя. Для контроля правильностью выполнения прыжков преподаватель должен выявить ошибки, найти их причины, определить последовательность, средства и методы исправления. При составлении учебного плана занятия необходимо подбирать и распределять нужные тренировочные средства зависимо от поставленных задач.

Выводы. Знание основ техники прыжка в длину способом «согнув ноги», применение правильных подводящих упражнений, совместная работа студента с преподавателем, своевременное выявление и исправление ошибок позволяет достигнуть студенту хороших результатов в этом виде лёгкой атлетики.

Список литературы

1. Тер-Ованесян И. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И. Тер-Ованесян. – М.: Terra-спорт, 2000. – С. 35.
2. Солдаткина Е.В. Лёгкая атлетика в учебной программе ДонНУ: методические рекомендации / Е.В. Солдаткина, Ж.М. Борзилова. – Донецк: ДонНУ, 2013. –С. 36.

МЕТОДЫ И СПОСОБЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ

Вицько А.Н.

ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры», ДНР
fizvospitanie.donnasa@yandex.ru

Введение. Баскетбол – игра с мячом, двух противоборствующих команд. На площадке играют по пять человек в каждой из сторон, где перемещение мяча осуществляются только руками игроков в пределах площадки и по определенным правилам. Это подвижная, весёлая игра, развивающая ловкость и выносливость. Как и любая другая спортивная игра, баскетбол помогает организму поддерживать и восстанавливать здоровье, сохранять молодость.

Основная часть. Баскетбол является одним из средств активного физического развития и морального воспитания детей, подростков и молодежи. Данный вид спорта включен во всемирные олимпийские.

Если вы тренируетесь регулярно и при этом не восстанавливаетесь, ваши усилия будут потрачены в пустую. Восстановление после тренировок главным образом влияет на «починку» порванных мышц и тканей во время физической нагрузки, а также на увеличение силы и выносливости всего организма. Особенно восстановление важно после тяжелых тренировок в тренажерном зале или интенсивных тренировок на улице. Другими словами, на тренировке мы истязали свое тело и мышцы, а теперь должны помочь привести его в норму. В данной предлагается комплекс действий для оптимального восстановления организма после физических нагрузок.

Одним из самых основным фактором усталости и упадка физической активности является обезвоживание [1]. Вы теряете много жидкости во время тренировочного процесса вы должны восполнять ее в процессе тренировки, но восполнить после нагрузки – самый простой способ запустить восстановительные процессы в организме. Вода сопровождает все метаболические функции и перенос питательных веществ в организме, поэтому очень важно, чтобы воды в организме было достаточно.

Так же одним из важных факторов который влияет на восстановления является питание. В наше время человек идущий в ногу со временем уделяет питанию не самую главную роль. А спортсмены зачастую являются теми людьми, которые находятся на ведущих ролях своей сфере деятельности. У многих просто не хватает времени на полноценное питание. Ведь в процессе

тренировки организм расходует практически все запасы жиров, белков, углеводов, и т.д. Нужно придерживаться хотя бы минимальных норм питания.

Например, незадолго до отхода ко сну, скушать немного легкой белковой пищи, творог или протеиновый коктейль – он добавит строительного материала, который будет использоваться ночью. Белки должны присутствовать в каждой завтраке это предоставит организму необходимые ингредиенты для начала и продолжения восстановления с самого начала дня. За 30-60 минут до тренировки легкая пища с белками и углеводами. В течение 30-60 минут после нагрузок обильное количество белков и углеводов для восполнения истощенных запасов энергии. Следующий компонент, составляющий правильно сформированный тренировочный процесс, является растяжка. Многие спортсмены, как профессионалы, так и любители, не уделяют большого значения этому виду восстановления. А при предельных нагрузках растяжка помогает мышцам начать процесс восстановления. В конце каждой тренировки сделай комплекс упражнений на растяжку, и вы почувствуете, как мышцы начнут восстанавливаться быстрее и уменьшится количество микро-травм. Но не стоит забывать, что восстановление бывает пассивным и активным.

Пассивное восстановление и покой. Время один из лучших способов восстановиться от почти всех нагрузок и болезней. У нашего тела поразительная способность исцеляться, если вы даете ему на это время. Покой после тяжелых нагрузок позволяет восстановительным процессам происходить естественно. Это самый легкий, как вы должны восстанавливаться после тренировки [2].

Активное восстановление. Легкие, спокойные движения и нагрузки улучшают циркуляцию, которая помогает переносить питательные вещества и выводить отходы из организма. Это помогает восстановлению мышц и активному восполнению энергии. Активное восстановление выполняется с помощью легкого бега, спокойной езды на велосипеде, плавания в бассейне.

Ещё одним из самых эффективных процессов восстановления является массаж. Массаж – приятная процедура, которая снимает зажимы в мышцах, улучшает циркуляцию и позволяет полностью расслабиться.

Но как не крути самой главной процедурой в процессе восстановительных мероприятий есть сон. Пока вы спите, удивительные вещи происходят в вашем организме. Хороший сон важен для всех, кто регулярно занимается спортом. В процессе сна, организм производит гормон роста, который отвечает за рост и восстановление мышц [3].

Вывод. Если проанализировать многие литературные источники, то можно сделать вывод, что конкретный выбор восстановительных средств определяется видом спорта, периодом тренировки, ее режимом. Решение одной из основных задач проблемы восстановления спортсменок заключается в

построении рационального соотношения тренировочных и восстановительных средств. Предлагаемый комплекс мер для восстановительных мероприятий значительно уменьшает время, потраченное на восстановление. Улучшается тонус организма, повышается игровая активность и работоспособность.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям. – 3-е изд., доп. / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 528 с.
2. Костикова Л.В. Баскетбол / Л.В. Костикова. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 156 с.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол: сборник. – М.: Спорт, 2016. – 823 с.

УДК 796.325

К ВОПРОСУ О ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Гальченко А.Н., канд. ист. наук, доцент

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР

Введение. На современном этапе развития волейбола наблюдается тенденция к поиску новых путей, средств и методов оптимизации игровых действий волейболистов при организации защиты от атакующих ударов соперника. Основным звеном в постройке защитных действий команды является блокирование.

Поэтому технико-тактическое совершенствование выполнения блокирования, повышения его эффективности есть одним из главных резервов, которые существенно влияют на результативность соревновательной деятельности команд. Одним из главных технических элементов является прыжок, который в первую очередь присущ игрокам, принимающим участие в организации блока (центральным блокирующим, доигровщикам и диагональным игрокам).

В современной научно-методической литературе проблеме повышения уровня прыгучести игроков, которая является одним из показателей специальной физической подготовленности волейболистов уделено еще недостаточно внимания.

Анализ показывает, что методика совершенствования прыгучести квалифицированных волейболистов носит несистематизированный характер:

1) большинство средств и методов, что используются, по своей структуре неадекватны основным;

2) ограниченный выбор средств прыжковой подготовленности снижает тренировочный эффект;

3) отмечается нерациональное распределение прыжковых упражнений в тренировке;

4) не рассмотрены в полном объеме вопросы влияния улучшения уровня прыгучести на повышение эффективности и качества выполнения блокирования в соревновательной деятельности волейбольных команд.

Для решения этого круга проблем важной является разработка новых подходов к определению количественных показателей.

Основная часть. У блокирующих игроков, как правило, проявление скоростно-силовых способностей осуществляется в прыжках, которые по характеру мышечной деятельности относятся к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений.

Прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств, что определяется скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, тем выше начальная скорость взлета.

Специфическими особенностями проявления прыгучести является: 1) скорость и своевременность прыжка; 2) исполнение прыжка с места или с короткого разбега, преимущественно в вертикальном направлении; 3) серийное повторение прыжков в условиях силовой борьбы (серийная прыгучесть); 4) управление телом в безопорном положении; 5) точность приземления и готовность к следующим игровым действиям.

Структуру прыгучести составляют три основных компонента: взрывная сила, скорость и ритм движений. Величина усилий при исполнении толчка в прыжках (в пределах 0,1-0,14 с), должна быть гранично большой, что возможно только при их взрывном характере. Для короткого и сильного отталкивания необходимо проявление мгновенного сокращения мышц при их сильном напряжении, что требует мощной концентрации волевых усилий. Скорость движений обеспечивается высокой функциональной лабильностью нервных центров и соответственно сопровождается быстрой сменой сокращения и расслабления соответствующих мышц. Для проявления определенного уровня прыгучести большое значение имеет точность приложенных усилий при высокой скорости выполнения движений, что обеспечивает ритм движений.

Важным фактором для развития прыгучести являются особенности морфофункционального состояния мышечно-суставного и мышечного аппаратов. Растяжение, эластичность, упругость мышечных волокон определяют

их сократительные умения. Нервно-психическое и эмоциональное состояние также влияет на проявление прыгучести.

Развитие прыгучести в значительной степени определяется координационными качествами, в частности ловкостью. Овладение ритмом разбега, толчка, а также движениями в безопорной фазе требует проявления ее высоких показателей. Хорошая гибкость позвоночника позволяет спортсменам эффективно выполнять движения телом в фазе полета (в длину и высоту).

Таким образом, указанные особенности необходимо учитывать при развитии и совершенствовании прыгучести в учебно-тренировочном процессе.

Так, значительному увеличению высоты прыжка способствуют упражнения с использованием кинетической энергии веса собственного тела (например, многоразовые запрыгивания/спрыгивания на гимнастические маты и разновысокие тумбы). Для развития прыгучести наиболее эффективными являются динамические упражнения (прыжки через предметы, выпрыгивания после прыжка вниз с высоты 40-50 см, выпрыгивания с приседа и др.), которые выполняются с небольшим отягощением (гантелями, свинцовыми поясами, мешками с песком).

Для развития прыгучести необходимо использовать многоразовые прыжки, которые направлены на развитие скорости сокращения мышц-разгибателей коленного и тазобедренного суставов, а также прыжки с малой нагрузкой, чтобы не изменять структуру движения. Решающее значение для развития прыгучести имеет:

а) способность мышц быстро проявлять необходимый максимум динамической силы, а не скорости движений;

б) реактивная способность нервно-мышечного аппарата игрока, что проявляется в скорости переключения мышц с поступательной работы на преодолевающую, откуда выплывает желаемое направление в прыжковой подготовке: сначала развивается/совершенствуется динамическая сила, а потом скорость сокращения мышечных волокон.

По целенаправленному развитию скоростно-силовых способностей необходимо руководствоваться методическим правилом: все упражнения, независимо от величины и характера нагрузки надо выполнять в максимально возможном темпе.

Выводы. Прыгучесть является важным показателем специальной физической подготовленности игроков, которые принимают участие в организации блокирования атакующих ударов противника. Надлежащий уровень развития качеств, определяющих прыжковую подготовленность, позволяет более удачно и эффективно решать задачи тренировочной и соревновательной деятельности волейбольных команд.

ПРИНЦИПЫ УПРАВЛЕНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Корневская Е.Н.

ГОУВПО «Донецкий национальный технический университет», г. Донецк, ДНР
sport@donntu.org

Повышение качества тренировочного процесса спортсменов легкоатлетов является весьма важным фактором для достижения высоких спортивных результатов, успешного выступления в соревнованиях международного уровня и может быть обеспечено лишь на основе использования научно-обоснованной системы управления тренировочным процессом.

Управление, в наиболее общем виде, рассматривается как целенаправленный процесс перевода какой-либо системы в необходимое состояние [1].

Применительно к подготовке легкоатлетов этот перевод выражается, прежде всего, в повышении результата в соревновательном упражнении на основе стойкого улучшения физического состояния.

Физическое состояние спортсмена определяется такими показателями как: здоровье, телосложение, состояние физиологических функций, и, в частности, двигательной функции. Перевод из одного физического состояния в другое осуществляется с помощью определённых воздействий. В качестве таких воздействий могут выступать специальные средства (преимущественно физические упражнения), а также ряд других важных факторов – внешняя среда, специальное питание и т.д. [6]. Таким образом, управляя процессом подготовки легкоатлетов, фактически управляют воздействиями на его физическое состояние [1].

Различают три типа состояний спортсмена: перманентное – изменяется в течение длительного времени, из года в год, от одного этапа тренировки к другому этапу; текущее – изменяется каждый день и является следствием ежедневных тренировочных нагрузок; оперативное – отражает срочные реакции организма спортсменов на физическую нагрузку.

Ю.В. Верхошанский рассматривает объект управления как сложную, иерархически организованную систему, которая включает: комплекс внешних воздействий; структуру специальной физической подготовленности, определяющую уровень специальной работоспособности атлета или его состояния; тренировочную нагрузку [1].

Вся совокупность составляющих комплексного объекта представляется как управляемая система.

Н.Г. Озолин отмечает, что управление подготовкой легкоатлетов должно включать: выявление индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена; определение цели и сроков её достижения; постановку конкретных задач обучения, воспитания, повышения функциональных возможностей; выбор средств и методов тренировки; контроль и учёт тренировочных и соревновательных нагрузок [3].

Характеризуя систему управления тренировочным процессом, В.В. Петровский отмечает чрезвычайную важность разработки при этом моделей соревновательной деятельности и функциональной подготовленности, моделей тренировочных циклов и уроков с заранее известным эффектом и системой научно-методического контроля [4].

С целью внедрения идей управления в практику спортивной тренировки В.В. Кузнецовым и В.Н. Платоновым рекомендуется выполнять ряд последовательных операций: собрать исходную информацию о состоянии подготовленности спортсмена, сильных и слабых его сторонах, а также о среде, в которой он живёт, тренируется и соревнуется; проанализировать собранную информацию, составить функциональные возможности конкретного спортсмена с модельными показателями; принять решение о стратегии подготовки, составить программы и планы тренировки, тщательно отобрать тренировочные средства; реализовать программы и планы тренировки; оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, внести необходимые коррективы в документы планирования, поставить новые задачи, составить новые программы и планы на основе применения системы комплексного контроля [2, 5].

Особое внимание следует уделять изучению объективной исходной информации, т.к. от её достоверности зависит содержание принимаемых решений по планированию тренировки. В свою очередь сведения о количественной структуре соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена служат основой для разработки модельных характеристик.

На основе анализа данных о соревновательной деятельности и подготовленности легкоатлета разрабатывается система поэтапного контроля, результаты которого определяют основные направления и пути достижения заданного эффекта, обуславливают подбор средств и методов педагогического воздействия.

С учётом полученной информации планируется построение микро-, мезо- и макроструктуры тренировочного процесса.

При реализации намеченных программ подготовки необходимо систематически сравнивать, насколько реальные изменения подготовленности спортсменов, соответствуют запланированным тренером, учитывать темпы прироста показателей подготовленности от этапа к этапу тренировки, а также динамику нагрузок.

Таким образом, данный подход к управлению процессом подготовки легкоатлетов будет способствовать проведению занятий на более высоком качественном уровне, улучшению подготовленности спортсменов и повышению спортивных результатов.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Кузнецов В.В. Модельные характеристики легкоатлетов / В.В. Кузнецов, В.В. Петровский, Б.Н. Шустин. – К.: Здоровье, 1979. – 88 с.
3. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.
4. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки / В.В. Петровский. – К.: Здоровье, 1979. – 96 с.
5. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
6. Платонов В.П. Теория спорта / В.П. Платонов – К.: Высшая школа, 1987. – 424 с.

УДК 796/799:316.613.434

ФЕНОМЕН АГРЕССИИ В СПОРТЕ: ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И СРЕДСТВА ЕЕ КОНТРОЛЯ

Кривец И.Г., Панасюк О.В.

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»

krivets.irina@ya.ru

Агрессивность в спорте стала очень распространенным явлением. Мы видим ее проявления на трибунах стадионов, на скамьях запасных и на игровых площадках. Многие зарубежные спортивные обозреватели выразили свое беспокойство по поводу увеличения количества драк, некорректного поведения возникающих на соревнованиях. Некоторые спортсмены не могут сдерживать свою агрессивность в рамках спортивных правил и принятых границ, диктуемых здравым смыслом. Также ученые отмечают, что при проецировании агрессивности на самого себя у спортсменов наступает ухудшение спортивной

деятельности. В этих случаях спортсмен чрезмерно винит себя, когда у него не все получается так, как ему хотелось бы. Современные требования к спортивной подготовке стали более жесткими. От спортсменов требуется не только показать высокие спортивные результаты, но и мобилизовать свои внутренние психологические ресурсы: волю, мотивацию, эмоциональную уравновешенность. Проявление агрессии в спортивной деятельности напрямую связано не только с индивидуально-личностными особенностями спортсмена и с видом спорта. На наш взгляд у спортсменов – это защитная установка [2].

В данной работе была сделана попытка исследовать феномен агрессии в спорте на примере сборной команды по баскетболу. Выявить причины ее возникновения и методы регуляции отрицательных последствий агрессивного поведения игроков, в частности мужчин-баскетболистов.

Целью нашего исследования стало исследование феномена агрессии в студенческой группе мужской команды по баскетболу и поиск путей достижения конкретного результата относительно феномена агрессии.

Задачи исследования: 1) выявить в команде уровень агрессии и причины ее проявления; 2) разработать первичные рекомендации по устранению негативных последствий агрессии.

Экспериментальные исследования проводились с составом мужской сборной команды по баскетболу ГОУ ВПО «ДонАУиГС» (15 человек) в возрасте 17-20 лет. Для определения уровня агрессивности спортсменов нами использовался высокопрофессиональный тест Басса-Дарки. Опросник выявляет следующие формы агрессивных и враждебных реакций:

1) физическая агрессия – использование физической силы против другого лица;

2) косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная;

3) раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость);

4) негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов;

5) обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия;

6) подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред;

7) вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы);

8) чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемые дают ответ «да» или «нет». При составлении опросника использовались следующие принципы: а) вопрос может относиться только к одной форме агрессии; б) вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

По числу совпадений ответов респондентов с ключом подсчитываются индексы различных форм агрессивности и враждебных реакций:

Враждебность = Обида + Подозрительность;

Агрессивность = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия [1].

Результаты исследования выявили достоверные различия между спортсменами высокой и низкой квалификации по показателям проявления агрессии по всем параметрам, за исключением шкалы «Чувство вины». Мы считаем, что данное чувство вины присуще спортсменам любой квалификации, особенно в случае поражения команды. Показатели отражены в таблице 1.

Таблица 1.

Средние показатели проявления агрессии между спортсменами сборной команды по баскетболу (мужчины)

Показатели	Косвенная	Раздражение	Негативизм	Обида	Подозрительность	Физическая	Вербальная	Чувство вины
Высокая квалификация	3,1	3,2	4,1	3,8	3,3	4,2	3	4,8
Низкая квалификация	6,2	5,5	4,3	5,4	6,1	5,3	6,1	4,8
t Эмп.	11,21	7,4	6,3	6,1	7,9	5,3	7,2	0

Помимо теста Басса-Дарки также проводились педагогические наблюдения за поведением игроков в соревновательных и тренировочных условиях, а также в повседневной жизни. Рассматривались реакции игроков в соревновательных условиях на неправомерные действия со стороны соперника и необъективное судейство, затем классифицировались по категориям: равнодушной, немного агрессивной (например: короткий протест или взгляд) и очень агрессивной. В тренировочных условиях, когда один игрок становился перед другими вне своей очереди для выполнения заданий технического действия, вербальные реакции последних классифицировались как вежливые,

безразличные, несколько агрессивные (краткие замечания) и очень агрессивные (угрозы, ругательства). Невербальные реакции классифицировались как дружелюбные (улыбка), равнодушные взгляды, враждебные или угрожающие жесты, толчки и выпихивания. Эти наблюдения помогают изучать действия различных факторов, в том числе фрустрации, наличия агрессивного примера и статуса фрустрированного.

В результате проведенного исследования, мы пришли к выводу, что мужская баскетбольная команда ГОУ ВПО «ДонАУиГС» проявляет интринсивную агрессию, т.е. в ходе своих действий она не имеет целью причинение вреда. Спорт в этом случае выступает своеобразной разрядкой агрессии, формой самоутверждения. В команде преобладает средний уровень общей агрессивности в котором доминирует вербальная, а не физическая агрессия. Важную категорию агрессивных игроков составляют спортсмены, проявляющие агрессию либо крайне часто, либо в крайних формах. Они четко подразделяются на две группы, к первой относятся лица со сниженным, а ко второй – с повышенным самоконтролем. У агрессивных игроков первого типа внутренние сдерживающие механизмы развиты весьма слабо, поэтому у них преобладает сниженный самоконтроль, что приводит к частому насилию. Агрессивные игроки второго типа, напротив, обладают необычайно развитыми внутренними сдерживающими механизмами и способны воздерживаться от агрессивных проявлений даже в случае чрезвычайно мощной провокации. К сожалению, мы не всегда можем контролировать эти ситуации. Тем не менее, нас интересовал вопрос не только выяснения причин возникновения агрессии, но и средства ее контроля при первых признаках проявления или предотвращения вообще. Так, нами разработаны следующие рекомендации: 1) развивать у игроков психологические процессы эмпатии, идентификации и децентрализации, в основе которых лежат способности к пониманию других людей; 2) способствовать овладению спортсменами умениями и навыками аутогенной тренировки для снятия стресса, что позволит преодолеть состояние фрустрации 3) выявлять лидера в команде, чтобы непосредственно в игре он управлял агрессивным поведением всех членов команды.

Список литературы

- 1.Опросник уровня агрессивности Басса-Дарки. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2018/08/24/oprosnik-urovnya-agressivnosti-bassa-darki> (дата обращения 10.02.2021).
2. Ильин Е.П. Психология спорта. / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫХ ДВИЖЕНИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТАНДАРТИЗИРОВАННЫХ ФОРМАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ СЁТОКАН.

Марков В.В., доцент,

Дядюра В.П., Платонов С.А.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР

Введение. Повышение качества выполнения сложно-координационных движений в сетокан путем повышения скорости, амплитуды, высоты и реальности выполнения технических действий в прыжке всегда будет продуктивным, но анализ выполнения прыжковой ударной техники и техники поворотов в прыжке помогает выделить решающие моменты, качества и эффективности техники. Сохранение равновесия в сложных позах и, в особенности, в конечных фазах поворотов при выполнении прыжковой техники – одна из наиболее актуальных проблем при подготовке спортсменов высокого уровня. Выступление спортсменов на соревнованиях высокого уровня требует повышения качества выполнения разнообразных сложных технических действий. При анализе результатов и педагогических наблюдений за выступлением наиболее сильных спортсменов было выявлено, что наиболее существенные ошибки, при выполнении прыжковой техники, связаны с нарушением равновесия тела при выполнении поворотов. Тренерам необходима усовершенствованная методика подготовки спортсменов высокого уровня. К сожалению, в литературе по единоборствам эти вопросы совсем не раскрываются. В работах многих авторов освещаются лишь общие вопросы проблемы функциональной подготовленности спортсменов в сложных по координации движений видах спорта [2].

Актуальность проблемы дальнейшего совершенствования средств и методов повышения эффективности, формирования навыков сохранения равновесия, проявляется все более значимо. Это особенно актуально для тех спортсменов, которые используют прыжковую технику в разделе соревнований – Ката. Достичь прогресса можно на основе изучения биомеханической структуры базовых комбинаций элементов прыжковой техники и использования технических средств педагогического контроля [1].

Главная задача исследования – определение влияния сохранения равновесия при выполнении прыжковой техники на качество выступления спортсменов и методическое обеспечение их подготовки. Совершенствование динамической и статической функций равновесия тела и систематизация

поворотов, позволят найти методику повышения качества выполнения этого важного технического элемента [2]. Кроме этого, в соревнованиях высокого уровня, потеря равновесия при поворотах наиболее существенный фактор, влияющий на распределение мест, особенно в финальном круге. Выделяют два базовых фактора равновесия – динамический контроль центра тяжести и статическое удержание равновесия. При поворотах в прыжке, при выполнении техник с поворотом корпуса на различные углы, доминирует динамический контроль центра тяжести. Статическое равновесие – в конечных фазах поворотов без отрыва опорной ноги и в фазах приземления после прыжка. Необходимо объединить три малоисследованных проблемы спортивной тренировки при изучении данного вопроса: функции равновесия тела; техника и методика освоения поворотов разной структуры; методы усовершенствования статического равновесия и динамического контроля центра тяжести. В регулировании устойчивого положения основное значение тела играют зрительный, вестибулярный и двигательный анализаторы. В сложном взаимодействии анализаторов доминирующая роль может переходить от одной функции к другой, в зависимости от конкретных форм пространственного анализа движения [3].

В литературе по сетокан отсутствуют объективные данные о возможностях повышения эффективности средств и методов управления подготовкой спортсменов высокой квалификации, которые выполняют прыжковую технику, а также о моделировании и программировании рациональных вариантов биомеханической структуры базовых элементов техники поворотов и вращений. В каждом из элементов ката существует около десятка параметров контроля. На этапах совершенствования мастерства спортсменов выявление ошибок, особенно мелких, достаточно затруднено. Одним из эффективных способов выявления ошибок при выполнении ката является метод выполнения «с ограничением зрительного контроля». При этом методе ката выполняется с закрытыми глазами или с ограничением обзора. Если ставится цель выявления ошибок технического характера, ката необходимо выполнять под счет инструктора, который фиксирует ошибки, наиболее характерные для этого комплекса. Из более 100 спортсменов разного технического уровня, выполнявших по несколько ката, наблюдалась устойчивая тенденция, при которой ошибки обозначались четче, чем при обычном выполнении. Также были найдены причины потери равновесия при прыжках с поворотом на 180, 270, а особенно на 360 градусов. В ошибках, связанных с углом поворота, наблюдалось не уменьшение, а увеличение угла поворота. Обратная картина с выполнением блока. Можно выделить основные типы поворотов, что даст возможность систематизировать методы усовершенствования структуры технических

действий, которые включают в себя повороты [1]. Во всех типах поворотов наиболее значимым является сохранение статического равновесия в конце действия и удержание динамического контроля центра тяжести в промежуточной фазе, в фазе полета. Базовые составляющие обеспечения сохранения равновесия при повороте без прыжка это, прежде всего: 1) сохранение вертикального положения туловища во всех фазах поворота; 2) вращение с поворотом головы, который опережает на 30% - 40% поворот туловища; 3) соблюдение траектории движения рук и ног, обязательно соответствующей стандартным траекториям классического выполнения блоков, сопровождающих поворот; 4) синхронизация переноса центра тяжести тела с моментом фиксации стойки и с конечной фазой выполнения блока или удара.

Для придания телу вращательного движения при выполнении поворота необходимо синхронизировать последовательность маховых и толчковых движений разноименной руки и ноги спортсмена. Толчковое движение ноги наиболее целесообразно начинать тогда, когда горизонтальная ось плечевого пояса уже повернутая на сорок пять – пятьдесят градусов. Существенного вклада в стабилизацию углов поворота при прыжках и удержании равновесия при выполнении прыжковой техники можно добиться, используя методику идеомоторной проработки движений. Удержание равновесия при выполнении поворотов в прыжковой технике в наибольшей мере зависит от вертикальной составляющей реакции опоры в фазе «остановка»; горизонтальной составляющей в фазе – «толчок», «остановка» и «равновесие». Эти показатели являются основными биомеханическими характеристиками базовых комбинаций техники сетокан, которые содержат повороты в прыжке.

Заключение. Выявление ошибок, особенно мелких, на этапах совершенствования мастерства спортсменов достаточно затруднено. Одним из эффективных способов выявления ошибок при выполнении ката является метод выполнения с ограничением зрительного контроля. При этом методе ката выполняется с закрытыми глазами или с ограничением обзора. Усовершенствование механизмов сохранения равновесия может значительно улучшить качество выполнения прыжковой техники на соревнованиях, что обеспечит стабильность выступления спортсменов.

Список литературы

1. Nakayama M. Dynamic Karate, Kodansa International Ltd. Tokio, 1966. Egami, S.: The Way of Karate Beyond Technique, Kodansa International Ltd. Tokio, 1976.
2. Nakayama M. The Best Karate (vol 1-11), Kodansa International Ltd. Tokio, 1986.
3. Funakoshi G. Karate-Do Kyohan, Kodansa International Ltd. Tokio, 1973. Japan Karate Association, SHIHAN. – KAI, Tokio, 112-0004 Japan, 2003.

ПРОБЛЕМЫ БОКСА В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Наврос В.В.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет», г. Донецк, ДНР

lina.harkovskaya@yandex.ru

На сегодняшний день наблюдается картина планомерного ухудшения уровня физического здоровья студентов. Необходим поиск и внедрение в учебный процесс в ВУЗах новых форм и технологий проведения учебных занятий для исправления сложившейся ситуации. Повышению уровня здоровья студентов должно способствовать проведение специализированных занятий по избранным студентами видам спорта. Целью исследований было выявить возможность укрепления здоровья студентов на специализированных занятиях боксом в рамках учебного процесса по физическому воспитанию в ДонНТУ. В исследованиях использовались методики целенаправленного развития выносливости начинающих боксеров и повышения уровня функциональной подготовленности организма молодых людей к физическим нагрузкам [4].

Занятия боксом ассоциируются у большинства из нас с чем угодно, но только не с занятиями по укреплению здоровья. Да и переломанные носы, сдвинутые челюсти и многочисленные ссадины и синяки тоже не способствуют укреплению здоровья. А между тем бокс ещё в XIX веке активно пропагандировался как средство обретения здоровья и достижения долголетия. Заинтересованный историк легко найдёт фотографии того времени, на которых зафиксированы бодрые и бородатые английские старики, застывшие друг против друга в боксёрских стойках того времени. Так есть ли действительно у бокса оздоровительный потенциал? [4].

Естественно, как и у всякого спорта, у бокса есть положительное влияние на уровень здоровья, который легко фиксируется врачами, которые наблюдают за успехами спортсмена. Но в спортивном варианте занятий требуется слишком большая самоотдача и главная цель, которая ставится в ходе занятий – это достижение поставленных высоких спортивных результатов – победы в поединке. Для достижения этой цели можно идти как на высокий риск, так и на потери в плане здоровья. Такова логика спортивного поединка, которая поддерживается тем, что спорт – это форма дохода, и фактически, с точки зрения экономики, спортсмен рискует здоровьем ради получения средств к существованию.

С точки зрения оздоровления, необходимо просто отказаться от тезиса «достижения победы» любой ценой и на первое место поставить техничность и качество движения, силу удара, правильность и своевременность уходов, уровень достигнутой реакции. Сам же поединок минимизировать по жёсткости и превратить в большей мере в отработку приёмов в паре с осторожным отношением к своему партнёру. Во время ведения поединка тренер аккуратно отслеживает эмоциональное состояние спортсменов и не позволяет им входить в конфликтное состояние, настроение соперничества и попыток что-то доказать друг другу. Очень важно сделать так, чтобы в сознании каждого из партнёров чётко фиксировалась реальная цель поединка – совершенствование своего тела и укрепление здоровья [3].

Довольно трудно ответить на вопрос, до какого возраста можно заниматься боксом? В принципе, возрастного ценза нет, если сами занятия остаются доступными для человека, несмотря на возраст. Известны случаи, когда человек достигал очень значительного возраста, полностью сохраняя не только необыкновенный уровень подвижности и физической силы, но и быстроты реакции и мастерства передвижений. Даже в боксе есть примеры бывших профессионалов, которые боксировали в очень солидном возрасте.

Занятия спортом, в частности, боксом несут в себе большое воспитательное значение. Бокс способствует развитию настойчивости, силы воли, смелости, укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности в достижении поставленной цели. До последнего времени не смолкают споры о «ведущей роли» или приоритетах педагогики, либо биологии в теории спортивной тренировки боксеров. Опираясь на цельность и неделимость человеческой сущности вряд ли возможно подчинять или даже противопоставлять психолого-педагогические и биологические аспекты в спортивной тренировке. И именно синтез знаний в педагогическом процессе разработки, постановки и реализации двигательных умений спортсмена является основой теории и методики бокса [3].

Бокс – как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. Бокс – мужественный и очень увлекательный вид спорта. Он представляет собой одно из важных средств всестороннего физического воспитания молодежи. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. В этом отношении бокс очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Бокс – чрезвычайно зрелищный вид спорта. В боксе движения совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой

характер. Все физические нагрузки происходят на фоне очень интенсивных эмоциональных реакций. Мощность работы всех мышц субмаксимальная. Особое место бокс занимает среди студенческой молодежи. Во многих вузах культивируют и развивают этот вид спорта, так как он формирует в молодом человеке уверенность в себе, умение преодолевать трудности и добиваться поставленной цели, учит порядочности и благородству. Бокс воспитывает именно те качества, которые крайне необходимы в начале его творческого пути становления как человека, специалиста, ученого [3].

Специфические особенности бокса – контакт с партнером посредством ударных движений. Такой вид спорта способствует совершенствованию целого ряда психических и физических качеств. Это вид спорта предъявляет к психике спортсмена достаточно высокие и даже жесткие требования. Однако влияние этого вида спорта на психику человека достаточно положительное при правильной тренировке и под контролем опытного тренера. Бокс дает уверенность в себе, в своих физических возможностях, а это немало для физического и психологического формирования молодого человека. При правильно построенных тренировках пропадает бытовая агрессивность, неудовлетворенность собой и окружающим миром, появляется жизнерадостность, целеустремленность и трудолюбие. В целом такой вид спорта имеет оздоравливающий эффект для студентов. В силу этого, очень много студентов занимаются боксом, который еще имеет и военно-прикладной характер [1].

Указанные особенности данного вида спорта дают возможность самому широкому кругу людей найти в нем интересное и полезное для себя. Соответственно, важной чертой бокса является значительный возрастной диапазон занимающихся. Данным видом спорта можно заниматься с 6 – 7 лет и до весьма преклонного возраста. Так, на чемпионате мира 1991 года в Лондоне в числе призеров соревнований был спортсмен, которому перевалило за 60 лет! И это не единичный случай. Практика показывает, что для многих людей, закончивших активные занятия боксом, этот вид спорта продолжает оставаться одной из сторон образа жизни, увлечением, которому они с большим удовольствием посвящают свою жизнь [2].

В силу высокой эффективности используемых приемов в боксе, методов тренировок и технических приемов, бокс является исключительно полезным средством физической и специальной подготовки в вооруженных Силах и правоохранительных органах. Такое отношение к боксу подчеркивает внимание на высоком уровне руководства страной его высокого прикладного и оздоровительного значения. Место бокса в системе физического воспитания закрепляется наличием в ряде ВУЗов, ведущих подготовку специалистов по

этому виду единоборств, групп спортивного совершенствования (для ВУЗов неспециального профиля), секций и клубов бокса. Так же как в большинстве видов спорта, студентам, занимающимся боксом, соответственно результатам присваиваются разряды от юношеского до мастера спорта и выше [2].

Список литературы

1. Атилов А.А. Бокс для начинающих / А.А. Атилов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 224 с.
2. Качурин А.И. Бокс в системе физической культуры студента: учебное пособие / А.И. Качурин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 342 с.
3. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2001. – 400 с.
4. Филимонов В.И. Теория и методика бокса / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2006. – 584 с.

УДК 796.011:378

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Попов М.И., Жеванов В.В.

ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»

fizvospitanie.donnasa@yandex.ru

На сегодняшний день все большую актуальность приобретает проблема сохранения здоровья учащихся. Поэтому учителям необходимо искать новые методики занятий.

Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования.

Внимание специалистов все больше обращается к концептуальным аспектам развития теории и методики физического воспитания, формирования физической культуры учащейся молодежи. В связи с чем, в современных условиях реформирования системы образования, когда меняются подходы к методам обучения, существенного пересмотра требует и организация учебного процесса [3].

Физическая культура определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому «самостроительству», самосовершенствованию, является основой самостоятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании

средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда [5]

Гуманитаризация образовательного процесса подчеркивает огромную роль образованности личности, ее самооценку. Лишь при этом она может достигать такого состояния, при котором становятся возможными и необходимыми социальные и индивидуальные процессы саморазвития, самовоспитания, самосовершенствования, самоуправления, самоопределения.

Физическая культура в вузе выполняет следующие социальные функции:

- преобразовательно-созидательную, что обеспечивает достижение необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления ее здоровья, подготовку ее к профессиональной деятельности;

- интегративно-организационную, характеризующую возможности объединения молодежи в коллективы, команды, клубы, организации, союзы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;

- проективно-творческую, определяющую возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных способностей;

- проективно-прогностическую, позволяющую расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотносить эту деятельность с профессиональными намерениями;

- ценностно-ориентационную. В процессе ее реализации формируются профессионально - и личностно-ценностные ориентации, их использование. Обеспечивает профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование;

- коммуникативно-регулятивную, отражающую процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного досуга, оказывающую влияние на коллективные настроения, переживания, удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании;

- социализации, в процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования социально ценных качеств [6].

Необходима выработка системной концепции, которая обеспечила бы оптимальную организацию учебного процесса на основе использования различных инновационных технологий обучения [4].

Методика проведения занятий по физической культуре, сложившаяся в системе образования, не способствует в достаточно полной мере реализации оздоровительных задач, поскольку направлена главным образом на освоение двигательных навыков и по своей физической нагрузке недостаточна для достижения тренированности организма [4].

Спорт ставит задачи разработки новых, оригинальных и нетрадиционных технологий с целью достижения высоких спортивных результатов. В то же время наблюдается конверсия накопленных научно-технических достижений в большом спорте на службу оздоровительной и рекреационной физической культуре.

Для повышения оздоровительной эффективности физического воспитания при его планировании, преимущество должны иметь физические упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм, и выраженный тренирующий эффект. Как указывает Ю.К. Чернышенко (1998), для практической реализации идеи конверсии технологий спортивной тренировки тренер-преподаватель должен решить ряд частных задач: поиск эффективной и хорошо зарекомендовавшей себя технологии спортивной тренировки; выявление доступных пределов и возможных допусков при переносе технологии на решение задач физического воспитания учащихся; соответствующая модификация рабочих операторов - систем упражнений, принципов и методов их применения - и их апробация в педагогическом эксперименте [1].

Основными направлениями и объектами инновационных преобразований в педагогике являются: разработка концепций и стратегий развития образования и образовательных учреждений; обновление содержания образования; изменение и разработка новых технологий обучения и воспитания; совершенствование управления образовательными учреждениями и системой образования в целом; улучшение подготовки педагогических кадров и повышения их квалификации; обеспечение психологической, экологической безопасности учащихся, разработка здоровьесберегающих технологий обучения; обеспечение успешности обучения и воспитания, мониторинг образовательного процесса и развития учащихся; разработка учебников и учебных пособий нового поколения и др. [2].

В связи с приоритетами здорового образа жизни в обществе, стремлением противостоять патогенным факторам и отрицательным явлениям окружающей среды (природным, техногенным и экологическим аномалиям) существует необходимость улучшения качества физического воспитания с целью

повышения уровня физической подготовленности и достижения планируемого результата в кондиционной и спортивной подготовке.

Список литературы

1. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов / Н.В. Васенков // Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 5. – С. 91-92.
2. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: учебное пособ. / Г.А. Гилев. – М.: МГИУ, 2007. – 376 с.
3. Поляков С.Д. В поисках педагогической инноватики / С.Д. Поляков –. М.: Творческая педагогика, 1993. – 66 с.
4. Аксёнова О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие / О.Э. Аксёнова, С.П. Евсеев // Под ред. проф.С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
5. Мороз І.В. Удосконалення фізичних якостей молоді: навчальний посібник. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 128 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

УДК 796.835.012.443

УДАР КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ВЕДЕНИЯ БОЯ И ДОСТИЖЕНИЯ ПОБЕДЫ В КИКБОКСИНГЕ

Раздоров М.О., Сушинская Д.В., Воробьев В.В.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР

Аннотация. В статье изложены новые эффективные методики по развитию акцентированного удара кикбоксера на основе научно-обоснованных законов биомеханики. Исследовались скорость и сила удара, их зависимость. На основании проведенных опытов выявлено, на каком именно участке движения удара скорость должна быть максимальной, и когда напряжение мышц при ударе должно немедленно смениться их расслаблением. Указывается задействованный в ударе процент веса тела спортсмена, показана зависимость силы удара от жесткости кинематической цепи; за счет чего появляется «хлесткость» удара и когда удар превращается в толчок.

Ключевые слова: скорость и сила удара, кикбоксёры, развитие, тренировка.

Annotation. M.O. Razdorov, J.V. Sushinskaya, V.V. Vorobiev. **Impact as a primary means of warfare and achieve victory in kickboxing.** The article presents new effective methods for the development of accentuated kickboxer impact on the

basis of science-based laws of biomechanics. The speed and force of impact, their dependence were investigated. On the basis of the conducted experiments, it was revealed on which part of the stroke movement the speed should be maximum, and when the muscle tension at impact should immediately be replaced by their relaxation. Indicated involved in the strike, the percentage of body weight of the athlete, shows the dependence of the impact force by the stiffness of the kinematic chain; due to what appears «hlestkost» kick and when the kick becomes a push.

Key words: speed and force of impact, kickboxers, development, training.

Актуальность исследования. Развитию силы удара кикбоксера с учетом биомеханических основ не уделяется должного внимания. Победа на крупных международных соревнованиях без сильного удара проблематична, а зачастую и невозможна. Анализ последних исследований и публикаций показал, что новые эффективные методики по развитию сильного удара кикбоксеров с учетом биомеханических основ в печати не отражены [1, 6].

Цель исследования - исследовать развитие силы удара кикбоксера на основе биомеханического анализа и определить факторы, влияющие на удар.

Методы и организация исследований. Мы изучили литературу по развитию силы удара в спортивных единоборствах, в исследованиях использовали специальные технические средства и приборы срочной информации, применяли метод выполнения упражнений до отказа, метод отягощения, повторный, интервальный и соревновательный методы [2, 3]. Исследования проводились на базе клубов бокса и кикбоксинга Донецкой области.

Введение. Удар в кикбоксинге представляет собой взрывное баллистическое движение по прямолинейной или криволинейной траектории, при котором происходит включение отдельных звеньев тела в работу в определенной последовательности [4, 5].

Удары могут наноситься руками или ногами, с места или в движении, в голову, туловище и по ногам соперника согласно правилам соревнований. Удары относятся к основным действиям кикбоксера и являются главным средством ведения боя и достижения победы. Количество очков спортсмену начисляется соответственно количеству нанесенных им разрешенных правилами правильных ударов. Удары относятся к технике кикбоксинга, а то, как и какие удары наносит тот или иной спортсмен, относится к его технической подготовленности. Поэтому надо различать технику кикбоксинга от техники кикбоксера. А техническая подготовленность всегда имеет свою индивидуальность. Удары руками подразделяются на: прямые, боковые, снизу, раскручивающиеся. Удары ногами подразделяются на: прямые, боковые, полукруговые (а также низкие

полукруговые по внешней или внутренней поверхности бедра соперника), задние прямые, обратные полукруговые, рубящие, удары в прыжке, подсечки.

Показывая удар, надо указывать его направление – прямой, боковой и т.д., а также указывать на особенности его нанесения – «с разворотом», «в прыжке» и т.д. Удары ногами чаще всего используют при концовке боя, остановке атакующего соперника, при разрыве дистанции и удержании противника на нужном расстоянии. В бою спортсмены чаще всего применяют прямые и полукруговые удары ногами, так как они более координационно простые, быстрые, точные, сильные и по результату более эффективны. Удары различны по своим кинематическим характеристикам, но структура удара не изменяется, хотя структура движений при ударе различается в зависимости от того, какие поставлены задачи: нанести удар очень сильно или очень быстро. И от этих задач зависит сила и скорость удара. Удары максимально сильные или максимально быстрые называются «акцентированными». В бою их используют нечасто, подготовив предварительно тактически более выгодную для себя ситуацию.

Результаты исследований и их обсуждение. Мы исследовали удары на скорость и силу, применяя электромиограммы и 16-мм кинокамеру. Результаты, которые мы получили, говорят о том, что кулак кикбоксера высокой квалификации достигает цели намного быстрее, чем кулак начинающего спортсмена. Исследования показали, что максимальная скорость всегда повышалась во второй половине всего движения. Приняв расстояние, проходимое кулаком за 100 условных единиц, мы увидели, что в 20 случаях из 23 опытов (или в 87%) максимальная скорость была зарегистрирована на участке между 70-й и 80-й условными единицами.

В таблице 1 указаны результаты электромиограмм (постоянный ток, 2 вольта, 1/100 секунды), полученные при ударах руками. Эти показатели можно трактовать двояко.

Таблица 1

Реакции мышц и скорость движений в кикбоксинге

Квалификация исполнителя	Затраченное время, сек.	Средняя скорость, м/сек.	Максимальная скорость, м/сек.	Конечная скорость, м/сек.
<i>Прямые удары</i>				
Н. МС	0,156	5,06	7,10	5,16
С. КМС	0,219	3,25	6,71	4,48
М. 1-й разр.	0,219	2,88	4,68	2,90
<i>Боковые удары</i>				
Н. МС	0,157	5,52	12,64	8,21
С. КМС	0,218	5,84	11,45	7,78
М. 1-й разр.	0,219	3,35	7,10	4,56

Развивая большую скорость, мышцы подвергаются опасности повреждения.

При простом напряжении мышц рук или ног, наносящих удар, возникает слабый, постепенно увеличивающийся электрический разряд, на рисунке изображаемый в виде волны. Но когда удар был быстрым и неожиданным, на рисунке он выглядел в виде зазубренных колебаний. Когда удар прекращался, разряды также сразу прекращались. Эти пустые промежутки подтверждают то, что в ударе напряжение в мышцах сразу меняется их расслаблением.

Из 6-ти ударов электромиограмма в первых 2-х подтвердила, что электрический разряд действует согласно описанной схеме. В следующих 4-х ударах, начиная с 3-го, электрические разряды не останавливались, что свидетельствует о накоплении усталости в мышцах (в быстрых ударных движениях).

Силу удара спортсмена мы определяли согласно Второму закону динамики, по формуле:

$$F = \frac{V_0 m k_1 k_2}{t}$$

где V_0 – скорость ударной массы в момент соударения, м/с;

m – собственно ударная масса, кг;

k_1 – коэффициент жесткости кинематической цепи;

k_2 – коэффициент, учитывающий форму удара;

t – время взаимодействия соударяющихся тел, сек.

Выводы. В своем исследовании мы выявили факторы, влияющие на силу удара кикбоксёра:

1. Скорость движения ударной массы – чем она выше, тем удар сильнее, т.е. прямо пропорциональная зависимость силы удара от скорости ударной массы. В момент завершения удара скорость кулака у спортсмена высокой квалификации достигает величины от 8 до 10 м/с.

2. Величина ударной массы. Чем выше весовая категория кикбоксера, тем больше его ударная масса, но не вся масса считается ударной. Выявлено, что при нанесении удара рукой тридцать процентов веса тела кикбоксера (вес руки и верхнего плечевого пояса) участвуют в ударе.

3. Жесткость кинематической цепи. Чем она жестче, тем удар будет мощнее. В конце удара рукой нужно жестко сжать кулак, прижав большой палец к средней фаланге указательного пальца и наклонить его вперед в лучезапястном суставе. В момент окончания удара ногой нужно быстро напрячь все её мышцы. Удар будет от этого сильнее. В каждом ударе есть фаза «расслабления» и

«напряжения». Если фаза расслабления будет составлять 99 процентов времени всего ударного движения, тогда за счёт этого возникает «хлесткость» удара.

4. Форма ударного движения. Во время удара кинетическая энергия бьющей руки или ноги переходит в полном размере в кинетическую энергию ударяемого тела. Чем резче остановка удара в конечной фазе, тем больший выброс энергии происходит, тем ощутимее удар. Удар будет жестче, если звенья ударной цепи в момент удара будут находиться на одной линии, т.е., кулак, предплечье и плечо надо направлять к цели в одной плоскости. Удар будет еще сильнее, если его нанесение будет совпадать с резким выдохом в треть объема легких.

5. Время соударения обратно пропорционально силе нанесенного удара. Наилучшее время соприкосновения поверхности ударной массы с целью – 14-18 мс. С увеличением этого времени до 30 мс нанесенный удар преобразуется в толчок. Время контакта растет в прямой зависимости от увеличения соударяющихся масс и уменьшения напряжения суставов.

6. Квалификация кикбоксера. От умения правильно распределить свои усилия, рационально и в полном объеме использовать свои физические данные повышается ударная сила.

7. Функциональная асимметрия. Кикбоксер не может выполнять удары правой и левой рукой одинаковой силы и качества. По исследованиям у правши при нанесении удара правая рука сильнее левой на 40%, у левши – наоборот.

Перспективы дальнейших исследований. В связи с важностью развития силы удара, влияющего на результат в бою, и проблемой в обучении акцентированным ударам единоборцев – считаем целесообразным и дальше проводить наши исследования в этом направлении. Данные методики рекомендуем тренерам–преподавателям спортивных единоборств и работникам силовых структур.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований. / Б.А. Ашмарин – М., 1978. – 223 с.
2. Белых С.И. Проблемы совершенствования подготовки кикбоксеров. VI Международный научный Конгресс / С.И. Белых. – Варшава, 6-9.06. 2002. – С. 56-67.
3. Иванов А.Л. Кикбоксинг / А.Л. Иванов. – 4-е изд., доп. и перераб. – К.: Издатель Корбуш, 2007. – 320с.
4. Калмыков Е.В. Теория и методика бокса / Е.В. Калмыков. – М.: Физическая культура, 2009. – 272с.
5. Клещев В.Н. Кикбоксинг / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с.
6. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта / Ф.П. Суслов. – М., 1997. – 416 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ МИНИ-ФУТБОЛУ В ВУЗЕ

Шнак С.В., Борзилова Ж.М., Бондаренко В.Ф.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР

Среди разнообразных видов спорта, популярных в системе физического воспитания в высших учебных заведениях нашей республики, одно из ведущих мест принадлежит мини-футболу. Включение этого вида спорта в университетскую программу обучения позволяет добиться решения основных задач физического воспитания студентов, стимулировать интерес к занятиям физической культурой и спортом [3].

Актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью роста двигательной активности и развития физических качеств студентов ВУЗа средствами мини-футбола.

Особое внимание преподавателей физической культуры должно быть направлено на совершенствование методов обучения мини-футболу, так как данный вид спорта имеет ряд специфических особенностей и уровень владения теоретическими и практическими элементами не был сформирован в средней школе [1].

В своем большинстве студенты-первокурсники имеют представление и основные навыки игры в большой футбол. Но, в процессе изучения правил и положений игры в мини-футбол, у студентов происходит процесс перестройки основных технических элементов и принципов поведения в связи с переходом с открытой футбольной площадки на игру в помещении [3].

Преподаватель физического воспитания должен создать эффективную программу по данному виду спорта, использовать весь арсенал средств и методов обучения мини-футболу, постоянно совершенствовать методику проведения занятий и дифференцировать выбор спортивной деятельности, основываясь на уровне физического состояния студентов.

Специалисты в области физического воспитания указывают на важную роль данного вида спорта в формировании и повышении уровня общей физической подготовки студентов, технико-тактического мастерства спортсменов.

Анализ литературных источников подтверждает необходимость постоянного совершенствования методов обучения мини-футболу в ВУЗе, в основу которых положены такие методологические принципы как

индивидуализация и дифференциация технико-тактической подготовки с последующим акцентированием на командной игре [3].

Целью нашей работы является совершенствование основных методов тренировочного процесса в данном виде спорта, непосредственно влияющих на эффективность теоретической и практической подготовки студентов нашего университета.

Особое внимание следует уделить методам теоретической, общей физической и специальной технико-тактической подготовки спортсменов.

Результаты исследования. Преподаватель по мини-футболу в высшем учебном заведении должен не только оперировать основными правилами и положениями игры, но и эффективно выстраивать учебно-воспитательный процесс, совершенствовать методику и принципы проведения тренировок, основываясь на индивидуальном и дифференцированном подходе тренировки мини-футболистов, своевременно вносить коррективы в уже существующую методику. Наблюдение за учебно-тренировочным процессом по данному виду спорта подтверждает доминирование принципов командной игры и параллельное решение технико-тактических задач.

При проведении тестирования по направлениям: теоретические знания, уровень физических качеств, психологическая подготовленность и техническая оснащенность, было установлено, что важнейшее место в процессе тренировок в мини-футболе занимает тактико-техническая подготовка игроков, опирающаяся на дифференциацию и индивидуализацию, а также развитие физических качеств.

Совершенствование **метода теоретической подготовки** позволяет повысить эффективность средств, способов и форм ведения современной игры и борьбы с противником.

Спортивная тактика должна опираться на теоретические знания и навыки, умения по выполнению ряда интеллектуальных и двигательных действий. Необходимо постоянно работать над совершенствованием умений оценивать обстановку на соревнованиях, быстро и качественно обрабатывать полученную на тренировочных занятиях информацию, ответственно принимать решения и разрабатывать план действий.

Следует всегда учитывать, что тактические задачи в мини-футболе очень изменчивы и тактические навыки характеризуются исключительной вариативностью.

Эффективность теоретической подготовки достигается в тесном взаимодействии с такими видами подготовки как: физическая, психологическая, техническая, позволяющие создать предпосылки для полной реализации тактических замыслов спортсменов, рационально использовать двигательный потенциал игроков для победы над противником, развивать способность

быстрого восприятия игровой ситуации и умение правильно выбирать удачный вариант игры [4].

Метод общей физической подготовки при занятиях мини-футболом, позволяет повышать уровень всех двигательных способностей при активном противодействии соперников и постоянно меняющихся игровых ситуациях. Необходимо постоянно совершенствовать метод общей физической подготовки, так как большинство студентов-первокурсников имеют низкий уровень подготовленности и не в полной мере соответствуют высоким требованиям мини-футбола.

Очень важен учет **особенностей физической подготовки в данном виде спорта**, которая включает и психологические аспекты. Физическая подготовка в мини-футболе должна совершенствоваться на основе анализа причин и последствий усталости игроков. Следует также учитывать, что бег футзалиста в игре носит неритмичный характер, что вызывает усталость и влияет на качество игры, требует от студентов серьезной физической подготовленности и физического контакта.

Основой специальной физической подготовки в мини-футболе является общая физическая подготовленность, способствующая повышению функциональных возможностей различных систем и органов человеческого организма, улучшению нервно-мышечной координации и процесса восстановления после больших нагрузок в данном виде спорта и должна быть направлена на постоянное развитие особенностей двигательных качеств (скорости, выносливости, силы, ловкости и гибкости) строго в соответствии с требованиями и спецификой мини-футбола [1].

Совершенствование метода технико-тактической подготовки обязательно охватывает обе основные группы приемов: технические приемы перемещения игроков и владения мячом, с учетом техники полевых игроков и вратарей. Особое внимание при этом уделяется таким техническим элементам, как: удары, передачи и ведение мяча.

При прохождении полного курса обучения мини-футболу в ВУЗе наши студенты, как показывает практика, достигают высокого уровня технического мастерства. Это становится возможным благодаря постоянному и постепенному совершенствованию технических навыков спортсменов, рациональной постановке конкретных промежуточных целей и задач, правильному подбору эффективных средств и методических приемов.

На практике техника мини-футбола формируется и развивается в целостном процессе спортивной тренировки, когда наряду с формированием определенных технических навыков происходит и преобразование других, совершенствование и стабилизация третьих.

Вывод. Таким образом, совершенствование методов обучения мини-футболу в вузе, взаимосвязь теоретической и технической подготовки позволяет к окончанию процесса обучения в университете значительно повысить уровень и качество игры в мини-футбол, создать фундамент роста определенных физических качеств и технического мастерства, способствовать разносторонней физической подготовленности и поддержания здоровья молодого поколения нашей республики.

Список литературы

1. Алиев Э.Г. Мини-футбол (футзал): учебник для студентов высших учебных заведений / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 554 с.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах / С.Н. Андреев, В.В. Левин. – Липецк: Изд. «ГУ РОГ», 2004. – 496 с.
3. Мутко В.Л. Мини-футбол в высших учебных заведениях / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
4. Мутко В.Л. Мини-футбол – игра для всех: учебно-методическое пособие / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.

РАЗДЕЛ III. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

УДК 615.825.4

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ РОЛЬ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Бешевли А.П., Войтова В.А.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет», г. Донецк, ДНР
voytova59@mail.ru

Физическая культура является основной частью культуры, обращенная на укрепление здоровья, с помощью, которой формирует здоровый образ жизни, сохраняется хорошее физическое развитие на долгое время. Можно выделить два направления физической культуры: адаптивная физическая культура (АФК) и оздоровительная или лечебная физическая культура (ЛФК).

Адаптивная физическая культура представляет собой деятельность, которая осуществляет социальные и индивидуально важные результаты по созданию всестороннего развития студента с отклонениями в здоровье.

Адаптивная физическая культура – есть комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной жизненной деятельности студентов с ограниченными возможностями, преодолению психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также пониманию необходимости своего личного вклада в развитие общества.

Адаптивная физическая культура – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья [1]. Основной целью АФК является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего проблемы в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования данных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик, и духовных сил, их гармонии для высокой самореализации в качестве социально и индивидуально значимой личности [3].

Основные виды и наиболее важные задачи адаптивной физической культуры. Значение адаптивного физического воспитания направлено: на формирование у инвалидов и студентов с отклонениями состояния здоровья в сочетании с специальными знаниями, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей

различных органов и систем занимающихся; на более полную реализацию его генетической программы и, также, на становление, сохранение и использование оставшихся двигательных качеств.

Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам. В твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых физических нагрузок для полноценной жизнедеятельности студентов, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в реализации здорового образа жизни.

У занимающихся лиц с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует: осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека; способность к преодолению не только физических, но и психологических преград, препятствующих полноценной жизни; компенсаторные навыки, то есть дает возможность использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных; способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок; потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества; желание улучшать свои личностные качества; стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

При занятиях со студентами-инвалидами используются всевозможные принципы и подходы к занятиям.

Принцип дифференциации и индивидуализации дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании означает объединение занимающихся в относительно однородные группы (по возрасту, заболеваниям, показателям физического развития).

Индивидуальный подход означает учет особенностей, доступный одному человеку. Эти особенности относятся к полу, возрасту, телосложению, двигательному опыту, свойству характера, темпераменту, волевым качеств. Состоянию сохраненных функционально-двигательных и сенсорных, психических, интеллектуальных способностей.

Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий. Он заключается в возмещении недоразвитых или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохраненных функций и формирования «обходных путей».

Принцип адекватности педагогических воздействий означает реализацию закономерностей учебно-педагогического процесса: решение коррекционно-развивающих, компенсаторных, лечебно-восстановительных задач, подбор

средств, методов и методических приемов должны соответствовать реальным функциональным возможностям, интересам и потребностям занимающихся.

Принцип оптимальности педагогического воздействия означает грамотно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов. Физическая нагрузка должна соответствовать оптимальным реакциям организма.

Принцип вариативности педагогического воздействия означает многообразие не только физических упражнений, но и условий их выполнения способов регулирования, эмоционального состояния, воздействия на сенсорные ощущения, речь, мелкую моторику, интеллект.

Принцип приоритетной роли микросоциума состоит в единстве коррекционной работы с обучающимся, его окружением, прежде всего с родителями.

При организации занятий – основная цель привлечения инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, восстановление утраченного контакта с окружающим миром, создание необходимых условий для воссоединения с обществом, участие в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья [2].

На протяжении многих лет существовало мнение, что понятия «инвалид», «физическая активность», а, тем более, «спорт» несовместимы и средства физической культуры рекомендовались только отдельным инвалидам как кратковременное мероприятие, дополняющее физиотерапевтические и медикаментозные назначения.

Целью физической культуры является развитие самодисциплины, самоуважения, духа соревнования и дружбы, т.е. тех характерных качеств, которые имеют огромное значение для интеграции или реинтеграции инвалида в обществе.

Студенты с ограниченными возможностями проявляют огромное мужество в преодолении ежедневных трудностей. Имея опыт общения с такими студентами, преподаватели физического воспитания в университете стараются принимать участие в их судьбе. Помогают найти себя в жизни и спорте независимо от их физического состояния и индивидуальных особенностей [4].

В области физической реабилитации по-прежнему существует недооценка того обстоятельства, что физкультура и спорт гораздо более важны для человека с ограниченными возможностями, чем для благополучных в этом отношении людей. Активные физкультурно-спортивные занятия и участие в спортивных соревнованиях являются одной из важных форм так остро необходимых для общения. Восстанавливается психическое равновесие, снижается ощущение

изолированности, возвращается чувство уверенности и уважения к себе. Занятия физической культурой дают возможность вернуться к активной нормальной жизни. Одной из важных задач остается привлечь к интенсивным занятиям спорта как можно большего числа студентов с отклонением здоровья в целях использования физкультуры и спорта как одного из важнейших средств для адаптации и интеграции в жизнь общества.

Эти занятия создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с окружением в обществе и участии в полезном труде. Применение средств физической культуры и спорта является полезным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

Адаптивная физическая культура помогает человеку с ограниченными возможностями найти равновесие между своим воплощением в качестве социальной единицы и своей персонализацией как автономной личности. Студенты с отклонениями здоровья должны уметь балансировать, чтобы действовать относительно автономно и сознательно опираться на нормы и требования, ставшие органической частью его внутреннего мира.

Список литературы

1. Дмитриев А.А. Адаптивная физическая культура в специальном образовании / А.А. Дмитриев. – М.: Академия; 2002. – 176 с.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. -Том 1. – 296 с.
3. Кончиц Н.С. Социально-биологические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры: учебное пособие [Текст] / Н.С. Кончиц, Т.Н. Васильева. – Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2007. – 120 с.
4. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2009. – 463 с.

УДК 796.011.1-057.85-056.26

ПРОГРАММА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Варавина Е.Н., канд. мед. наук, доцент

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР

kf.physical_education@donnu.ru

Введение. Ухудшение состояния здоровья студенческой молодежи вызывает беспокойство в современном обществе. Поэтому особенно актуальным

является вопрос объединения усилий органов здравоохранения и системы физической культуры высшей школы в восстановлении здоровья молодого поколения. Одним из главных направлений в восстановлении здоровья студентов на занятиях физической культурой является использование общепринятых методов физической реабилитации.

Адаптивная физическая культура – метод природно-биологического содержания, в основе которого лежит использование одной из основных биологических функций организма – движения. Функция движения, стимулирующая активную деятельность всех систем организма, поддерживает и развивает их, содействует повышению общей трудоспособности организма [1, 2]. Физические упражнения, которые являются неспецифическими раздражителями, выполняют общеукрепляющее действие, корректируют нарушенные функции организма. За последний период происходит резкое повышение заболеваемости молодого поколения хроническими ревматическими болезнями сердца, вегето-сосудистой дистонией, болезнями органов дыхания, неврозами. Отдельное внимание необходимо обратить на психосоматический статус студентов. Их умственное и физическое переутомления, низкий уровень мотивации к учебным занятиям физической культурой, слишком высокие требования педагогов, неблагоприятные бытовые условия и образ жизни, перегрузка во время поступления в университет, экзаменационные сессии и многочисленные модульные контроли – это далеко не полный перечень факторов, которые можно рассматривать как причины возникновения стресса, который превышает допустимые границы. Изучение методов борьбы с последствиями стресса, роли физической и психологической реабилитации в поддержке стрессоустойчивости организма является основным ключом к разработке методик профилактики стресса. Повышение стрессоустойчивости организма – одна из основных проблем в области медицины, биологии, физической и психологической реабилитации. Характер стрессовой реакции организма зависит от типа высшей нервной деятельности, психофизиологических и социальных аспектов личности. Необходимо научно обосновать и довести, что каждый студент способен научиться сознательно руководить своим психоэмоциональным состоянием и поведением, использовать заложенные природой адаптационные возможности для повышения стрессоустойчивости организма.

Целью нашей работы есть разработка программы психосоматического восстановления здоровья студентов с использованием методов физической реабилитации.

Основная часть. Для достижения физиологических, функционально и социально значительных результатов, необходимо внедрять корректирующие

реабилитационные меры, которые не допускают продолжительных отклонений в работе главных органов и систем организма студентов. В связи с этим, нами разработана программа физической реабилитации психосоматического здоровья студентов, направленную на улучшение стрессоустойчивости организма и профилактику стрессов с использованием: релаксационных упражнений, которая направлена на расслабление скелетных мышц; сосудистой гимнастики; дыхательной гимнастики; психологическую тренировку. Степень мышечного тонуса у одного того человека неодинаковый и меняется на протяжении времени в зависимости от определенных внешних и внутренних обстоятельств. Мышцы постоянно находятся в состоянии незначительного тонического напряжения, которое обеспечивает удержание позы и свидетельствует об их готовности к действию. Между мышечным тонусом и психоэмоциональным состоянием человека существует тесная взаимосвязь. Чем большее напряжение мышц, тем интенсивнее импульсы, которые поступают в кору головного мозга, а, следовательно, и степень бодрости. Снижение мышечного тонуса уменьшает эмоциональное возбуждение. Чем более глубокое расслабление, тем более эффективное восстановление после интенсивной умственной и психоэмоциональной нагрузки.

Существует обратная связь. Спокойное эмоциональное состояние содействует снижению мышечного тонуса. Чтобы научиться расслаблять скелетные мышцы, студенты должны усвоить технику выполнения физического упражнения, которое состоит из двух фаз: первая фаза – максимальное напряжение определенной группы мышц на протяжении 3-5 секунд (напряжение мышц выполняется после глубокого вдоха, во время задержки дыхания). Вторая фаза – во время пролонгированного выдоха, максимальное расслабление мышц, которые принимают участие в работе. Предлагаемое высококонтрастное состояние скелетных мышц создает возможность ощутить их более четко. Физические упражнения такой направленности предлагается выполнять в комплексе с другими релаксационными упражнениями на протяжении 10 минут ежедневно. Релаксация – это полезный метод, с помощью которого можно частично, или полностью освободиться от физического и психологического напряжения. Овладеть упражнениями релаксационной гимнастики довольно легко, при наличии мотивации. Физические упражнения сосудистой гимнастики (наклоны и повороты головы) оказывают механическое влияние на стенки кровеносных сосудов шейного отдела позвоночника, увеличивая их эластичность. Тренировка вестибулярного аппарата содействует расширению кровеносных сосудов головного мозга, а дыхание через нос во время сосудистой гимнастики увеличивает их кровенаполнение и стимулирует зоны интеллекта лобных долей большого мозга. Сосудистую гимнастику предлагается выполнять

не меньше 2-3 раз в течение дня по 5 минут. Дыхательную гимнастику без преувеличения можно назвать мощным средством физиологического и психологического влияния на организм человека. Физиологический эффект от использования дыхательной гимнастики состоит, во-первых в том, что в процессе каждого вдоха рефлекторно повышается тонус разгибателей мышц спины. Полноценное наполнение легких создает внутреннюю упругую воздушную «подушку», что есть замечательной биомеханической поддержкой грудного отдела позвоночника. Повышается тонус дыхательного центра, наступает саморегуляция акта дыхания, фаз вдоха и выдоха. Снимается мышечный спазм в бронхах всех калибров, вследствие чего увеличивается их просвет, улучшается поступления воздуха в легкие и интенсивнее становится транспортировка кислорода в кровь [3]. В основе дыхательных гимнастик лежат упражнения, которые углубляют дыхание. За счет увеличения объема функционирующих альвеол легких, уменьшается объем (в процентном отношении) «мертвого пространства» за счет увеличения объема дыхательной зоны и, как следствие, улучшается газообмен в межальвеолярных мембранах.

Психологическая тренировка является важным этапом на пути овладения искусством управления психоэмоциональным состоянием организма. Психотренинг включает: перестройку психологии; наработку упражнений для концентрации внимания, развитие зрительно-пространственного воображения. Неотъемлемой частью психологической тренировки является релаксационная гимнастика с применением приемов активного самовнушения. Овладев методикой антистрессовой реабилитационной программы на занятиях по физической культуре, студенты имеют возможность применять ее на практике самостоятельно для улучшения здоровья.

Вывод. На основе полученных результатов исследований и опыта практической работы можно заключить, что занятия с предлагаемой нами методики позволяют эффективно и своевременно возобновить психосоматический статус организма, повышать его стрессоустойчивость. Это помогает студентам лучше усваивать теоретические и практические знания во время обучения в университете.

Список литературы

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям быть здоровым / Е.А. Бабенкова. – М.: Астрель, 2003. – 206 с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 560 с.
3. Смирнова В.М. Физиология физического воспитания и спорта / В.М. Смирнова, В.И. Дубровский. – М.: Изд-Во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – С. 147-175.

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА
СНИЖЕНИЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ПРОСТУДНЫМИ И ВИРУСНЫМИ
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ
ГОУ ВПО «ДОННАСА»**

Гришанов С.Ю.

ГОУ ВПО «Донецкая национальная академия строительства и архитектуры», ДНР
serg_ktm@mail.ru

Здоровье человека – самая большая ценность. В Статье 81 Закона Донецкой Народной Республики «Об образовании» (Постановление НС ДНР от 19 июня 2015 года № I-233П-НС) записано: «Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья». [1]

Средства массовой информации изобилуют информацией о здоровом образе жизни, о пользе занятий физкультурой и спортом. И количество, в данном случае, не всегда переходит в качество. К такой информации привыкают и перестают обращать на нее внимание как на постоянную рекламу.

К сожалению, в настоящее время, студенты вузов очень подвержены увлечению новомодными «быстродействующими» лекарствами и методиками для поддержания здоровья. А поддерживать его на протяжении всей жизни не так уж сложно. Это достигается соблюдением определенного режима труда и отдыха, рациональным питанием, отказом от вредных привычек, но прежде всего – регулярной физической активностью и закаливанием. [2]

Цель исследования: наглядно на собственном примере учащихся подтвердить, что занятия физкультурой и спортом снижают риск простудных и вирусных заболеваний.

Задачи: 1) определить период исследования; 2) определить группы и количество студентов, участвующих в исследовании; 3) получить результаты за выбранный период; 4) провести анализ результатов; 5) сделать соответствующие выводы и ознакомить их со студентами.

В качестве краткосрочного периода исследования был взят первый семестр обучения 2020 года. В эксперименте принимали участие студенты I – III курсов ГОУ ВПО «ДонНАСА» различных специальностей. Количество групп, принявших участие в эксперименте – 6. Общее количество студентов – 113.

Старостам экспериментальных групп было дано задание вести учет заболевших студентов и контроль количества учебных дней, пропущенных учащимися по причине заболевания простудными и вирусными заболеваниями в течение выбранного периода эксперимента.

Студенты были разбиты на группы:

1) не занимающиеся спортом и нерегулярно (редко) посещающие занятия по физвоспитанию (их количество составило 63 человека);

2) занимающиеся в спортивных секциях и (или) регулярно посещающие занятия по физвоспитанию (50 человек).

По истечению срока эксперимента (в конце первого семестра) были получены следующие результаты:

1) из первой группы учащихся (63 человека) простудными и вирусными заболеваниями в течение первого семестра болели 26 человек;

2) во второй группе (50 человек) – 11 человек

Выводы. В результате эксперимента было выяснено, что процент учащихся, болевших в течение экспериментального срока (I-го семестра) простудными и вирусными заболеваниями из первой группы (не занимающиеся спортом и нерегулярно (редко) посещающие занятия по физвоспитанию) составил 41%. Во второй группе – 22%, т.е. можно сделать вывод, что студенты, занимающиеся в спортивных секциях и (или) регулярно посещающие занятия по физвоспитанию, почти в 2 раза меньше болели простудными и вирусными заболеваниями в течение выбранного периода эксперимента. Кроме того, в первой группе были отмечено несколько случаев повторных заболеваний простудными и вирусными заболеваниями.

Список литературы

1. Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» (Постановление НС ДНР от 19 июня 2015 года № I-233П-НС)

2. Асеев Г.М. Физкультура – враг болезней. / Г.М. Асеев, Т.Е. Норкина, Е.А. Флеровский. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – 85 с.

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, АДАПТИВНОГО СПОРТА

Зубко И.В.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет», г. Донецк, ДНР
irusik-zubko23@gmail.com

Инклюзивное образование, это такая форма обучения, при которой каждому человеку, независимо от имеющихся физических интеллектуальных, социальных, эмоциональных, языковых и иных особенностей, предоставляется возможность учиться высших учебных заведениях. Инклюзивное образование прилагает усилие развивать методiku, направленную на признание, что вся студенческая молодёжь, это индивидуумы с различными интересами в обучении. Данная стратегия направлена на разработку более гибких подходов к преподаванию и обучению, которое будет удовлетворять разнообразные потребности в обучении.

Адаптивная физическая культура и спорт являются областью общей физической культуры. Целью данной формы обучения является всестороннее развитие жизненных способностей человека, имеющие устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счёт предоставления приемлемого порядка жизнедеятельности его физиологических, двигательных характеристик и духовных сил, их нормализации для максимального личного роста на занятиях физической культуры [1]. К великому разочарованию констатируем тот факт, что в высших учебных заведениях студенты чаще всего находятся в условиях малоподвижности как вынужденной формы поведения. Как правило, они полностью освобождены от занятий физической культурой, несмотря на то, что в системе мер социальной защиты молодёжи с ограниченными возможностями здоровья наиболее эффективными являются реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры. Всё вышеизложенное на наш взгляд приобретает особую актуальность и значимость. В основном адаптивная физическая культура направлена на развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма, становление, сохранение и использование двигательных качеств в формировании специальных знаний [2].

В процессе занятий физической культурой формируется способность к преодолению физических, психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни и всё это проявляется в желании улучшить свои физические возможности.

Свободный выбор физкультурно-спортивных занятий, предлагающийся преподавателями, свидетельствует о наличии у студента осознанного, активного интереса. А интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей в физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны: с удовлетворением процессом занятий, за их динамичность, эмоциональность, разнообразие и общение; с результатами занятий, за приобретение новых знаний, умений, навыков, улучшение результата; с перспективой занятий (усовершенствования физического и гармоничного развития, воспитания личностных качеств и самое главное это укрепление здоровья). Необходимо сконцентрироваться на работе по физическому воспитанию студентов с ограниченными возможностями здоровья и рекомендовать: разработать меры по привлечению к занятиям физической культурой и спортом студентов с ограниченными возможностями здоровья; совершенствование системы отбора и подготовки студентов для участия в соревнованиях по паралимпийским видам спорта среди вузов.

Развитие адаптивной физической культуры должно быть приоритетным и одним из основных направлений деятельности органов, отвечающих за физическую культуру и спорт в Донецкой Народной Республике. На сегодняшний день в системе образования нет чётких критериев работы с данной категорией студентов. Исходя из личных наблюдений и анализа занятий со специальными группами студентов с ограниченными возможностями здоровья, можно рекомендовать проведение занятий по четырем основным направлениям, связанными с заболеваниями по категориям: среди студентов с нарушением слуха; с нарушением зрения; с ментальными нарушениями; с поражением опорно-двигательного аппарата.

Также рекомендовать ввести в календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий университета и на уровне Республики ежегодное проведение значительное количество соревнований и турниров. Популяризировать такие виды спорта среди студентов с ограниченными возможностями здоровья такие как: легкая атлетика, плавание, настольный теннис, стрельба из лука, фитнес, футбол и т.д.

Практика подтверждает, что если для здоровых людей двигательная активность – это обычная потребность, реализуемая повседневно, то для молодёжи с ограниченными возможностями здоровья занятия физической культурой жизненно необходимы. Занятия являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации. Физические упражнения, являясь мощным средством воздействия на организм, расширяют диапазон возможностей в первую очередь двигательной сферы [3]. В настоящее время большинство экономически развитых стран имеют разнообразные программы и системы социального обеспечения лиц с

ограниченными возможностями, куда в обязательном порядке входят занятия физической культурой и спортом.

Потребности в физической культуре и спорте тесно связаны с эмоциями-переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение качеством проведенных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья сопровождается положительными эмоциями. Человек обычно выбирает тот вид спорта, который в большей степени удовлетворить возникшую потребность.

Важнейшей частью общей системы адаптивной физической культуры является ЛФК. Основными средствами являются дозированные физические упражнения. Задачи, их содержание, методика проведения на занятиях ЛФК связаны с планом коррекции, обучения и зависят от состояния и динамики достигнутых результатов. Полученные результаты на занятиях по ЛФК, вводятся в коррекционный план и оценивается их эффективность [5].

Всестороннее развитие личности, это не только совершенствование физических и духовных сил, но и творческих его способностей. Занятия физической культурой и спортом имеют не только огромное воспитательное значение для студентов данной категории, но способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности за тренировочный процесс, настойчивости в достижении поставленной цели. Безусловное значение имеет соотношение предполагаемого, ожидаемого и достигнутого результата. Эти факторы в процессе физического воспитания придают особую актуальность и требуют незамедлительности в проведении глубокого анализа.

Список литературы

1. Евсева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Содержание методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов: учебник / С.П. Евсева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.
2. Загrevская А.И. Инновационный подход к физкультурному образованию студентов специальной медицинской группы в вузе / А.И. Загrevская // Адаптивная физическая культура. – М., 2007. – № 1. – С. 4-79.
3. Нарзулаев С.Б. Специальная педагогика: учебно-метод. пособие / С.Б. Нарзулаев, Г.Н. Попов, И.Н.Сафронова и др. – Томск: ПФ «STAR», 2006. – 147 с.
4. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: сборник 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.
5. Мазина Д.И. Лечебная физическая культура в вузах / Д.И. Мазина, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышёва // Международный журнал экспериментального образования. – М., 2014. – № 7-2. – С. 97-98.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Иващук О.В.

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики», г. Донецк
ivachuk.oleg2016@yandex.ru

Постановка проблемы. В последние годы во многих государствах мира возрос интерес к этой немало важной и актуальной проблеме. В этих условиях ведутся широкие исследования, задачами которых считаются обоснование принципов и разработка способов реабилитации, реабилитационных программ и критериев эффективности их использования.

Примером, может выступать высокий процент больных. А также числом причин большого интереса к проблеме реабилитации относятся: сокращения числа людей с нарушенными физическими возможностями и большое количество людей, которые перенесли те или иные заболевания и травмы. В результате общество может получить значительный социально-экономический эффект.

Анализ исследования. Анализируя современную литературу, мы можем наблюдать использование различных терминов в физической культуре, такие как «реабилитация», «адаптивная физическая культура». **Реабилитация** – комплекс медицинских, психологических, педагогических, профессиональных и юридических мер по восстановлению автономности, трудоспособности и здоровья лиц с ограниченными физическими и психическими возможностями – которые попадают в перечень лечащихся. **Адаптивная физическая культура (АФК)** – направлена на восстановление и сохранение здоровья человека, а также адаптацию к нормальной среде жизнедеятельности.

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, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознавать счастье преодоления себя [1].

В пример хочу привести Александра Сергеевича Машенко. Родился Александр 15 ноября 1985 году, в городе Иловайск, Донецкой области. Александр с самого детства был слепой, но это не помешало стать ему пловцом-

параолимпийцем. У мальчика было тяжелое детство из-за травм. В 9 лет Саша потерял зрение из-за взрыва самодельного фейерверка, врачи сделали все, чтобы вылечить ожоги, но глаза не удалось спасти, Саша понял, что теперь придется жить именно так. В возрасте 12 лет родители Александра отправили его учиться в Славянскую школу-интернат для слепых и слабовидящих детей I-III ступеней № 23. Именно там начались его первые шаги к успеху. Тогда о спортивной карьере речи не было. Учитель физкультуры на тот момент, а сегодня Заслуженный работник физической культуры и спорта, Заслуженный тренер Украины и нынешний тренер Александра, Казначеев Андрей Викторович, предложил мальчику заняться лечебной физкультурой, так как огромное количество медикаментов и перенесенных операций дали о себе знать. Саша с трудом плавал, было очень тяжело. Но со временем тренировки стали его пристрастием.

В возрасте 14-ти лет стал членом параолимпийской сборной Украины и завоевал лицензию на поездку в Сидней. На сегодняшний день он четырехкратный чемпион, завоевавший 4 золотых, 1 серебряную и 4 бронзовых медали. Так же стал многократным чемпионом Европы, где заслужил множество орденов [2].

По моему мнению основными видами адаптивной физической культуры являются:

- *Адаптивная двигательная реакция* – позволяет удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья.
- *Адаптивная физическая реабилитация* – позволяет восстановить временно утерянные функции ограничения активности и возможного участия в жизни общества.
- *Экстремальные виды двигательной активности* – позволяет испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно или субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

Для повышения физической активности студентов должны быть учтены предпочтения молодых людей в выборе форм, видов, содержания и организации рекреативно-оздоровительной деятельности [3].

Таким образом, результаты исследования показывают, что внедрению адаптивной физической культуры способствуют:

- 1) включение адаптивной физической культуры в виде физической реабилитации к индивидуальной программе реабилитации ребенка-инвалида;
- 2) значительное развитие системы реабилитационных учреждений в разных регионах по месту проживания студентов с особыми потребностями;
- 3) наличие в центрах потенциальной базы для организации систематических занятий (тренажерные залы, оборудование, кадры)

4) наличие условий для раннего приобщения студентов с различными отклонениями в развитии и реабилитации средствами физкультуры и спорта;

5) использование адаптивной физической культуры в комплексе с другими средствами реабилитации.

Физическая культура – органическая часть (отрасль) культуры общества и самого человека; основу ее специфического содержания составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития.

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.

Подводя итог, основной целью АФК является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния дает возможность каждому человеку реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их.

Список литературы

1. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей / В.К. Велитченко. – М.: Тера-Спорт, 2000. – 166 с.
2. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Адаптивная физическая культура](https://ru.wikipedia.org/wiki/Адаптивная_физическая_культура).
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А.А. Дмитриев. – М.: Академия, 2002. – 176 с.

ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кудрявцев А.С.

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия», г. Донецк, ДНР

lexa.kud1978@yandex.ua

Здоровье человека – величайшая его ценность. Только здоровый человек может полностью реализовывать свой жизненный потенциал, приносить пользу своей семье, обществу и государству. В деятельности государства важное направление занимает сохранение и укрепление здоровья лиц с особыми потребностями.

По мере развития нетрудоспособности в числе населения многих государств мира, характерную значимость приобретает проблема не только социальной реабилитации и адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, но и их интеграция в социальную жизнь. Интегрирование в общественную среду человека с ограниченными возможностями предусматривает предоставление не только прав, но и серьезных возможностей фигурировать во всех рангах и формах социальной жизни, включая занятия физическими упражнениями и спортом наравне с остальными гражданами.

Адаптивная физическая культура – комплекс мероприятий спортивно-оздоровительного характера, которые ориентированы на реабилитацию и адаптацию людей с ограниченными возможностями организма; вид физической культуры человека с отклонением в состоянии здоровья (инвалида). Она имеет особую направленность, прежде всего на укрепление, восстановление и поддержание здоровья человека, реализации духовных и физических сил в целях улучшения сторон жизни, а также на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными возможностями. Как интегрированная наука, она объединяет в себе несколько самостоятельных направлений, совмещая знания из области медицины, общей физической культуры, коррекционной педагогики, психологии.

Адаптивная физическая культура считается одним из самых стремительно развивающихся направлений.

Ключевыми разновидностями АФК являются:

1. *Адаптивное физиологическое воспитание* (этот тип АФК ориентирован на формирование у людей с ограниченными возможностями специализированных познаний, которые нужны для стандартного существования субъекта в обществе);

2. *Адаптивное физическое восстановление* (этот тип АФК ориентирован на активизацию и сохранение физической силы человека, которая была задействована при разных типов работы, на поднятие общего настроения);

3. *Адаптивное моторное восстановление* (этот тип АФК ориентирован на восстановление мышечной деятельности и памяти тела субъекта, которые существовали ранее и были утрачены из-за перенесенных болезней и травм, сидящего вида существования и иных условий) [6].

Целью самого адаптивного физического воспитания является адаптация людей, у которых имеются какие-либо ограничения по здоровью к физическим и другим условиям окружающего мира. В отличие от медицинской реабилитации (которая направлена на восстановление функций организма с применением медтехники, массажей и фармакологии), адаптивная физкультура содействует самореализации человека в новых обстоятельствах при помощи естественных факторов (здоровый образ жизни, спорт, закаливание, рациональное питание). Все это требует максимальных усилий и абсолютного отвлечения от собственных проблем, и заболеваний.

В данных направлениях подчеркивается создание равных условий для занятия физкультурой среди всех категорий населения.

Программа, предназначенная для людей с особыми потребностями, должна отвечать определенным требованиям и учитывать:

1. индивидуальные потребности человека (двигательное и сенсорное развитие, здоровье, физические навыки или ограничения);
2. частоту и продолжительность программы реабилитации;
3. годовые и краткосрочные цели;
4. специальное оборудование и адаптированные устройства;
5. критерии оценки и графики, которым необходимо следовать, чтобы определить, выполнены ли поставленные цели и задачи.

Когда мы говорим об адаптивной физической культуре, необходимо отдавать себе отчет, что мы имеем дело с человеком, имеющим определенные специфические ограничения. Они могут качаться совершенно разных систем организма человека и их все нужно учитывать при создании комплекса упражнений.

Оздоровительная же физкультура имеет существенное отличие от адаптивной, хотя их часто путают в обществе. Она предназначена для здоровых людей и имеет своей целью оздоровление организма. К такому виду физкультуры можно отнести практически все виды физических упражнений, которые мы встречаем: йога, аэробика, зарядка и пр.

Они делятся на 3 вида: аэробные, направленные на улучшение гибкости и силовые. Аэробные упражнения способствуют насыщению крови кислородом и

тренировку легких. К силовым упражнениям относят все упражнения, целью которых является увеличение мышечной массы тела, придания ему желаемой формы или рельефности, а также повышение выносливости организма в целом.

Таким образом, адаптивная физическая культура является очень важным и качественным средством, при помощи которого происходит адаптация и физическая реабилитация.

Чтобы люди с ограниченными возможностями не чувствовали себя неполноценными или неравными, государство должно поощрять любые виды спортивной деятельности, поддерживать достижения граждан и участвовать в развитии адаптивного спорта среди населения.

Включение благодаря адаптивному спорту людей с ограниченными возможностями здоровья в полноценный социальный процесс вместе с предоставлением возможности активно участвовать в жизни общества позволит им почувствовать себя не социальной нагрузкой, а нужной и востребованной частью жизни государства на всех уровнях системной организации общества.

Список литературы

1. Авдеева Н.А. Аспекты культуры здоровья и здорового образа жизни / Н.А. Авдеева // Материалы Международной научно-практической конференции «Этнобрендинг территорий». – Саранск. 2015. – С. 6-9.
2. Бегидинов Т.П. Основные аспекты адаптивной физической культуры: учебное пособие. / Т.П. Бегидинов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физическая культура и спорт, 2013. – 247 с.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 С.
4. Воронин С.М. Особенности личносно-ориентированной физической подготовки / С.М. Воронин, Н.А. Воронов, Л.Ю. Шалайкин, Е.В. Игнатова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2015. – Т. 21. - № 2. – С. 233-235.
5. Рашупкин Г.В. Физическая культура / Г.В. Рашупкин. – СПб.: Нева, 2004. – С. 163
6. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.

О ПОДХОДАХ ИНТЕГРАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Кулемзина Т.В., д-р мед. наук., профессор,

Криволап Н.В., канд. мед. наук, Красножон С.В., канд. мед. наук,

ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького»,

г. Донецк, ДНР

e-mail: medrevital@rambler.ru

Адаптивная физическая культура (АФК), как система мероприятий, направленных на коррекцию нарушений моторики, двигательной системы организма, объединяющей его биомеханические, физиологические и психологические аспекты, позволяет людям с ограниченными возможностями достичь полного или частичного восстановления утраченных функций и социальной адаптации [2]. Адаптивный спорт (АС) – компонент АФК, не только удовлетворяющий потребности личности в коммуникативной деятельности и социализации, но и в максимально возможной реализации своих физических и психологических способностей, сопоставлении их со способностями других людей [4]. Патогенетические механизмы, специфика восстановительного процесса в АФК предполагают применение комплексного системного подхода к проведению реабилитационных мероприятий [1]. Реализация данного подхода обеспечивается принципами восстановительной медицины, результатом применения которого является мобилизация внутренних механизмов защиты человека и увеличение функциональных резервов организма при использовании преимущественно интегративных методов [3].

Решение полного спектра задач эффективной реабилитации после травм, заболеваний или врожденных деформаций опорно-двигательного аппарата (ОДА) требует глубокого изучения всего диапазона соматических и психологических изменений организма пациента в динамике, изучения процессов восстановления поврежденного сегмента на всех этапах реабилитационного процесса. В настоящее время восстановление спортсменов с поражением ОДА проводится по традиционному алгоритму, однако, арсенал применяемых средств и методов реабилитации постоянно расширяется, идет поиск новых технологий и препаратов, в том числе, недопинговых [2, 4].

В процессе реабилитационных мероприятий перед тренером и спортсменом стоят задачи по восстановлению и расширению амплитуды движений и силы в поврежденном сегменте (в зависимости от патологического состояния), сохранению соответствующего уровня развития нервно-мышечного

аппарата поврежденной зоны и его стимуляции, поддержанию общей и специальной тренированности, созданию у спортсмена определенного психологического фона (что помогает ему быстрее перейти к полноценным тренировкам) [4].

Одним из часто встречающихся инвалидизирующих заболеваний детского возраста является детский церебральный паралич (ДЦП), клинически проявляющийся множеством состояний, сопровождающихся двигательными нарушениями. Связаны они с повреждением центральной нервной системы. Наиболее распространенной формой ДЦП является спастическая. Характерным признаком ДЦП является нарушение двигательной активности с последующим развитием порочных установок, а в дальнейшем – контрактур и деформаций крупных суставов конечностей и позвоночника. Поэтому своевременное и адекватное восстановление и социальная адаптация (адаптивный спорт) являются важными, если не определяющими, условиями для успешной реабилитации больных ДЦП [2].

В связи с этиопатогенезом данной патологии необходимо применение методов, направленных на нивелирование спастических, дискинетических нарушений, восстановление осанки, паттернов ходьбы, психологическую коррекцию, мотивирование на достижение спортивных результатов.

Интегративная медицина подразумевает комбинирование различных средств и методов лечебного воздействия путем оптимального сочетания принципов систематизации и персонификации [5]. Это тем более актуально в связи с повышенным риском травматизации при занятиях спортом, что может осложнить течение основного патологического процесса и реабилитацию. Перед началом реабилитации проводится общий осмотр с фиксацией неврологического статуса, исследование силы и тонического напряжения мышц, пальпация сегментов и суставов, исследование статики и объема движений [1, 2]. В соответствии с Международной классификацией функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья (МКФ) каждому пациенту выставляется реабилитационный диагноз на основании шкалы реабилитационной маршрутизации (ШРМ) с определением реабилитационного потенциала и прогноза [1, 5]. Поскольку каждый из примененных методов лечения имеет характерные черты, показания и противопоказания к применению, то системный подход позволяет объединить различные методы восстановления здоровья для интеграции их в комплексные персонифицированные программы, сформированные с учетом возраста, пола, тяжести основной и наличия сопутствующей патологии, конституционального типа, данных синдромологического диагноза и психодиагностики [3].

Целью применения рефлексотерапии является уменьшение болевого синдрома, обеспечение адекватного расслабления мышечного аппарата, улучшение микроциркуляции в пораженных тканях [3]. Антигомотоксическая терапия (АГТП) способствует регуляции процессов восстановления функциональных систем организма, эффект достигается устранением энергодефицита в тканях, путем разблокирования внутриклеточных ферментных систем и дренажа клеток и межклеточного матрикса, модуляции защитных процессов, снятия спазма и мышечных блоков. Введение комплексных гомеопатических препаратов периартикулярно, а также в точки акупунктуры (гомеосиниатрия) позволяет локально воздействовать на структуры ноцицептивной и антиноцицептивной систем, помогает оптимизировать традиционную терапию, а в ряде случаев может быть использовано самостоятельно [3].

На начальном этапе восстановительного лечения пациентов с ДЦП целесообразно применение массажа и мягких мануальных техник, которые могут использоваться также в лечении как основных симптомов ДЦП, так и осложнений, связанных с нарушенной биомеханикой движения.

Среди средств кинезотерапии наиболее перспективным представляется метод Фельденкрайза в форме функциональной интеграции и идеомоторной тренировки, который относится к аналитическим. Метод помогает освободиться от двигательных стереотипов, сложившихся у спортсменов с проявлениями ДЦП под влиянием основного заболевания и мешающих тренировке, восстановиться после травм и заболеваний, и максимально проявить свои физические способности. Движения в методе Фельденкрайза не стандартизированы. Персонафицированный комплекс для восстановления, координации движений – это комбинации элементарных движений (с последующим усложнением), способствующих снижению спастических, вестибулярных и вегетативных расстройств, восприятию своего тела в пространстве.

Таким образом, применение персонафицированного комплекса восстановительного лечения методами интегративной медицины у спортсменов с ДЦП будет способствовать повышению реабилитационного потенциала и качества жизни, их самореализации и, как следствие, социализации с последующей социальной интеграцией в избранном виде деятельности (образовании, спорте, выборе профессии).

Список литературы

1. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 03.09.2018 № 572 «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по медицинской реабилитации»».

2. Волкова Е.А. Адаптивная физическая реабилитация для лиц ДЦП: методические материалы. / Е.А. Волкова, А.В. Жуковская, П.С. Федорова. – Ярославль, 2016 – 68 с.
3. Кулемзина Т.В. Об инновациях в восстановительном лечении / Т.В. Кулемзина, Н.В. Криволап, С.В. Красножон, А.Н. Испанов // Архив клинической и экспериментальной медицины. – 2019. – Т.28, № 3. – С. 316 – 317.
4. Физическая и реабилитационная медицина. Национальное руководство / под редакцией Г.Н. Пономаренко. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 688 с.
5. Stucki G. Olle Höök Lectureship 2015: The World Health Organization's paradigm shift and implementation of the International Classification of Functioning, Disability and Health in rehabilitation. J Rehabil Med. 2016 Jun 13; 48(6):486–93.

УДК 796:615.83:37

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ТРЕБОВАНИЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Некрылов И.В.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, *ДНР*

i.nekryilov@donnu.ru

Состояние здоровья современного человека ухудшается, даже несмотря на увеличение общей продолжительности жизни. Например, по данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей около 90% школьников имеют отклонения физического и психического здоровья [1]. И это не только следствие слабого «врожденного» здоровья, но и неправильного образа жизни. В то же время, в современном мире наблюдается другая тенденция – адаптация людей с ограниченными возможностями к жизни в «открытом пространстве». Если ранее многие диагнозы были «приговором» находится в четырех стенах, то в настоящее время наоборот поощряется выход в реальный мир.

К тому же, включение в государственные образовательные стандарты всех уровней инклюзивного образования (форма обучения, при которой каждому человеку, независимо от имеющихся физических, интеллектуальных, социальных, эмоциональных, языковых и других особенностей, предоставляется возможность учиться в образовательных учреждениях) требует от преподавателей физической культуры и спорта знаний и навыков работы с этим контингентом обучающихся. Другими словами, современный педагог должен знать различные виды патологий и заболеваний, средства и методы их профилактики и реабилитации. Это даст ему возможность работать как со здоровыми людьми, так и с теми, у кого имеются отклонения в состоянии здоровья.

Часто при этом говорят о лечебной физической культуре (ЛФК). Однако в случае людей с ограниченными возможностями правильнее будет использовать термин «адаптивная физическая культура» (АФК).

АФК и ЛФК – не синонимы. ЛФК – это метод воздействия на организм с помощью физических упражнений в лечебных, профилактических и реабилитационных целях. АФК – это средство реабилитации и социализации, которое подразумевает физическое воспитание, физическую культуру инвалидов и лиц с ограничениями здоровья, а также спортивное направление, так называемый адаптивный спорт [2].

Оба направления базируются на теории и методике физической культуры. Однако ЛФК больше оперирует медицинскими понятиями такими как «лечение», «физическая реабилитация», «выведение в ремиссию», тогда как АФК спортивными и педагогическими – «социальная реабилитация», «компенсация утраченных функций», «самореализация».

Следовательно, АФК включает в себя три крупных области знания – физическую культуру, медицину и коррекционную педагогику. Другими словами, основное отличие между АФК и ЛФК – объект воздействия. В первом случае – это хронические больные и инвалиды, а во втором, преимущественно, больные, в период восстановления. Тем не менее, задачи АФК имеют много общего с методиками ЛФК, служащими для улучшения функционирования отдельных систем и органов, а также состояния здоровья в целом в результате применения определенных видов физических упражнений. Однако АФК, это скорее жизненная философия и активный образ жизни, чем дополнение к другим лечебным процедурам (как, например, ЛФК).

Специалисты делят АФК на четыре вида: адаптивное физическое воспитание, адаптивная физическая реабилитация, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт. Однако, не зависимо от вида, целью АФК является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования его двигательных возможностей, их гармонизации для максимальной самореализации [3].

Задачи, решаемые АФК, должны быть персонифицированы исходя из диагноза и потребностей каждого инклюзивного обучающегося. Приоритетность их решения определяется исходя из учебного материала, материально-технического обеспечения образовательного процесса, квалификации педагога и другими факторами.

В целом их можно разделить на две группы. Первая основывается на особенностях занимающихся – лицах с отклонениями (ограничениями) в состоянии здоровья и включает: коррекционные, компенсаторные и

профилактические задачи. Вторая группа традиционна для физической культуры – это оздоровительные, воспитательные и оздоровительно-развивающие задачи.

Основными средствами АФК в работе педагога являются физические упражнения, естественносредовые (природные) и гигиенические факторы. На природные и гигиенические факторы педагог физической культуры, как правило, оказать влияние не может. Однако может их использовать в своей работе. Например, занятия на свежем воздухе и проветривание зала перед занятиями.

Таким образом, физические упражнения – это основное специфическое средство, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося, решаются все виды задач. Они оказывают положительное влияние на организм человека с ограниченными возможностями в любом возрасте, а особенно на растущий организм. Так, правильно подобранные физические упражнения укрепляют и развивают опорно-двигательный аппарат, укрепляют суставы и связки, повышают силу, тонус и эластичность мышц; улучшают обмен веществ; благоприятно влияют на ЦНС; совершенствуют аналитико-синтетическую деятельность ЦНС и взаимодействие двух сигнальных систем и т. д.

Кроме того, физические упражнения – это осознанные целенаправленные действия, которые связаны с целым рядом психических процессов (вниманием, памятью, речью и др.). Следовательно, совершенствование движений и координации благотворно влияют на мыслительную деятельность и эмоции, а поэтому развивают интересы, убеждения, мотивы, потребности, формируют волю, характер, поведение, а, следовательно, являются одним из средств духовного развития человека; т.е. влияют одновременно на организм и личность.

Основным способом достижения задач АФК является метод, который всегда имеет предметное содержание. Педагог может использовать несколько групп методов, которые включает в себя разнообразные методические приемы (физические упражнения, игры, элементы спорта, дыхательная гимнастика, релаксация). Выбор последних осуществляется с учетом инклюзии и учитывает: структуру и тяжесть основного дефекта, наличие или отсутствие сопутствующих и вторичных нарушений, возраст, физическое и психическое развитие, сохранность или поражение сенсорных систем, органов опоры и движения, интеллекта, способности к обучению, медицинские показания и противопоказания и т.п.

Формы организации АФК разнообразны. Но все они направлены на расширение двигательной активности объекта, формирования ЗОЖ, адаптации к социуму. В условиях образовательного учреждения, как правило, используются систематические занятия физической культурой и эпизодические соревнования,

в некоторых случаях выездные мероприятия (например, загородные прогулки). Формы будут очень отличаться в зависимости организации уровня образования и численности группы инклюзии [4].

Следовательно, АФК – это не столько средство лечения или профилактики конкретных болезней, сколько одна из форм полноценной жизни человека и его адаптации к состоянию ограниченных возможностей. АФК призвана стимулировать желание улучшить свои личные качества, развить компенсаторные навыки, сохранить остаточное здоровье, максимально реализовать возможности организма и личности для полноценной жизни.

Таким образом, современный педагог физической культуры должен знать основы АФК, уметь подобрать комплекс физических упражнений с учетом природных и гигиенических факторов, диагноза и потребностей обучающегося.

Список литературы

1. Формирование культуры здорового образа жизни детей дошкольного возраста. URL: <http://raguda.ru/ns/formirovanie-kultury-zdorovja-u-detej-doshkolnogo.html> (дата обращения: 12.03.2021)
2. Чем отличается адаптивная физическая культура от лечебной физической культуры – URL: <https://posidpo.ru/chem-otlichaetsya-adaptivnaya-fizicheska/> (дата обращения: 20.03.2021).
3. Теория и организация адаптивной физической культуры – URL: <https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/Kafedra-fizicheskogo-vospitaniya/PublishingImages/Pages/forstudents/%E2%84%9613%20%D0%90%D0%A4%D0%9A.pdf> (дата обращения: 20.03.2021).
4. Насибулина Т.В. Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья: метод. пособие / Т.В. Насибулина, И. Д. Новикова. – Сыктывкар, 2016. – 61 с.

УДК 615.8 (035)

МЕТОДИКА ЛФК И ПРИМЕНЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Ренневская М.С.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет», г. Донецк, ДНР

mayarennev@i.ua

Инфекционные заболевания дыхательных путей в мире занимают первое место по массовости. Сложно встретить человека, который ни разу не подхватил бы насморка, не переболел бы ангиной или бронхитом. А особенно сейчас, когда мир переносит пандемию COVID- 19 коронавируса, актуально стало одно из

осложнений -пневмония. Спецификой этих заболеваний является воздушно-капельный механизм заражения с локализацией патогенных микроорганизмов в дыхательных путях. В этих случаях инфекция передается в процессе непосредственного общения, когда человек чихает, кашляет или находится с заразившимся человеком в одном помещении [4, 5].

Воспалительным процессом могут поражаться как верхние, так и нижние дыхательные пути. Среди инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей выделяют риниты, синуситы, тонзиллиты, ларингиты и т.д. Они чаще имеют вирусную этиологию, но иногда могут быть вызваны бактериями и др. патогенными микроорганизмами [2, 3]. Среди инфекционных заболеваний нижних дыхательных путей особенно распространены трахеиты, бронхиты и пневмонии. Этиологией этих заболеваний чаще всего являются грамположительные бактерии [2, 3].

Методика лечебной физической культуры должна быть основана на общепедагогических (дидактических) принципах. Эффективность ее возможна лишь при активном отношении студентов, перенесших инфекционные заболевания дыхательных путей к занятиям [3, 4]. Объяснение методистом перспективы ускорения восстановления нарушенных функций под влиянием занятий физическими упражнениями повышает интерес студентов к ним. *Принцип наглядности* при обучении движениям осуществляется не только через зрительные ощущения, но и с помощью других органов чувств. Показ физических упражнений подтверждает объяснение и помогает занимающемуся правильно их выполнять. *Принцип доступности* зависит от оценки врачом или методистом клинического проявления болезни и уровня физической подготовленности студента [5, 6, 7]. Оздоровительный эффект лечебной физической культуры является результатом реализации принципа систематичности занятий, построенных с учетом постепенности и последовательности выполнения упражнений [5, 6]. Занятия начинаются с простых и легких, известных больному упражнений. По мере роста его функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения (при строгом учете реакции организма) [6, 7, 8].

Задачи ЛФК для преподавателя специальной медицинской группы и ЛФК: 1) улучшение дыхательной функции; 2) укрепление дыхательной мускулатуры; 3) увеличение экскурсии грудной клетки и диафрагмы; 4) способствовать растяжению плевральных спаек и очищению дыхательных путей от патологического секрета [3, 4, 7].

Противопоказания к назначению лечебной гимнастики: 1) острая стадия болезни (высокая температура, астматический приступ); 2)

злокачественные новообразования легких; 3) острые гнойные воспаления; 4) опасность возникновения кровотечения [2, 3, 6].

Принцип индивидуального подхода предполагает учет пола, возраста, уровня тренированности, общего состояния нашего студента, течения основного и сопутствующих заболеваний. Физическая нагрузка должна быть адекватна функциональным возможностям студента. Чрезмерно малая или большая нагрузка не окажет достаточного лечебного действия. Нагрузка дозируется выбором исходных положений, подбором упражнений, числом общеразвивающих и дыхательных упражнений, их продолжительностью, числом повторений каждого упражнения, темпом, амплитудой движений, степенью силового напряжения, сложностью движений, их ритмом, эмоциональностью занятий, их плотностью [3,4].

Больше других применяются упражнения в произвольном замедлении частоты дыхания (для лучшего эффекта в этих случаях рекомендуется вести подсчет «про себя»), оно уменьшает скорость движения воздуха и снижает сопротивление его прохождению через дыхательные пути. Учащение дыхания увеличивает скорость движения воздуха, но при этом увеличивается сопротивление и напряжение дыхательных мышц. При показаниях к усилению вдоха или выдоха следует во время выполнения дыхательных упражнений произвольно изменять соотношение по времени между вдохом и выдохом (так, при усилении выдоха - увеличивать его продолжительность) [3, 4].

Ниже представлен ряд дыхательных упражнений, которые желательно применять для студентов, перенесших инфекционные заболевания органов дыхания) [6, 7, 8].

Упражнение 1. «Ключичное (верхнее) дыхание». В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц и плеч. Исходное положение – сидя (стоя, лежа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух из легких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы легких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз.

Упражнение 2. «Грудное (среднее) дыхание». Для того чтобы легче освоить методику среднего дыхания, можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее опусканием и расширением. Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Сделать выдох через нос, ребра при этом опускаются, затем –полный и продолжительный вдох, расширяя грудную клетку. Плечи и живот при вдохе должны оставаться неподвижными (не допускать выпячивания живота). Затем снова выдох и снова вдох.

Упражнение 3. «Брюшное (нижнее) дыхание». Для более полного усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы следить за поднятием и опусканием брюшной стенки. Исходное положение – то же. Сделать полный выдох, при этом живот вбирается внутрь (диафрагма поднимается вверх). Затем медленно вдохнуть воздух через нос, выпятив живот (диафрагма опускается), не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть легких наполняется воздухом. Снова выдохнуть воздух – живот уходит глубоко внутрь (воздух выдыхается из нижних долей легких) [7, 8].

При лечебном применении дыхательных упражнений необходимо учитывать ряд закономерностей: а) обычный выдох осуществляется при расслаблении мышц, производящих вдох, под действием силы тяжести грудной клетки; замедленный выдох происходит при динамической уступающей работе этих мышц. Выведение воздуха из легких в обоих случаях обеспечивают в основном эластические силы легочной ткани; б) форсированный выдох происходит при сокращении мышц, производящих выдох; усиление выдоха достигается наклоном головы вперед, сведением плеч, опусканием рук, сгибанием туловища, поднятием ног вперед и др.; в) при помощи дыхательных упражнений можно произвольно изменять частоту дыхания; чаще других применяются упражнения в произвольном замедлении частоты дыхания (для лучшего эффекта в этих случаях рекомендуется считать про себя): оно уменьшает скорость движения воздуха и снижает сопротивление его прохождению через дыхательные пути. Учащение дыхания увеличивает скорость движения воздуха, но при этом увеличиваются сопротивление и напряжение дыхательных мышц [1, 2, 3]; г) при показаниях к усилению вдоха или выдоха во время выполнения дыхательных упражнений следует произвольно изменять соотношение времени вдоха и выдоха (например, при усилении выдоха увеличивать его продолжительность); д) добавочное сопротивление (вдох через суженные губы, через трубочку, надувание резиновых игрушек или камер и т.п.) уменьшает частоту, увеличивает глубину дыхания и активизирует работу дыхательных мышц. Дышать рекомендуется через нос; при этом наряду с очищением и увлажнением вдыхаемого воздуха раздражаются рецепторы верхних дыхательных путей, что рефлекторно приводит к расширению бронхиол, углублению дыхания и повышает насыщение крови кислородом [4, 6, 8].

Обучение студентов полному дыханию и его сознательному регулированию начинается со статических упражнений. В занятиях используют упражнения в ритмическом статическом дыхании, при котором больные несколько урежают дыхательные движения за счет их углубления (сознательное управление дыханием). Это упражнение тонизирует межреберную мускулатуру,

увеличивает силу дыхательной мускулатуры и тренирует студента в частом форсированном дыхании. Исходное положение сидя на стуле, после глубокого вдоха больной делает поочередно на форсированном выдохе наклоны туловища в стороны с поднятой вверх рукой.

ЛФК улучшает работу дыхательных мышц, бронхов и легких. В результате этого восстанавливается их функциональное состояние, нарушенное болезнью. Гимнастические упражнения делают дыхание более глубоким и ритмичным, укрепляют дыхательные мышцы, улучшают дренажную функцию бронхов. Повышается вентиляция легких, значительно увеличивается газообмен, и кровь лучше обогащается кислородом. В крови увеличивается содержание эритроцитов. ЛФК активизирует выработку биологически активных веществ, значительно увеличивает сопротивляемость организма к вирусам и бактериям [5, 6, 7, 8].

Исходя из перечисленного, правильное и регулярное применение ЛФК в лечении студента с заболеваниями органов дыхания значительно ускоряет процесс его выздоровления и предупреждает повторные рецидивы заболевания. Занятия лечебной гимнастикой при рациональном сочетании общеукрепляющих физических упражнений со специальными дыхательными упражнениями и разными фазами дыхания усиливают кровообращение в легких. Комплексное лечение острых заболеваний органов дыхания значительно увеличивает его эффективность и сохраняет у студентов в дальнейшем работоспособность. При хронических заболеваниях легких с помощью физических упражнений можно добиться нормализации нарушенной дыхательной функции.

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 с.
3. Козлова Л.В. Основы реабилитации: учебное пособие / Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семенов. – Изд.5-е. – Ростов-н/Д: Феникс, 2008. – 475 с.
4. Лейзерман В.Г. Восстановительная медицина: учебное пособие / В.Г. Лейзерман, О.В. Бугрова, С.И. Красиков. – Ростов-н/Д:Феникс, 2008. – 411 с.
5. Головин В.А. Физическое воспитание: учебник / В.А. Головин, В.А. Маслякова, А.В. Коробков и др. – М.: Высшая школа, 1983. – 391 с.
6. Козлова Л.В. Основы реабилитации для медицинских колледжей: учебное пособие / Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семенов // под.общ. ред. Б.В. Кабарухина. – Изд. 5-е. – Ростов н / Д.: Феникс, 2008. – 411 с.
7. Электронный ресурс: [https:// works.doklad.ru /view/ NphBEwtVb4A.html](https://works.doklad.ru/view/NphBEwtVb4A.html).
8. Электронный ресурс: <https://www.bestreferat.ru/referat-245442.html>.

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Репневская М.С., Алексеев Ю.В., Алексеева О.В.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет», г. Донецк, ДНР

mayarepnev@i.ua

В данной работе разработаны методы осуществления врачебно-педагогического контроля со студентами специальной медицинской группы и ЛФК, путем применения оздоровительной физической культуры на занятиях физического воспитания в ВУЗе. Важнейшими путями обеспечения полного оздоровительного эффекта физкультуры и спорта являются правильный отбор, рациональная дозировка физических упражнений, максимально возможное устранение из системы подготовки факторов риска, увеличивающих вероятность физического перенапряжения, комплексное использование средств первичной профилактики и восстановления [1, 2, 3].

В условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих учебную и трудовую деятельность (компьютеры, планшеты, ноутбуки, принтеры), резко сократилась двигательная деятельность студентов по сравнению с предыдущим поколением. Следствие этого, приобретение гиподинамии, потеря естественного иммунитета и адаптационных сил организма, развитие хронических заболеваний, слабый костно-мышечный корсет, а также приобретенные и врожденные заболевания зрения, развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата (неправильная осанка, сколиозы, кифозы и плоскостопие) [5, 6].

В современном ритме большой временной занятости, студенту тяжело выбрать время для занятий физическим воспитанием, а особенно студенту специальной медицинской группы и ЛФК. Так как, пропуски занятий могут быть из-за какой-то хронической болезни, из-за травмы или после оперативного вмешательства [2, 4].

Нередко такие студенты пассивны на учебно-тренировочных занятиях, они не в состоянии выполнять элементарные упражнения, избегают физических нагрузок, не проявляют настойчивости в достижении результатов, необходимых для оптимального функционирования всех систем организма. В связи с этим, по-прежнему остается важной задача актуализации и активизации их физической деятельности [1, 2, 4].

Таким образом, влияние ЛФК на студента специальной медицинской группы и ЛФК является первоочередным: 1) постепенно укрепить здоровье

студента; 2) создавать «правильные» привычки здорового образа жизни; 3) формировать режим дня студента, чередовать периоды отдыха и работы; 4) также вырабатывать у студента потребность в двигательной нагрузке, а также замотивированность в занятиях физическим воспитанием [6]. Оздоровительный эффект на организм студента оказывает повышенная физическая двигательная активность. Так под влиянием физической нагрузки улучшается работа сердечно-сосудистой системы, улучшается работа сердечной мышцы, повышается эластичность и гибкость кровеносных сосудов, улучшается наполняемость кровеносных сосудов кислородом, а также идет улучшение легочной вентиляции, вследствие этого работа дыхательной системы [5, 6].

В процессе нашей публикации мы использовали следующие методы:

1. Изучили методы физической реабилитации, которые включают в себя все формы и средства комплексной реабилитации: специальные и общеразвивающие упражнения, РГГ, УГГ, дозированная ходьба, частая смена исходных положений ЛГ, а также использование при различных заболеваниях комплексов физической реабилитации в домашних условиях в течение 15-20 мин. в качестве СРС.

2. На практике определили функциональные возможности организма студентов специальной медицинской группы и ЛФК (2018-2019 учебного года) Дон НТУ I-го и II-го курса.

3. Разработали согласно заболеваниям, учитывая диагноз и рекомендации врача двигательный режим для студентов (2018-2019 учебного года) Дон НТУ I-го и II-го курса специальной медицинской группы и ЛФК.

4. Изучили клиническую картину заболеваний студентов ЛФК и специальной медицинской группы, а также внешние и внутренние факторы заболеваний студентов, используя медицинскую, педагогическую и специальную литературу по комплексной физической реабилитации.

Под влиянием регулярной двигательной активности происходит перестройка на всех уровнях деятельности организма – центральном, системном, органном и клеточном. В результате существенно повышаются защитные силы организма, его устойчивость к действию различных раздражителей и неблагоприятных факторов среды, психо-эмоциональным перегрузкам, уменьшаются выраженность метаболических нарушений риска и риск «изнашивания» сердца, вероятность развития атеросклероза, ИБС, ожирения, сахарного диабета, дегенеративных заболеваний суставов и многих других недугов, улучшаются показатели липидного обмена.

Под влиянием активного двигательного режима наряду с уменьшением заболеваемости и длительности потери трудоспособности отчетливо улучшаются общее состояние и самочувствие человека, повышаются его

работоспособность и способность противостоять утомлению, что дает большой экономический и социальный эффект. Реально же сейчас сложилась такая ситуация, что в современном обществе, особенно у горожанина, уже нет других средств для укрепления здоровья и искусственного повышения его двигательной активности, кроме физической культуры и спорта. Физические упражнения должны восполнять недостаток в физическом труде, в двигательной активности современного человека. В «новых» для организма человека условиях каждый из нас должен научиться оценивать свое физическое развитие, свои функциональные возможности, управлять своим организмом, грамотно использовать средства физической культуры и спорта. Оптимальный уровень двигательной активности способствует совершенствованию аэробных возможностей, улучшению состояния сердечно-сосудистой системы, дыхательной, нервно-мышечной систем, увеличению резервов организма, замедлению процессов старения. Но индивидуализация нагрузок требует систематического оперативного, текущего и этапного, физиологического, врачебного и педагогического контроля функционального состояния организма, его физиологической работоспособности и состояния здоровья для внесения корректировок в выполняемые физические нагрузки. Только при этих условиях занятия физической культурой дают оздоровительный эффект. Однако надо хорошо помнить, что наилучший оздоровительный эффект достигается только при строгой индивидуализации тренировочных нагрузок, исходя из возраста, пола, физической подготовленности и состояния здоровья (Рис. 1.).



Рисунок 1.

Подводя итоги нашей публикации, можно сказать, что, важнейшими путями обеспечения полного оздоровительного эффекта физической культуры и спорта являются правильный отбор, рациональная дозировка физических упражнений, максимально возможное устранение из системы подготовки факторов риска, увеличивающих вероятность физического перенапряжения, комплексное использование средств первичной профилактики и восстановления. Решение этих задач – одна из основных целей врачебного контроля за студентами специального медицинского отделения и ЛФК, путем эффективного применения оздоровительной физической культуры на занятиях физического воспитания в ВУЗе.

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: справочник / Н.А. Генш, Т.Ю. Клипина, Ю.Н. Улыбина. – Ростов н /Д: Феникс, 2008. – 348 с:
3. Головин В.А. Физическое воспитание: учебник / под ред. Головина В.А., Маслякова В.А., Коробкова В.А. и др. – М.: Высшая школа, 1983. – 391с.
4. Козлова Л.В. Основы реабилитации для медицинских колледжей: учебное / Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семененко // под общ.ред. Б.В. Кабарухина. – Изд.5-е. – Ростов н /Д: Феникс, 2008. – 475 с.
5. Лейзерман В.Г. Восстановительная медицина: учебное пособие / В.Г. Лейзерман, О.В. Бугрова, С.И. Красиков. – Ростов н /Д.: Феникс, 2008. – 411 с.
6. Краснов В.П. Основы оздоровительной тренировки: методические рекомендации для проведения практических занятий по физическому воспитанию студентов специального учебного отделения / В.П. Краснов, С.И. Присяжнюк, Р.Т. Раевский. – К.: «Аграрна освіта», 2005. – 56 с.

УДК 615.825-057.87 «202/2021»

АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ПЕРВОКУРСНИКОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ В МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ в 2020-2021 учебном году

Романова Л.Б., Власенкова Л.Н., Недашковская А.Г.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР

Ежегодно в Донецком национальном университете в сентябре-октябре месяце строго по расписанию занятий прикладной физической культурой врачом кафедры с помощью преподавательского состава проводится распределение

первокурсников в основное и медицинские отделения (специальное медицинское, адаптивной физической культуры и освобожденных от физических нагрузок). В основное отделение распределяются студенты, не имеющие хронических заболеваний и отклонений в физическом развитии, способные выполнять программу по физическому воспитанию в полном объеме. В отделение специальных медицинских групп направляются студенты, имеющие хронические заболевания, способные переносить физические нагрузки средней тяжести, или находящиеся в стадии ремиссии после перенесенных острых заболеваний, для которых перевод в специальную медицинскую группу является временным, или имеющие незначительные отклонения в физическом развитии.

В группы адаптивной физической культуры попадают студенты с тяжелыми хроническими заболеваниями, без стойких ремиссий, с длительным периодом выздоровления, значительным нарушением физического развития. В группы освобожденных от физических нагрузок распределяются студенты-инвалиды, которые занимаются реферативной формой обучения по специальным программам. По результатам распределения первокурсников в медицинские группы врачом кафедры составляется отчет с анализом заболеваемости, который доводится до сведения сотрудников кафедры и ректората для оценки состояния здоровья студенческой молодежи.

Проводя анализ заболеваемости студентов первого курса 2020-2021 уч. года поступления можно сделать следующие выводы. Как и все предыдущие годы среди заболеваний, препятствующих пребыванию студентов в основном отделении, на **первом месте заболевания сердечно-сосудистой системы**: 133 случая (7% прошедших распределение). Как всегда – это клапанные пороки сердца (врожденные и приобретенные ревматической природы); диспластические кардиопатии, проявляющиеся чаще всего пролапсом митрального клапана, наличием дополнительных хорд в полостях сердца; вегетососудистые дистонии по кардиальному типу и смешанному типу; участвовавшие в последние годы случаи первичной гипертонической болезни сердца; последствия перенесенных ранее миокардитов и др.

Пятнадцатый год подряд **второе место** в ряду заболеваемости занимает **патология опорно-двигательного аппарата**: 80 случаев (4,2% прошедших медосмотр). По-прежнему большинство из них – это остеохондроз позвоночника с разнообразными его осложнениями, иногда являющимся причиной инвалидности. Сколиоз в этой группе присутствует в наиболее выраженной степени: второй и третьей. Если бы были учтены все минимальные нарушения осанки, то непременно патология опорно-двигательного аппарата оказалась бы на первом месте. При наличии более серьезных заболеваний во многих случаях патология опорно-двигательного аппарата проходит как сопутствующая.

На третьем месте двенадцатый год подряд оказываются **глазные болезни**: 50 случаев (2,6% прошедших распределение). Среди студентов с нарушением зрения много инвалидов с разнообразной патологией. Во многих случаях незначительные нарушения зрения, так же как сколиозы, проходят в качестве сопутствующих заболеваний.

Уже традиционно **четвертое место** занимают **неврологические заболевания**: 48 случаев (2,5%). Это различного генеза энцефалопатии, протекающие иногда с синкопальными кризами, в том числе как следствие черепно-мозговых травм и нейроинфекций; детский церебральный паралич, как правило, сопровождающийся инвалидностью; нейропатии и др.

На **пятом месте** в этом году **эндокринные заболевания**: 24 случая (1,3%).

На **шестом месте** группа заболеваний под общим названием «прочие»: 15 случаев (0,8%). Это в основном онкологическая патология, коллагенозы и лейкозы.

На **седьмом месте** болезни **желудочно-кишечного тракта**: 13 случаев (0,7%).

Восьмое место в этом году разделили **болезни легких и почек**: по 7 случаев (по 0,4%).

На девятом месте – хирургическая патология: 6 случаев (0,3%).

На десятом месте – гинекологические заболевания: 2 случая (0,1%).

На одиннадцатом месте ЛОР заболевания: 1 случай (0,05%).

Итак, в медицинских группах в этом учебном году оказались 18,5% первокурсников. Но по нашему опыту количество больных студентов увеличивается ко второму курсу приблизительно на 4-5%. Тем более, что в связи с введением дистанционного обучения в октябре 2020 года, распределение в медицинские группы было временно прервано и мы потеряли несколько процентов больных студентов. Некоторые группы нескольких факультетов пришлось распределять в конце семестра. Этот процесс проходил не так организованно, как хотелось бы. Но все же отмечается тенденция на уменьшение больных детей, поступающих в вуз. Это не может радовать. Мы считаем, что проведение медицинского распределения необходимо, т.к. ограждает преподавателей физического воспитания от неприятностей во время проведения занятий по физической культуре, сохраняет здоровье больных детей, способствует их реабилитации.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ В XXI ВЕКЕ

Синеок Н.П.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР

sineok1991@mail.ru

Введение. XXI век – время больших скоростей, огромного потока информации, быстрой смены событий, поэтому каждому человеку нужно найти свой мир, свое окружение и свои интересы. XXI век отличается от других веков развитием техники, информатизации, компьютеризации. Однако общественное мнение, СМИ формируют у подрастающего поколения потребительское отношение к жизни. Бытует мнение, что попробовать в этой жизни нужно все, а значит и алкоголь, и табак, и наркотики. Соответственно, становится актуальной проблема наркотической зависимости у молодежи, отсюда асоциальное поведение, ухудшение здоровья, снижение умственного и творческого потенциала.

Физкультурой и спортом занимаются далеко не все молодые люди, многих освобождают по медицинским показаниям. Таким образом, в современном обществе существует ряд проблем, связанных со здоровьем подрастающего поколения, в частности с умением и возможностью молодежи осознанно и целенаправленно вести ЗОЖ. Организм человека – единая сложная саморегулируемая и саморазвивающаяся биологическая система, находящаяся в постоянном взаимодействии с изменяющимися условиями окружающей внешней среды.

Целью данной работы является исследование формирования здорового образа жизни в XXI веке у современной молодежи.

Основная часть. Здоровье издревле считалось большой ценностью и благом. Под здоровьем обычно понимают отсутствие болезни. Предполагается, что те, у кого не обнаружено заболеваний, относятся к категории здоровых людей. Но это довольно условное и примитивное представление о здоровье. В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется не только как отсутствие болезней или фактических дефектов, но и как «полное физическое, душевное и социальное благополучие». Иначе говоря, здоровье обуславливается не только физическим состоянием человека, но и его взаимоотношениями и успехами дома, в учебном заведении и на работе. Важнейшим подспорьем в укреплении здоровья является здоровый образ жизни [3].

Здоровый образ жизни – единственно возможный способ сохранения и укрепления здоровья человека. Необходимые составляющие ЗОЖ: двигательная активность, положительные эмоции, трезвость, личная гигиена, режим дня, рациональное питание, закаливание, позитивность мышления. Формирование здорового образа жизни – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

Выделяют главные факторы, влияющие на процесс деградации молодежи: отсутствие духовного воспитания, моральных ценностей и идеологии общества; наличие вредных для здоровья соблазнов; низкий для нормальной жизни уровень экологических условий; компьютеризация общества, имеющая как положительный, так и отрицательный эффект; недостаточный контроль жизни молодежи со стороны законодательства [1]. Здоровый образ жизни – это несколько простых составляющих: полезное питание, физические нагрузки и полноценный отдых.

Физические нагрузки становятся привычным делом для каждого, кто хочет поддержать тело и дух в тонусе и ежедневно тренировать организм. В связи с тем, что к здоровому образу жизни присоединяются новые и новые последователи, все большее количество людей замечено на занятиях в спортивных и тренажерных залах. Физические нагрузки помогают поддержать тело в форме, избавиться от лишних килограммов и увеличить мышечную массу. Занятие физическими нагрузками также оказывают положительное воздействие на наш внутренний мир: формируют характер, развивают силу воли, стойкость и выносливость. Так же правильное питание – это еще одна и чуть ли не самая популярная составляющая здорового образа жизни. Здоровый рацион содержит в себе всё то, чего несколько лет назад либо и в помине не было в рационе человека, либо было, но лишь изредка: каши, творог, фрукты и овощи, цельнозерновые продукты, хлебцы и так далее. Теперь же каких только рецептов блюд, содержащих исключительно полезные продукты, не найти в интернете. Аккаунты в «ВКонтакте», «Инстаграме» и других социальных сетях просто пестрят разнообразием правильных блюд: там и каши, украшенные орехами, фруктами, семенами чиа и кунжутом, и смузи из различных фруктов и овощей, и полезная выпечка.

Конечно, в ведении здорового образа жизни не стоит забывать о полноценном отдыхе. Он включает в себя, в первую очередь, достаточное количество сна. Сон поможет не только чувствовать себя лучше, но и обрести безупречный внешний вид, избавиться от ощущения усталости и нежелательных синих кругов под глазами. И не стоит забывать об активном отдыхе: поездок на

природу, прогулок с любимым питомцем, встреч с друзьями. Такая активность поможет обрести душевный покой и сохранять оптимистичный настрой [2].

Заключение. В настоящее время в практику работы широко внедряются различные образовательные и оздоровительные программы, способствующие формированию валеологической грамотности, организации ЗОЖ, укреплению здоровья обучающихся в сфере как общеобразовательной учебной деятельности, так и физической культуры и воспитательной работы, ориентированной на ЗОЖ. Популяризация здорового образа жизни среди молодежи, в действительности, привела к колоссальным результатам, изменившим не только внешнее, но и внутреннее состояние молодежи. Что касается юношей, то среди них ярко выражено стремление к спортивному, накачанному телу. У девушек же заметна тенденция к натуральной, естественной красоте, здоровому сиянию лица. Тонны косметических средств на лице уходят в далекое прошлое. Это говорит о том, что сейчас ценится не только то, что ярко и красиво, но и то, что полезно, естественно и натурально.

Список литературы

1. Евсеев Ю.А. Физическая культура / Ю.А. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2017. – 126 с
2. Ермолаева П.О. Основные тенденции здорового образа жизни. / П.О. Ермолаева, Е.П. Носкова. – М., 2015. – 316 с.
3. Тощенко Ж.Т. Жизненный мир и его смыслы / Ж.Т. Тощенко – М., 2016. – 275 с.

УДК 796:615.825

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕХАНОТЕРАПИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Соколенко М.В., Ефименко В.В.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР

Введение. Адаптивная физическая культура (АФК) предназначена для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья и отнесенных, вследствие этого, к специальной медицинской группе. Эти люди ослаблены физически, у них понижена сопротивляемость организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды. В связи с этим главной целью адаптивной физической культуры является восстановление. Эта цель является определяющей, относительно которой формируются задачи оздоровления организма занимающихся.

Основная часть. Восстановление с помощью правильного движения лежит в основе одного из разделов АФК – механотерапии, то есть

восстановлению с помощью правильно подобранной нагрузки на тренажерах. Тренажеры являются безопасным видом движения, так как, при правильно составленной программе занятий, не вызывают болевых ощущений.

Тренажеры дают возможность локально прорабатывать больные участки или, наоборот, избегать нагрузок на определенные зоны. Они не создают опасных осевых нагрузок на позвоночник и не провоцируют «скручивающие» элементы при движении [1].

В активную современную программу адаптивной физической культуры также обязательно входят занятия в тренажерном зале по специализированным программам, занятия суставной гимнастикой, мио коррекции по современным методикам. Акцент в занятиях делают на продуманный подбор индивидуальных нагрузок, направленных на лечение, укрепление мышечного корсета – основного стабилизатора опорно-двигательного аппарата, на развитие эластичности, гибкости позвоночника, на увеличение амплитуды движения в суставах, на укрепление кардио-респираторного аппарата [1].

К целям оздоровительных тренировок на тренажерах можно отнести:

- 1) развитие правильной осанки;
- 2) коррекцию различных проблем позвоночника;
- 3) снижение избыточного веса;
- 4) улучшение функциональных возможностей организма;
- 5) занятия при различных отклонениях в состояниях здоровья;
- 6) ликвидация дисбаланса физического развития;
- 7) улучшение подвижности суставов [2].

Конечно, далеко не все тренажеры подходят для лечебных и реабилитационных программ. Траектории движения на тренажере должны точно воспроизводить амплитуду работы сустава. На части тренажеров должны быть ограничительные приспособления, которые дают возможность инструкторам подбирать подходящие углы работы суставов при болевых ощущениях или контрактурах (такое состояние, при котором конечность не может быть полностью согнута или разогнута в одном или нескольких суставах). Тренажеры должны иметь приспособления для облегчения старта и финиша во время занятий – дополнительный фактор безопасности. Также при тренировке используется специальный механизм – ограничитель движения, позволяющий устанавливать необходимую амплитуду и исключать опасные движения [1].

Технические особенности тренажеров зависят от конструкторских решений, которые определяются необходимостью преимущественного развития одного или одновременно нескольких двигательных качеств. Например, такие технические устройства, как «бегущая» дорожка, вело, гребные и другие

подобные тренажёры позволяют направленно развивать общую, скоростную и силовую выносливость.

Различные конструкции тяговых устройств, эспандеров, роллеров способствуют развитию динамической силы и гибкости; занятия на мини-батуте совершенствуют ловкость и координацию движений. Различные по направленности воздействия на организм тренажёры могут быть объединены в одном универсальном устройстве. Так, например, с помощью гимнастического комплекса «Здоровье» можно развивать практически все двигательные качества. [3].

Выводы. Тренажеры различных конструкций широко применяют в период восстановительного лечения. С их помощью целенаправленно формируют двигательные качества (общая, скоростная и скоростно-силовая выносливость, быстрота, координация, сила, гибкость), являющиеся одним из показателей здоровья. Применение занятий в тренажерном зале позволяет существенно расширить диапазон средств и методов АФК и повысить, при этом не только оздоровительную, но и лечебную эффективность упражнений [3].

Список литературы

1. Ешпанова Г.Т. Использование тренажеров в лечебной физической культуре для реабилитации спортсменов / Г.Т. Ешпанова // Молодой ученый. – 2017. - № 6 (140). – С. 213-217. – URL: <https://moluch.ru/archive/140/33457/> (дата обращения: 18.03.2021).
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев // Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 448 с.
3. Тренажерные системы в адаптивной физической культуре // Москомспорт – справочники и методическое пособие. 2009. – С. 123-150.

УДК 796.011.1/.3-056.26

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Степанов А.В.

ГОО ВПО «Донецкая государственная музыкальная академия имени
С. С. Прокофьева», г. Донецк, ДНР
stepanov59@bk.ru

Введение. Физическая культура и спорт являются одним из важнейших направлений реабилитации студентов с отклонениями в состоянии здоровья и их интеграции в обществе. Занятия физической культурой в вузах культуры и искусств студентов с отклонениями в состоянии здоровья во многих случаях

можно рассматривать не только как средство реабилитации, но и как постоянную форму жизненной активности социальной занятости и достижений. Обеспечивая развитие двигательного аппарата, укрепляя здоровье, повышая работоспособность организма, физическая культура способствует сглаживанию и преодолению множества отклонений, поскольку именно движение осуществляет непосредственную связь студентов с отклонениями в состоянии здоровья миром, что лежит в основе развития его психических взглядов и организма в целом.

Физическая культура ставит своей целью не только улучшение состояния здоровья студентов ограниченными возможностями, но и восстановление его социальных функций, корректировку психологического состояния. Целью физической культуры является адаптация студентов с ограниченными способностями в социуме и трудовой деятельности.

Целью адаптивной физкультуры (АФК) является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, повышение физической подготовки, но и социализация студента с ограниченными возможностями здоровья улучшение уровня качества жизни личности, наполнение жизни новыми эмоциями, знакомствами, общением, преодоления психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Задачи исследования. В самом обобщенном виде задачи в адаптивной физической культуре можно разделить на две группы.

Первая группа задач вытекает из особенностей занимающихся – лиц с отклонениями в состоянии здоровья и (или) инвалидов. Это коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи.

Вторая группа – образовательные, воспитательные и оздоровительно-развивающие задачи – наиболее традиционные для физической культуры.

Предметом исследования в адаптивной физической культуре могут быть методика адаптивного физического воспитания, коррекция и развитие физических способностей, коррекция вторичных нарушений, программа адаптивного физического воспитания, организация и содержание рекреативных форм занятий, диагностика психофизического развития, коррекция психических функций, формы и содержание просветительской работы, методы педагогического контроля и самоконтроля.

Основная часть. Основу адаптивного физического воспитания в высшем учебном заведении составляет целенаправленная деятельность. Это специальным образом физические упражнения, способствующие эффективному формированию видимых двигательных умений и навыков физических

способностей, оптимизации состояния здоровья и развитию долговременной умственной и физической работоспособности.

Главной целью адаптивного спорта является максимально возможная самореализация инвалидов и лиц с отклонениями состояния здоровья социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышения их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие, социализация последующая интеграция данной категории населения (с учетом и собственных условий) [2].

Физическое воспитание познавательное пространство ВУЗа может осуществляться в форме:

- 1) учебного занятия – обязательной формы физического воспитания, предусмотренной в учебном плане;
- 2) самостоятельных занятий спортом на факультативных или спортивных клубах;
- 3) организации участия студентов в массовых спортивных и оздоровительных мероприятиях (дни здоровья, спортивные праздники марафоны, круглые столы и др.)

Выделим значение АФК в процессе профессионального обучения:

- 1) оптимально организованный режим двигательной активности является неременным условием способности студента поддерживать физическую и умственную активность, а, значит адаптивная физическая культура непосредственным образом влияет на качество учебного процесса.
- 2) физическое воспитание необходимо для поддержания здоровья студентов, сохранения хорошей физической формы.
- 3) обеспечение достаточной мышечной и стимулирование естественного иммунитета – устойчивости организма к болезнетворным воздействиям различного характера .
- 4) обеспечение переключения нервно - эмоциональной сферы на новые объекты внешней среды, отвлечение студентов с ограниченными возможностями здоровья от утомляющего и часто отрицательного воздействия повседневности.
- 5) воспитание чувства коллективизма, любознательности, патриотизма потребности преодоления препятствий и других, ценных морально-волевых качеств играющих в ведущую роль в профилактике заболеваний и расстройств нервно-психического характера.
- 6) обеспечение повышения уровня обменных процессов, нормализация деятельности эндокринной системы и тканевого иммунитета, содействия рассасыванию очагов затихающего воспаления, стимуляция регенеративных процессов.

Выводы. Спортивная реабилитация студентов с ограниченными возможностями здоровья в ВУЗе играет одну из ведущих ролей в их социализации, реабилитации и интеграции. Кроме того, полученные навыки будут способствовать укреплению здоровья и формированию полноценного с психологической точки зрения мироощущения.

Таким образом физическая культура в ВУЗе является средством, помогающим осознать, что инвалидность не является препятствием для ведения полноценной активной жизни [1].

Список литературы

1. Евсеев С.П. Теория и организация АФК / С.П. Евсеев С.П. - 2-е изд, испр.и доп. – Москва, Советский спорт, 2005. – 296 с.
2. Аксенова О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. – М, Советский спорт, 2004. – 296 с.

УДК 796.011.3:613.8

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

Тарасенко В.Ф., Макарова Ю.Ю., Гречка И.Н.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР

Введение. Любой живой организм приспосабливается к условиям окружающего мира. Закаливание – это своего рода тренинг для систем организма. В целом методы закаливания организма направлены на сопротивление колебаниям температуры окружающего пространства. В этом случае организм стимулирует защитные реакции, направленные на регулирование выработки внутренней энергии и теплопередачи во внешнюю среду. Закаливание нужно рассматривать как воспитание у организма способности быстро и правильно приспосабливаться к меняющимся внешним условиям. Любое совершенствование – это длительная тренировка. Следовательно, закаливание – это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации.

Целью данного исследования является изучение закаливания и его методов как формы укрепления здоровья.

Результаты исследования. Закаливание – это система закаливающихся мероприятий в режиме дня, а не только какая-либо одна закаливающая процедура. Это активный процесс. Он предполагает намеренное использование

искусственно созданных температурных воздействий с целью тренировки всех защитных механизмов организма и, в частности, тренировку физиологических механизмов терморегуляции, обеспечивающих поддержание температуры тела на относительно постоянном уровне независимо от внешней среды (воздуха или воды) [1].

При действии факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определенным образом организованные и соподчиненные между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне. При самом незначительном изменении температуры окружающей среды в мозг поступают миллионы импульсов в секунду. Он начинает работать на более высоком уровне общего тонуса, становятся активнее его центры – и включается в работу весь организм.

Любая функциональная система нашего организма, в том числе и функциональная система терморегуляции, в высшей степени пластична и обладает значительным запасом прочности. Если человек сознательно приучает свой организм к действию на него разнообразных по силе и интенсивности факторов внешней среды, т.е. целенаправленно вырабатывает условные рефлексы (накапливает опыт поведения организма в условиях той или иной обстановки), это гарантирует защиту его от вредного влияния этих факторов среды [2]. В основе закаливания лежит способность организма, прежде всего, сердечно-сосудистой системы, приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.

Закаливание, как элемент здорового образа жизни, осуществляется только в результате продолжительного систематического тренирующего воздействия физических факторов на организм при постепенном повышении интенсивности и продолжительности воздействия. Воздействие экстремальных факторов (экстремальной температуры воздуха или воды) вызывает в организме потребность адаптироваться к ним; первым этапом адаптации (ликвидации потребности) является эмоциональный температурный стресс. Закаливание помогает организму приспособиться к подобному эмоциональному стрессу, переводя организм в состояние уравновешенности.

Именно тренировка с использованием любых методов закаливания совершенствует работу аппарата терморегуляции и расширяет возможности приспособления организма к изменившимся температурным условиям [3].

У незакаленного организма даже непродолжительное охлаждение нарушает теплорегуляцию, что ведет к превышению процессов теплоотдачи над процессами теплопродукции, а это сопровождается прогрессивным понижением температуры тела. В таком случае активизируется жизнедеятельность так

называемых условно-патогенных микроорганизмов, и, как следствие, возникает заболевание. Закаленный человек отличается тем, что даже длительное действие холода не нарушает его температурного гомеостаза. У такого организма при охлаждении уменьшаются процессы отдачи тепла во внешнюю среду и, наоборот, возникают механизмы, способствующие его выработке, повышается обмен веществ, что обеспечивает нормальное протекание физиологических и биохимических процессов в организме.

Выводы. Закаливание совершенствует координационную связь между отдельными функциональными системами организма, благодаря чему достигается приспособление к условиям внешней среды. Закаливающие процедуры должны быть спутником человека в течение всей жизни. Они принесут пользу, если не будут проводиться по принуждению, а станут составной частью каждодневной деятельности человека, его потребностью, как, например, прием пищи, сон.

Только в этом случае можно ожидать желательного эффекта от закаливания. Закаливание организма важно начинать в детском возрасте, когда терморегуляция находится в стадии формирования, и развиваются механизмы иммунобиологической защиты. Закаливание осуществляется только в результате продолжительного систематического тренирующего воздействия физических факторов на организм при постепенном повышении интенсивности и продолжительности воздействия.

Список литературы

1. Буров М. Закаляйся, как сталь. Правильное закаливание и моржевание. – Москва: «Феникс», 2011. – С. 4-10.
2. Дубровская С.В. Правильное закаливание водой: Книга по Требованию. – Москва, 2010. – 393 с.
3. Кирпиченков А.А. Оздоровительно развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений в воде. – Смоленск, 2012. –С. 16-21.

ОСНОВНЫЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Фалькова Н.И., канд. наук по физ. воспитанию и спорту, доцент,

Ушаков А.В., канд. биол. наук, доцент

Лавренчук С.С.,

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия», г. Донецк, ДНР

fizivosпитание2015dli@mail.ru

В настоящее время человек, его культура, образование, научное развитие, здоровье, личностные качества рассматриваются не только как средство, инструмент той или иной деятельности по преобразованию природы и общества, но прежде всего, как цель, результат, смысл этих преобразований и существование самого общества.

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 [1, 2].

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].

Двигательные, психические, сенсорные нарушения имеют разные причины, время, степень поражения, сопутствующие заболевания, вторичные отклонения, разный уровень здоровья и сохранных функций, что лимитирует двигательную активность инвалидов и требует дифференцированного и индивидуально-ориентированного подхода в выборе средств, методов, организационных форм адаптивной физической культуры, постановки и

решения коррекционных, компенсаторных, профилактических задач, сопряженных с процессом обучения, воспитания, физического, психического и личностного развития [2]. Чтобы строить педагогический процесс, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности студентов с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Основной дефект, как правило, сопровождается сопутствующими заболеваниями и вторичными отклонениями. Характеристика типичных нарушений у инвалидов разных нозологических групп:

- нарушения зрения: нарушение пространственных образов, самоконтроля и саморегуляции, координации и точности движений; нарушение осанки, плоскостопие, слабость дыхательной мускулатуры; неврозы, болезни органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, обмена веществ; минимальная мозговая дисфункция, снижение слуха; быстрая утомляемость.

- нарушения слуха: нарушение функций вестибулярного аппарата, задержка моторного и психического развития, нарушение речи, памяти, внимания, мышления, общения; нарушения равновесия, ритмичности, точности движений, реагирующей способности, пространственно-временной ориентации; дисгармоничность физического развития, нарушение осанки; заболевания дыхательной системы, вегетативно-соматические расстройства.

- поражение опорно-двигательного аппарата: церебральное, спинальное [2].

Учитывая, разные нозологические группы, и их характеристики, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию методик адаптивной физической культуры.

Список литературы

1. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. – М.: Сов. спорт, 2010. – 316 с.
2. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под общ. ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

РАЗДЕЛ IV. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 796.011.3:373

ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ

Белых С.И.¹, канд. пед. наук, профессор,
Филиппова С.Н.², д-р биол. наук, профессор,
Чамата О.А.¹

¹ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР
kf.physical_education@donnu.ru,

²Российский государственный социальный университет (РГСУ), г. Москва,
svetjar@mail.ru

Введение. В статье рассматривается вопрос повышения оздоровительной эффективности уроков физической культуры школьников посредством их личностно-ориентированной образовательной направленности с изменением их внутреннего содержания. В настоящее время в обществе формирование физической культуры личности еще находится на низком уровне. Будущее нации, здоровое, полноценное поколение детей и школьников зависит отнюдь не столько от успехов в медицине и здравоохранении, сколько от усилий педагогов и воспитателей.

Поэтому, одной из главных задач специалистов в области физической культуры является реализация государственной политики, основанной на известных директивных документах. Ведущее значение должно отводиться физическому воспитанию школьников, включающему в себя обширный круг задач образовательной, оздоровительной, развивающей и воспитательной направленности.

Одним из путей достижения указанной цели, на наш взгляд, является повышение оздоровительной эффективности уроков физической культуры школьников посредством их личностно ориентированной образовательной направленности [1].

В практике школы урок физической культуры ограничивается решением двух задач – обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств, тогда как приобретение учащимися жизненно важных знаний в области формирования средствами физической культуры физического и психического

здоровья, преодоление жизненных трудностей, самоконтроля на занятиях, молчаливо опускается.

Задачи урока физической культуры – сообщение специальных знаний, формирование умений и навыков (ЗУН) решается односторонне, т.е. реализуются только умения и навыки. Теоретическая, образовательная подготовка решается в рамках тренировочного направления по остаточному принципу, так как большая часть урока затрачивается на физическую подготовку.

Качество учебного процесса (УП) по физическому воспитанию традиционно определяется по спортивному результату – сдаче нормативов по физической подготовке. В современных условиях этого недостаточно, поэтому нужно разработать новые критерии качества УП.

Основная часть. Повышение оздоровительной эффективности уроков физической культуры надо осуществлять через включение в их содержание «моторных средств и методов». В частности, циклических упражнений аэробной направленности (медленный равномерный бег длительностью от 4-6 мин в младших классах, до 13-15 мин в старших), плавание, многократные прыжки через короткую скакалку, спортивные и подвижные игры. Комплекс общеразвивающих упражнений надо проводить поточным, проходным и игровым методом, что позволит приблизить их к нагрузке аэробного характера.

Мы должны понимать, что волевым решением учителей физической культуры типа «так надо», «хочешь быть здоровым – бегай, плавай» и т.д. изменить отношение школьников к урокам физической культуры в целом и к таким тренировочным нагрузкам, в частности, невозможно.

Исходя из сложившейся ситуации, надо предпринять попытку придать физическому воспитанию школьников личностно ориентированный характер. Основная функция личностно ориентированного образования – обеспечить и отражать становление системы личностных образовательных смыслов ученика.

Технология решения этой задачи предполагает не только формировать ЗУНы, но и выделять образовательные объекты, по отношению к которым ученик самоопределяется, добывает знания, а также выявлять и развивать у ученика личностный смысл по отношению к этим объектам и знаниям о них [3].

Рассмотрим три основных потенциала личности школьника: гносеологический, аксиологический, творческий. *Гносеологический* аспект – объем и качество информации (знания), *аксиологический* – ценностная ориентация, осознание значимости полученных знаний и проецирование их на свою жизнь и жизнь ближайшего значимого (референтного) круга людей для улучшения общей жизнедеятельности, *творческо-созидательный* – применение знаний, умений и навыков в решении возникших проблем.

Перед учителями физической культуры и валеологии должна быть поставлена задача – через образовательный потенциал своих предметов сформировать позитивное отношение учеников к понятиям здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность, режим дня и т.д. При этом надо учитывать, что ЗУНы без реальных объектов, по отношению к которым у ученика проявляется личностный смысл, не обеспечивают личностно ориентированного образования.

Проблема заключается не столько в *передаче знаний*, сколько в формировании у обучающихся личностно *значимой основы* отношения к знаниям и познавательной деятельности, оценивания ее результатов (для чего, зачем, почему, что дают эти знания), т.е. преодоление отчуждения личности от содержания образования.

При этом, содержание образования по ФК также должно непрерывно совершенствоваться по следующим направлениям:

1. Теоретическую подготовку по ФК основывать на естественно-научных знаниях о строении и функциях организма человека, экологии, для развития понятийного и целостного мышления.

2. Использовать современные интерактивные методы проектной деятельности для повышения творческого начала в учебной деятельности школьников.

3. Шире применять методы развивающего обучения: здоровье-развивающие, тренинговые, ресурсно-развивающие, личностно- формирующие. Учащиеся должны также выполнять домашние теоретические задания в виде устных сообщений, письменных работ, проектов, сценариев. В теоретической части урока физической культуры учащиеся должны также применять знания, полученные на уроках здоровья и ЗОЖ. Положительно оцениваться должно не пересказ и списывание, а творческий подход [2].

Заключение. Анализ уроков физической культуры и валеологии школ города Донецка выявил, что учащиеся могут не только репродуцировать знания, но и реализовывать их в своей практической деятельности. Так, на уроках физической культуры – это умение составить комплексы общеразвивающих упражнений, подобрать упражнения для воспитания отдельных физических качеств, умение вести самоконтроль с помощью простых методов диагностики своих функциональных состояний при занятиях физическими упражнениями, т.е. реализовывать и применять знания в конкретной ситуации, при решении какой-либо проблемы.

Таким образом, оздоровительная работа усиливалась теоретическим физкультурным образованием учащихся через осознание и понимание ими решаемых на уроках задач. Процесс физического воспитания приобрел

лично ориентированный и поисково творческий характер, т.е. стал оптимальным и эффективным в решении проблемы оздоровления школьников.

Список литературы

1. Белых С.И. Новая физкультура в школе: Монография / С.И. Белых и др. – М. ООО «СПМ-Индустрия», 2019. – 179 с.
2. Филиппова С.Н. Проблема совершенствования содержания естественно-научного образования студентов физкультурных специальностей педагогических вузов. / С.Н. Филиппова// Мат. Всеросс. научно-практич. конфер. с междун. участием 19–20 мая 2020 г (под науч. ред. Л. Б. Андрущенко, С. И. Филимоновой. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова»). «Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов». – С.307-311.
3. Хуторской А.М. Ключевые компетенции как компонент лично ориентированной парадигмы образования / А.М. Хуторской. – М.: «Народное образование», 2003. № 2. – С.58-64.

УДК 796.011.3: 159.923

ПУТИ ВВЕДЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СТАНДАРТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Гуленок А.Е.

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе
Донецкой Народной Республики», г. Донецк, ДНР

kychegeza@rambler.ru

Введение. В современной психологии спорта и физической культуре существует проблема, связанная с недостаточной информированностью психолога о специфике вида спорта, с которой он работает. Для решения этого вопроса желательно, чтобы психолог имел собственный опыт спортивной деятельности и образование по спортивной психологии, педагогике и кроме этого изучал особенности соревновательной деятельности спортсменов, с которыми он работает на практике, наблюдая при этом за процессом тренировки.

Как тренер-педагог, так и врач команды спортивный психолог должен сопровождать спортсменов постоянно, предоставляя им поддержку во всех ситуациях, связанных и не связанных со спортивной деятельностью. Только такое сопровождение может обеспечить всесторонний контроль и решения проблемных вопросов психического состояния спортсменов в полном объеме. Учитывая важность всесторонней и качественной психологической поддержки

для повышения эффективности соревновательной деятельности учащихся спортсменов, разработка и реализация путей внедрения современных стандартов психологического обеспечения в физической культуре является актуальной и своевременной.

Цель исследования – определить направления психологического обеспечения, отвечающих современным стандартам, и пути их внедрения как аспект физической культуры и систему подготовки студентов-спортсменов.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы. Результаты исследования и их обсуждение. Сегодня в некоторых видах спорта идет работа по изучению отдельных направлений психологического обеспечения, но только целостная система знаний позволит в полной мере реализовать потенциал спортсменов и повысить результативность их выступлений [2]. По мнению специалистов, в области психологии спорта для полноценной подготовки студентов-спортсменов нужна система психологического обеспечения, как в тренировочном процессе, так и в физической культуре высших учебных заведениях, которая предоставляла бы целенаправленную деятельность по диагностике и развития психических качеств, регуляции психического состояния, формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности среди студентов-спортсменов.

С целью организации качественной работы спортивного психолога необходимо определить его статус, роль и степень ответственности в тренировочном процессе, конкретизировать задачи и условия их решения, обеспечить регулярность психологического воздействия [3]. В то же время интересной и отрицательной особенностью квалифицированных спортсменов является их оторванность от системы образования. Современные спортсмены из-за больших тренировочных нагрузок почти не посещают учебное заведение что также влияет на психологическое состояние учащихся спортсменов. Их действия направлены только на тренировки и достижения максимального спортивного результата.

Можно было бы оставить этот вопрос нерешенным, особенно если спортсмен демонстрирует высокие спортивные достижения, повышают авторитет на Республиканской и международной арене. Но существует неопровержимый факт, указывающий на то, что спортсмен высокой квалификации, независимо от типа двигательной активности, должен иметь развитые познавательные психические способности такие как: мышление, память, внимание и тому подобное. Получение высшего образования обеспечивает развитие этих важных для студента-спортсмена качеств и его личностный рост, что позволяет повысить эффективность его соревновательной деятельности. Также существенной особенностью подготовки студентов-

спортсменов в системе физической культуры, является ориентация психологического обеспечения на индивидуальный подход в развитии специальных психических качеств личности, необходимых для максимальной реализации собственных возможностей в избранном виде спорта.

Это обусловлено тем, что каждый спортсмен высокой квалификации обладает неповторимой комбинацией личностных психологических качеств, которые отражают характеристики его психофизиологического состояния и в основе лежат его психомоторных реакций и функциональных возможностей.

На основе изучения зарубежного опыта рассмотрим алгоритм последовательных действий по психологическому обеспечению спортсменов: оценка текущего уровня психологической подготовленности (базовая психодиагностика) разработка индивидуальной программы психологической подготовки; применение при необходимости дополнительных мер воздействия (психокоррекция) организация обратной связи о состоянии спортсмена (оперативная диагностика) создание адекватного психического состояния (саморегуляция, самонастрой) управления психическим состоянием спортсмена в условиях соревнований (секундирование) устранение негативных последствий стресса после соревнований и восстановления комфортного психологическому состоянию студентов-спортсменов; подведение их к состоянию оптимальной боевой готовности [1, 3].

Кроме перечисленных задач спортивного психолога, выдвигает зарубежное качество образования в данной области науки, есть спортивная профориентация, предусматривающий психологический отбор будущих лидеров в конкретных видах спорта; предсоревновательная подготовка (устранение фобий, повышение мотивации), разработка стратегии поведения во время соревнований, послезмагальна психологическая реабилитация, решение различных кризисных ситуаций. Необходимо заметить, что с завершением соревнований работа психолога не заканчивается, а переходит в другую форму, не менее ответственную, чем перед соревнованием. Но эта проблема сегодня не только не решается, а часто вообще не осознается ни тренером, ни самим спортсменом.

Выводы. Таким образом, ведущими направлениями психологического обеспечения в системе физической культуры в подготовки студентов-спортсменов, соответствующие современным стандартам, является разработка целостной системы знаний, определения роли и задач психолога в физической культуре, а также тренировочном процессе. Обеспечение регулярности психологического воздействия и его индивидуализации на этапе подготовки в сфере физической культуры в высших учебных заведениях.

Список литературы

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г.Б. Горская. – Краснодар, 2008. – 209 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2-х кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с.
3. Сивицкий В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Теория и практика физ. культуры. 2006. - № 6. – С. 40-43.
4. Лапочкин С.В. Формирование нового понимания значения спорта и физической культуры в молодежной среде посредством исследования спортивного наследия универсиад // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. - Т. 15. - № 2. – С. 49-56.

УДК 796.735:37.015.3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОКСЕРОВ

Калмыков Е.В., Клещев В.Н., Киселев В.А.

Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
г. Москва

Аннотация. В статье изложены основные приемы оптимизации психического состояния боксеров в их подготовке к соревнованиям. Рассмотрены основные приёмы психолого-педагогического воздействия для улучшения взаимодействия и взаимоотношений спортсмена с тренером и партнёрами. Предлагаются методы, позволяющие существенно повысить надежность обучения технико-тактической и психолого-педагогической подготовки спортсменов с помощью развития нестандартного мышления.

Ключевые слова: методики совершенствования, контроль, управление, технические устройства.

Annotation. E. V. Kalmykov, V. N. Kleshchev, V. A. Kiselev. **Psychological and pedagogical support training process of boxers.** The article describes the main techniques for optimizing the mental state of boxers in their preparation for competitions. The main methods of psychological and pedagogical influence for improving the interaction and relationships of an athlete with a coach and partners are considered. Methods are proposed that can significantly increase the reliability of training in technical-tactical and psychological-pedagogical training of athletes through the development of non-standard thinking.

Keywords: methods of improvement, control, management, technical devices.

Введение. В боксе имеет место определенная недооценка роли так называемого «человеческого фактора», который представляет собой совокупность основных свойств личности, психических качеств и процессов человека, оказывающих влияние на содержание и результаты его спортивной деятельности. В литературе содержится подробное описание различных комплексов средств и методов физической, технической и тактической подготовки боксеров, дозировки и распределения физических нагрузок по периодам и этапам подготовки, влияния тренировки на функциональное состояние и работоспособность спортсмена, методов их улучшения, т.е. дается характеристика внешней стороны подготовки. Внутренние же – психические, интеллектуальные компоненты, образующие «человеческий фактор», освещаются значительно меньше [1].

Содержание подготовки спортсменов в теории и методике спорта не рассматривается с позиции теории деятельности, т.е. признается отделение внешнего, двигательного от внутреннего, психического [3].

Цель исследования. Целью нашей работы является разработка методов объективной оценки и управления эффективностью тренировочного процесса с помощью одновременного контроля и управляемого совершенствования физического, психофизиологического состояния боксеров, а также техники исполнения ими различных боевых действий.

Методы и организация исследования. Психолого-педагогические методы исследования включали: анализ литературы по спортивной педагогике, по общей теории и методике подготовки спортсменов и частным методикам их подготовки в боксе, педагогические наблюдения, анкетирование, оценку и контроль разных параметров спортивного мастерства и подготовленности спортсменов, моделирование соревновательных условий, проведение педагогических, констатирующих и формирующих экспериментов [2, 4, 5].

Достоверность полученных данных проверялась различными методами математической статистики и экспертных оценок специалистов.

Результаты исследования и их обсуждение. Для совершенствования мотивационного и целевого компонента в подготовке боксеров нами применялись:

Внетренировочная деятельность: а) совместный с тренером и спортсменом анализ мотивов спортивной деятельности и их важности для тренирующегося; б) убеждение в необходимости включения в основную мотивацию стремления к достижению самых высоких целей.

Тренировочная деятельность: а) корректировка цели тренировочного занятия и конечной цели многолетнего тренировочного процесса; б) контроль

поставленных в отдельной тренировке и многолетнем тренировочном процессе целей.

Предсоревновательная деятельность: а) коррекция целевой установки (например, выиграть не нокаутом, а «по очкам»); б) усиление прежней мотивационной и целевой установок или категорическое принятие новой.

Соревновательная деятельность: а) стимуляция боксера по ходу боя возгласами, мимикой, жестами; б) самоприказы спортсмена для выполнения целевых установок и указаний тренера.

Межраундная деятельность: а) коррекция поединка по результатам прошедшего раунда; б) самоприказы по ведению боя в следующем раунде в соответствии с поставленной целью.

Межсоревновательная деятельность: а) совместный с тренером и спортсменом анализ степени достижения целей предыдущей встречи, причин их невыполнения и их предотвращение; б) реализация целевых установок в предстоящем бою.

Внетренировочная деятельность: а) обсуждение календаря соревнований по боксу, подготовленности возможных соперников и методов управления индивидуальной подготовкой; б) составление программ отдельных тренировочных занятий и поединков в соответствии с индивидуальным стилем деятельности.

Тренировочная деятельность: а) составление плана тренировочного процесса; б) формирование тренировочных и соревновательных установок в соответствии с индивидуальной манерой ведения боя и манерой боя предстоящих соперников.

Межсоревновательная деятельность в турнире: а) формирование нужных боевых установок (например, увеличить темп в конце раунда, нанести встречный удар сильнейшей рукой при атаке противника, не принимать бой на средней дистанции и т.д.); б) формирование схемы-образа плана следующего поединка.

Также нами применялись основные приемы оптимизации психического состояния: волевые усилия для улучшения психического состояния и восстановления работоспособности, самоконтроль и самооценка психического состояния, совершенствование навыков саморегуляции и оптимизации настроения и процессов психического восстановления, умение мобилизовать волевые усилия в вольных боях и создавать образы оптимального боевого состояния.

Мы использовали основные приемы психолого-педагогического воздействия (ППВ) для улучшения взаимодействия и взаимоотношений спортсмена с тренером и соперниками:

В процессе внутренировочной деятельности применялись групповые мероприятия по обсуждению со спортсменами проблем режима, хода подготовки, коррекции планов подготовки, беседы по совершенствованию манер ведения поединка, просмотры кино- и видеоматериалов с выступлениями выдающихся спортсменов или участников сбора и обсуждением их техники и тактики, анализ предстоящих соревнований, их условий; обсуждение особенностей возможных противников, публичные отчеты спортсменов о прошедших выступлениях, выполнении планов подготовки.

В процессе тренировочной деятельности боксеров проводились более подробные обсуждения плана занятия, контроль за ходом тренировок, его пораундный анализ и общее заключение с рекомендациями. Несмотря на вынужденно ограниченный диапазон нашего исследования, нам все же удалось показать многосложность исследуемых современных методов в единоборствах. Предлагаемые нами методы исследования психолого-педагогической подготовки, как деятельности, дают возможность более широко и подробно раскрыть содержание подготовки, показать ведущую в ней роль педагогики и психологии. Нами представлены результаты оценки отношения показателей надежности выполнения: способность к разнообразным технико-тактическим приемам, ударам, психолого-педагогическими приемами самовоздействия, исполнительское мастерство и разнообразие защитных действий, способность к неожиданным эффективным технико-тактическим импровизациям, своеобразному творчеству, искусству внезапных тактических схем ведения боя.

Выводы. Деятельность боксера следует рассматривать как мотивированную целенаправленную активность, в которой внешние (двигательные) и внутренние (психические) компоненты находятся в неразрывной взаимосвязи и взаимодействии. При этом психолого-педагогические компоненты являются ведущими в процессе управления деятельностью спортсменов, выполняя побудительные, ориентирующие, регулирующие и контролирующие функции. Предложенные методы позволяют существенно повысить психолого-педагогическую и технико-тактическую подготовку боксеров с помощью развития нестандартного мышления с одновременным совершенствованием их физического, технического и психологического мастерства.

Список литературы

1. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. [Текст] / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2005. – 106 с.
2. Калмыков Е.В. Теория и методика бокса: учебник / под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.

3. Киселёв Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения [Текст] / Ю.Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2009 – 276 с. («Спорт без границ»).
4. Киселёв В.А. Специальная подготовка боксера [текст] / В.А. Киселев, В.Н. Черемисинов – 2-е изд., перераб., - М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 196 с.
5. Клещев В.Н. Кикбоксинг: учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с.

УДК 796.012.6:613.9-057.874

КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

*Калоерова В.Г., канд. хим. наук, доцент,
Евченко С.А., Калоерова Е.С.*

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР
ekaloyerova@mail.ru

Работа посвящена частому на данный момент явлению: когда учащиеся начальной школы уже имеют резко сниженные показатели физического развития при отсутствии хронических заболеваний и наличии только функциональных нарушений [1]. Эти дети, как правило, ведут малоподвижный образ жизни: их двигательная активность не соответствует их возрасту. Режим и рацион питания детей в целом в настоящее время почти всегда не соответствуют нормам. Пропаганда здорового образа жизни в обществе ведется нередко без рекомендаций с привязкой к возрасту, полу, состоянию здоровья [2].

Физическая активность – один из столпов жизнедеятельности человека. У детей же она еще и закладывает фундамент будущего состояния организма. Как известно, с помощью физических упражнений в детском возрасте возможно излечить многие функциональные состояния: избыточный вес (еще не ожирение), нарушение толерантности к глюкозе (еще не диабет), нестойкое повышение мочевой кислоты (еще не подагра), холестерина низкой плотности и триглицеридов (еще не дислипидемия), недостаточно быстро нормализующиеся после нагрузки показатели сердечно-сосудистой системы, недостаточные объемы легких, патологические типы осанки вследствие недостаточности функций мышечного корсета [3-7].

Данная проблема наиболее эффективно решается путем оздоровительно-коррекционной деятельности: с помощью физических упражнений.

Материалы исследования получены при объективном обследовании 20 мальчиков в возрасте 7-8 лет из 2-х классов муниципального общеобразовательного учреждения «Школа № 4» г. Тореза. Они составили

экспериментальную группу. Исследование проводилось с сентября по декабрь 2020 года, в течение месяца обучение было дистанционным.

Критерии включения – низкие результаты тестов на уровень физического развития. Критерии исключения – хронические болезни, течение которых на момент начала эксперимента могло объяснить низкие результаты тестов.

Использованы методы, характеризующие функциональное состояние и физическое развитие школьников и статистический метод обработки экспериментальных данных по Стьюденту (метод зависимых выборок).

Программа помимо базовой части, обязательной для второклассников, включала разработанный нами комплекс физических упражнений. Занятия проводились 3 раза в неделю по 20 минут. Остальное время дети занимались по стандартной программе. Кроме того, все дети выполняли 2 раза в неделю упражнения для укрепления мышечного корсета и 2 раза в неделю – для профилактики плоскостопия. В отсутствие занятий по физической культуре учитель рекомендовал индивидуальные физические упражнения выполнять 3 раза в неделю в домашних условиях под контролем родителей.

В подготовительной части урока проводились упражнения, способствующие развитию физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, выносливости и силовых качеств. Особое внимание уделялось аэробным упражнениям и упражнениям с отягощением (бутылки с водой 0.5 л.). Большая часть времени уделялась бегу с переменной скоростью, с высоким подниманием бедра и захлестом голени, с серией ускорений на 2 -3 метра до максимальной скорости.

На начало эксперимента у всех детей были сниженными показатели физических качеств и кардиореспираторные показатели. Результаты индекса Кетле были нормальными примерно у 75% детей.

На конец эксперимента показатель индекса Кетле, характеризующий степень гармоничности физического развития и телосложения, нормализовался у всех детей. У некоторых детей индекс Кетле увеличился, будучи до того нормальным и оставаясь далее строго в пределах нормы. Результаты свидетельствуют о достаточно интенсивной аэробной части программы для снижения излишней массы тела с учетом рекомендаций по коррекции питания и правильно составленной силовой части для увеличения мышечной массы.

Средний показатель индекса Робинсона, характеризующий состояние регуляции сердечно-сосудистой системы, улучшился на 4%, однако результаты детей не вышли за границы среднего уровня. Это положительный результат для короткой программы.

Средний показатель индекса Шаповаловой, характеризующий развитие силы, быстроты и скоростной выносливости, улучшился на 1,7%. Хотя

показатель у всех остался на уровне ниже среднего, личные результаты всех детей, кроме 3, изменились в лучшую сторону. Считаем необходимым выполнять регулярно через день упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины.

Средний показатель индекса Руфье, характеризующий выраженность реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку, улучшился на 5,5%. Он остался без изменений у 6 детей и улучшился у 14 детей. Мы полагаем, что резко увеличивать интенсивность кардиотренировки для детей нецелесообразно.

Средний показатель пробы Ромберга, определяющий координационную функцию нервной системы, улучшился на 6% и остался на уровне среднего для этой возрастной категории, что свидетельствует о достаточности программы. Он остался без изменений у 5 детей и улучшился у 15 детей.

Средний показатель пробы Штанге, отражающий функциональное состояние дыхательной системы, улучшился на 3,5% без изменения у 9 детей, что вызывает необходимость добавления дыхательных упражнений в программу.

Средний показатель прыжка с места в длину улучшился на 2% (остался без изменений у 5 детей и улучшился у 15 детей), челночного бега – на 2,5% (остался без изменений у 4 детей и улучшился у 16 детей), бега на 30 метров – на 2% (остался без изменений у 4 детей и улучшился у 16 детей), однако изменение этих показателей требует более длительного периода. Средний показатель наклонов вперед улучшился наиболее – у всех детей почти в 3 раза.

Программа коррекции физического развития и здоровья показала свою эффективность на начальном этапе физической тренировки в отношении всех показателей ($P < 0,01$), однако степень эффективности различна. Для решения необходимости о внесении изменений в программу требуется повторное измерение ряда показателей через 2 недели, некоторых – через 3 месяца, а также применение программы в течение всего учебного года.

В ближайшей перспективе мы считаем необходимым также тщательно, возможно, с помощью опросников, контролировать степень физической активности детей и вне уроков и занятий физической культурой для понимания того, на что надо направить усилия: на совершенствование программы или на контроль за поддержанием должного уровня физической активности для детей этого возраста. В контекстном смысле предложенная коррекционно-оздоровительная программа лежит в русле здоровьесберегающих технологий в образовательной школьной среде. Программа содержит целенаправленную систему мер для сохранения здоровья учащихся, формирования мотивации к процессу двигательной активности и здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики / Л.М. Алексеева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 208 с.
2. Попов С.Н. Физическая реабилитация: учебник / С.Н. Попов. – Ростов: Феникс, 2008. – 608 с.
3. Антонюк С.Д. Особенности двигательного развития детей, имеющих отклонения в состоянии развития / С.Д. Антонюк, М.В. Хватова, А.В. Сычев. – М.: Физическая культура, 2001. - № 3. – С. 56-58.
4. Белозерова Л.И. Нарушения осанки у детей, коррекция и оценка эффективности / Л.И. Белозерова, В.В. Клестов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 129 с.
5. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 192 с.
6. Лях В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск: Полымя, 1998. – 159 с.
7. Соколова Н.И. Оздоровительная физическая культура для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата / Н.И. Соколова., Н.А. Таранова, Н.В. Якушонок, И.Г. Партаc, – Донецк: Вега-Принт, 2006. – 55 с.

УДК 796:378

ПРИНЦИП СОЗНАТЕЛЬНОСТИ И АКТИВНОСТЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

Кошкодан Е.Н., Карпенко Е.Н., Карпенко И.В.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР

Актуальность темы: поиск путей реализации принципа сознательности и активности на занятиях физической культуры в вузе является актуальным в настоящее время, потому что студенты перестали серьёзно относиться и к занятиям физической культурой и к своему здоровью в целом.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам реализовывать наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

В настоящее время увеличивается количество детей и взрослых, страдающих хроническими заболеваниями. Это является результатом неправильного образа жизни населения и социально-экономическими условиями. В связи с малоподвижным образом жизни, связанным компьютеризацией населения и переходом на дистанционное домашнее обучение студенты стали меньше двигаться, их общение свелось к общению в

социальных сетях, что привело к замкнутости, инертности и сбою режима дня студента.

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Постоянные занятия физической культурой позволяют человеку совершенствовать двигательные умения и навыки, что оптимизирует развитие физических качеств (выносливости, ловкости, быстроты, силы), совокупность которых определяет дееспособность человека. Физическая культура рассматривается как часть всей человеческой культуры, воспитания и образования людей, подготовки их к трудовой деятельности. Физическое воспитание – вид воспитательного процесса, специфика которого заключается в обучении двигательным актам и управлении развитием и совершенствованием физических качеств человека. Как любая педагогическая наука, физическое воспитание опирается на ряд принципов. Л.Р. Болотиной было отмечено, что «педагогические принципы - наиболее важные исходные положения, руководящие установки для деятельности учителя и учеников, отражающие закономерности педагогического процесса».

Б.А. Ашмарин и некоторые другие авторы в физическом воспитании выделяют три группы принципов: общепедагогические принципы, принципы воспитания физических качеств, принципы воспитания человека как личности [1].

Среди общепедагогических принципов особое место занимает принцип сознательности и активности. Назначение принципа состоит в том, чтобы сформировать у учащихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-оздоровительной деятельности, а также побуждать их к максимальной активности [4]. Реализация этого принципа позволяет выработать положительную мотивацию у студентов на занятиях физической культурой. Сознательность учения характеризуется осознанием ответственности за учебные достижения, активностью и самостоятельностью при усвоении и применении знаний, овладением приемами умственной деятельности, что обеспечивает саморегуляцию учебной деятельности. Быть активным – значит дать проявиться своим способностям, таланту, всему богатству человеческих дарований, которыми, хотя и в разной степени, наделен каждый человек.

Физическая активность – двигательная деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства для эффективной реализации своих задатков с учетом личностной мотивации и социальных потребностей. Сознательность без активности зачастую приводит к пассивной созерцательности, а активность без сознательности – к нецелесообразным

действиям. Поставленные преподавателем задачи можно решить только через осознанную активность учащихся» [1].

Необходимой предпосылкой сознательного отношения к деятельности является соответствующая ее мотивация. Мотивы, побуждающие заниматься физическими упражнениями, разнообразны. Вместе с осмыслением сущности физкультурной деятельности развивается и устойчивый интерес к ней: ни развлекательный характер, ни другие факторы, не вытекающие из сущности физического воспитания, не могут служить полноценным стимулом, мобилизующим на систематические занятия физическими упражнениями. Реализация принципа сознательности и активности состоит, поэтому, прежде всего в том, чтобы обеспечить глубокое понимание цели проводимых занятий, раскрыть перспективную линию совершенствования, сделав ее внутренним устремлением каждого занимающегося [2].

Активность обусловлена заинтересованностью. Проблема пробуждения и развития интереса решается в определенной мере путем подбора увлекательного материала для занятий и соответствующей организацией их. Принцип активности означает целеустремленное участие занимающихся в учебном процессе. Принцип сознательности означает, что занимающийся ясно понимает необходимость разучивания упражнений и сознательно относится к их овладению [2].

Очень важно, чтобы занимающиеся обладали высоким уровнем мотивации, например, желанием, укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов, определяющим их потребности и интересы в учебно-тренировочном процессе, тогда эффективность занятий физической культурой будет высокой. Важно, чтобы был сформулирован четкий личный мотив занятий физическими упражнениями и развился устойчивый интерес к ним [3]. Реализация принципа активности достигается следующими условиями: а) четкостью процесса обучения, живым и интересным проведением занятий, повышением внимания учащихся, заинтересованности в успешном выполнении упражнений; б) применением состязательности и приданию обучению увлекательности, эмоционального подъема, проявлению значительных волевых усилий.

С целью повышения сознательности и активности учащихся, преподавателю важно применять специальные методические приемы: контроль и оценка действий студента; направление внимания студента на анализ выполнения движений, обучение учащихся самоконтролю за своими действиями посредством мышечных ощущений; использование различных видов наглядности (следует оптимально сочетать непосредственную и опосредованную наглядность) [1]; использование зрительных, слуховых

ориентиров в обучении упражнениям; мысленное воспроизведение разучиваемых движений; беседа по разбору техники [4]. Необходимо постоянно направлять мысль студентов на новое, неосвоенное, на то, что способствует учебным достижениям.

Выводы. Особую важность среди принципов обучения представляет принцип сознательности и активности учащихся. Сознательность учения – это осознанное отношение к учению, реализуемое через осмысление собственных действий и их результатов в соответствии с целями и мотивами учения. Что касается активности, то на занятиях физической культурой можно выделить два её вида: двигательную и мыслительную. Принцип сознательности и активности студентов предполагает осмысленное отношение и интерес к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия; осознание учащимися необходимости регулярных занятий физическими упражнениями, их инициативность, стремление к самостоятельности на занятиях физической культурой.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Педагогика физической культуры / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин. – СПб.: ЛГОУ им. А.С. Пушкина, 1999. – 353 с.
2. Виленский М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин. – М.: Высшая школа, 1989. – 223 с.
3. Ашмарин Б.А. «Физическая культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина [и др.] // под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2006. – 480 с.

УДК 796.6

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Кудрявцев А.С.

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия», г. Донецк, ДНР

lexa.kud1978@yandex.ua

На сегодняшний день ряд исследований утверждает, что молодёжь проявляет недостаточный интерес к занятию спортом и здоровому образу жизни. В последствие отстранения молодого поколения от спорта и здорового образа жизни наблюдается негативная тенденция ухудшения здоровья. Это объясняется

тем, что молодёжь уязвима перед накопившимися трудностями, связанные с переутомлением от повышенной учебной нагрузки, отсутствием свободного времени, проблемами в социальном и межличностном общении, собственной лени, и главное – отсутствием мотивации. Рассматривая данный вопрос, особое внимание уделим студенческой возрастной категории, поскольку она является заключительным этапом поступательного возрастного развития [2]. Критическая позиция молодёжи по отношению к занятиям физической культуры является актуальной педагогической проблемой образовательного процесса. Цель данного исследования – изучение мотивов, потребностей студентов для повышения уровня заинтересованности в занятиях физической культурой.

Как известно, во всех учебных заведениях спорт является неотъемлемой частью, и включен в учебную программу. Наша республика не исключение, поэтому согласно ч. 2 ст. 39 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» физическое воспитание проводится: в дошкольных учреждениях – не менее трех часов в неделю, в общеобразовательных школах – не менее четырех часов в неделю. А в высших учебных заведениях физическое воспитание проводится в зависимости от уровня аккредитации – не менее 4 часов, а для старшекурсников предоставляется, как факультативная дисциплина – не менее двух учебных часов в неделю [4]. Физическая культура как учебная дисциплина в высших учебных заведениях реализует воспитательные, социальные, развивающиеся и образовательные функции.

Согласно общепринятым теоретическим подходам, студенты, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом, устанавливают определенный стереотип режима дня, повышают уверенность в своих действиях и поведении, к тому же развивают престижные установки на здоровый образ жизни, высокий жизненный тонус. Студенты в большей мере становятся коммуникабельными, уверенными в своих возможностях, готовые к сотрудничеству и меньше боятся критики в свой адрес [8]. Однако реальная практика показала, что студенты не осознают важности занятия спортом и ограничиваются в лучшем случае только учебной программой. Безусловно, можно сделать вывод, что в высших учебных заведениях наряду с общеобязательными и специальными дисциплинами физическому воспитанию уделяется должное внимание, однако студенты по-прежнему проявляют нежелания заниматься физической культурой [6]. Попытаемся выяснить причину и найти пути её преодоления.

Важным компонентом, как для любой деятельности, так и для занятий физической культуры и спорта является мотивация. В переводе с латинского языка слово «мотивация» обозначает движение, побуждение, процесс

управления физиологическим и психологическим состоянием человека, определяющий его активность, устойчивость, целеустремленность, который позволяет добиться успеха. Под мотивацией к физической активности стоит понимать особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [1]. Формирование мотивации является сложным процессом, поскольку требует от самого человека осознанного понимания, почему он желает этим заниматься и что именно ему необходимо. Положительные результаты будут зависеть от истинного желания и стремления самого человека. Основанием мотивации к занятию спортом является укрепление и улучшение здоровья, самосовершенствования и ощущение необходимости движения [5].

Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов – это многогранный процесс, начиная от развития основных гигиенических навыков, заканчивая формированием глубоких знаний по теории физического воспитания и стабильной привычки к интенсивным занятиям спортом. Известно, что заинтересованность студентов в занятии спортом неоднородна, и зависит от психологических особенностей возраста, пола, интереса, физиологических и социальных потребностей. Различия между мотивацией у юношей и девушек можно объяснить их отношением к той ценности, которые занимают физическая культура и спорт в их жизни [3]. Для девушек занятие спортом направлено в основном на укрепление здоровья, формирование красивой осанки, поддержания мышечного тонуса и коррекции фигуры, то для юношей этот мотив выражен в укреплении группы мышц, развитии самодисциплины, обучению самозащите и многое другое. Из этого следует, что для повышения заинтересованности среди студентов к занятию физической культуры необходимо подходить с учётом гендерных особенностей. Следовательно, для того, чтобы у студентов поднять желание заниматься физической культурой, необходимо усовершенствовать ценностное отношение к физическим занятиям. Для этого необходимо предоставить студентам выбор области спортивной деятельности, которая соответствует их интересам, физическим склонностям и индивидуальным возможностям.

Также основной мотивацией у студентов к занятиям физической культуры является включение в программу соревновательных, игровых методов и круговых тренировок. Через этот мотив можно осуществить оздоровительную и творческую составляющую при организации физической культуры. Стоит обратить внимание и на то, что мотивацией к самим занятиям является позитивное живое общение. Занимаясь в секции по игровым видам спорта, студенты могут проявить свои лидерские качества, став либо капитаном команды, либо ведущим игроком, или организатором игры. Однако необходимо

подходить к этому с особой осторожностью, поскольку студенты со слабой физической подготовленностью испытывают дискомфорт и психологическое напряжение, которые выражаются в пассивном отношении к занятиям, отчуждении от физической культуры вообще [7].

Таким образом, мы пришли к выводу, что проблему посещаемости студентами физической культуры можно решить путём усовершенствования учебных и секционных занятий, используя ценностный потенциал физической культуры на создание благоприятного психологического режима, способствующего развитию внутренней мотивации к целенаправленной и регулярной двигательной активности.

Список литературы

1. Беляничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / Беляничева В.В., Грачева Н.В. // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики / сборник науч. ст. Вып. 2. – Саратов: Наука, 2009. – С. 6-12.
2. Воронин С.М. Формирование у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Вестник ЯрГУ. Серия Гуманитарные науки. – 2011. - № 1(15). – С.34-36.
3. Доброрадных М.Б. Ценности здоровья и имиджа в образе жизни студентов / Доброрадных М.Б. // Юбилейный сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. – М.: РГАФК, 1998. – С. 31-37.
4. Закон Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорта» [Текст электронный], [принят Постановлением Народного Совета № 33-ІНС от 24.04.2015, действующая редакция по состоянию на 30.12.2020] // Официальный сайт Народного Совета ДНР: <https://dnrsovet.su/o-fizicheskoy-kulture-i-sporte/>
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 2007. – С. 42-43.
6. Ляшенко А.А. Теоретические основы формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов/ А.А. Ляшенко // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации: материалы научно-практической конференции (заочной) с международным участием. – Ульяновск, 2014. – С. 424-426.
7. Старчеков М.М. Рейтинговая оценка как средство повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой / М.М. Старчеков. – Омск: СГУФК, 2005. – 23 с.
8. Сырвачева И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. регион. науч. конф. ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108-111.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Кудрявцев П.А., Кудрявцева М.Е.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР

Введение. Значение физической культуры в процессе формирования личности огромно – в этом отношении не устарела пословица – «В здоровом теле – здоровый дух». Однако появились такие барьеры распространения физической культуры, как недостаток финансирования, малоподвижный образ жизни, слабая освещённость в СМИ. Всё это препятствует реализации образовательных стратегий молодёжи в плане физического совершенства. Особенно актуальна эта проблема для студентов всех вузов, так как в это время, в этом возрасте формируются и закладываются основы здорового образа жизни, а физическое воспитание не всегда является приоритетным направлением. В то же время огромна учебная нагрузка на студентов, что часто вредит их общему физическому и психическому состоянию, а это может особенно негативно сказаться на процессе формирования личности, который совпадает по времени с периодом обучения в университете. Необходимо рассматривать понятие физической культуры, как совокупность физического развития студента, состояния его здоровья и психики и собственно «физической культуры» как составляющей культурного развития личности.

Основная часть. На протяжении многих веков человечество формировало правила организации своей жизни, соблюдая которые можно максимально эффективно добиться сохранения состояния здоровья тела и души. Если распределить жизненные ценности по приоритету важности и значимости – физкультура и спорт находятся на одном из важнейших мест. Физическая культура (греч. *phýsis*, природа + культура) – область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности [1]. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Практика педагогов обнаружила, что у студентов, регулярно занимающихся физическим воспитанием, вырабатывается определенный режим

дня, прослеживается развитие социально- ориентированных установок и повышается жизненный тонус. Активные студенты становятся более коммуникабельными, ответственными, добросовестными, собранными. Они здраво воспринимают критику в свою сторону, ценят общественное признание. Они более успешны в работе, тем легче им дается самоконтроль при систематическом напряжении организма.

Основным средством физического воспитания, которое способствует укреплению здоровья, являются занятия физическими упражнениями, направленными на развитие выносливости, т.е. использование упражнений, которые выполняются длительное время и при достаточно полном обеспечении организма кислородом (в аэробном режиме). В основном это аэробные упражнения циклического характера: бег на дистанции от 1500 м, ходьба, лыжные и велосипедные гонки, плавание, гребля и другие подобные упражнения. Также очевидна необходимость использования принципа последовательности и систематичности совершенствования этого физического качества.

Сегодня для сохранения здоровья надо работать на увеличение двигательной активности не только на занятиях физической культурой, но и в повседневной жизни, а также нужно следить за нагрузками выносливости иначе последует усталость. Любая усталость, переутомление в том числе, связана со снижением функциональности организма за счет превышения допустимых норм нагрузки. Результатом длительного получения высоких нагрузок является снижение показателей успеваемости студентов или работоспособности работников компаний. Каждый организм индивидуально рассчитывает свой уровень нагрузок, поэтому усталость, переутомление наступает на различных стадиях деятельности человека, то есть для кого-то достаточно небольших нагрузок для наступления усталости, для других порог утомляемости значительно выше. Все это зависит от индивидуальных особенностей строения организма, соблюдения рационального питания, грамотного распределения работ и т.д. [2].

Зачастую, основной причиной того, что у студента появляется усталость, переутомление, является плохая организация учебного процесса, в том числе распорядок занятий без необходимого отдыха. Именно это сказывается на общих результатах успеваемости студентов, так как к этому добавляется еще и дополнительная необходимость самостоятельной подготовки к занятиям, а для некоторых и совмещение с трудовой деятельностью [3]. На каждый организм особое значение оказывает усталость, переутомление, так как один студент достаточно легко справляется с переутомлением активным отдыхом или здоровым сном, другим необходим длительный процесс восстановления

организмом утраченных сил. Методические материалы и многочисленные исследования должны обязательно учитывать ресурсы подрастающего организма, который зачастую не способен справиться с постоянным объемом нагрузок, которые подразумевает процесс обучения. В результате у студента снижаются показатели успеваемости и заинтересованность в выбранной специальности, так как получает только негативные эмоции и как следствие усталость, переутомление.

Тем не менее, в процессе учебы студент, будучи поглощён новыми знаниями, становится заложником сидячего образа жизни, а студенческий организм претерпевает самую настоящую проверку на прочность. Студенты склонны испытывать разного рода недомогания: множественные недосыпы, головные боли, недоедание, стресс, нервные срывы, приступы ярости, панических атак, обострение хронических заболеваний и заболеваний пищеварительной системы, ослабление иммунитета, гипокинезия (дефицит движения), деконцентрация внимания, переутомление, нарушение обмена веществ. Наносится вред пищеварительной, сердечно-сосудистой, мочеполовой, нервной системам. Происходит атрофия мышц, ослабление мышечного корсета, застаивание крови в организме, ожирение, гиподинамия, ослабление костной ткани, ослабление суставов, снижается выносливость. Студенты сами должны чувствовать потребность в восполнении недостатка физической активности. Однако, как показывают результаты проведенного опроса, многие студенты пренебрегают занятиями спортом, ограничиваясь лишь занятиями, предусмотренными учебным планом в университете. Помимо этого, продолжительность таких тренировок весьма разнородная, а потому тяжело оценить эффективность, приносимую такими занятиями.

Выводы. Физические нагрузки оказывают благотворное оздоровительное влияние практически на все системы организма, и служат идеальным дополнением к интеллектуальным тренировкам, приводя общее самочувствие студента в состояние равновесия: физическая активность компенсирует интеллектуальную усталость, а интеллектуальная – физическую. Развитие умственной деятельности студента напрямую зависит от спортивной подготовленности. Ведь, чем больше человек занимается интеллектуальными нагрузками, тем сильнее он воспринимает усталость, а для того, чтобы данный процесс минимизировать, нужно заниматься спортом. Именно спортивные занятия дают возможность активно развиваться личности, и позволяют сделать это развитие гармоничным.

Однако стоит помнить, что физические нагрузки полезны лишь в том случае, когда они нормированы, рационально подобраны и носят систематический характер.

Список литературы

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
2. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова, Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.
3. Смагин Н.И. Физическая культура в жизни студента / Н.И. Смагин // Инновационные педагогические технологии: материалы Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2014 г.). – Казань: Бук, 2014. – С. 280-281.

УДК: 796-051: 616: 378. -147

ОПТИМИЗАЦИЯ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ СО СПОРТСМЕНАМИ СБОРНЫХ КОМАНД: МОДЕЛЬ СТРАТЕГИИ МЕДИЦИНСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ

Люгайло С.С., д-р наук по физ. воспитанию и спорту

Донецкий Республиканский врачебно-физкультурный диспансер, ГОУ ВПО

«Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР

ramoshkaite@bk.ru; s.lyugajlo@donnu.ru

Введение. На современном этапе развития общества спорт является сферой человеческой деятельности, которая способствует росту национального престижа страны и отражает реальный уровень состоятельности социальной политики, что раскрывается в успехах соревновательной деятельности спортсменов, которые представляют интересы государства на мировой спортивной арене [1, 6]. Реализация комплексных задач по оптимизации организационно-методической работы со спортсменами невозможна без учета индивидуальных характеристик их соматического здоровья, определяющих степень надежности и перспективности спортсмена на этапах многолетней подготовки [3, 4, 7]. Это определило приоритет здоровьесберегающего направления спортивного движения, задекларированный в правовых документах стран международного Олимпийского сообщества, обязывающих: поддерживать меры по охране здоровья спортсменов, разрабатывать директивы по медицинскому обеспечению и методическому сопровождению их тренировочной и соревновательной деятельности [1, 5, 6].

Указанное направление разрабатывается комплексно, основывается на массиве эмпирических медико-эпидемиологических знаний об особенностях развития отклонений в состоянии здоровья спортсменов в аспектах их

специализации, квалификации, периодизации учебно-тренировочного процесса (УТП) [2, 3, 7]. Результаты системного анализа приводят к обоснованному использованию в программе подготовки спортсменов определенной специализации здоровьесберегающих мер (педагогических, медикаментозных, физических, психологических) [3, 4, 8]. С учетом, успехов наших спортсменов в международных соревнованиях, и, связанных с ними, перспектив, назрела необходимость принятия решений по формированию сборных команд по олимпийским видам спорта и, как следствие, рациональной организации системного медицинского обеспечения и педагогического сопровождения их УТП.

Методы. Анализ и систематизация: научно-методической литературы; данных практического опыта; нормативно-отчетной документации по диспансеризации спортсменов сборных команд Донецкой Народной Республики по олимпийским видам спорта.

Результаты исследования и их обсуждение: Для обоснованной, системной работы по эффективной подготовке элитной группы спортсменов сборных команд по олимпийским видам спорта к международным соревнованиям, Министерством молодежи, спорта и туризма инициирована работа комплексной медико-педагогической группы (КМПГ). В ее компетенцию входит разработка комплексной Стратегии медицинского обеспечения и педагогического сопровождения (далее – Стратегия МОПС) процесса подготовки данного контингента, в соответствии с индивидуальными планами УТП на 2021 год. Стратегия МОПС ориентирована: на восстановление и поддержание оптимальных для эффективной тренировочной деятельности показателей соматического здоровья спортсменов элитной группы; профилактику развития острых патологий и обострения имеющихся хронических заболеваний; создание функциональной базы для достижения спортсменом пика спортивной формы к главным соревновательным стартам сезона [3, 6, 7].

В предлагаемой модели, Стратегия МОПС состоит из трех компонентов (диагностического, превентивного и постнотозологического), в рамках которых разрабатывается комплекс непрерывных и взаимосвязанных специфических мероприятий (тактика МОПС). *Диагностический компонент* представлен системой врачебного контроля, заключается в реализации плановых этапных и текущих медицинских обследований спортсменов, в соответствии с индивидуальными планами подготовки. *Превентивный компонент* – профилактические мероприятия, ориентированные на предупреждение развития у спортсмена адаптационных срывов, которые проявляются возникновением острых заболеваний и травм (в ударных микроциклах предсоревновательного

периода). *Постнезологический компонент* включает лечебно-реабилитационные мероприятия для контингента спортсменов, которые имеют хронические заболевания (профилактика обострений) или восстанавливаются после перенесенных в острой форме патологий [3].

В основу Стратегии положены данные диагностического компонента (заключение углубленного медицинского обследования (УМО) в условиях Донецкого республиканского врачебно-физкультурного диспансера), которые позволили: 1) поставить спортсменам *реабилитационный диагноз*; 2) определить *количество человек* в группе, которым рекомендованы комплексные профилактические, лечебные и реабилитационные мероприятия; 3) обосновать степень потребности спортсмена в назначении восстановительных и коррекционных средств и методов (лекарственных, физических, психологических); 4) определить *долженствующие сроки* проведения последующих УМО и текущих медосмотров (отражено в плане – графике).

Стратегия по профилактическому и лечебно-реабилитационному направлениям МОПС будет существенно отличаться (цель, задачи, методы контроля функционального состояния спортсменов, количественный состав спортсменов в группах реабилитации, реабилитационный прогноз, средства и методы коррекции выявленных отклонений, конечный результат, коррекция цели). Результатом разработки Стратегии будет являться комплексная программа МОПС, ее направленность и содержание, а также способ ее интеграции в УТП (*технология*). Структура комплексной программы представлена одним педагогическим и тремя реабилитационными блоками (РБ): *медикаментозный* (фармакологические средства и методы), *физический* (физические и средства и методы – или схемы восстановления работоспособности), *психологический* (методы и средства психологической коррекции). *Педагогический блок* – индивидуальный план подготовки спортсмена – прерогатива тренерского состава. Исходя из этого, будут индивидуально составляться алгоритмы (планы-графики, рецепты) использования в процессе подготовки конкретного спортсмена средств и методов из трех РБ. А именно: планы – графики фармакологической поддержки; схемы восстановления физической работоспособности; рецепты психологического сопровождения тренировочной деятельности.

Выводы. Предложенная модель практической реализации Стратегии МОПС в УТП элитной группы спортсменов сборных команд Республики, создаст условия для их рациональной подготовки без угрозы развития адаптационных срывов, что будет способствовать стабильности результатов соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Закон «О Физической культуре и спорте» № 33-ІНС от 24.04.2015: принят Народным Советом Донецкой Народной Республики. - [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://dnrsovet.su/o-fizicheskoy-kulture-i-sporte/>
2. Корягин В.М. Здоровье спортсмена: теоретические предпосылки формирования здоровьесберегающего направления в процессе многолетней подготовки / В.М. Корягин // Теория и методика физ. культуры. – 2014. – № 4. – С. 10-24.
3. Люгайло С.С. Физическая реабилитация при дисфункциях соматичних систем у спортсменов в процессе многолетней подготовки: монография / С.С. Люгайло. – Луцк.: Вежа-Друк, 2016. – 244 с.
4. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – 160 с.
5. Олимпийская Хартия [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://noc-ukr.org/about/officialdocuments/olympic-charter/>
6. Приказ МЗ РФ от 30.05. 2018 № 288 «Об утверждении порядка медико-биологического обеспечения спортсменов сборных команд Российской Федерации» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71885318/>
7. Платонов В.Н. Подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов, Ю.А. Павленко, В.В. Томашевский. – К.: Олимп. лит., 2012. – 310 с.
8. Сокрут В.Н. Медицинская реабилитация в спорте: руководство для врачей и студентов [Электронный ресурс] / В.Н. Сокрута, В.Н. Казакова. – Донецк: Каштан, 2011. – 620 с.

УДК 796.035:371:12

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГА»

Мельничук Ю.В.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР

Актуальность исследования определена проблемой низкого здоровья обучающихся. В настоящее время становления Донецкой Народной Республики, в условиях военных действий, низких демографических показателей, большого процента заболеваемости обучающихся, важности укрепления экономической составляющей Донецкой Народной Республики, выводят вопросы здоровья на передний план.

Одной из важных задач системы образования является сохранение и укрепление здоровья обучающихся, а также формирование здоровьесберегающей компетентности [5].

Понятия термина и терминологии являются основными в науке; термин определяет точность, четкость и осознание научной мысли автора [4].

Однако несмотря на важнейшее место различных понятий в системе научных знаний и большое количество исследований, до сих пор нет единого мнения по целому ряду основополагающих терминов [4].

В данном труде мы рассмотрим взгляды в определении понятия «здоровьесберегающая компетентность педагога» определим его главные признаки и исходя из этого попробуем дать определение этого термина.

Данным вопросом занимались такие ученые как, Н.М. Амосов, Ю.Г. Абакумова, Е.А. Башмакова, В.М. Воронович, Л.Б. Дыхан, А. Д. Дубогай, О.М. Железнякова, Э.Ф. Зеер, И.А. Зимняя, Г.К. Зайцев, Т. Ю. Круцевич, В.В. Лобачев, И.В. Палаткин, М.М. Поташник, И.Р. Рыбина, Е.В. Свиридчук, Н.К. Смирнов, Л.В. Скокова, Л.Г. Татарникова, Л.Ф. Тихомирова, Е.В. Утишева А.В. Хуторской, Е.А. Шатрова, Е.А. Югова и др. [5].

В своих работах разные ученые рассматривают терминологию здоровьесберегающая компетентность педагога с точки зрения деятельности по сохранению здоровья. По словам Е.А. Шатровой здоровьесберегающую компетентность педагога, необходимо разбирать как совокупное качество индивида, которое проявляется в общей способности и готовности к здоровьесберегающей деятельности в педагогической работе, базирующейся на объединении знаний, умений и опыта [8].

И.Р. Рыбина акцентирует внимание на здоровьесберегающую компетентность педагога как профессиональное качество педагога, сосредоточенное на сохранение и укреплении здоровья обучающихся [1].

Ю.Г. Абакумова определяет: здоровьесберегающую компетентность педагога, как цельное профессионально-личностное качество, сохраняющее жизнь и здоровье, формирующее культуру здорового и безопасного образа жизни субъектов образовательного процесса [1].

С точки зрения представления здоровьесберегающей компетентности учителя как ориентация деятельности здоровьесбережения педагога выступают ученые Н. Г. Анисеева, Р. В. Безрукавый, И. А. Зимняя, В. В. Стригин, Е. И. Финогенко и др. [2]

Рассматривая здоровьесберегающую компетентность педагога нужно учитывать все составляющие сохранения и укрепления здоровья преподавателя, обучающихся, а также отношение педагогического работника к здоровью окружающих. Учитель должен своим примером формировать у обучающихся ценностное отношение к здоровью и формировать здоровьесберегающую компетентность.

Основная деятельность преподавателя в формировании культуры здоровья ребенка является определяющей. Ведь педагог не только передает обучающемуся знания по предмету, но и формирует его мировоззрение,

воспитывает культуру общения и культуру межличностных отношений, традиции и т. д. Что же касается воспитания культуры здоровья, то и здесь потенциал учителя достаточно большой и должен быть направлен прежде всего на создание у обучающихся мотивации на здоровье и обучение их основам здорового образа жизни [6].

Руководству учебного заведения и педагогам нужно помнить, все, что относится к образовательному учреждению – уровень обучения и воспитания, степень сформированности здоровьесберегающей компетентности учителей, содержание образовательных программ, условия, в которых происходит учебный процесс, и т.д., – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья учащихся и всего коллектива образовательного учреждения. И только если забота о здоровье является одним из основных направлений для всего педагогического коллектива и строится на профессиональной основе, можно говорить о реализации в учебном заведении здоровьесберегающей педагогики. Если же эти вопросы игнорируются, то разрушение здоровья, причем всех субъектов образовательного процесса, неизбежно [6].

Вывод: несмотря на важнейшее место различных понятий в системе научных знаний и большое количество исследований, до сих пор нет единого мнения по целому ряду основополагающих терминов [4]. Поэтому можно сделать заключение, что здоровьесберегающая компетентность педагога – это способность применять комплекс профессиональных знаний, умений и навыков по сохранению и укреплению своего здоровья, здоровья обучающихся, ответственного отношения по сохранению здоровья окружающих, популяризации здорового образа жизни.

Список литературы

1. Абакумова Ю.Г. Здоровьесберегающая компетентность будущего педагога: структурные компоненты, содержание, уровни сформированности / Ю.Г. Абакумова // Проблемы современных интеграционных процессов и пути их решения: сборник статей Международной научно-практической конференции (г. Киров). Ч. 2. – Уфа: МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2016. – С. 90-93.
2. Бикеева Т.В. Здоровьесберегающая компетентность педагога в аспекте требований «Профессионального стандарта педагога» / Т.В. Бикеева. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2017. - № 5 (139). – С. 468-471. – URL: <https://moluch.ru/archive/139/39201/> (дата обращения: 28.03.2021).
3. Зеер Э.Ф. Критерии и показатели оценки здоровьесберегающей компетентности студентов / Э.Ф. Зеер, Е.А. Югова // Педагогическое образование в России, 2014. – №10. – С. 78-82.
4. Лантюхова Н.Н. Термин: определение понятия и его сущностные признаки / Н.Н. Лантюхова, О.В. Загоровская, Т.А. Литвинова // Вестник Воронежского института ГПС МЧС России 1 (6), 2013. – С. 42-45.

5. Мельничук Ю.В. Формирование здоровьесберегающей компетенции студентов Донецкой Народной Республики на занятиях физической культуры // Ценностно-личностные и профессиональные ориентиры студентов нового поколения: материалы V Респ. науч.-практ. интернет-конф. с междунар. участием (Горловка, 18 февр.2020 г.) / Отв. ред. С. Э. Зябрева. – Горловка: Изд-во ГОУ ВПО «ГИИЯ», 2020. – С. 210-215.
6. Третьякова Н.В. Основы здоровьесбережения: практикум / Н.В. Третьякова. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. – 138 с.
7. Югова Е.А. Анализ структуры и содержания здоровьесберегающей компетенции студентов педагогического вуза [Электронный ресурс] / Е.А. Югова // – Режим доступа: URL: <https://inlnk.ru/rPBK8> (дата обращения: 28.03.2021).
8. Шатрова Е.А. Теоретическая модель формирования здоровьесберегающей компетентности педагога / Е.А. Шатрова // Вестник ТГПУ, 2012. –№2(117). – С. 111-116.

УДК 378.046.4

СОВРЕМЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Нескреба Т.А., Осиченко Е.Д.

ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького»,

г. Донецк, ДНР

neskreba.taras@mail.ru

Внедрение современных технологий в систему образования и быстрота их реализации при помощи инновационного инструментария, предполагает необходимым развитие системы повышения квалификации учителя физической культуры.

Проведенный теоретический анализ научной литературы позволил выявить низкий уровень заинтересованности среди обучающихся к занятиям физической культурой. Ключевым условием повышения мотивационного фона среди учащихся выступает повышение уровня профессиональной компетентности учителя физической культуры в системе дополнительного профессионального образования, через изучение современных инновационных технологий в профессиональной деятельности [2].

В настоящее время актуальным является развитие информационно-коммуникативной компетентности учителя физической культуры, так как показывает практика в условиях пандемии, уровень владения данной компетентностью недостаточно хорошо развит.

Вопросом развития профессионального развития занимались А.Н. Блеер, Е.В. Киселева, М.Я. Виленский и ряд других российских и зарубежных авторов.

Таким образом, можно выделить то, что система дополнительного профессионального образования требует непрерывного процесса обновления, через использование современных образовательных технологий, скорости передачи информации, ее накопления и обмена опытом.

Целью исследования является выделение особенностей повышения квалификации учителя физической культуры и разработка рекомендаций для эффективного роста педагогического мастерства.

Рассматривая воспитательно-образовательные занятия по физической культуре со стороны личностно-ориентированного подхода, позволяет выделить ключевые возрастные особенности, которые необходимо знать учителю в процессе профессиональной деятельности. На основании этого, учителю требуется знать интересы и современные потребности в различных видах двигательной активности, получить, которые он может в процессе повышения квалификации [3].

Особенность воспитательно-образовательного процесса выделяет необходимость в оптимизации и эффективном использовании современных инновационных технологий. Необходимость развития системы дополнительного профессионального образования требует разработки научно-методического аппарата, который в свою очередь позволит качественно повышать уровень профессиональной компетентности, удовлетворяя потребности системы образования.

Система дополнительного профессионального образования обладает гибкостью и разнообразием форм повышения квалификации (курсовой период, межкурсовой период, процесс самообразования и саморазвития).

Главной целью системы дополнительного профессионального образования является удовлетворение образовательных и профессиональных потребностей, обеспечения его квалификационной характеристики в изменяющихся условиях профессиональной деятельности [1].

Таким образом, можно выделить ряд методов, которые отображают особенность системы дополнительного профессионального образования, которые позволяют повышать мотивационный уровень к образовательной деятельности, способствуя повышению уровня профессиональной компетентности: практические занятия (экскурсия, ролевая и деловая игра, мастер-класс, интерактивные занятия по технологиям корпоративного обучения, проблемное исследование и т.п.); семинарские занятия («круглый стол», дискуссия, проблемный стол, педагогические чтения, проблемно-аналитическая беседа, методический ринг и т.п.); курсовая работа.

В процессе повышения квалификации используются следующие формы образовательной деятельности: учебные занятия; самостоятельная работа; практическая подготовка; меры педагогического контроля.

На современном этапе в системе дополнительного профессионального образования внедряются дистанционные виды учебных занятий, где учителя получают базу электронного материала (лекции, дополнительные профессиональные программы, методические указания и т.п.), через онлайн и офлайн связь.

Для повышения уровня профессионального мастерства и непрерывного роста профессиональной компетентности учителя физической культуры в системе дополнительного профессионального образования рекомендуется использовать методическое пособие «Самообразование учителей физической культуры в системе дополнительного педагогического образования» и курс лекционного материала про инновационные технологии и развитие самообразования в межкурсовой период, что в свою очередь позволит мотивировать учителя к освоению современных образовательных технологий, и быть готовыми в быстро меняющихся ориентирах профессиональной деятельности.

Данный методический материал позволит воспользоваться предложенным алгоритмом повышения профессиональной компетентности, создаст условия для более быстрой адаптации в процессе реализации современных образовательных технологий.

На основании этого деятельность учителя физической культуры выполняет ряд важных функций: передача знаний, умений, навыков, осуществление контроля физического развития, создание мотивационного фона. Очевидно, необходимости в информационно-коммуникативной компетентности до настоящего времени не было достаточно хорошо развито в связи с недостаточной актуальностью, однако выдвигающиеся требования и инновационные технологии увеличивают требования к званиям и умениям современных педагогов.

Внедрение методического инструментария непрерывного повышения профессиональной компетентности и педагогического мастерства учителя физической культуры будет способствовать переходу на новый уровень педагогической деятельности.

Список литературы.

1. Актуальные проблемы образования: [интервью с президентом Рос. акад. образования Н.Д. Никандоровым] // Физическая культура в школе. – 2009. - № 7. – С. 2-9.

2. Николаева Н.И. Дополнительное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта – сегодняшний день / Николаева Н.Т. – М.: Совершенствование дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта в условиях модернизации высшего профессионального образования, 2006. – С. 8-13.

3. Сячин В.Д. проблемные вопросы дистанционного повышения квалификации и переподготовки кадров / Сячин В.Д., Новоселов М.А., Гацунаев А.Н. // Дополнительное профессиональное образование в сфере физической культуры, спорта и туризма в условиях современных достижений науки и практики: материалы Всерос. Науч. Конф. – М., 2004. – С. 74-76.

УДК 796.011.1-057.875:37.091.3

ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТА

Олейник О.С.,

Коляда М.Г., д-р пед. наук, профессор

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР

Путем своевременного и систематического использования физических упражнений достигаться наиболее высокий показатель физического совершенства. Проблемой эффективного управления в процессе физического воспитания, особенно в нашей стране, становится весьма актуальной.

Целью работы является внедрение педагогического контроля в физическом воспитании у студентов.

В продуктивности педагогического процесса своевременность контроля и учета предполагает выявление новой информации о состоянии занимающихся. При нарушении такого требования приводит к расстройству его ритма, ослаблению ориентировки в динамике процесса, потерям в качестве и результативности педагогических воздействий.

Применяются следующие методы контроля: простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ – жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС, педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, и др.

Зачастую используют методы контроля такие как:

1) визуальное педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;

2) хронометрирование деятельности занимающихся с целью определения затрат времени на основные виды работы;

3) пульсометрия – для выяснения реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку;

4) изучение документальных материалов (планов, отчетов, протоколов соревнований, тестирования физической подготовленности и др.);

5) опрос в различных формах (анкетирование, интервьюирование).

По итогам заключений даются рекомендации педагогу на основании анализа и обобщения полученных сведений.

Уровень физической подготовленности, степень развития отдельных физических качеств, сформированности двигательных навыков, физическое состояние организма определяется непосредственно с помощью контроля в физическом воспитании.

С целью управления процессом физического воспитания объективный анализ полученных результатов дает специалистам конкретные данные для оперативного влияния на использование различных средств и методов.

Для того, чтобы наиболее точно планировать, оперативно корректировать процесс физического воспитания, а следовательно повышать эффективность решения поставленных задач и всего процесса обучения благодаря своевременному и правильно организованному педагогическому контролю.

Список литературы

1. Артишевская Л.А. Врачебно-педагогические наблюдения и тестирование в физической культуре и спорте: учебно-метод. пособие / Л. А. Артишевская. – Минск: БГПУ, 2007. – 80 с.
2. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. – М.: ФиС, 1987. – 256 с.
3. Окунев А.О. Контроль в физическом воспитании / А.О. Окунев // Физическая культура. – 2001. - № 9. – 56 с.
4. Намозова С.Ш. Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом / С. Ш. Намозова // Физическая культура. – 2001. - №5. – 72 с.
5. Барабаш О.А. Педагогическое тестирование знаний по физической культуре школьников 8-17 лет с легкой степенью умственной отсталости / О. А. Барабаш // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №1. – 65 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Саенко О.В.

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия», г. Донецк, ДНР
lexa.kud1978@yandex.ua

Введение. Тенденции развития отечественного образования характеризуются переходом к интенсивным формам обучения, поиском внутренних ресурсов повышения качества подготовки специалистов. Рост качества подготовки специалистов с высшим образованием на современном этапе является одной из стратегических задач образовательной политики Донецкой Народной Республики и ведущей целью вузов отрасли физической культуры и спорта.

Основная часть. Рассматривая данный вопрос, можно сказать, что традиционная система подготовки преподавателя, подвергается серьезной критике. Непрерывное повышение требований к педагогу привели к тому, что высокий уровень знаний по предмету и владение методикой преподавания уже не обеспечивают актуальный уровень его профессиональной компетентности. Готовность преподавателя физической культуры к профессиональной деятельности проявляется в качественных характеристиках: направленности, компетентности, уровне овладения профессионально- педагогическими действиями, которые определяют его педагогическое мастерство.

Концептуальные положения относительно профессиональной подготовки будущих специалистов физического воспитания и спорта изложенные в государственных нормативных документах: Законах ДНР «Об образовании», Законе Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте».

Педагогическая позиция специалиста по физической культуре рассматривается через систему отношений к педагогической деятельности. Она интегрирует отношение к целям и задачам профессионально- педагогической деятельности, содержанию, организационным формам и методам, к видам спорта и отдельным системам физических упражнений [1].

Профессионально- педагогическая позиция – целостное личностное образование, ядром которого является отношение к изменениям разнообразных аспектов образовательной деятельности. Субъектная позиция преподавателя физической культуры выступает как позиция профессионально- личностного

саморазвития и служит показателем уровня его вовлеченности в физкультурно-педагогическую деятельность.

В психолого- педагогической литературе мастерство преподавателя трактуют как:

- свойство личности, сформированное в процессе накопления опыта как высший уровень усвоенных профессиональных умений в этой области на основе гибких навыков и творчества;

- комплекс свойств личности, обеспечивающий высокий уровень самоорганизации профессиональной деятельности [2];

- результат сочетания в достаточной степени развитых личностных характеристик и сформированности такой системы знаний, умений и навыков, которые в совокупности обеспечивают высокий уровень успешности профессиональной деятельности специалиста.

Анализ научных источников. В структуре педагогического мастерства исследователи выделяют четыре относительно самостоятельные, но взаимосвязанные блока: 1) профессионально- педагогические знания (научные, профессиональные, психолого- педагогическая эрудиция); 2) личностные и профессионально значимые качества (личностные, специфические профессионально- педагогические, развитое педагогическое мышление, направленность личности); 3) педагогические способности; 4) навыки и умения строить учебно- воспитательный процесс, искусство осуществления педагогической деятельности (педагогическая техника, педагогический опыт, методическое искусство, педагогические умения и навыки).

На основе педагогического потенциала в процессе обучения у студентов формируются педагогические знания и умения, на основе которых формируется их профессионально- педагогическая компетентность. Знания учителя обращены, с одной стороны, к дисциплине, которую он преподаёт, а с другой, – к ученикам, психологию которых должен хорошо знать. Готовясь к уроку, учитель обдумывает его содержание, методика учитывает возрастные особенности восприятия учащихся, класса, собственные возможности.

Педагогические умения – это владение функциональной системой психических и практических действий и операций, направленных на управление умственной деятельностью учащихся в процесс их обучения, развития и воспитания. В научной литературе нет единых взглядов на проблему педагогических умений. Компетенция рассматривается как комплекс знаний, умений, навыков, способностей, ценностей, необходимых для эффективной профессиональной и социальной деятельности и личностного развития будущего специалиста. При этом отмечается способность к деятельности, сочетанию знаний и умений с психосоциальными качествами [3, с. 35-48].

Заключение. Итак, педагогическое мастерство – это высший уровень педагогической деятельности, проявляющийся в творчестве учителя, в постоянном совершенствовании искусства обучения, воспитания и развития человека. Рассмотрев сущность педагогического мастерства, можно утверждать, что это система, которая охватывает все структурные компоненты педагогической компетентности, высокий уровень проявления которых в теоретической и практической деятельности педагога способствует обогащению его общей культуры, развитию гуманистической направленности в его деятельности, совершенствованию его творческих способностей.

Список литературы

1. Конеева Е.В. Формирование педагогической позиции специалиста по физической культуре в процессе вузовской подготовки: дисс. ... доктора пед. наук: 13.00.08; 13.00.04 / Елена Владимировна Конеева. – М., 2001. – 357 с.
2. Гоноволин Ф.Н. Психологический анализ педагогических способностей / Ф. Н. Гоноволин // Способности и интересы. – М.: изд- во АПН РСФСР, 1962. – С. 49-52.
3. Шабалина О.Л. Общепедагогическая подготовка учителя физической культуры в системе высшего профессионального образования: дис. ... доктора пед. наук : 13. 00. 08 / Ольга Леонидовна Шабалина. – М., 2003. – С. 35-48.

УДК 37.037.1:378

СИСТЕМООБРАЗУЮЩИЙ КОМПОНЕНТ МОДЕЛИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО РУКОВОДСТВА ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ СТУДЕНТОВ

Сергиенко Лиана Геннадьевна, Сергиенко Лилия Георгиевна

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет», г. Донецк, ДНР
yaliliyags@ukr.net

Современные достижения науки и техники, призваны облегчить учебный процесс и разнообразить досуг, однако этот комфорт в конечном итоге приводят к резкому ограничению ежедневной двигательной активности человека. Все это приводит к ряду отрицательных последствий для молодежи, к главному из которых можно отнести снижение уровня здоровья. К сожалению, недостаточность двигательной активности ведет к ухудшению здоровья студентов [1].

Известно, что уровень двигательной активности характеризует состояние здоровья человека, и дефицит физических действий оказывает негативное влияние на процесс развития организма студентов, особенно на их физическое развитие. Поэтому ВУЗы в первую очередь должны стать тем звеном

формирования и развития личности, где среди других ценностей усваивается ценность здоровья, формируется мотивация на сохранение своего здоровья, механизмы активного стремления студента к сохранению здоровья путем организации здорового образа жизни [2].

Внимание ученых всегда привлекала проблема сочетания и взаимодействия в человеке физического и духовного начала. Всеми народами и во все времена всегда ценилась гармоничность развития личности.

Наряду с общеобразовательными задачами, одной из главных задач является формирование физической культуры студентов высших учебных заведений, где целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

Формирование физических и интеллектуальных способностей человека, его нравственных и эстетических качеств составляет основу и содержание социокультурного процесса развития.

В процессе обучения студентов в вузе решаются следующие **задачи**: 1) содействие правильному формированию и всестороннему развитию личности; 2) готовность к высокопроизводительному труду; 3) воспитание высоких моральных, волевых и физических свойств и качеств личности студента; 4) всесторонняя физическая подготовка студентов; 5) сохранение и укрепление здоровья студентов; 6) воспитание убежденности студентов в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом; 7) поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; 8) профессионально-прикладная физическая подготовка студента с учётом особенностей их будущей профессиональной деятельности.

Для формирования и сохранения здоровья студентов воспитательно-образовательного процесса ВУЗов, выработки механизмов активного здоровьесбережения самой личностью с позиций системного подхода необходимо создание сложной многоструктурной самоорганизующейся системы организационно-педагогических условий физического воспитания [2].

В процессе занятий физической культурой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных занятий физическими упражнениями, усвоения и применения соответствующих знаний и навыков. Поэтому физическая культура является специфическим видом социальной деятельности. Физическая культура – это продукт развития определенных исторических условий [3].

Занятия физическим воспитанием должны рассматриваться как целенаправленный педагогический процесс, т.е. один из способов создания условий, способствующих формированию личностных качеств

(интеллектуальной, волевой, эмоциональной сферы, эстетических представлений и потребностей) студентов.

Не последнюю роль играют этическое просвещение и образование всего населения в любом возрасте. Цель духовного воспитания состоит в том, чтобы дать человеку верное представление о наивысшем в данных конкретно-исторических условиях типе сознания, выработать у него устойчивую потребность в соответствии с этим представлением.

Заслуживают внимания идеи об использовании средств физической культуры для развития духовного здоровья. Следует отметить, что сегодня многие, занимаясь физическим и духовным воспитанием, не только понимают необходимость сознательного применения различных видов укрепления физического и психического здоровья, но и в той или иной мере используют их. Однако далеко не все понимают важную роль регулярности занятий при овладении духовными ценностями ради духовного совершенствования и самосовершенствования.

Итак, следуя этой логике, телесное совершенствование и здоровье, с одной стороны, и формирование духовного здоровья – с другой, не только не исключают, но и дополняют друг друга.

Формирование механизмов активного стремления личности к сохранению здоровья путем организации физического воспитания через педагогическое руководство включает в себя психофизиологические изменения, психическое развитие, изменение ценностных ориентаций.

Большое значение имеет самосознание личности, адекватное отражение ею своих индивидуальных особенностей и соотношение их с требованиями физкультурной среды, способность к самоактуализации. Формирование механизмов активного стремления субъектов воспитательно-образовательного процесса к сохранению здоровья путем организации здорового образа жизни в условиях ВУЗов реализуется в трех основных фазах: деятельности, общении, самосознании (сбалансированности внутренней психоэмоциональной установки индивида на здоровье как ценность с ее оценкой другими индивидами) [2].

Физическая культура, как и любая другая область общечеловеческой культуры, характеризуется тем, что истинная отдача, полезность, ценность ее не сразу заметна, не мгновенна, как многие ожидают. Но всегда вложенные в физическое воспитание средства возвращаются в виде крепкого здоровья на долгие годы.

Для успешного формирования физической культуры личности и привлечения студентов к здоровому образу жизни в ДонНТУ функционирует спортивный клуб, который является системообразующим компонентом модели педагогического руководства физическим воспитанием студентов и

организатором спортивно-массовой работы вуза. Работа при такой модели является действенным средством проверки истинности полноты теоретических представлений на практике.

Мы считаем, что такая модель педагогического руководства физическим воспитанием позволяет создать необходимую систему организационно-педагогических условий. Применив эту модель в организации учебного процесса возможна выработка единого системного научно обоснованного подхода к решению вопросов формирования сохранения и укрепления здоровья студентов, организованного с учетом индивидуальных морфологических, психологических, физиологических особенностей.

Итак, можно сказать с уверенностью, что физическая культура направлена на «окультуривание тела», его оздоровление. Давно известно, что «в здоровом теле – здоровый дух».

Физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры человека и общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности.

Список литературы

1. Сергиенко Л.Г. Физическая культура как социокультурный феномен / Л.Г. Сергиенко Л.Г. // Філософські виміри сучасної реальності: Мат. міжнародної наукової конференції (Донецьк, 14-16 квітня 2011р.). – Донецьк, 2011. – С. 236-238.
2. Шмицлер В.М. Модель педагогического руководства физическим воспитанием студентов в вузе. / В.М. Шмицлер // Наука и образование: Материалы VI Международной научной конференции (2-3 марта 2006 г.). Кемеровский государственный университет. Беловский институт (филиал). – Белово: Беловский полиграфист, 2006. – Ч. 2. – С. 123-126.
3. Сергиенко Л.Г. Здоровье и физическая подготовленность студенческой молодежи. / Л.Г. Сергиенко, Л.Г. Сергиенко // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: Материалы Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 90-летию введения физической культуры как обязательной дисциплины в высшем образовании (31 января-1 февраля 2019 года). – М.: Изд-ский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, 2019. – С. 203-205.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Синеок Н.П.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР

sineok1991@mail.ru

Введение. В современных условиях жизни человека достижение им успехов в деятельности на производстве, в совместном труде, в быту, в общении в значительной мере зависит от умения регулировать свое поведение, сдерживать свои чувства, контролировать настроение, считаясь с требованиями окружающих и ситуации.

Проведение соревнований, где от спортсмена требуется полная отдача, работа на пределе своих возможностей создает ситуации, в которых спортсмену необходимо регулировать свое состояние. Если физические нагрузки велики, а спортсмен плохо управляет своим состоянием, возникает чрезмерное психическое напряжение, которое снижает эффективность деятельности, приводит к ее дезорганизации, а в результате к проигрышу, что может привести к потере уверенности в себе, к депрессии.

Бесспорно, что как среди слагаемых успеха, так и среди причин поражения в спортивном соревновании определенная доля принадлежит психическому состоянию спортсмена, перед и во время соревнования.

Целью данной работы является исследование психологической подготовки дзюдоистов к соревнованиям.

Основная часть. Основу спорта дзюдо составляют два взаимосвязанных вида деятельности – тренировки и соревнования. Поэтому термин «психологическое обеспечение спортивной деятельности» имеет прямое отношение к процессу тренировок и соревнований. Спортивная деятельность, как и любая другая, требует психологического обеспечения. Суть его состоит в том, чтобы обеспечить развитие и совершенствование нервно-психических механизмов, регулирующих движения, переживания и поведение. Таким образом, психологическое обеспечение спортивной деятельности дзюдо - это комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем, которые регулируют психическую функцию организма и поведение спортсмена, решая при этом задачи тренировки и соревнований [1].

Комплекс мероприятий психологического обеспечения условно делится на четыре составляющих компонента: психодиагностика, психолого-

педагогические и психогигиенические рекомендации, психологическая подготовка, управление состоянием и поведением спортсмена.

Эффективность психологического обеспечения тренировки и соревнования зависит от активного использования этих компонентов как единого целого, другими словами, от суммы данных компонентов [3].

Психодиагностика ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации и спланировать более эффективную систему воздействий на спортсмена.

Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации имеют отношение к отбору учеников для занятий дзюдо, к определенному тренировочному занятию или циклу, к соревнованиям вообще или конкретному соревнованию, к спортивному режиму.

Психологическая подготовка делится на психологическую подготовку тренера и спортсмена. В психологической подготовке дзюдоиста выделяют четыре раздела, тесно связанных между собой: психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу; общая психологическая подготовка к соревнованиям; коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к соревнованиям; специальная подготовка к конкретному соревнованию.

Управление состоянием и поведением спортсмена необходимо при недостатках в психологической подготовке, когда требуется срочно повлиять на психическое состояние спортсмена.

Спортивное соревнование - очень важная, неотъемлемая часть спортивной деятельности. Оно является своеобразным экзаменом для спортсмена. И кроме того, оказывая огромное влияние на развитие его личности, становится определенным этапом учебно-воспитательной работы.

Общие психологические черты в соревновании по дзюдо:

1. Соревнование обладает стимулирующим воздействием;
2. Цель выступления в соревновании - достижение победы;
3. Соревнования всегда социально значимы: их результаты, как правило, получают общественную оценку;
4. Результаты выступления в соревнованиях всегда лично значимы для спортсмена;
5. Соревнования являются специфичным фактором, создающим экстраординарные эмоционально-волевые состояния [2].

Заключение. Реализация в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, а также вскрыть резервные

возможности как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически готовиться к условиям спортивной деятельности. Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике дзюдоиста. Все то, что было отработано и накоплено и процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям - важный и обязательный элемент обучения и тренировки.

Список литературы

1. Бабушкин Г.Д. Общая и спортивная психология / Г.Д. Бабушкин. – Омск: СибГУФК, 2004. – 416 с.
2. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. – М., 1969. – 288 с.
3. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М., 2015. – 345 с.

УДК 796.83:37.091.3-057.875

ГАРМОНИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ БОКСЕРА ПОСРЕДСТВОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

Ткаченко А.Н.

Федерация бокса Донецкой Народной Республики, г. Донецк

Введение. Приобщение спортсменов-боксеров к ценностям физической культуры и спорта – насущная задача педагогического коллектива Федерации бокса Донецкой Народной Республики, поскольку уровень физической подготовленности и состояние здоровья молодежи не удовлетворяют потребностям общества. Сегодня на первый план вышел культурологический аспект физической активности, которая жизненно необходима для сохранения здоровья нации.

Цель исследований: обеспечить качественное проведение учебно-тренировочных занятий по боксу посредством развития гармонизирующей культуры спортсмена [1].

Методы и организация исследований. Комплексное развитие и совершенствование физических и духовных качеств спортсменов необходимо пополнять знаниями в области науки, культуры, медицины, гигиены, философии, религии [1, 2].

Для этого все спортсмены записывались в библиотеку, и мы сообщали о том, что необходимо прочесть с указанием названия книг и страниц. На каждом занятии производили краткий опрос 3-4-х человек по заданной тематике.

Расписание тем и опроса были вывешены на доске объявлений в зале бокса. Опросу и обсуждениям посвящали по 15 минут на каждой тренировке. После шести месяцев тренировок мы вывешивали расписание работы дежурных тренеров по дням недели с указанием количества минут проведения подготовительной, основной и заключительной части тренировки.

Спарринг-бои обслуживали спортсмены – судьи и секунданты, заранее оповещенные устно (как подготовиться, что прочесть, на что обратить особое внимание). На стене спортивного зала мы поместили учебную доску. С помощью линий и простых рисунков на ней спортсмены теоретически готовились к предстоящим боям на соревнованиях с различными по технико-тактической подготовке соперниками. Они обсуждали разнообразные варианты боя в технической, тактической, психической подготовке и готовились к ним на практике.

На каждой тренировке спортсменам предлагалось продумывать пути индивидуального совершенствования необходимых технико-тактических и психологических упражнений, с помощью тренера индивидуально подбирать методы рационального дыхания, новые методы чередования расслабления и напряжения мышц, придумывать и отрабатывать новые индивидуальные приемы технико-тактического мастерства, творчески и дифференцированно подбирать: передвижения, удары, защиты, способы конкретного тактического действия, финты, разнообразные приемы раскрытия соперника, контратакующие комбинации из нескольких ударов руками, с учетом индивидуальных качеств спортсмена [3].

Результаты исследований и их обсуждение. Особенностью современных тренировок является взаимосвязь физического и духовного развития. Нельзя составить полное представление о культуре, не выделяя в ней активной, творческой деятельности. Простое повышение физической подготовленности само по себе, автоматически, не обеспечивает высокий уровень культуры спортсмена.

Основная задача воспитания, нами видится, в целостном овладении знаниями, необходимыми для духовной жизни спортсмена. В этом как раз и состоит, на наш взгляд, поворот от решения частных проблем спортивной тренировки к решению актуальных проблем комплексной культуры, которая заключается в органическом слиянии духовного, нравственного и физического развития.

Улучшение функционального состояния организма посредством осознанных тренировок оказывает непосредственную помощь в интеллектуальном развитии и формировании личности спортсмена.

В результате исследований нами отмечено, что боксеры перестали пропускать тренировки. У них повысился интерес к творческой работе над собой в спортивном зале. Они научились осознанно учиться и понимать, зачем им это нужно. У них появился обостренный и осмысленный интерес к знаниям.

Было замечено, что у студентов повысилось уважение к тренерскому коллективу и к работе педагога в целом. Они поняли, что бокс - это многообразная наука, требующая разнообразных и глубоких знаний. Кроме этого, они стали меньше болеть, уставать. У них повысился словарный запас, они стали лучше говорить, четче и квалифицированно излагать заданный материал. Они стали нравственнее, образованнее, интеллигентнее и интереснее в общении с преподавателями и между собой. Они научились ясно формулировать свои мысли. В целях и методах они научились выделять главное и самостоятельно их осуществлять по заданию тренера дома.

У них улучшилась успеваемость по месту учебы и повысилась культура поведения.

Боксерский зал стал для них центром науки, образования, нравственности и культуры.

Выводы. Методика творческого, осознанного отношения к тренировкам развивает интеллект и оказывает комплексное положительное воздействие на образовательную, нравственную, духовную, воспитательную сферы развития и, в целом, на формирование личности спортсмена, а также играет значительную и ускоряющую роль в качественном становлении физической, технико-тактической и психической подготовленности боксеров.

В результате проведенных исследований спортсмены повысили свой образовательный и интеллектуальный потенциал.

Нами также замечено, что эффект занятий зависит от уровня культуры и квалификации преподавателя, а также от нравственной и духовной зрелости воспитуемого.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований / Б.А. Ашмарин – М., 1978. – 223 с.
2. Калмыков Е.В. Теория и методика бокса / Е.В. Калмыков. – М.: Физическая культура, 2009. – 272с.
3. Киселёв В.А. Специальная подготовка боксера [текст] / В.А. Киселев, В.Н. Черемисинов. - 2-е изд., перераб. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – С. 196.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРОФИЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Чабанов А.И., Амолин В.И.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР

Введение. Успехи спортсменов во многом зависят от личности тренера-преподавателя, его знаний, педагогического таланта, авторитета, воли, способности к творческому обобщению. Для успешного введения в практику различных инноваций, для реализации в новых условиях поставленных задач, тренер должен обладать необходимым уровнем профессиональной компетентности и профессионализма.

В связи с этим, целью нашего исследования было выявление основных групп компетенций тренера-преподавателя.

Основная часть. Основные группы компетенций тренера-преподавателя. Специфичность труда преподавателя по физической культуре определяется его функциями. Выделяются основные функции – воспитательные, образовательно-просветительские, управленческо-организаторские, проектировочные, административно хозяйственные. Деятельность педагога по физической культуре протекает в условиях психической и физической напряженности, под влиянием факторов внешней среды. Все это требует от педагога по физической культуре владения как педагогическими, так и специфическими умениями. Выделяют следующие умения педагога по физической культуре: конструктивные, организаторские, коммуникативные, гностические и двигательные.

Двигательные отражают умение учителя выполнять физические упражнения. В своем исследовании мы выделяем следующие группы педагогических умений будущего педагога по физической культуре:

- 1) организационные – умение организовывать различные виды физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) проектировочные – умение планировать и проводить различные виды физкультурно-спортивных воспитательных дел;
- 3) прогностические – умение прогнозировать результаты спортивной работы;
- 4) конструктивные – умение отбирать, анализировать, синтезировать материал по специальности;

5) коммуникативные – умение устанавливать педагогически целесообразные отношения, находить контакт, общий язык и правильный тон общения с разными людьми;

6) рефлексивные – умение рефлексивного анализа своей профессиональной деятельности. Степень сформированности по профессиональному направлению и педагогических умений и определяет педагогические качества будущего педагога по физической культуре.

Мотивационный компонент является базовым для становления всех других компонентов готовности, поскольку успех деятельности прежде всего обуславливается соответствующим направлением личности на нее, то есть наличием соответствующих данной деятельности мотивов, потребностей, интересов, ценностных ориентаций и установок.

Таким образом, в основе профессиональной готовности личности студентов, находит непосредственное выражение в профессионально-педагогической направленности, составляет специфическая система мотивов. Специфика профессиональной готовности педагога по физической культуре заключается в уровне сложившейся педагогической направленности. Непосредственными составляющими последней являются потребности и интересы личности, в ходе осознания целей деятельности и их значимости для общества и самореализации индивида приобретают для него определенную ценность. Когнитивный компонент позволяет развить потребности, мотивы, интересы, ценностные ориентации будущего учителя в процессе профессиональной подготовки.

В нашей работе мы выделяем такие качества, как высокий уровень интеллекта, эмоциональная устойчивость, сдержанность, высокая нормативность поведения, смелость, чувствительность, развитое воображение, уверенность в себе, высокий самоконтроль, адекватность самооценки и др. Представленный выше анализ подходов, трактовок к определению готовности и ее структуры к различным видам деятельности позволяет уточнить наше понимание готовности к профессиональной деятельности будущих педагогов по физической культуре через результат целенаправленной профессиональной подготовки, характеризующееся профессионально-педагогической направленностью, сформированности знаний и умений и определенными качествами личности

На основе теоретического анализа научной литературы обоснованно вывод, что концепция личностно-ориентированной профессиональной подготовки будущих специалистов физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях направлена на формирование смысловой парадигмы

личности будущего специалиста физического воспитания и спорта в педагогическом учебно-развивающей среде высшего учебного заведения.

Будущий специалист физического воспитания и спорта рассматривается как личность, которая целенаправленно приобретает в высших учебных заведениях квалификацию в соответствии с определенного образовательно-квалификационного уровня в процессе специально организованной учебно-воспитательной деятельности, направленной на подготовку к дальнейшей профессиональной деятельности по поддержке соответствующего уровня физической культуры населения или достижения высших спортивных результатов на олимпийской, мировой или региональной аренах в командном или в индивидуальном измерениях.

Профессиональная подготовка будущих специалистов физического воспитания и спорта рассматривается как процесс, отражающий научно и методически обоснованные меры высших учебных заведений, направленных на формирование в течение срока обучения уровня профессиональной компетентности личности, достаточного для организации физического воспитания различных слоев населения региона и успешной работы во всех звеньях спортивного движения с учетом современных требований рынка труда.

Профессиональная готовность преподавателя физической культуры характеризуется достаточно сложным содержанием и структурой и включает психологическую, научно-теоретическую, практическую, психофизическую и физическую готовность.

Согласование психологических требований профессии к человеку с его индивидуальными характеристиками возможно путем самого изменения условий ее деятельности или путем развития тех психических качеств, которые необходимы для ее дальнейшей успешной работы. Именно на развитие профессионально важных качеств, как необходимого условия эффективного овладения профессией, и следует обратить особое внимание при организации профессионального обучения преподавателя физической культуры.

Выводы. Модель личностно-ориентированной профессиональной подготовки будущих специалистов физического воспитания и спорта служит эталоном для оценки эффективности личностно-ориентированной профессиональной подготовки будущих специалистов физического воспитания и спорта. Модель личностно-ориентированной профессиональной подготовки будущих специалистов физического воспитания и спорта включает три взаимосвязанные составляющие: профессиональную, личностную и технологическую.

В структуру профессиональной составляющей личностно-ориентированной профессиональной подготовки будущих специалистов

физического воспитания и спорта отнесены когнитивный, функциональный и деятельностный компоненты.

Профессионально-профильная компетентность тренера-преподавателя объединяет знания, умения и навыки, профессионально важные качества личности, которые обеспечивают самореализацию и самосовершенствование личности педагога-тренера в процессе профессиональной деятельности. Представленный нами набор компетенций обеспечивает специалисту успешность и продуктивность его профессиональной деятельности, решению профессиональных задач, учитывая назначение профессии.

Список литературы

1. Пупышева Е.Л. Формирование профессионально значимых личностных качеств будущего преподавателя на основе дифференцированного обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.Л. Пупышева. – Киров: Вятский ГПУ, 2000. – 23 с.
2. Зимняя В.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании: авторская версия / В. А. Зимняя. – М.: ИЦПК ПС, 2004. – 40 с.
3. Зимняя И.А. Социальные компетентности выпускников вузов в контексте государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования и проекта тюнинг / И.А. Зимняя, М.Д. Лаптева, Н.А. Морозова // Высшее образование сегодня. 2007. - № 11. – С. 22-27.

РАЗДЕЛ V. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

УДК 796/799

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Агишева Е.В.

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе
Донецкой Народной Республики», г. Донецк
borisfen.72@mail.ru

Статья посвящена вопросам использования средств физической культуры и спорта в процессе профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся в образовательных организациях и учреждениях. Автором был произведен отбор и апробация упражнений и тестов на развитие координационных способностей для занятий по профессионально-прикладной физической подготовке студентов различных факультетов.

В настоящее время возрастает значение профессионально-прикладной физической подготовки (далее – ППФП) студентов образовательных организаций и учреждений как эффективного средства оптимизации трудовой деятельности. Физическая культура является обязательной для всех специальностей и направлений подготовки, и одно из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки. ППФП является составной частью физического воспитания и призвана решать на основе общей физической подготовки специальные задачи: развитие физических способностей, соответствующих специфическим требованиям избранной профессиональной деятельности; формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, которые находят применение в избранной профессии либо способствуют ее освоению; повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию специфических условий профессиональной деятельности; развитие средствами физической подготовки волевых и других психофизических качеств, требующихся в избранной профессии [1].

Цель занятий ППФП – дать будущим специалистам необходимые прикладные знания, позволяющие сознательно и методически правильно

использовать средства физической культуры и спорта для подготовки к будущей профессии и реализации готовности к здоровьесбережению [2]. Включение в процесс физического воспитания студентов занятий профессионально-прикладными видами спорта, подбор их с учетом избирательного воздействия на физические качества и психофизиологические параметры организма студентов, имеющие ведущее значение для данной профессии, составляют основу функциональной направленности профессионально-прикладной физической подготовки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка должна строиться на основе и в единстве с общей физической подготовкой. Подбор средств ППФП должен производиться с учетом особенностей учебного процесса на конкретном факультете и специфики будущей профессиональной деятельности студентов. В числе таковых могут быть: прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта; прикладные виды спорта; оздоровительные силы природы и гигиенические факторы; вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП.

Подбирая физические упражнения, необходимо учитывать, чтобы их психофизическое воздействие соответствовало формируемым физическим и специальным качествам. При целенаправленном воспитании физических качеств в содержании учебных занятий можно увеличивать объем специальных упражнений, развивающих одно или несколько физических качеств и соответственно устанавливать учебные нормативы.

Такой подбор упражнений и элементов из отдельных видов спорта чаще производится опытным путем по принципу соответствия их особенностям профессиональных качеств и умений.

Координационные способности – это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.

Основными компонентами координационных способностей являются способности к ориентированию в пространстве, равновесию, реагированию, дифференцированию параметров движений, способности к ритму, перестроению двигательных действий, вестибулярная устойчивость, произвольное расслабление мышц [3].

В процессе исследования мы предложили студентам пройти тестирование физической подготовленности. На этапе исследования бы проведены тесты по ППФП. В исследовании приняли участие 92 студента (девушек). Исследуя состояние физической подготовленности студенток, можно привести следующие данные в таблице 1.

Таблица 1.

Средние показания результатов тестирования среди
девушек 1-3 курсов.

№ п\п	Тесты	1 курс	2 курс	3 курс
		Средние показания результатов.		
1.	Ведение баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой (без учета времени)	30 м	30-40 м	40 м
2.	Ведение двух мячей одновременно (без учета времени)	30 м	30-40 м	40 м
3.	Прыжки со скакалкой с изменением темпа (кол-во раз за 1 мин) кол-во раз	100-110	100-120	100
4.	Прыжки со скакалкой с изменение позы (ноги вместе, на ширине плеч) (кол-во раз за 1 мин).	70-90	90-100	75-90
5.	Набивание теннисного мяча перед собой с вращением ракетки на 180°	45-50	Не менее 50	50-55
6.	Набивание теннисного мяча с отскоком от стены без касания пола.	10-15	10-12	10
7.	Набивание теннисного мяча с отскоком от стены с касанием пола.	30-40	30-35	30
8.	Набивание теннисного мяча с поворотом на 360°	45-50	50	40-50
9.	Челночный бег 4х9 м	10,4-11,0	10,8-11,6	11,8-12,5

Проведенное нами исследование позволило сделать вывод, что средний уровень физической подготовленности наблюдается у 32,6 % студентов, 32,6 % – уровень ниже среднего, 23,9 % – низкий уровень и 10,9% уровень выше среднего. Динамика ППФП в целом положительная для первого и второго курса, 0 % между вторым и третьим курсами. В заключение можно отметить, что прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта могут в сочетании с другими упражнениями обеспечить воспитание необходимых прикладных физических и специальных качеств, а также освоение прикладных умений и качеств.

Список литературы

1. Кутейников В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, её задачи и средства [Электронный ресурс] / В.А. Кутейников, А.А. Анохина. // Молодой ученый.

– 2008. – № 22 (208). – С. 471-472. – URL: <https://moluch.ru/archive/208/50890/> (дата обращения 03.02.2021).

2. Бельшева А.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета [Электронный ресурс] / А.С. Бельшева, С.Ю. Иванова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». –2016. – № 5 (май). – URL: <http://e-koncept.ru/2016/16099.htm> (дата обращения 04.02.2021).

3. Суворов Ю.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. / Ю.А. Суворов, В.А. Платонова. – СПб.: СПбГУ ИТМО, 2006. – 77 с.

УДК 796/799

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Капачына Т. В.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет», г. Донецк, ДНР
ckjdfhm122@gmail.com

Актуальность. В настоящее время мы являемся свидетелями бурного развития оздоровительной физической культуры, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности (группы с различным уровнем подготовки), энергетическим потенциалом (системы питания и т.д.) и образом жизни (программы индивидуальных занятий в комплексе с режимом дня). Такой подход в полной мере отвечает решению приоритетной проблемы – укрепления здоровья студентов средствами физического воспитания и спорта.

Физическая культура является важным средством повышения социальной и трудовой активности людей, удовлетворения их моральных, эстетических и творческих запросов, жизненно важных потребностей. К профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) относят, как правило, обычные физические упражнения и виды спорта, а сама эта подготовка является составной частью программы физического воспитания будущих специалистов.

ППФП проводится на основе разносторонней физической подготовки, достигаемой на учебных занятиях по физическому воспитанию, на тренировках в спортивных секциях. ППФП обеспечивает физическую и психологическую готовность к выполнению конкретной деятельности. Профессионально важные качества человека в процессе трудовой деятельности в определенной степени совершенствуются сами собой. Однако эффективность этого процесса существенно повышаются, если необходимые качества развивать целенаправленно, используя для этого средства и методы физической

подготовки в период, предшествующий профессиональному обучению (лучше всего) или совпадающий с ним по времени. Достигнутый в процессе ППФП высокий уровень профессионально важных качеств позволяет во время работы длительное время поддерживать оптимальное согласование человека и технических устройств. Объясняется это повышением резервных возможностей человека и тренировкой его компенсаторных механизмов [6].

Цель исследования ППФП: разработать методику ППФП для студентов различных специальностей ДонНТУ. В каждом вузе, как известно, сложилась своя система физического воспитания студентов, поскольку различен профессиональный профиль, также контингент обучающихся, материально-техническая база и пр. Эффективность и рациональность системы, принятой в том или ином вузе различна.

В качестве основных критериев оценки системы могут быть применены такие:

1) показатели динамики общей и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов по годам обучения – по результатам выполнения учебных норм и тестов;

2) показатели повышения спортивного мастерства студентов (поскольку выполнение студентами разрядных норм означает наличие у них высокого уровня физического развития и физической подготовленности);

3) показатели динамики состояния здоровья студентов от курса к курсу (по количеству и характеру заболеваний в каждом учебном году).

Направленным подбором упражнений, выбором видов спорта, спортивных игр можно акцентированно воздействовать на человека, способствуя формированию конкретных психических качеств и свойств личности, определяющих успешность профессиональной деятельности.

Прикладные специальные качества – это способность организма противостоять специфическим воздействиям внешней среды: холода и жары, укачивания в автомобиле, на море, в воздухе, недостаточного парциального давления кислорода в горах и др. Такие способности можно развивать путем закаливания, дозированной тепловой тренировки, специальными упражнениями, воздействующими на вестибулярный аппарат (кувырки, вращения в различных плоскостях), укреплением мышц брюшного пресса, упражнениями на выносливость, при которых возникает двигательная гипоксия.

Формировать специальные качества можно в процессе ППФП не только с помощью специально подобранных упражнений, но и при регулярных занятиях соответствующим прикладным видом спорта. Существует неспецифическая адаптация человека. Установлено, что хорошо физически развитый человек быстрее акклиматизируется в новой местности, легче переносит действие низкой

и высокой температуры, более устойчив к инфекциям, проникающей радиации, гипоксии и т.д.

ППФП с помощью ее средств и методов моделирует с некоторым превышением требований, характерных для данной трудовой деятельности:

- 1) физические нагрузки (силовые, скоростные, на выносливость и др.);
- 2) сенсорные нагрузки (напряжение сенсорных систем – зрение, слух, речь, характерных для любого вида труда, и особенно умственного);
- 3) перцептивные процессы и др. (процессы отражения предметов или явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств);
- 4) особые условия внешней деятельности, в том числе и те, которые могут вызывать психологический стресс (выполнение двигательных действий на высокой и низкой опоре после вестибулярных нагрузок при остром дефиците времени, в обстановке широкого распределения и быстрого переключения внимания).

Принципиальная особенность ППФП заключается в ее направленности на достижение в процессе обучения и воспитания непосредственно прикладных результатов для избранной профессиональной деятельности. Такая направленность находит конкретное выражение в специфическом содержании и методике ППФП [4, 2].

Методы исследований. Необходимо учитывать студенту специфику выбранной профессии. Горнорабочие страдают пневмокониозами, попав на кожу, пыль вызывает зуд, покраснения, закупоривает потовые, сальные железы, постепенно появляются микротрещины, сыпи, гнойничковые заболевания. Студенты факультета химических технологий подвергаются заболеваниям, раздражающим органы и провоцирующим воспаления, разрушающе действуют на кровь или на нервную систему, вызывая аллергию и провоцируя рак. Выпускникам механического факультета очень вредна для организма вибрация, исходящая от ручных электроинструментов, пневматических станков, машин. Наиболее чувствительны к ней кисти рук и своды стоп. У рабочих машиностроительной промышленности часто под нагрузкой систематически находятся одни и те же группы мышц, развиваются их заболевания: различные невриты, плекситы, бурситы, радикулиты, деформирующие артрозы и т.п. Студенты факультета компьютерных научных технологий подвергаются ухудшению зрения и сколиозу, от длительного нахождения в одном положении [3].

Результаты и их обсуждения. Под воздействием самой профессиональной деятельности организм работающего постепенно адаптируется к труду, развиваются в той или иной степени необходимые качества. Однако целенаправленно используемые физические упражнения как

фактор адаптации имеют значительные преимущества в сравнении с трудовыми движениями. Подбор средств и методов ППФП практически неограничен, что позволяет применять оптимальные нагрузки, дозировать их с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и достигать большего, чем при труде, тренировочного эффекта. По результатам выполнения профессионально-прикладных упражнений представляется также возможным с достаточной объективностью судить о степени развития профессиональных способностей [1].

Выводы. Большинство исследований указывают, что высокой эффективности при воспитании профессионально-прикладных физических качеств можно достичь с помощью весьма разнообразных средств физической культуры и спорта. При этом применяемые в процессе ППФП специальные прикладные упражнения – это те же обычные физические упражнения, но подобранные и организованные в полном соответствии с ее задачами. Для выпускников горной специализации необходимо включать упражнения для дыхательной системы, чередуя между статическими и динамическими упражнениями.

Для факультета химических технологий подойдет легкая атлетика, туризм, альпинизм, плавание, лыжный, конькобежный спорт, велоспорт и спортигры. Для механиков и машиностроителей необходимо включать больше упражнений динамического характера сочетая с дыхательными упражнениями. Студентам факультета компьютерных технологий следует избегать прыжков, включать обычную ходьбу, бег на месте с переходом в ходьбу, также упражнения для осанки, добавлять упражнения для глаз по методике Бейтса и Корбетт – книга «Отличное зрение без очков» [5].

Список литературы

1. Деминский А.Ц. Основы теории физической культуры: учебник / А.Ц. Деминский. – Донецк, 1996. – 328 с.
2. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания: учебник / А.Ц. Деминский. – Донецк, 1995 – 520 с.
3. Лейзерман В.Г. Восстановительная медицина: учебное пособие / В.Г. Лейзерман, О.В. Бугрова, С.И. Красиков. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 411 с.
4. Головин В.А. Физическое воспитание: учебник / А.А. Головин, В.А. Масляков, В.А. Коробков. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 411 с.
5. Милюкова И.В. Лечебная физкультура: новейший справочник / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – М., 2011. – 356 с.
6. <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2016/11/03/aktualnost-predmeta-fizicheskaya-kultura-v>.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СЕНСОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Лавренчук А.А., Чернец Г.А., Шейкова М.И.,

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия», г. Донецк, ДНР

fizivospitanie2015dli@mail.ru

Известно, что результативность многих видов профессионального труда существенно зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, приобретаемой путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определенном отношении требованиями, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и её условиям.

В трудовом процессе любые рабочие движения связаны с восприятиями, в ответ на которые они совершаются и которыми уточняются. Все, что на рабочем месте определяет ощущения, восприятия, т.е. воздействует на анализаторы и определяет ответные действия, называется сенсорным полем, а все то, на что работающий действует своими рабочими движениями, называется моторным полем. Моторное поле – понятие, выражающее взаимоотношение между внешним (физическим) пространством и всей совокупностью топологических и метрических свойств моторики.

Сенсомоторика (от лат. *sensus* – чувство, ощущение и *motor* – двигатель) – взаимосоординация сенсорных и моторных компонентов деятельности: получение сенсорной информации приводит к запуску тех или иных движений, а те, в свою очередь, служат для регуляции, контроля или коррекции сенсорной информации.

В процессе обучения у студента создается концептуальная модель движения, в которой интегрируется знание о выполняемой двигательной задаче, средствах и способах ее решения, и образ конкретной ситуации реализации движения. На основе этих элементов движения происходит актуализация уже отработанных двигательных навыков, имеющих отношение к данной двигательной задаче. Кроме того, происходит настройка системы восприятия, и формируется комплекс ожидаемых афферентаций, за счет чего повышается чувствительность к определенным элементам внешней и внутренней среды [1]. При освоении моторного поля в конкретных условиях решения двигательной задачи происходит соотнесение этого решения с признаками ситуации.

Для начала отработки движения характерна повышенная чувствительность движения к нюансам афферентации, при постепенном наполнении моторной памяти отработанными двигательными элементами происходит редукция содержания образов ситуации и движения, в которых остаются лишь самые существенные ориентиры. Восприятие движения на стадии автоматизации становится более обобщенным и свернутым. На стадии тренировки, которая следует за стадией автоматизации, происходит увязывание элементов движения между собой и строится система их актуальной координации.

Этот процесс формирования двигательного навыка завершается его стандартизацией, когда выполняемое действие принимает постоянную форму, и стабилизацией, при которой движение приобретает устойчивость по отношению к внешним и внутренним препятствиям [1].

В процессе прикладной физической подготовки студентов, для формирования сенсорной реакции используют разные средства: бег по кругу с изменением направления движения, которое происходит по звуковому сигналу преподавателя; бег по кругу с остановками в различных положениях; старты из различных положений. Так же используют звуковые сигналы, но при этом они могут повторяться несколько раз и в разном звуке (хлопок, свисток). Например, в беге по кругу, по сигналу свистка, студент должен изменить направление движения, а по хлопку - остановиться и принять положение «упор лежа».

Уровень развития сенсомоторных реакций в процессе прикладной физической подготовки, определяется физическими возможностями организма и умением реализовывать двигательный потенциал при решении различных сенсомоторных задач.

Целенаправленное использование разнообразных средств и методов для совершенствования сенсомоторных реакций способствует активизации внутренних механизмов психофизической деятельности, что является значимым для совершенствования подготовки студентов в процессе оздоровительной физической культуры и прикладной физической подготовки.

Список литературы

1. Фалькова Н.И. Особенности психофизической подготовки студентов юридических специальностей в процессе физического воспитания / Н.И. Фалькова, А.В. Ушаков, А.А. Лавренчук, Г.А. Чернец // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья в системе образования. Развитие и перспективы: материалы I Международной научно-практич. конф., 24 марта 2016 г, г. Донецк. – Донецк: ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016. – С. 247-255.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Саенко О.В.

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия», г. Донецк, ДНР

lexa.kud1978@yandex.ua

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) является одним из фундаментальных направлений физического воспитания, формирующих прикладные знания, физические и социальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к условиям и воздействиям профессиональной деятельности [1, с. 290].

Цель ППФП – психофизиологическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Чтобы цель была достигнута, необходимо создать у будущих специалистов психофизиологические предпосылки готовности: к ускорению профессионального обучения; к достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии; к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечения профессионального долголетия; к использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время; к выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональный коллектив;

Прикладные знания непосредственно связаны с будущей профессиональной деятельностью и приобретаются в ходе учебных занятий, а также путем самостоятельного изучения литературы. Важно, что знания о закономерностях повышения спортивной работоспособности имеют единую психофизиологическую основу со знаниями о достижении и поддержании высокой профессиональной работоспособности человека в сфере труда.

Прикладные навыки и умения обеспечивают безопасность в повседневной жизни и при выполнении определенных профессиональных видов работ, способствуют быстрому и экономичному передвижению при решении производственных задач. Естественно, что эти навыки и умения лучше осваивает человек, занимавшийся прикладными видами спорта.

Прикладными физическими качествами являются скорость, сила, выносливость, гибкость и ловкость. Они необходимы во многих видах профессиональной деятельности, где специалистам требуется либо повышенная

общая выносливость, либо скорость, либо сила отдельных групп мышц, либо ловкость для качественного выполнения работы.

Прикладные психические качества и черты личности, необходимые будущему специалисту, могут формироваться как в ходе учебных занятий, так и самостоятельно. Целенаправленный подбор упражнений, выбор видов спорта, спортивных игр может акцентированно воздействовать на человека, способствуя формированию специфических психических качеств и черт личности, определяющих успешность профессиональной деятельности.

Так, особенно ярко, мужество, самоотверженность, дисциплинированность проявляются в двигательных действиях по гимнастике, единоборствах, плаванию и т.д. В циклических видах спорта, в видах двигательных действий, связанных с развитием общей скоростной и силовой выносливости, формируются терпение, упорство, настойчивость и целеустремленность. Кроме того, воспитанная в спортивной деятельности привычка соблюдать установленные нормы и правила поведения переносятся в повседневную жизнь и профессиональную деятельность.

Прикладные специальные качества – это способность организма противостоять специфическим воздействиям окружающей среды. Такие способности можно развить закаливанием, дозированной тепловой тренировкой, специальными упражнениями, воздействующими на вестибулярный аппарат, укреплением мышц живота, упражнениями на выносливость.

Задачи и содержание любого вида профессионально-прикладной физической подготовки могут быть определены, если известны объективные и субъективные требования профессии к человеку. Поэтому научно-теоретическое обоснование ППФП связано прежде всего с изучением факторов профессиональной деятельности и ее условий, то есть требований профессии к определенным двигательным и психическим качествам, функциональной устойчивости организма к внешним воздействиям, овладению прикладными умениями, навыками и смежными знаниями.

К таким факторам относятся следующие: 1) формы (виды) труда специалистов конкретного профиля; 2) условия и характер труда 3) режим труда и отдыха; 4) особенности динамики работоспособности специалиста в процессе труда и специфика профессионального утомления и заболеваемости [1, с. 198].

Дополнительными факторами, определяющими содержание профессионально-прикладной физической подготовки, являются индивидуальные особенности будущих специалистов, а также климатические условия региона, в котором они будут работать и жить. Изучение факторов, влияющих на жизнедеятельность специалистов в сфере труда, психофизических процессов, сопровождающих различные виды профессиональной деятельности,

позволяет выявить сам объем и перечень необходимых прикладных знаний, умений, физических и специальных качеств, обеспечивающих надежность и успешность профессиональной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка должна строиться на основе и в единстве с общей физической подготовкой. В качестве средств ППФП широко используются упражнения профессиональной и прикладной гимнастики (упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке и скамейке, канатах, шестах, бревнах) и такие массовые виды спорта, как легкая атлетика, лыжи, плавание, спортивные игры, туризм и др.; специальные упражнения на различных тренажерах и тренажерах, специализированные полосы препятствий.

При выборе физических упражнений необходимо учитывать, что их психофизическое воздействие соответствует сформированным физическим и специальным качествам. При целенаправленном воспитании физических качеств в содержании учебных занятий можно увеличить объем специальных упражнений, развивающих одно или несколько физических качеств и, соответственно, установить образовательные стандарты. Такой подбор упражнений и элементов из отдельных видов спорта чаще производится экспериментально по принципу их соответствия характеристикам профессиональных качеств и умений.

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы являются обязательными средствами профессионально-прикладной физической подготовки студентов, особенно для воспитания специальных прикладных качеств, обеспечивающих продуктивную работу в различных географических и климатических условиях. С помощью специально организованных занятий можно добиться повышенной устойчивости организма к холоду, жаре, солнечному излучению и резким колебаниям температуры воздуха.

Вспомогательными средствами ППФП, обеспечивающими его эффективность, являются упражнения на профессиональных тренажерах и других специальных технических устройствах. В профессиональных тренажерах это профессиональные действия и навыки, которые отрабатываются в легких или сложных условиях [2, с. 130].

Список литературы

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю.И. Евсеев. - 3-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 319 с.
2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний / В.П. Лукьяненко. – М., 2003. – 224 с.

КОМПЛЕКСНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ ПРИКЛАДНЫХ УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ФИЗИЧЕСКИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Соколенко М.В., Чамата О.А.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР

Введение. В условиях научно-технического прогресса проблема соотношения средств физической культуры и учебной деятельности студентов приобретает важное экономическое значение, заключающееся в использовании физического воспитания для подготовки к конкретному профессиональному труду и повышению его производительности. В этой связи особое значение в системе физического воспитания студентов приобретает профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Основная часть. Основное преимущество физических упражнений как фактора адаптации заключается не только в том, что с их помощью можно моделировать различные ситуации трудовой деятельности, а, главным образом, в том, что они являются наиболее адекватным средством воспитания необходимых качеств. Однако, как показали специальные исследования, занятия различными видами спорта оказывают неодинаковое воздействие на совершенствование отдельных психофизиологических функций, необходимых для конкретной профессиональной деятельности. Поэтому в процессе ППФП студентов должны быть использованы вполне определенные виды спорта, избирательно (или преимущественно избирательно) формирующие и развивающие необходимые прикладные умения, навыки, физические и специальные качества [2].

Работы ряда исследователей показали возможности использования соответствующих классификаций для рекомендации отдельных видов спорта с целью комплексного решения задач ППФП студентов. Наиболее обобщенная характеристика и группировка видов спорта и спортивных упражнений предложена А.Б. Гандельсманом и К.М. Смирновым.

1 группа – преимущественное совершенствование координации движений. К этой группе относятся акробатика, спортивная и художественная гимнастика, прыжки в воду, катание на коньках и подобные виды спорта. Упражнения 1 группы развивают и совершенствуют у человека «мышечное чувство», проприоцептивный (двигательный) анализатор, способность к полной ориентировке в пространстве при самых необычных перемещениях тела, способствуют развитию отдельных групп мышц. К спортсменам этой группы

предъявляются разносторонние требования в проявлении силы, быстроты, гибкости.

2 группа – преимущественное достижение высокой скорости в циклических движениях. В эту группу упражнений входят легкоатлетический бег, бег на коньках, велосипедный спорт и т.д. Главная направленность этих видов спорта – достижение высокой скорости передвижения. Скорость передвижения по дистанции в каждом из видов 2 группы зависит не только от совершенствования самих циклических движений (техники), но и от способности спортсмена преодолевать утомление [1].

3 группа – совершенствование силы и быстроты движения. Физические упражнения этой группы отличаются направленностью на достижение максимальной величины силы. При их выполнении наибольшие нагрузки (и соответственное развитие) испытывает двигательный аппарат спортсменов. Это осуществляется в двух крайних вариантах. Первый – за счет совершенствования способности к максимальному увеличению перемещаемой при движениях массы, что характерно, например, для занятий тяжелой атлетикой. Второй – путем максимального увеличения ускорения при известной величине перемещаемых масс (метание, прыжки в легкой атлетике).

4 группа – совершенствование движений в обстановке непосредственной борьбы с соперником. Спортивные игры и различные виды единоборств: бокс, борьба, фехтование и т. д., входящие в данную группу ациклических упражнений, направлены на совершенствование функций анализаторов, быстрого «освоения» широкого диапазона меняющейся информации в процессе непосредственной борьбы со спортивным противником [1]. Постепенно совершенствуется комплекс физических качеств и способность к внезапным действиям тренирующегося в этих видах. Физиологические нагрузки в процессе упражнений весьма переменны, но в целом они довольно значительны. Эмоции, связанные с упражнениями, требуют специального внимания, поскольку они значительно усиливают влияние физических нагрузок на организм.

5 группа – совершенствование управления различными средствами передвижения. Эта группа упражнений (мотоциклетный, моторный, конный спорт и др.) изучена в физиологическом отношении недостаточно, хотя имеет, бесспорно, прикладное значение. Сами двигательные действия спортсменов являются ациклическими, преимущественно малой мощности, требующими для своего выполнения значительного напряжения центральной нервной системы из-за необходимости опережающих действий по отношению текущих движений и ситуаций. Эти упражнения воспитывают выдержку, хладнокровие, смелость, инициативу и для своего выполнения требуют достаточного проявления координации, быстроты, силы и выносливости [1].

6 группа – совершенствование предельно напряженной центральной нервной деятельности при весьма малых физических нагрузках. Строго говоря, упражнения этой группы не являются физическими упражнениями (стрельба, шахматы и др.), поскольку двигательный компонент в них выражен в малой степени (при весьма малых энергетических затратах и небольшом диапазоне ациклических движений). Однако упражнения этой группы вызывают напряженность функций центральной нервной системы. В процессе этих упражнений развивается способность сосредоточения внимания на решении задач в короткие отрезки времени при чередовании различных действий, с управлением действиями вообще [1].

7 группа – воспитание способности к переключениям в многоборье (современное пятиборье, биатлон и др.). Физиологическое и педагогическое значение компонентов разнообразных многоборий не может быть сведено к простому суммированию эффекта от каждой из составляющих частей многоборья. Каждое сочетание различных видов упражнений оказывает особое действие на организм, подлежащее, как частному так и комплексному изучению и сопоставлению [1].

Выводы. Опираясь на данную классификацию и основные методические положения, определяющие совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание физических и специальных качеств, кафедры физического воспитания вузов могут обоснованно проводить направленный подбор видов спорта в целях решения проблемы ППФП студентов различных факультетов.

Здесь будет уместно еще раз подчеркнуть прикладное значение спортивной подготовки вообще – элемент сознательности в занятиях, сопряженный с повышенными физическими и психическими нагрузками, позволяет использовать спорт для совершенствования наиболее важных в современном производстве психофизиологических функций, психологической закалки людей, воспитания необходимых моральных качеств. Широкое применение различных видов спорта в процессе ППФП студентов оправдано также высокой заинтересованностью, положительной эмоциональной и оздоровительной окраской спортивных занятий молодежи. [2]

Список литературы

1. Гандельсман А.Б. Смирнов физиологические основы методики спортивной тренировки / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1970. – 224 с.
2. Ветков Н.Е. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов / Н.Е. Ветков // Наука-2020. - №2 (6). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-ppfp-buduschih-spetsialistov> (дата обращения: 02.03.2021).

СПЕЦИФИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

Ушаков А.В., канд. биол. наук, доцент,

Фалькова Н.И., канд. наук по физ. воспитанию и спорту, доцент,

Лавренчук А.А.,

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия», г. Донецк, ДНР

fizivosпитание2015dli@mail.ru

Развитие теории и методики физического воспитания взаимно обогащаются и расширяют свои возможности благодаря изучению разных видов профессиональной деятельности. Для выпускников высшего профессионального образования юридического профиля возникает возможность по окончании учебного заведения работать по основной специальности не только в гражданских организациях, но и в органах внутренних дел.

Однако в этом случае, как правило, возникает разрыв в уровне профессионально-прикладной физической подготовленности между сотрудниками органами внутренних дел и выпускниками факультетов гражданских юридических специальностей.

Настоящее образовательное пространство предлагает большой объем научного материала относительно внедрения профессионально-прикладной физической подготовки человека к разным видам деятельности. Для дифференциации специализированной физической подготовки весьма важным в оценке профессиональной деятельности является определение степени напряжения организма и отдельных его функций и систем [1].

На основе анализа избранной профессии может быть определена структура рабочих действий, что помогает определить двигательные навыки, на которых базируются рабочие действия. При этом уровень развития профессиональных двигательных навыков может быть использован для оценки эффективности разработанных учебных программ. По классификации профессий деятельность юриста относится к гуманитарным видам профессий типа «человек - человек» («человек - группа» и «человек - общество»), поскольку она связана с постоянным взаимодействием с людьми.

Юристы должны отличаться хорошим физическим здоровьем, выносливостью к длительным физическим и психическим перегрузкам, высокой работоспособностью, иметь высокий уровень эмоциональной устойчивости, что следует рассматривать в качестве одного из важнейших факторов их

профессиональной пригодности. Однако, работа гражданского юриста часто характеризуется гиподинамией, длительным пребыванием в вынужденной позе. Все это говорит о необходимости развития статической выносливости мышц туловища, спины, испытывающих наибольшие напряжения во время малоподвижной работы.

Таким образом, психофизическая подготовка, должна быть направлена в основном на развитие общей и специфической выносливости и сенсомоторных функций организма. Для юристов, которые работают в правоохранительных органах, главными являются:

- 1) общая и силовая выносливость;
- 2) координационные способности;
- 3) волевые качества личности и способность к оперативному мышлению;
- 4) быстрому переключению и распределению внимания;
- 5) умение концентрировать и сохранять устойчивость внимания;
- 6) высокая скорость двигательных реакций и быстрота движений;
- 7) гибкость;
- 8) высокий уровень статической, динамической и взрывной силы.

Психофизическая подготовка должна быть направлена на совершенствование функций анализаторов, быстрого «освоения» широкого диапазона меняющейся информации в процессе непосредственной борьбы с соперником.

Реализация задач профессиональной физической подготовки в процессе обучения, позволит сформировать профессиональную компетентность студентов от которой будет зависеть их конкретная профессиональная деятельность.

Список литературы

1. Егорычев А.О. Психолого-педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов: монография. – М.: Изд-во «Нефть и газ» РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина, 2003. – 169 с.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ И ВРЕМЕННОЙ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА

Фалькова Н.И., канд. наук по физ. воспитанию и спорту, доцент

Ушаков А.В., канд. биол. наук, доцент,

Лавренчук С.С.,

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия», г. Донецк, ДНР

falkova_n@mail.ru

Процесс управления прикладной физической подготовкой связан с процессом управления движениями, преодолением определенных специфических для тех или иных действий координационных трудностей. В разных случаях это будут трудности в согласовании движений частями тела, точном исполнении движений по заданным пространственным, временным и силовым параметрам; трудности переключений двигательных действий в соответствии с меняющимися условиями, выполнении точных движений при большой скорости перемещений. При малом моторном опыте ощущения и восприятия занимающегося еще слишком грубы, неточны, плохо осознаваемы. В результате этого они допускают существенные ошибки в воспроизведении, оценке или дифференцировании пространственных, временных, пространственно-временных и силовых признаков движений [1, 2].

В каждом виде физических упражнений, виде спорта мышечно-двигательные ощущения и восприятия носят специфический характер. В процессе тренировки вырабатываются специализированные восприятия, получившие названия: «чувства дистанции» – у фехтовальщиков и боксеров; «чувство времени» – у бегунов, пловцов, конькобежцев; «чувство мяча» – у волейболистов, баскетболистов.

Из этого следует, что способности к воспроизведению, дифференцированию, отмериванию и оценке пространственных и временных параметров движений, действий или деятельности в целом, весьма разнообразны, носят специфический характер и развиваются в зависимости от особенностей определенного вида спорта. Примерами их применения могут быть практикуемые в спортивных играх, в частности, баскетболе, упражнения с точно заданным варьированием игровых дистанций. Тут широко применяются методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают

направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча [2].

Специфическими приёмами совершенствования пространственной и временной точности движения могут служить разные виды передвижений в баскетболе. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, помощью этих приемов развивается и совершенствуется координация движений, и в частности, их пространственно – временная точность. При совершенствовании пространственной и временной точности движений, применяются такие упражнения: равномерный бег и остановка, выполняемая самостоятельно; остановка по сигналу; остановка в заранее обусловленном месте (по ориентиру), не снижая при этом скорости бега к моменту остановки.

Развитию и совершенствованию специальных координационных способностей в баскетболе, непосредственно способствует обучение техники владения мячом. Техника владения мячом включает следующие приемы техники: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в кольцо [1, 2]. Приемам техники владения мячом обучают, постепенно усложняя условия выполнения заданий: вначале – с места, затем – в движении; вначале – без сопротивления, затем – с пассивным и активным противодействием; вначале – в упражнениях, затем – в игровых условиях.

Важную роль в развитии и совершенствовании специальных координационных способностей средствами баскетбола, играют специально – подготовительные упражнения. В зависимости от задач занятия, такими упражнениями могут быть: челночный бег, бег с изменением направления, бег с поворотами вокруг себя, игра «салки», прыжки с места из различных исходных положений: лицом вперед, спиной вперед, боком с вращениями в одну и другую сторону на заданное количество градусов 90, 180, 360; ведение мяча с обводкой стоек, набивных мячей, партнеров; метание в цель (кольцо, щит, стену, различными мячами; броски мяча в вверх и ловля на месте из различных исходных положений (стоя, сидя, в приседе, лежа); броски и ловля мяча с промежуточными движениями (хлопки, повороты, наклоны).

Эффективность педагогического воздействия можно повысить, если использовать методические приёмы, направленные на совершенствование этих способностей. Эти приёмы основаны главным образом на системном выполнении заданий, предъявляющих повышенные требования к точности выполнения двигательных действий или отдельных движений и делятся на два основных варианта: задания на точность воспроизведения, оценки, отмеривания и дифференцирования преимущественно одного какого-либо параметра движений и на точность управления двигательными действиями в целом.

Список литературы

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.
2. Ушаков А.В. Методические материалы для проведения занятий со студентами по дисциплинам «Физическая культура», «Прикладная физическая культура» спортивные игры «Баскетбол» / А.В. Ушаков, Н.И. Фалькова, Г.А. Чернец, О.В. Саенко. – Донецк: ДЮА, 2016. – 47 с.

УДК 355.233.2

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ АКАДЕМИИ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ МЧС ДНР

Харьковская Л.В.

ГОУ ВПО «Академия гражданской защиты» МЧС ДНР, г. Донецк

lina.harkovskaya@yandex.ru

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями, программами и особенностями данной профессии [1]. Самое главное назначение ППФП – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требования конкретная профессиональная деятельность. От ППФП также зависит выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирования прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда.

Многочисленные научные данные показывают, что ППФП существенно влияет на повышение качества профессионального обучения и сокращения сроков овладения трудовыми навыками, создание предпосылок для устойчивой и высокой работоспособности. ППФП также повышает выносливость и устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям производственной среды и снижает заболеваемость, способствует профессиональному долголетию кадрового состава работников [1].

Всё сказанное свидетельствует о том, что в ППФП наиболее конкретно воплощается один из важнейших принципов педагогической системы – принцип органической связи физического воспитания с практикой будущей трудовой деятельности. Каждая профессия предъявляет к человеку специфические

требования и часто очень высокие к его физическим и психическим качествам, прикладным навыкам. В связи с этим возникает необходимость профилирования процесса физического воспитания при подготовке молодёжи к труду, сочетание общей физической подготовки (ОФП) со специализированной – профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП) [2].

Следует подчеркнуть, что ОФП создаёт основные предпосылки для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней через такие факторы физической работоспособности, как сочетание здоровья, уровень физического развития, уровень аэробной и анаэробной мощности, функциональных систем организма, силы и мышечной выносливости и др. Поэтому ОФП служит основой ППФП. Физическая подготовка курсантов в АГЗ МЧС ДНР – это плановый учебно-тренировочный процесс, направленный на обеспечение физической готовности курсантов к выполнению служебных задач, сохранению высокой работоспособности, включающий в себя общеразвивающие и служебно-прикладные упражнения. Занятия по физической подготовке в АГЗ МЧС ДНР являются обязательной и основной частью учебного процесса, предусмотренные учебной программой по физической культуре для каждого факультета. Физическая подготовка проходит в течение всего периода обучения в ВУЗе.

Целью физической подготовки является формирование физической подготовленности курсантов к успешному выполнению оперативно-служебных задач и правильному применению физической силы, а также в процессе служебной деятельности сохранение высокой работоспособности и выносливости. [2]. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, гибкости, быстроты и ловкости, является основной задачей физической подготовки курсантов.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Изучить особенности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов академии ГПС МЧС России.
2. Определить уровень психофизического состояния курсантов академии ГПС МЧС России, обеспечивающий эффективное выполнение боевых задач.
3. Выявить уровень подготовленности курсантов академии ГПС МЧС к выполнению упражнений в моделируемых экстремальных условиях выполнения профессиональных боевых задач.
4. Разработать и экспериментально обосновать методику занятий по профессионально-прикладной физической подготовке с курсантами академии АГЗ МЧС ДНР в моделируемых экстремальных условиях выполнения боевых

профессиональных задач на основе комплекса упражнений на специальной полосе препятствий пожарного и упражнений спортивных единоборств [3].

Особую трудность в развитии основных физических качеств можно отметить на начальном этапе обучения в ВУЗе. Это связано в большей степени с влиянием непривычных факторов служебно-профессиональной деятельности курсантов. Новый этап жизни новоиспеченных курсантов является психологически сложным, адаптационным периодом. Живя в казарме, организм перестраивается к новому режиму, идет изменение привычного распорядка дня, рациона питания, повышенной эмоциональной и конфликтной напряженностью. Практика деятельности курсантов показывает, что исход любой служебной задачи по ликвидации чрезвычайных ситуаций зависит не только от умения владеть полученными знаниями, но, и прежде всего, от уровня физической, психической подготовленности и сформированных специальных двигательных умений. В процессе физического воспитания формируются основные физические качества, такие как сила, быстрота, выносливость и ловкость, а уже после - теоретические знания и организаторско-методические умения, и навыки [3].

Профессия спасателя – это одна из немногих профессий, которая сочетает в себе владение особенными профессиональными качествами сразу нескольких профессий, а именно: пожарного, водолаза, скалолаза и даже парашютиста. Исходя из этого, спасатели должны обладать специфическими физическими и психологическими качествами: способностью длительное время выполнять однообразные движения, при больших физических и эмоциональных нагрузках, в неудобных положениях; способностью быстро передвигаться и выполнять работы в различных условиях (антропогенных и природных), в реальной и потенциальной опасности; способностью оперативно воспринимать и быстро обрабатывать информацию в условиях плохой видимости, звуковых помех, резких перепадов освещенности, запыленности, задымленности и других отвлекающих факторов; способностью адекватно реагировать на внезапно возникшую опасность; способностью переносить значительные кратковременные физические и нервно-эмоциональные перегрузки, быстро переключать внимание, готовностью воспринимать новые нагрузки, умение безопасно выполнять работу; способностью переносить неприятные впечатления; способностью быстро совершать действия и сохранять устойчивость двигательных реакций под влиянием экстремальных факторов, в условиях дефицита времени; способностью к взаимопониманию, состраданию. [4].

Средства ППФП студента специфичны и разнообразны. К ним следует отнести: прикладные физические упражнения и элементы различных видов

спорта (кросс, жим штанги, футбол, баскетбол, волейбол, борьба, скалолазание и др.); прикладные виды спорта (пожарно-прикладной спасательный спорт); оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Труд спасателя связан со значительным физическим и эмоциональным напряжением, так как выполняется в опасных для здоровья и жизни условиях. Переход к чрезвычайной активности происходит мгновенно. Боевая активность, связанная с тушением пожаров или иными АСР, имеет характеристики, требующие от спасателя оперативности, решительности, энтузиазма, физической активности. Без этих качеств невозможна успешная деятельность по ликвидации ЧС [4].

Список литературы.

1. Тетерин И.М. Предупреждение чрезвычайных ситуаций. «Управление пожарной безопасностью»: учебное пособие для ВУЗов МЧС России / И.М. Тетерин, А.И. Овсяник, В.А. Седнев. – М.: АГПС МЧС России, 2007. – 272 с.
2. Седнев В.А. Инженерная защита населения: учебные пособия / В.А. Седнев, А.П. Платонов. – М.: АГПС МЧС России, 2008. – 200 с.
3. Тетерин И.М. Предупреждение чрезвычайных ситуаций. «Допущено в качестве учебного пособия для вузов МЧС России» / И.М. Тетерин, А.И. Овсяник, В.А. Седнев. – М.: АГПС МЧС России, 2010. – 278 с
4. Седнев В.А. Практикум по дисциплине «Государственный надзор в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций» для специальности «Пожарная безопасность»: учебное пособие / В.А. Седне, П.А. Аляев. – М.: АГПС МЧС России, 2011. – 220 с.

УДК 796.32

ФОРМИРОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ПРОЦЕССЕ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шейкова М.И., Чернец Г.А., Лавренчук С.С.

ГОУ ВПО Донбасская юридическая академия, г. Донецк, ДНР

fizivosпитание2015dli@mail.ru

Результативность многих видов профессионального труда существенно зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, приобретаемой путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определенном отношении требованиями, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и её условиям.

В качестве своеобразной разновидности физического воспитания прикладная физическая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности. Иначе говоря, это в своей основе процесс обучения, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность.

Составной частью прикладной физической культуры является обучение. Большое практическое значение этой части прикладной физической культуры определяется прежде всего, тем, что в процессе обучения формируются многообразные по своему содержанию и сложности двигательные умения и навыки, необходимые в профессиональной практике. В процессе обучения формируют умения и навыки для рационального владения естественными движениями в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, плавании, передвижении на лыжах и в других прикладных двигательных действиях, а также в выполнении спортивно-технических приемов [1].

В системе движений выделяют элементы – те движения, из которых она состоит, и структуру. Структуру можно охарактеризовать как определенную взаимосвязь и взаимодействие движений, их последовательность в целостном действии.

Для эффективного управления движениями в процессе их усвоения и совершенствования исключительное значение имеет правильное определение и выделение ведущих элементов координации двигательного действия. С учетом того, что важным признаком технического совершенства является оптимизация взаимодействия активных, внешних и реактивных сил, в качестве критерия для выделения ведущего элемента в системе может быть принята присущая ему функция организации и управления взаимодействием указанных сил.

Современной методикой обучения рекомендуется разрабатывать и применять специальные инструкции для обучаемых. В них содержится подробное описание совершаемых операций, ведущих элементов действия с указанием частных объектов, на которых должны концентрировать внимание обучаемые (положение частей тела при их перемещении, ускорении отдельных звеньев двигательного аппарата и пр., указываются мышечно-двигательные ощущения, возникающие при правильном исполнении). Содержание таких инструктивных указаний служит для занимающихся своего рода основными опорными точками при освоении техники. Использование основных опорных точек активизирует деятельность занимающихся, позволяет им с самого начала

обучения направлено овладеть оптимальным вариантом техники, что повышает эффективность учебного процесса.

Словесная и сенсорная информация, полученная обучаемыми по каждой основной опорной точке, является важной частью ориентировочной основы двигательного действия в целом. Ориентировочная основа действия включает необходимые знания и представления о разучиваемой технике, комплексе зрительных, мышечных и других ощущений в выполняемых движениях.

В содержании основной опорной точке исключительное и специфическое значение имеют мышечно-двигательные ощущения, служащие важным источником двигательных восприятий и представлений, основой контроля сознания за исполнением движений. Значение их определяется и тем, что двигательная афферентация носит универсальный характер. Посредством ее занимающийся может получать информацию о том, как движение совершается в пространстве, во времени и по мышечным усилиям. Эта информация о напряжении и расслаблении мышц, скорости, ускорения и длительности движений, расположении звеньев тела, позе и ее изменениях [1].

Формирование специальных двигательных умений и навыков – сложный процесс; в его основу положены педагогические, психологические, физиологические и биомеханические закономерности. Педагогические закономерности находят свое конкретное применение в общедидактических и методических принципах физического воспитания: сознательности, активности систематичности, доступности и индивидуализации, наглядности и других.

Список литературы

1. Ушаков А.В. Развитие, совершенствование и диагностика физических качеств в процессе прикладной физической подготовки: учебное пособие / А.В. Ушаков, Н.И. Фалькова. – Донецк: ДЮА, 2017. – 131 с.

**«НАУЧНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

**МАТЕРИАЛЫ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
(с международным участием)
21 апреля 2021года**

Подписано к печати 02.04.2021 г. Формат 60x84 1/16
Усл. печ. л. 11,16. Печать лазерная. Заказ № 964. Тираж 100 экз.

Отпечатано в «Цифровой типографии» (ФЛП Артамонов Д.А.)
Г. Донецк, ул. Артема, д. 138а. Тел.: (071) 407-85-30.
Свидетельство о регистрации ДНР серия АА02 № 51 150 от 9 февраля 2015 г.