



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

XV Международная научно-практическая конференция

Уфа 2021



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Министерство молодежной политики и спорта РБ
ФГБОУ ВО «Уфимский государственный авиационный технический университет»
ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной технический университет»
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»
Бирский филиал ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет»
ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта»
Башкортостанское отделение Петровской академии наук и искусств

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

XV Международная научно-практическая конференция

Научное электронное издание сетевого доступа

ISBN 978-5-4221-1466-5

Уфа 2021

Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XV Международной научно-практической конференции [Электронный ресурс] / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа : УГАТУ, 2021. – URL: https://www.ugatu.ru/media/uploads/MainSite/Ob%20universitete/Izdateli/El_izd/2021-31.pdf

Содержатся статьи, включенные в программу XV Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма», состоявшейся в г. Уфе 14–15 мая 2021 г.

Редакционная коллегия:

С. В. Новиков – ректор УГАТУ;

А. Н. Елизарьев – проректор по учебной работе канд. геогр. наук, доцент;

Г. И. Мокеев – зав. кафедрой физического воспитания д-р пед. наук, профессор (*ответственный редактор*);

К. В. Шестаков – канд. пед. наук, доцент;

Н. В. Тютюкова – зав. учебно-методическим кабинетом кафедры физического воспитания.

Материалы публикуются в авторской редакции.

При подготовке электронного издания использовались следующие программные средства:

- Adobe Acrobat – текстовый редактор;
- Microsoft Word – текстовый редактор.

Ответственный за выпуск: *Г. И. Мокеев*

Редактирование и верстка: *Л. А. Вяземская*

Программирование и компьютерный дизайн: *А. П. Меркулова*

ФГБОУ ВО «Уфимский государственный авиационный технический университет»

450008, Уфа, ул. К. Маркса, 12.

Тел.: 8-908-350-50-07

e-mail: rik.ugatu@yandex.ru

Все права на размножение, распространение в любой форме остаются за разработчиком.
Нелегальное копирование, использование данного продукта запрещено.

СЕКЦИЯ 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВИДОВ СПОРТА

Актуганова А. Р.

Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа № 18, Уфа, Россия

СПОРТ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ

Аннотация: Спортивные достижения инвалидов порой поражают своим размахом. Люди с возможностями, ограниченными в одной сфере, реализуют себя в другой. Для них это способ реабилитироваться как полноценный член общества, повысить мнение о себе, доказать окружающим, что инвалид – не приговор. В силу различных особенностей вид спорта, подходящий здоровому человеку не всегда достижим для индивидуума с ограничением в движении или психическом развитии. Хотя, учитывая сегодняшние достижения в ортопедии и новые технологии изготовления протезов ситуация меняется в лучшую сторону.

Ключевые слова: адаптивный спорт, доступность, внимание, реабилитация, общество.

Aktuganova A. R.

Municipal budgetary institution “Sports school No. 18”, Ufa, Russia

SPORTS FOR THE DISABLED

Abstract: Sports achievements of disabled people sometimes amaze with their scope. People with disabilities in one area realize themselves in another. For them, this is a way to rehabilitate themselves as a full-fledged member of society, to raise their opinion of themselves, to prove to others that a disabled person is not a sentence. Due to various characteristics, a sport suitable for a healthy person is not always achievable for an individual with limited movement or mental development. Although, given today's achievements in orthopedics and new technologies for manufacturing prostheses, the situation is changing for the better.

Key words: adaptive sports, accessibility, attention, rehabilitation, society.

Спорт для инвалидов – отличная возможность реабилитации. По данным ВОЗ, в мире около 500 млн. людей с ограниченными возможностями. Все они нуждаются не только в уходе и внимании, им требуется полноценная реабилитация в социуме, повышение работоспособности, возможности общения. Как показывают исследования, спорт для инвалидов – не просто занятие по душе. Он отлично способствует реабилитации.

В зависимости от ограничений и возможностей инвалид может выбрать один из вариантов:

- вид спорта, в котором его особенности никак не влияют на результат,
- адаптивные дисциплины, где показатели учитывают, сравнивая только достижения людей с ограниченными возможностями и доступные только для них.

Кроме повышения самооценки, занятия спортом и достижения должного уровня в одной из секций позволяют человеку с особенностями развития или физиологии самостоятельно зарабатывать на жизнь. Как адаптивный спорт, так

и обычные состязания, в которых могут участвовать люди с ограниченными способностями позволяют получить профессию.

Виды спортивных дисциплин разной степени доступности для инвалидов:

- стрельба из арбалета и лука;
- плавание;
- настольный теннис;
- баскетбол и гонки на колясках;
- толкание ядра, метание булавы или диска;
- лыжный спорт;
- велотрек;
- сидячий волейбол и многие другие.

Ежегодно проводятся соревнования, существуют Параолимпийские игры, а Всемирное общество инвалидов (ВОИ) имеет в своей структуре специальный отдел, где занимаются вопросами спорта и физкультуры. При желании каждый человек с ограниченными возможностями может заниматься спортом, как на общих началах – для собственного удовольствия, так и для участия в состязаниях. Это важный момент в социально-психологической реабилитации инвалидов.

Для некоторых групп людей с ограниченными возможностями вполне подходят силовые виды спорта, такие как пауэрлифтинг, толкание ядра и метание диска, тяжелая атлетика. Следует правильно выбирать род нагрузки, чтобы не ухудшить состояние локомоторного механизма.

С осторожностью следует относиться к занятиям спортом людям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, повреждениями спинного мозга. Эти недуги не только ухудшают качество воспроизведения принятых для упражнения движений, но и могут стать причиной накопления метаболитов в крови, возникновения сопутствующих болезней на фоне основного при регулярных физических нагрузках.

В тяжелых случаях стоит выбирать адаптивный спорт для инвалидов, который специально разработан для групп людей с одинаковыми нарушениями деятельности организма.

Занятия спортом для инвалидов: частота, правила, предосторожности.

Людям с психическими особенностями, приводящими к статусу инвалида, стоит относиться к спортивным нагрузкам с осторожностью. Они всегда в состоянии адекватно оценить степень нагрузки и свои возможности (даже если рассматривать адаптивный, разработанный для инвалидов, спорт). То же касается и индивидуумов с нарушениями работы опорно-двигательного аппарата, вегетативными расстройствами, неврологическими заболеваниями. Такие инвалиды часто вследствие появившегося комплекса неполноценности стремятся сделать больше, чем могут физически. Неудачи, в свою очередь, приводят к стойкому депрессивному периоду, после чего требуется профессиональное медицинское вмешательство.

Человеку с ограничениями стоит помнить, что занятия спортом для инвалидов – не всегда благо, а если есть стойкое желание получить спортивные достижения, нужно разумно выбирать направление и интенсивность нагрузок.

В некоторых случаях можно участвовать в практически обычных соревнованиях, а иногда целесообразнее выбрать адаптивный «облегченный» спорт для инвалидов.

Качественно разработанная реабилитационная программа (решение бытовых проблем, спорт, работа, общение, повышение социального статуса) для людей с ограниченными физическими и психическими возможностями.

Список мер обязательно должен включать в себя:

- строительство спортивных объектов для инвалидов, где они могли бы проводить занятия – индивидуальные и групповые;

- развитие адаптивного спорта, как направления;

- доступность объектов спорта для инвалидов – оборудование стадионов и спортклубов пандусами и поручнями, кнопками вызова помощника;

- программа обучения тренеров для людей с ограниченными возможностями;

- развитие специальных спорт-клубов для инвалидов и приравненных к ним категорий граждан.

Спорт среди инвалидов – один из способов поднять не только свой статус в социуме, но и самооценку. Это в дальнейшем способствует реабилитации в обществе, улучшению психологического состояния и коммуникативных способностей. Поэтому развитие спорта инвалидов – важное мероприятие по их становлению, как полноценных членов общества.

Арбузова Н. А.

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЗИМНЕГО ПЛАВАНИЯ КАК ВИДА СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Аннотация: В статье даны основные этапы развития зимнего плавания в России. Приведены результаты медального зачета на Чемпионатах Мира по зимнему плаванию с 2008 года. Исторические факты и основные этапы развития зимнего плавания в России будут полезны тренерам, спортивным работникам в воспитательных целях, а так же для спортсменов разных видов спорта для повышения уровня образования в области зимнего плавания.

Ключевые слова: зимнее плавание, история зимнего плавания, медальный зачет в зимнем плавании, правила зимнего плавания.

Arbuzova N. A.

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

HISTORY OF WINTER SWIMMING DEVELOPMENT AS A SPORT IN THE RUSSIAN FEDERATION

Abstract: The article describes the main stages of the development of winter swimming in Russia. The results of the medal standings at the World Winter Swimming Championships since 2008 are given. Historical facts and the main stages in the development of winter swimming in Russia will be useful for coaches, sports workers for educational purposes, as well as for athletes of different sports to improve the level of education in the field of winter swimming.

Key words: winter swimming, winter swimming history, winter swimming medals, winter swimming rules.

Различные купания в открытых водоемах и закаливающие процедуры люди используют с древних времен для повышения своего здоровья и применения плавания в различных видах трудовой деятельности, а также для преодоления водных преград в военных целях, особенно когда речь идет о ведении сражений на воде.

Петр I плавание ввел в число учебных дисциплин в Морской Академии и Императорском сухопутном кадетском корпусе. Приказ Петра I гласил: «...Всем новым солдатам без изъятия должно учиться плавать, не всегда есть мосты» [3].

Александр Фомич Петрушевский в третьей главе «Командование полком» монографии «Генералиссимус князь Суворов» писал о походных упражнениях солдат: «Суворов водит его иногда по несколько дней сряду, бивуакирует, переходит ручьи и реки в брод, даже вплавь, производит по пути боевые ученья. Время года, а тем паче погода, в соображение не принимались; как боевое, так и походное обучение производилось и днем и ночью, и летом и зимою». Александр Суворов в своих приказах 1770 года говорит, что холод не препятствует обучению [1].

Первые соревнования в России по плаванию были проведены в 1829 году на Березине между солдатами. Соревнования проводились с целью формирования отрядов из лучших пловцов для выполнения специальных заданий в воде, а офицеры второй саперной бригады русской армии были судьями в данных состязаниях [3].

Соревнования по плаванию на первых Олимпийских играх 11 апреля 1896 года проходили в холодной воде. Температура соленого моря не превышала 13 градусов тепла (данный температурный режим относится к современному зимнему плаванию, где наибольшая дистанция составляет 1000 метров). Большинство участников были морские офицеры и матросы. Все дистанции, а наибольшая была 1200 метров, спортсмены преодолевали в обычных купальных костюмах, так как гидрокостюмов в то время еще не было. Материал неопрен был изобретен только в 1932 году американскими учеными компании Дюпонт, а первый гидрокостюм появился спустя 20 лет – в 1952 году [5].

23 февраля 1941 года во время празднования дня Красной Армии и Военно-морского флота в Севастополе краснофлотец Кумуков Осман Мустафьевич демонстрировал зрителям плавание в одежде, с военным снаряжением и пулеметом Дегтярева в воде температурой около 7 градусов тепла по Цельсию (°C) [2].

Осман Кумуков награжден медалью «За оборону Севастополя», орденом «Красной Звезды», медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941-1945», орденом «Отечественной войны» 2-й степени, 5 медалей «За спасение утопающих» [2].

6 ноября 1949 года Осман Кумуков в присутствии группы спортсменов, представителей Добровольного общества содействия армии, авиации и флоту России (ДОСААФ России) и Центрального научно-исследовательского института физической культуры (с 2011 года преобразован в Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта») совершил заплыв на 1000 м за 21 минуту по Москве-реке при температуре воды плюс 3°C [4].

В феврале 1951 году в Центральном парке культуры и отдыха имени Максима Горького на Москве-реке под руководством Османа Кумукова проходил первый массовый заплыв посвященный Дню Советской Армии и Военно-Морского Флота, где принимали участие всего 10 спортсменов. А в 1981 году уже 452 пловцов по зимнему плаванию принимали участие в 30-ом юбилейном заплыве.

В Москве в 1986 году более шести тысяч любителей холодной воды занимаются в тридцати секциях. В государственном научно-исследовательском институте курортологии и физиотерапии Министерства здравоохранения РСФСР (с 2017 года - Федеральное государственное бюджетное учреждение «Национальный медицинский исследовательский центр реабилитации и курортологии» Министерства здравоохранения Российской Федерации), в парке «Сокольники» и на стадионе «Наука» стали проводиться лекции по использованию естественных сил природы в борьбе с простудными

заболеваниями для населения. А инструкторами – общественниками проводится практический курс для населения и ознакомление с методикой подготовки организма к зимним купаниям на промышленных предприятиях по месту жительства [4].

Зимнее плавание – это вид соревновательной деятельности на открытом воздухе, заключающийся в преодолении вплавь в воде температурой ниже +16° С (в допустимых пределах – смеси воды с ледяной шугой и/ или снегом) за наименьшее время различных дистанций, ограниченных по температуре воды и по возрасту участников.

В настоящее время зимнее плавание развивается во всех субъектах Российской Федерации. По данным с сайта Федеральной налоговой службы России (ФНС России) на 23 декабря 2020 года зарегистрировано 64 официально действующих клубов закалывания и зимнего плавания, а так же есть и неофициальные клубы в различных регионах: например, в Москве более 20 клубов зимнего плавания и закалывания, а в Московской области насчитывается около 100 клубов зимнего плавания.

В соответствии с календарным планом спортивных и спортивно-массовых мероприятий Общероссийской общественной организацией «Федерации зимнего плавания России» в Российской Федерации ежегодно проводятся: региональные спортивные и спортивно-массовые мероприятия, межрегиональные, всероссийские и международные спортивные и спортивно-массовые мероприятия; традиционные и мемориальные спортивно-массовые мероприятия.

Правила зимнего плавания России разработаны Арбузовой Натальей Александровной, Лукиным Игорем Сергеевичем (главный тренер сборной России, многократный победитель чемпионатов мира по зимнему плаванию) и Каркачевым Романом Николаевичем (директор Федерации зимнего плавания Санкт-Петербурга, член Правления IWSA), согласно приказу Министерства спорта Российской Федерации: "Порядок разработки общероссийскими спортивными федерациями правил вида спорта или видов спорта и представления их на утверждение» утвержденные приказом от 31 мая 2018 г. № 506 на примере Федерации зимнего плавания России. Данный свод правил предполагает значительный вклад в развитие для признания зимнего плавания как вида спорта в РФ.

Каждый год на территории России проводится более 50 спортивно-массовых мероприятий по зимнему плаванию. А в Праздник Крещение Господне на многих базах федераций зимнего плавания проводятся церковные обряды.

Спортсмены из России принимают участие в крупнейших международных соревнованиях, занимают первое место по общему количеству золотых медалей и эти данные являются объективным критерием уровня развития зимнего плавания как вида спорта в нашей стране (табл. 1).

Таблица 1

Результаты медального зачета на Чемпионатах Мира по зимнему плаванию
с 2008 г.

Год проведения ЧМ и место проведения	Количество участников	Место по количеству медалей	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего медалей
2020 Блед, Словения	1052	1	Россия	63	44	42	149
		2	Германия	39	37	38	114
		3	Эстония	37	39	19	95
2018 Таллинн, Эстония	1386	1	Россия	70	90	72	232
		2	Эстония	54	38	32	124
		3	Германия	30	11	25	66
2016 Тюмень, Россия	1275	1	Россия	99	98	96	293
		2	Финляндия	21	19	16	56
		3	Эстония	21	15	6	42
2014 Рованием, Финляндия	1244	1	Россия	34	28	34	96
		2	Эстония	18	10	12	40
		3	Финляндия	15	25	14	54
2012 Юрмала, Латвия	1129	1	Россия	36	31	27	94
		2	Финляндия	22	19	32	73
		3	Эстония	19	17	10	46
2010 Блед, Словения	790	1	Финляндия	25	21	22	68
		2	Россия	25	20	20	65
		3	Германия	8	7	8	23
2008 Лондон, Великобритания	680	1	Финляндия	15	13	3	31
		2	Великобритания	10	12	13	35
		3	Россия	2	3	6	11

Первый чемпионат мира по зимнему плаванию был проведен в 2000 году в Финляндии и проводился в таких странах как Великобритания, Словения, Латвия, Россия, Эстония. Количество стран участниц возросло до 28 к 2020 году, а количество участников соревнований увеличивается с каждым годом до 1500 человек.

Чемпионат мира по зимнему плаванию проводит Международная федерация зимнего плавания (International winter swimming association – IWSA) один раз в два года. Основанная в 2006 году в Финляндии, где плавание на открытой воде в зимних условиях является давней национальной традицией.

Из таблицы 1 мы видим, что спортсмены из России активно принимают участие на крупных международных соревнованиях по зимнему плаванию, занимают призовые места по количеству медалей и представляют все субъекты Российской Федерации.

Исторические факты и эпизоды развития зимнего плавания могут быть использованы при проведении мероприятий в области закалывающих процедур, мастер-классов по зимнему плаванию и для пропаганды зимнего плавания по физической культуре и спорту, а также для подготовки будущих специалистов по зимнему плаванию и закаливанию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Генералиссимус князь Суворов : в 3 томах / [соч.] А. Петрушевскаго. – Санкт-Петербург : Тип. М. М. Стасюлевича, 1884. – 23 см.
2. «Морж» с черного моря [Электронный ресурс]: Газета «Голос Крыма» №11 (154) от 16.03.2018 – Режим доступа : <http://goloskrimanew.ru/morzh-s-chernogo-morya.html> (дата обращения 04.02.2021).
3. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с, ил.
4. Саркизов-Серазини И. М. Основы закалывания / И. М. Саркизов-Серазини. – М.: Физкультура и спорт, 1953. – 240 с
5. Энциклопедия моды [Электронный ресурс] : Женский журнал о моде, стиле и красоте. Неопрен – Режим доступа : <https://www.casual-info.ru/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BD> / (дата обращения 23.03.2021).

Бондарева А. В., Григорьева М. В.

Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа № 13 «Алиса»,
Уфа, Россия

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО ГАНДБОЛА В РОССИИ И РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

Аннотация: В статье рассмотрена история развития женского гандбола в России, Республике Башкортостан.

Ключевые слова: Республика Башкортостан, женский гандбол, история развития, спорт.

Bondareva A. V., Grigoreva M. V.

Municipal autonomous institution “Sports school No. 13 “Alisa”, Ufa, Russia

HISTORY OF WOMEN'S HANDBALL DEVELOPMENT IN THE RUSSIA AND THE REPUBLIC OF BASHKORTOSTAN

Abstract: The article is devoted to the history of women's handball in the Russia and the Republic of Bashkortostan.

Key words: Republic of Bashkortostan, women's handball, history of development, sports.

В настоящее время руководством Республики Башкортостан уделяется большое внимание увеличению доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, сохранению и укреплению здоровья граждан. Развитие физической культуры и спорта в республике, как основы для успешного выступления башкирских спортсменов в официальных всероссийских и международных соревнованиях, так же имеет целевое направление в государственной программе «Развитие физической культуры и спорта в Республике Башкортостан» [3]. Для достижения этих целей правительством ставятся различные задачи, в том числе: повысить уровень физической подготовленности детей, подростков и молодежи; обеспечить высокую конкурентоспособность республиканского спорта на международной спортивной арене; подготовить спортивный резерв и спортсменов высшего спортивного мастерства; развивать инфраструктуру и материально-техническую базу сфер физической культуры и спорта. Однако мы понимаем, что качественное развитие современной системы физической культуры и спорта невозможно без анализа деятельности, изучения и применения положительного опыта прошлых поколений.

Следует отметить, что к настоящему моменту выпущено ограниченное количество литературы, посвященной истории развития физической культуры и спорта в Республике Башкортостан [1, 4–7]. Анализ источников показал, что частично исследована и освещена история развития мужского гандбола, но об истории и развитии женского гандбола в Республике Башкортостан информации практически нет. Таким образом, возникает противоречие между необходимостью изучения истории развития женского гандбола в республике

и недостаточностью информации об этапах развития этого вида спорта в Башкортостане. Указанное противоречие позволило сформировать проблему, связанную с необходимостью изучения истории развития женского гандбола в Республике Башкортостан, и определило актуальность нашего исследования.

В своей работе мы использовали материалы периодических изданий, научные статьи, документы МАУ СШ № 13 «Алиса» г. Уфы.

Гандбол или ручной мяч впервые был включен в программу незачетных соревнований Первой Всесоюзной Спартакиады в 1928 году. В программу Олимпийских игр гандбол впервые вошел в 1936 г. Женский гандбол дебютирует на Олимпийских играх в 1976 г. в Монреале [2]. В Башкирии сначала гандбол развивается, как и большинство видов спорта, на базе институтов, техникумов и профтехучилищ. В 1967 году в уфимской средней школе № 96 создается первый школьный спортивный гандбольный клуб «Чайка». Его основателем стал Валентин Николаевич Семенов – заслуженный учитель БАССР, заслуженный работник народного образования БАССР, выдающийся тренер и энтузиаст. В 1980 году В. Н. Семенов возглавляет отделение ручного мяча во вновь организованной детско-юношеской школе №10 г. Уфы. Под его руководством и в тесном сотрудничестве начинают свою тренерскую деятельность молодые специалисты О.В. Усков и А.Р. Сакаев. В 1987 году спортивная школа № 10 перепрофилируется, и отделение гандбола закрывается. Тренеры Олег Викторович Усков и Айрат Раисович Сакаев возобновляют набор в группы начальной подготовки в новой Средней общеобразовательной школе № 88 г. Уфы, тренируют юных гандболисток, объединяют самых успешных воспитанниц в сборные команды, которые начинают соревновательную деятельность на всероссийских стартах. В 1989 году количество девочек, занимающихся гандболом, возрастает, и решением Министерства образования Башкирии в Октябрьском районе г. Уфы по инициативе А.Р. Сакаева открывается детско-юношеская спортивная школа № 13, основным видом спорта в которой становится женский гандбол. Позднее секции гандбола открываются в поселках Дмитриевка, Николаевка и Михайловка (Уфимский район). В детско-юношеских школах г. Благовещенска и г. Стерлитамака также открываются отделения женского гандбола, но именно ДЮСШ № 13 г. Уфы становится базовой для подготовки гандболисток высокого класса. В год открытия контингент учащихся спортивной школы составляет 250 человек, через 12 лет списочный состав увеличивается до 600 человек. Максимальная наполняемость достигается в 2005 году и составляет 1091 человек. Позднее этот показатель снижается до 655 человек в 2013 году, сейчас в составе МАУ СШ № 13 «Алиса» насчитывается 477 человек. С момента основания в ДЮСШ № 13 зачисляются и мальчики, но доля гандболисток за последние 12 лет в среднем составляет более 90 % от общего числа воспитанников спортивной школы (рис. 1).

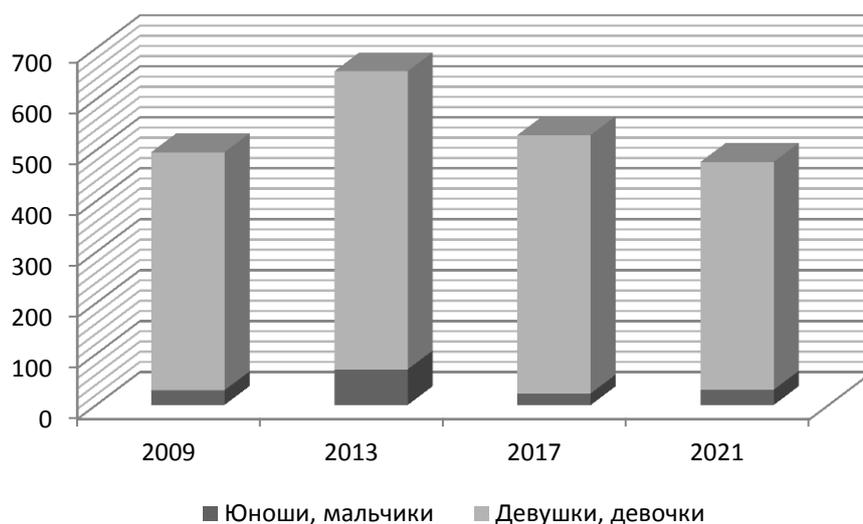


Рис. 1. Численный состав воспитанников МАУ СШ № 13 «Алиса» за последние 12 лет

Поэтому можно с уверенностью сделать вывод, что на сегодняшний день МАУ СШ № 13 «Алиса» г. Уфы является основной школой в Республике Башкортостан, культивирующей женский гандбол.

В 1989 году спортивная школа № 13 еще не имеет собственного зала, но, несмотря на слабую материально-техническую базу, сильнейшие воспитанницы школы объединяются в сборную команду и с 1993 году начинают выступать в первой лиге Чемпионата России в составе гандбольного клуба «Уфа-Алиса». Под руководством А.Р. Сакаева сборная команда ДЮСШ № 13 в 1998 году, добившись значимых результатов, завоевывает право представлять республику в высшей лиге. В общей сложности гандболистки спортивной школы № 13 г. Уфы провели 7 сезонов и завоевали 6 комплектов медалей различного достоинства в высшей лиге российского гандбола – четыре раза становились бронзовыми призерами и дважды чемпионками России (2004 г. и 2015 г.).

Профессиональное мастерство тренерского состава позволяет башкирским гандболисткам составлять серьезную конкуренцию спортсменкам других регионов страны, несмотря на общий спад интереса к занятиям спортом в Российской Федерации к 1996 году [2]. В 1997 году Госкомспорттуризм Республики Башкортостан присваивает разряд «Кандидат в мастера спорта России» четырем воспитанницам уфимской школы: Наталье Дементьевой, Олесе Суловой, Ольге Сакаевой и Ларисе Плигиной. В 1998 году еще 10 уфимских гандболисток выполняют норматив кандидата в мастера спорта. Всего за время существования спортивной школы тренерами было подготовлено 86 кандидатов в мастера спорта. Позднее воспитанницам уфимской гандбольной школы Ксении Макеевой, Марии Басараб, Юлии Голиковой, сестрам Жилинской – Яне и Виктории – присваивают звание Мастеров спорта. В 2009 году в составе сборной команды России К. Макеева и В. Жилинская становятся чемпионками мира и по результатам выступлений получают звание «Заслуженный мастер спорта России». В 2016 году Викториа

Жилинскойте становится чемпионкой XXXI летних Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро.

Среди тренеров, работавших в разное время в спортивной школе № 13 и внесших достойный вклад в развитие женского гандбола в Республике Башкортостан, стоит отметить таких специалистов, как Е. С. Лютров, О. В. Усков, А. Р. Сакаев, А. В. Киселев, В. Н. Семенова, И. Т. Байбурин, Я. А. Чанышев, Л. Н. Ильин и Н. Ю. Терновой. После завершения спортивной карьеры нашли себя и в тренерской работе воспитанницы башкирского гандбола Л. В. Плигина, О. Г. Сакаева, Д. Г. Халиуллина, Е. В. Бельшева, В. В. Веселова, Е. С. Давыдова, Н. С. Корнилова, М. В. Григорьева, О. В. Петухова.

Анализ нынешних выступлений башкирских спортсменок на Чемпионате и Первенстве России по гандболу показывает, что в современных условиях одного энтузиазма и мастерства тренеров, к сожалению, недостаточно. Современные условия жесткой конкуренции требуют серьезного обновления материально-технической базы для обеспечения полноценного тренировочного процесса, использования высокотехнологичных средств контроля функционального состояния и методов восстановления спортсменок. Привлечение высококвалифицированных тренерских кадров, подготовка девушек, начиная с этапа углубленной специализации, в сочетании с достаточным уровнем финансирования тренировочного и соревновательного процессов позволят башкирским гандболисткам вновь составить конкуренцию сильнейшим командам страны и занять достойное место в соревнованиях всероссийского ранга.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аюпов Р. А. Олимпийское движение в Башкортостане. Уфа, 1994. – 117 с.
2. Большая российская энциклопедия [Электронный ресурс] URL: <https://bigenc.ru/sport/text/5552711>
3. Государственная программа «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики в Республике Башкортостан». Постановление Правительства Республики Башкортостан от 25 декабря 2017 г. № 613
4. Дизенко И. Е. Итоги Всебашкирской спартакиады и участие Башкирии в УКС. Уфа: Башгиз, 1933 – 25с.
5. Зоров В. И. Из истории развития спорта в Башкортостане (1970--1980 гг.) // Исторический опыт развития духовной культуры Башкортостана: тенденции, современность, перспективы. Тезисы докладов. Уфа, 1992. –С. 203-206.
6. Котова Т.П. Физическая культура и спорт в Башкортостане. Достижения и проблемы (60-е начало - 90-х годов). Уфа, 1995. – 130 с.
7. Плеханов И. Спортивные Олимпы Башкирии // Под солнцем Октября. Уфа, 1977.– С. 253-259.

Гайнуллина А. Р., Буранбаев Р. А.

Башкирский государственный университет, Уфа, Россия

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ В РОССИИ И РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

Аннотация: Большую актуальность в современном обществе приобретает в последнее время вопрос о качественном и здоровом образе жизни, агитация населения к активному отдыху. Поскольку массовый спорт олицетворяет собой оздоровительную часть физической культуры, помогает развить всесторонне гармоничную личность, поэтому он представляет особую ценность для нашей страны, заинтересованной в здоровых и трудоспособных гражданах. В статье рассмотрена история развития хоккея в России и Республике Башкортостан, выявлены основные положительные стороны данного вида спорта такие как: коллективизм, упорство, уравновешенность.

Ключевые слова: история спорта, физическая культура, массовый спорт, хоккей, башкирский хоккей, нагрузка, население, здоровье.

Gaynullina A. R., Buranbayev R. A.

Bashkir State University, Ufa, Russia

HISTORY OF ICE HOCKEY IN RUSSIA AND THE REPUBLIC OF BASHKORTOSTAN

Abstract: In modern society, the issue of a healthy lifestyle, promotion of a healthy population, and active recreation has recently become more relevant. Mass sports represent the health-improving part of physical culture and help to develop a fully harmonious personality, so it is of special value for our country, which is interested in healthy and able-bodied citizens. The article examines the history of the development of ice hockey in Russia and the Republic of Bashkortostan, identifies the main positive aspects of this sport, such as: collectivism, perseverance, balance.

Key words: history of sports, physical culture, mass sports, hockey, Bashkir hockey, load, population, health.

Россия – это страна спорта. За небольшой промежуток времени россияне освоили огромное количество видов спорта. А у мирового сообщества русский спорт ассоциируются победой и мировой славой.

Рассмотрим особенности развития спорта в нашей стране. За основу возьмем такой вид спорта как хоккей.

Хоккей с шайбой представляет собой командную игру с шайбой на льду. Целью игры является бросание шайбы в ворота соперника, чья команда забьет больше шайб в установленное время в ворота соперника – та команда и выиграла. В игру используют специальную хоккейную клюшку, с помощью которой шайбу передают от игрока и игроку по ледяному корту. Одерживает команда, которая забросит большее число шайб в ворота соперника.

Хоккей – не простая игра, для того чтобы правильно расставить спортсменов, необходимо знать его психологические особенности, а для этого нужна огромная проделанная работа с хоккеистами. Каждый спортсмен индивидуален, и его внутренние состояния очень ярко могут проявляться на

льду. Тренер непосредственно в начале игры формирует психологический настрой, он перед игрой должен собрать все мысли игроков воедино и направить игроков на победу. С командой так же могут работать высококвалифицированные психологи, которые могут распознать психологические процессы, происходящие у игроков.

Хоккей имел место в истории еще в 19 веке, однако, как спорт сформировался во вторую половину 20го века. Днем рождения хоккея в России считается 22 декабря 1946 года, когда в Москве, Ленинграде, Риге, Каунасе и Архангельске были сыграны первые матчи первого чемпионата СССР по хоккею с шайбой. Несмотря на то, что хоккей является уникальным и относительно новым для Российской Федерации видом спорта, всего за несколько десятков лет он стал весьма популярным. На сегодняшний день проводятся множественные соревнования, имеется большое число лиг, а хоккейные чемпионаты надолго приковывают поклонников к экрану телевизора.

Спустя семь лет советская хоккейная федерация становится членом ЛИХГ, а уже через год, в 1954 году, на встрече в Стокгольме советские хоккеисты покоряют свою первую мировую вершину и завоевывают титул чемпионов мира со счетом 7:2. Этот хоккейный дебют становится первой, в истории хоккея нашей страны, значительной победой. А уже через 2 года, в 1956 году, наша хоккейная команда получает олимпийское золото.

Особой датой в истории отечественного хоккея считается 1972 год, когда советские хоккеисты под руководством В. Боброва скрестили клюшки с сильнейшими игроками НХЛ – сборной Канады по хоккею. Именно с этой игры начинается «звездное» восхождение советских талантливых хоккеистов: В. Третьяка, В. Харламова, А. Якушева, В. Лутченко, А. Мальцева, В. Шадрин и многих других советских хоккеистов. Преимущественно – из московских клубов ЦСКА, Спартак, Крылья Советов и Динамо.

Однако, несмотря на все победы мирового масштаба, с началом 90-х в истории хоккея России наступает тяжелый период. Из-за нестабильной ситуации в стране, и в профессиональном спорте в частности, многие ведущие хоккеисты нашей страны были вынуждены уйти в зарубежные клубы, в том числе НХЛ. После крупнейших потерь лучших хоккеистов страны, после победы 1993 году в чемпионате мира, более 10 лет остается без значимых наград. Удалось вернуть титул чемпионов мира только в 2008 году, и уже спустя год наша сборная по хоккею вновь подтверждает это почетное звание победой над сборной Канадой в финале Чемпионата мира 2009 года. С этого момента становится ясно, что отечественные хоккеисты вновь обрели былую силу, а «тотально пораженческий период» в истории хоккея России завершился.

На сегодняшний день в России действуют 3 профессиональные хоккейные Лиги – это КХЛ, ВХЛ, РХЛ и Молодежная хоккейная лига. Активно развивается детско-юношеский и любительский хоккей. А сборная России по хоккею снова в числе сильнейших игроков мира.

Рассмотрим сложившуюся ситуацию в нашем регионе. Хоккей в Республике Башкортостан по популярности является видом спорта номер один. В хоккее в нашей республике начали играть еще в 1953 году.

Спорт в Башкортостане находится в ведении Министерства молодежной политики и спорта Республики Башкортостан, управляется региональными спортивными федерациями. Первоначально, профессиональный спорт в Башкортостане стал развиваться в 19 веке. В Уфе были распространены различные виды спорта, еще до Октябрьской революции, такие как теннис, фигурное катание, спортивная гимнастика, футбол и др. Свою систематику спорт получил уже в советское время, то есть чуть позже, когда стали открываться различного рода общественно-спортивные клубы, организации и кружки. Было создано первое спортивное общество в 1925 году, основной задачей которого, как главной составляющей для развития здорового населения, было укрепление коллективов физкультуры.

Первые же хоккейные команды в республике появились при уфимских заводах БЭТО и «Электроаппарат» в 1953 году. Хоккей, в то время, считался по популярности одним из передовых видов спорта в Башкортостане. В 1959 году создается первая хоккейная команда в Уфе «Мотор» и вскоре она переименовывается в «Салават Юлаев».

В 1967 году «Салават Юлаев» занимает в одной из подгрупп второго эшелона советского хоккея шестое место и оказывается в числе команд второй лиги, которая тогда была сильно сокращена. В 1969 году спортсмены из Уфы снова побеждают по второй группе.

В городе Стерлитамак тоже есть хоккейный клуб под названием «Орлан» – это единственная в Стерлитамаке юношеская школа хоккея с шайбой. В ее развитии принимают участие талантливые тренеры города Стерлитамак, и, безусловно, руководитель его состава бронзовый призер МХЛ С. Н. Лопатин. «Орлан», активно участвуя во многих всероссийских соревнованиях, конкурсах различного уровня приносит большие успехи. Вскоре, я уверена, и в других регионах будут открываться все больше клубов, которые станут гордостью нашей Республики.

Исследовав тему, я так же провела в своем городе небольшое анкетирование. В нем принимало участие 35 человек. Его целью стало выявление доли населения, которая активно заинтересована данным видом спорта.

Гражданам были заданы такие вопросы как:

- 1) «Какое ваше отношение к созданию еще одного хоккейного клуба в городе Стерлитамак?»
- 2) «Как вы ориентируетесь к событиям развития хоккея в нашей Республике?»

По окончании анкетирования, были подведены такие выводы:

– практически 78 % опрошенных пассивно ответили на данные вопросы, и это можно объяснить: поскольку на вопросы могли ответить люди, которые тесно связаны с хоккеем;

– оставшаяся доля участников, а это 22 %, рассказали о дальнейших мероприятиях, главных событиях данного вида спорта.

Таким образом, на основании выше сказанного, можно сделать вывод о том, что история учит, что развитие физической культуры и спорта представляет собой беспристрастный, отвечающий законам процесс в жизни общества. Этот процесс происходит не по самоупорству человека, а в силу действия объективных законов, которые вытекают из материальных и духовных условий существования того или иного общественного строя. История физической культуры и спорта показывает, что благодаря теоретико-педагогическим дисциплинам, изучаемых в физкультурных учебных заведениях, ее принадлежность имеет значительное место. Она относится к отвечающим профилю, мировоззренческим дисциплинам, позволяющим будущим специалистам лучше познать свой предмет.

Профессиональный спорт – именно та часть, в которой участвуют спортсмены, имеющие направленность именно на достижение определенного результата в своей физической деятельности, на достижение победы и новых спортивных рекордов. Спортивные состязания, таких как Олимпиады, Чемпионаты и Турниры выявляют лучших спортсменов. Конечно, мечта каждого спортсмена - победа на Олимпийских играх, самых крупных мировых состязаниях, а впоследствии собрании лучших спортсменов мира.

Хотела бы так же отметить, что хоккей является очень избирательной игрой. Это вид спорта, требующий определенных знаний себе и индивидуальных особенностей. Игра подходит далеко не всем, но если ею заинтересоваться, то можно не только стать участником команды, выигрывать, но и открывать в себе что-то новое, развить в себе много положительных качеств. Спорт-это движение вперед, развитие, которое необходимо любому человеку для его жизнедеятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «История спорта и физической культуры». В. В. Столбов, Л. А. Финогенова, Н. Ю. Мельникова; 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005 г.
2. «Спорта. Терминология» Толковый словарь спортивных терминов. М.: СпортАкадемПресс, 2004 г.
3. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. М.: Физкультура и спорт, 1963 г.
4. «Российская газета». №87 от 6 мая 2001 г., №97 от 20 мая 2001 г.
5. «Твой олимпийский учебник». 3-е изд., доп. – М.: «Советский спорт», 2003 г.
6. «Олимпийские игры – из прошлого в будущее». В. У. Агеев, Г. М. Поликарпова. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, СПб., 2002.

Десяткина И. В., Крылова З. Р., Тулкубаева Е. В., Десяткина Л. Ю.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ «КУРЕШ» В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

Аннотация: статья посвящена национальной борьбе куреш, истории ее возникновения как вида спорта в Республике Башкортостан. В РБ ею занимаются около 20 тысяч человек, из которых более 70 кандидатов и около 30 мастеров спорта. Также уделено внимание основным историческим периодам развития национальной борьбы в Республике Башкортостан.

Ключевые слова: куреш, национальная борьба, борьба на поясах.

Desyatkina I. V., Krylova Z. R., Tulkubaeva E. V., Desyatkina L. Yu.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF THE NATIONAL WRESTLING «KURESH» IN THE REPUBLIC OF BASHKORTOSTAN

Abstract: The article deals with the national type of wrestling kuresh, its history of origin as a sport in the Republic of Bashkortostan. Here, about 20 thousand people are engaged in it, there are more than 70 candidates and about 30 masters of sports. Attention is also paid to the main historical periods of the development of national wrestling in the republic.

Key words: quresh, national wrestling, belt wrestling.

Борьба «Курэш» – это вид боевых искусств на поясах (кушаках), в котором цель борца – уложить противника на спину, используя любую из разрешенных техник.

В борьбе «Курэш» под техникой понимается умышленное атакующее действие борца, во время которого противник отрывается от ковра и в результате этого действия помещается в определенное положение на ковре. Например, броски с прогибом в различных вариантах, удар с заходом за спину и т. д. Приемы, выполненные без отрыва соперника от мата, не засчитываются, разрешены броски ногой, но запрещены подсечки и подножки.

«Куреш» стала развиваться все более быстрыми темпами в начале 20 века. Он принимает организованный характер. Известный в истории Сабантуй, который проходил в Уфе зимой 1913 года.

Осенью 1934 года Башкирский высший совет физической культуры организовал в Уфе школу, где обучали приемам национальной борьбы «Куреш».

В 1948 году по поручению Комитета по физической культуре и спорту по совету СНК БАССР преподаватель Башкирского техникума физкультуры В. В. Егоров разработал первые правила проведения соревнований по курэшу на первое послевоенное первенство БАССР. В соревнованиях приняли участие 24 борца. Впервые в истории борьбы куреш были введены весовые категории. Гайфуллин из Кигинского района БАССР выиграл соревнования в легком весе,

рабочий Черниковского машиностроительного завода Нежкин выиграл в среднем весе, а Фельдгун (Черниковск) выиграл в супертяжелом весе, самым возрастным участником соревнований стал Туктаров из Чишминского района БАССР. ему было 70 лет, больше полвека он боролся на Майдане на сабантуях. Организаторы соревнований наградили его вышитым полотенцем как борцу-ветерану.

В конце 1950-х – начале 1960-х годов развитие куреш в республике обеспечила федерация, объединившая классическую (греко-римскую) борьбу, самбо и вольную борьбу. С 1959 г. возобновлено регулярное проведение чемпионатов и первенств ТАССР. В этом году впервые в соревнованиях приняли участие борцы из соседних регионов – Башкортостана, Мордовии и города Ульяновска, а в 1960 году город Казань получил право проведения чемпионата РСФСР и чемпионата по борьбе «Куреш» (с 1991 года – неофициальные чемпионаты и первенства России).

Следует отметить, что Харис Юсупов (1960), уроженец села Аркаул Салаватского района Башкирии, стал первым чемпионом РСФСР по борьбе среди башкирских борцов.

Юсупов Харис Мунасилович – чемпион спорта РСФСР по национальной борьбе куреш (1960), первый чемпион РСФСР по борьбе куреш.

Потом выросли чемпионы видов спорта по национальной борьбе: Галимьян Кудакеев, Роберт Муртазин (создатели первых разделов борцовской секции в 1960-е годы), Ф. Кутдусов, М. Мамлеев (все в 1972 г.), Александр Ким, Аслям Хафизов.

С 1961 г. начало присваиваться звание «Мастер спорта РСФСР по национальным видам спорта».

В Учалинском районе Республики Башкортостан в 1966 году в селе Байрамгулово появилась первая секция по национальной борьбе «куреш». По приглашению председателя села приезжает тренер из Уфы, а вскоре после создания команды борцов из Байрамгулова должность тренера занимает Радик Зайнуллин. Вторую секцию по борьбе «куреш» в 1971 году открыл Нуритдин Талипов в селе Имангулово. Его учениками были известные силачи региона: Р. Закиров, У. Закиров, Р. Габидуллин, У. Давлетшин, Ш. Юсупов и др.

В июне 1994 года Ассоциация борьбы куреш была зарегистрирована Министерством юстиции Республики Башкортостан. Эта организация много сделала для улучшения и дальнейшего развития национальной борьбы куреш.

Федерация татаро-башкирской национальной спортивной борьбы «Корэш» в республике создана 5 декабря 1968 года.

Раньше борьба «Куреш» была национальным видом спорта (в 2010 году борьба «Куреш» была признана Минспортом России 26 июля 2010 года как национальный вид спорта и внесена в 3-й раздел Общероссийского спортивного реестра), имеет многолетнюю историю и пользуется большой популярностью у жителей Поволжья, Урала, Сибири и других регионов России, ближнего и дальнего зарубежья.

Национальная борьба «Куреш» в Республике Башкортостан – массовый и популярный вид спорта, которым сейчас занимается более 20 тысяч человек.

С 2001 года по настоящее время подготовлено 70 званий КМС, 22 МС и 2 МСМК.

Всероссийский Кубок Урала проводится с 2001 года, а в 2013 году впервые в истории борьбы «Куреш» прошел турнир «Кубок Сибири». Региональные чемпионаты и первенства регулярно проводятся во многих регионах Российской Федерации.

Гостеприимная республика принимала на своих землях участников чемпионатов и первенств России (2002 и 2005 гг.), российских турниров, посвященных 250-летию

Салавата Юлаева, 75-летию заслуженного тренера России и СССР Хариса Юсупова и др.

С 2005 года общественная организация проводит соревнования всероссийских и международных уровней. В соревнованиях принимают участие спортсмены из 35-40 регионов Российской Федерации. Сегодня организация сотрудничает и поддерживает спортивные связи более чем с 50 регионами Российской Федерации.

В 2007 году в г. Уфе республики Башкортостан проводился VI чемпионат мира по борьбе «Куреш».

Уфа сдала еще один экзамен. Впервые нашей республике была доверена организация чемпионата мира по борьбе на поясах. Это произошло во время празднования 450-летия добровольного вхождения Башкирии в состав России.

Борьба на поясах как вид спорта переживает новое рождение. Официально он входит в мировую сеть неолимпийских видов спорта и успешно действует международная федерация. По борьбе на поясах периодически проводятся чемпионаты Европы, Мира и стран.

В этой связи вице-премьер подчеркнул важность поддержки борьбы на поясах в нашей республике, где сильны традиции этого вида спорта.

Как сообщил председатель федерации «Куреш» по Республике Башкортостан Урал Шамигулов, с каждым годом растет количество борцов. В настоящее время в детско-юношеских спортивных школах республики занимаются 16613 человек, в том числе 3060 человек занимаются борьбой на поясах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лисаченко О. В. Развитие национальных видов спорта в субъектах Российской Федерации в конце XX-начале XXI века (на примере Республики Башкортостан) // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №. 5. – С. 33-35.
2. Хабибуллин И. З. Национальная башкирская борьба «Курэш» в 1995-2012 годах // Российский электронный научный журнал. – 2013. – №. 2. – С. 102-112.

Лисаченко О. В.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса,
Стерлитамак, Россия

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
«ГТО» В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН:
ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ
(К 90-ЛЕТИЮ СОЗДАНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО, ГОДУ ЗДОРОВЬЯ
И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН)**

Аннотация: В статье рассматривается история зарождения и развития движения ГТО в Республике Башкортостан. Показано современное состояние по пропаганде и развитию физкультурно-массового и спортивного движения в республике на основе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 2014 года.

Ключевые слова: ГТО, история, физическая культура и спорт, СССР, Указ Президента России 2014 года, активное долголетие, здоровье.

Lisachenko O. V.

Sterlitamak College of Physical Culture, Management And Service, Sterlitamak,
Russia

**ALL-RUSSIAN PHYSICAL AND SPORTS COMPLEX "TRP"
IN THE REPUBLIC OF BASHKORTOSTAN: HISTORY AND MODERNITY
(ON THE 90TH ANNIVERSARY OF THE CREATION
OF THE TRP COMPLEX, YEAR OF HEALTH AND ACTIVE LONGEVITY
IN THE REPUBLIC OF BASHKORTOSTAN)**

Abstract: The article examines the history of the origin and development of the TRP movement in the Republic of Bashkortostan. The current state of the promotion and development of mass physical culture and sports movement in the republic on the basis of the All-Russian physical culture and sports complex of the TRP in 2014 is shown.

Key words: GTO, history, physical culture and sports, USSR, Decree of the President of Russia in 2014, active longevity, health.

Минуло 90 лет со дня, когда в 1931 году инициатива газеты «Комсомольская правда» о необходимости введения единого критерия для оценки всесторонней физической подготовленности молодежи и предложение установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнит, награждать значком, было поддержано общественностью. В результате по поручению Всесоюзного совета физической культуры при Центральном Исполнительном Комитете СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после обсуждения в различных общественных организациях страны был утвержден. Так родился комплекс «Готов к труду и обороне СССР».

Впервые введенный комплекс ГТО состоял из одной ступени, которая включала 15 нормативов по различным физическим упражнениям (бег,

прыжки, метания, плавание, лыжи и др.) и военного дела. В 1933 г. вводилась 2-ая ступень комплекса.

С внедрением Всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) повышалась массовость в занятиях физической культурой. В Башкирской АССР, как во всей стране, развернулась широкая кампания разъяснительной и пропагандистской работы о сдаче норм ГТО.

Населению сообщалось в газетах, в специально выпускаемых листовках, на транспарантах и лозунгах в общественных местах, особенно на спортивных площадках о необходимости выполнения нормативов комплекса ГТО. Лозунг «Ты сдал – ГТО» открывал дорогу новым спортивным талантам, зажигал физкультурную жизнь молодого государства.

В своей книге «Незабываемые старты» один из первых руководителей республиканского спорта И. Дизенко писал: «Значок ГТО – шестеренка со стремительно рвущим ленточку финиша бегуном в центре, стал притягательной силой для юношей и девушек как символ готовности к труду и защите социалистической Родины». По воспоминаниям И. Дизенко мы знаем, что зачинателями движения по сдаче ГТО в Уфе и всей республики стали девушки с фабрики имени 8 Марта. Под руководством своих комсомольских и физкультурных вожakov после работы приходили они на единственный в те годы стадион «Динамо» на тренировки и сдачу норм комплекса. Их почин вскоре поддержали студенты сельскохозяйственного института, молодежь с завода горного оборудования и артелей системы «Башкустпромсоюза». На водной станции ежедневно проводились обучение плаванию всех желающих и прием норм ГТО.

Особый размах получила работа по ГТО с наступлением зимы. Все соревнования по лыжам проводились в бывшем ушаковском парке, переименованном позже в парк имени Александра Матросова.

С первых лет существования Башкирского республиканского техникума физической культуры (1932 г.) главными проводниками комплекса ГТО среди трудящихся БАССР являлись его учащиеся и выпускники.

На торжественном открытии Всебашкирской Спартакиады в 1932 г. состоялось массовое вручение значков ГТО первым тремстам физкультурникам республики.

По мнению И. Дизенко 1930-е годы стали знаменательны для физкультурного движения республики возросшей массовостью в сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне», в свою очередь, массовость дала возможность выявить большое количество талантливой спортивной молодежи, которая, пополнив сборные команды республики, вскоре внесла существенные поправки в таблицу ее спортивных достижений. Вскоре башкирские спортсмены стали выходить на арену большого спорта. Появились первые мастера спорта.

В годы Великой Отечественной войны в связи с массовым призывом молодежи на фронт, заметно поредели ряды спортсменов и физкультурников республики. Резко сократилось количество соревнований. На подготовку резервов для Красной Армии была направлена вся физкультурно-массовая

работа в республике. Она дополнялась проведением лыжных и легкоатлетических профсоюзно-комсомольских кроссов, подготовкой значкистов БГТО (Будь готов к труду и обороне СССР) и ГТО (Готов к труду и обороне).

В течение месяца, с мая по июнь 1943 г., проводился третий республиканский легкоатлетический профсоюзно-комсомольского кросс, задачей которого была подготовка молодежи к сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

За 1941-1945-е годы физкультурные организации подготовили 10,4 тыс. бойцов по рукопашному бою, 4,2 тыс. бойцов по плаванию и преодолению водных преград, 56 тыс. лыжников. По нормам ГТО прошли подготовку 41,9 тыс. человек.

Спортсмены и физкультурники республики внесли огромный вклад в Победу в Великой Отечественной войне. Их выучка, закалка, готовность к защите своей Родины ковалась, в том числе и на спортивных аренах при выполнении требований комплекса ГТО.

После окончания войны в республике и стала актуальной готовность жителей республики к самоотверженному труду для строительства новой мирной жизни. И снова комплекс ГТО стал надежным помощником уже в созидательном труде.

Несколько раз физкультурно-спортивный комплекс претерпевал изменения, но каждый раз он выполнял свое назначение – привлекал к активным занятиям массовой физической культурой и спортом.

В республике развивались многие виды спорта, строились спортивные объекты. Особо выделялся своей спортивной направленностью молодой город башкирских нефтехимиков Салават, ставший примером по постановке спортивной работы в 1960-е годы для всего Советского Союза, в том числе и по комплексу ГТО.

Вместе с распадом Советского Союза прекратил свое существование и комплекс ГТО. Почти четверть века в современной России велся поиск эффективной системы по физической подготовке населения, в первую очередь молодого поколения, так как факты указывали на снижение показателей здоровья у молодого поколения.

После долгих поисков по инициативе Президента России В. Путина в 2014 г. в стране произошло знаменательное событие. Президент РФ в качестве меры повышения эффективности работы с подрастающим поколением в сфере спорта, предложил возродить существовавший во времена СССР комплекс «Готов к Труду и Обороне».

В результате 24 марта 2014 года Президент РФ В. Путин подписал Указ № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.

Это событие положило начало возрождению физкультурно-спортивного комплекса с привычной для старшего поколения аббревиатурой «ГТО».

Как несколько десятилетий назад этот комплекс должен стать важным средством для развития массовой физической культуры, формирования среди всех групп населения здорового и физически активного образа жизни.

Республика Башкортостан активно включилась в дело по развитию движения ГТО.

В Республике Башкортостан Военно-спортивный фонд был наделен полномочием Регионального оператора и Регионального центра тестирования, в функции которого входит внедрение и реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне (ГТО) на территории Республики Башкортостан.

Исполнительным директором фонда с начала его деятельности является Виктор Макин.

Во всех городах и районных центрах были созданы центры тестирования.

За 7 лет со дня введения ВФСК ГТО Башкортостан стал одним из ведущих регионов страны по развитию комплекса среди населения. Официальными региональными Послами ГТО, призванными продвигать данный комплекс в Республике Башкортостан среди молодежи являются: Александр Селиверстов – Заслуженный мастер спорта России по бобслею, серебряный призер на Олимпиаде в Турине, двукратный обладатель Кубка мира, чемпион Европы; Максим Чудов – Заслуженный мастер спорта России по биатлону, трехкратный чемпион мира, первый заместитель председателя общества «Динамо» Республики Башкортостан; Виль Абдуллин – Мастер спорта России международного класса, шестикратный чемпион России, четырехкратный победитель Кубка России, семикратный чемпион международных соревнований, двукратный Чемпион Европы, семнадцатикратный призер чемпионатов Мира, 41-кратный Чемпион Мира по кикбоксингу и боевым искусствам.

Результаты по ГТО стали учитываться в показателях эффективности работы руководства субъектов Российской Федерации. Постоянно на сайте «ГТО» вывешивается рейтинг субъектов.

Рейтинг ГТО формируется по семи критериям, которые позволяют увидеть уровень вовлеченности населения в подготовку и выполнение нормативов ГТО, кадровую обеспеченность центров тестирования и эффективность работы по информационному сопровождению и популяризации комплекса.

По итогам 1 квартала 2021 г. по информационному сопровождению комплекса «Готов к труду и обороне» Республика Башкортостан заняла 1 место в Приволжском федеральном округе и впервые за всю новейшую историю ГТО достигла 5-ой ступеньки рейтинга среди всех субъектов Российской Федерации. В 2014 г. на Первой Всероссийской школьной спартакиады по многоборью ГТО среди образовательных учреждений сборная команды школы № 2 города Межгорье представлявшая Башкортостан в Москве и заняла первое место.

В республике создан координационная комиссия при Правительстве Республики Башкортостан по ВФСК ГТО. 2021 год объявлен Главой республики Башкортостан «Годом здоровья и активного долголетия».

Комплекс ГТО как одна из форм привлечения граждан страны к активному образу жизни призвана решать задачи, поставленные в этом направлении.

В своих выступлениях Президент России поставил задачи по достижению целевых показателей доли граждан Российской Федерации.

Так, доля населения Российской Федерации выполнивших нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), в общей численности населения, принявшего участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) должна достигнуть 40%, из них учащихся и студентов 70 %.

Эти показатели вошли в государственный план «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» с учетом федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография».

Республика стала местом проведения в 2018 г. VI Спартакиады пенсионеров России. На крупнейшие соревнования для спортсменов-любителей пенсионного возраста съехались 700 участников из 76 российских регионов и семи зарубежных стран: Чехии, Германии, Финляндии, Великобритании, Литвы, Франции, Армении. Во время проведения действовал мобильный комплекс ГТО.

Таким образом, в Республике Башкортостан в современный период идет активная работа по решению задач укрепления здоровья населения, его активного долголетия. Важным компонентом мер по здоровьесбережению населения является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, имеющий исторические традиции в деле физкультурно-оздоровительного и спортивного развития граждан республики.

Майборода А. А.

Школа традиционного каратэ-до «Тэнсин», Рыбное, Россия

ФИЗИЧЕСКОЕ, ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ В КАРАТЭ-ДО

Аннотация: В статье автор размышляет о пользе занятий каратэ-до, делится опытом по улучшению качества жизни.

Ключевые слова: каратэ-до, здоровье, спорт, молодость, здоровье.

Mayboroda A. A.

School of traditional karate-do "Tenshin", Rybnoye, Russia

PHYSICAL, MENTAL HEALTH, LONGEVITY IN KARATE-DO

Abstract: In the article, the author reflects on the benefits of practicing karate-do, shares his experience in improving the quality of life.

Key words: karate-do, health, sports, youth, health.

Над темой здоровья и долголетия в каратэ-до я начал задумываться давно, еще с 1994 года, когда уволился из Вооруженных Сил на пенсию и появились проблемы со здоровьем. Начал изучать специальную литературу, научные публикации. Меня поразили тот факт, что статистика не подтверждала благотворное влияние Боевых Искусств на здоровье. Даже именитые мастера жили в среднем от 56 до 86 лет, только треть перешагивала за эти отметки. Те мастера, которых я знал, тоже не впечатляли меня своим здоровьем: инфаркты, инсульты, рак, простатит в возрасте, который не является в моем понимании преклонным. У многих представителей каратэ прогрессировало разрушение суставов. Я не беру сейчас во внимание пожилых мастеров ушу из Китая. Это особая культура, именно культура физического и духовного совершенствования, а не спорт! Мы ведем речь о спортивном движении в России. Мои изнурительные тренировки под руководством именитых японских мастеров Манабу Мураками, Синдзи Танака, улучшили технику Каратэ, но не принесли желаемых результатов в укреплении здоровья. Возможно, что я делал ошибки в технике, но замечал, что проблемы со здоровьем есть и у них.

В 2002-м году я впервые познакомился с сенсеем Ёорга, доктором медицины, на то время мастером 8-го Дана, основателем стиля фудокан Каратэ-До, в 2004-м году пригласил его в свой клуб «Тэнсин». Именно в этот период начался перелом в моем сознании во взглядах на каратэ-до, как на науку укрепления здоровья! Многие движения японского каратэ в стойках и ударах приводят к постепенному разрушению суставов, так как их направление не соответствует анатомическому строению тела и физиологии движения. Сенсэй сказал так: «В древности от силы и скорости удара зависела жизнь бойца. Средняя продолжительность жизни не превышала 50 лет, и поэтому не было острой необходимости задумываться о сохранении здоровья. Сейчас ситуация иная и мы должны думать о том, чтобы беречь здоровье даже в ущерб силе

удара или блока»! Речь шла о стойке дзенкуцу дачи. Японские мастера колена разворачивают немного внутрь, а Йорга держит прямо, в сторону движения. Это соответствует естественному направлению его работы. Японская техника приводит к более быстрому разрушению коленного сустава. Работа на макиваре, чрезмерное увлечение томисивари (разбивание предметов) тоже не способствует укреплению здоровья. Каждый сильный удар, выполняемый по макиваре, имеет обратную волну, которая постепенно разрушает бойца, который яростно бьет по мешку или набивной стенке.

Если это профессиональный военный и у него нет цели дожить в здравии до пенсии, то это хорошо, он сможет победить противника, но его победа, это и поражение не в меньшей степени! Беседы с сенсеем Йорга, прекрасным мастером Каратэ и доктором медицины, позволили мне пересмотреть мое прежнее понимание техники Каратэ. Потом был 10-ти летний труд, тренировки и результат не заставил себя ждать. Более 30-ти лет я обращался только к стоматологу. Проблемы с суставами постепенно ушли в прошлое, я начал возвращать себе здоровье и не только, а даже молодость. Мое самочувствие стало лучше, чем было в молодые годы.

В 2004-м году я был на летних сборах на Байкале, которые организовал Виктор Усольцев и тоже общался с Сенсэем по вопросам здоровья. Тогда мы обсуждали систему питания. В 2008-м, 2009-м году я тоже приглашал Сенсэя в «Тэнсин» и мы подолгу обсуждали вопросы не только тактики и стратегии Каратэ, но и здоровья. Я вновь задал вопрос: «Сенсэй, почему представители фудокан каратэ-до рано теряют здоровье или страдают от инфарктов и инсультов?» – доктор Йорга ответил – «Плохо понимают то, чему я учу»! Этот вопрос я затронул в Ульяновске в 2019-м году: «Гениальность сенсэя, Вы, господа тренеры, используете для того, чтобы забивать гвозди компьютером в стену!», – сказал я на тренерском совете. Разве это не так? Тренеры вынуждают Сенсэя учить детей базовой технике, чтобы заработать на этом деньги, а не учиться у сенсэя высшим аспектам, тому, что не смогут понять дети, но станет основой повышения квалификации инструкторского состава.

Спорт – это особая тема для разговора. Посмотрите на структуру движения в спортивном Кумитэ. Разве стойки спортсменов могут содействовать укреплению здоровья? Прыжки и скачки боком постепенно разрушат их суставы. Пока они молоды, а связки и суставы пластичны, все пагубные моменты сглаживаются. Пройдет время, и спортсмены начнут чувствовать, что здоровье катится под уклон! Шлемы и перчатки не решают проблему с сохранением здоровья. Любой удар, пропущенный в тело, со временем отзовется. Мне искренне жаль представителей Киоку Синкай. Особенно тех, кто побывал в нокауте от удара ногой в голову или в шею! Удары даже в натренированное тело не проходят бесследно. Я понимаю, что это выбор самого человека. Тогда не надо обманывать людей. На пачке сигарет есть предупреждение о вреде здоровью. Такое же предупреждение, открытое и честное должно быть тем, кто решил выбрать себе стиль единоборств. Медики знают, что капилляры не подлежат восстановлению, толщина их стенок всего в одну клетку! Умершие капилляры заменяют «соседи», но когда будут убиты и

они, то заменить будет нечем! Только капилляры питают клетки органов, без них организм погибает! Вот Вам, господа, ответ на вопрос о пользе «набивки» конечностей и тела! Каждый человек имеет право на выбор, но он должен знать правду, чтобы принять правильное решение. Спорт – это хорошее дело, но разве представители большого спорта не знают последствий? Судьба легендарного Яшина, Плющенко и других спортсменов ни о чем не говорит. Физическая культура – это не спорт и хорошо, если она будет в спорте!

Фудокан – это не только стиль каратэ-до, вид спорта, но и наука о здоровье, пропаганда здорового образа жизни. Я убедился в этом на практике, стараюсь развивать и совершенствовать учение сенсэя. В 2019-м году я передал Илье Йорга две свои книги «Дзинсэй»: «Путь возвращения молодости и здоровья», «Новая жизнь». Были планы обсудить вопрос продвижения этих методик, но пандемия сорвала планы.

Идея создания клуба «Дзин Сэй» на базе школы каратэ-до «Тэнсин» родилась не сразу. Я долго размышлял по такому важному вопросу: что можно считать главным в жизни человека? Сколько людей на планете Земля, столько будет и мнений. Кто-то считает, что главное в жизни, все-таки, здоровье; кто-то пребывает в постоянной погоне за иллюзорным счастьем; есть люди, которые мечтают встретить свою единственную любовь или верных друзей. Среди всех бытующих мнений гораздо больше тех, где люди стараются разбогатеть и именно в этом видят залог будущих успехов, обретения счастья и благополучия. На каждом этапе жизни приоритеты человека меняются в зависимости от возраста, здоровья, семейного положения, социального статуса. Выработывая свои устремления, не надо забывать о том, что обретение знаний необходимо в любом возрасте, а совершенствование тела, духа и души, достижение их гармонии, задача всей жизни каждого человека! Вера в Бога дает нам силы; знания и вера в себя, дают нам здоровье; любовь и гармония семейных отношений, дарят нам счастье! Каждые семь лет завершается цикл перерождения всех клеток нашего организма, цикл умирания старой и рождения новой жизни тела. А как часто перерождается наш дух? На этот вопрос ответить практически невозможно. Дух и душа каждого человека находятся в непрерывном движении эволюции, и подобное перерождение у каждого человека происходит индивидуально в зависимости от духовных устремлений и полета души к совершенству!

Я помню, как мой учитель по каратэ доктор Йорга тяжело переживал смерть своего учителя, Сенсэя Нисиямы. Наставничество не имеет границ связанных с возрастом человека. Иисус Христос был Учителем всех людей планеты Земля, независимо от того, сколько им исполнилось лет! У мудрости свои часы времени и сроки познания истины! В настоящее время существует множество различных клубов, секций, школ, где людям преподают дыхательную гимнастику, ушу, цигун, технику медитации и т.д. Зачастую инструкторы сами знают предмет на низком уровне, учат, как не болеть, а у самих десятки хронических заболеваний!

Восточная культура очень сложна в понимании, особенно для европейского человека. Человеку с европейским менталитетом надо все и

сразу! Тем не менее, даже только техника брюшного дыхания потребует нескольких лет для полного освоения всех ее аспектов. Необходимо колоссальное терпение и труд, чего явно не хватает современному человеку. Поэтому и родилась идея создания учебно-методического пособия «Дзинсэй». Только знания могут привести человека к благополучию и счастью. Материальные ценности не могут дать здоровья, любви, взаимопонимания, гармонии взаимоотношений между мужчиной, женщиной, родителями, детьми. Истинное счастье человека состоит в обретении знаний, навыков и умений! Здоровье должно быть естественным состоянием каждого человека, но есть внешние объективные, и субъективные обстоятельства, которые вызывают те или иные заболевания. Возраст особо остро начинает выражать подобные проблемы. Генетика наука серьезная и я уважаю ее достижения. Во второй половине нашей жизни начинаются генетические изменения. Куда девается былая красота женщин? Откуда появляется сутулая спина и изуродованные артрозом суставы?

Избежать участи старения тела невозможно, но бороться за здоровье необходимо в любом возрасте: не плакать и требовать социальных льгот по медицинскому обслуживанию, таблеткам, а активно противодействовать времени, сделать так, чтобы старость была здоровой и творческой!

Болезнь – это действие, а не имя существительное. Люди стали воспринимать болезнь, как имя существительное: каждому заболеванию придумали название, таблетки и точечное лечение, т.е. устранение конкретных симптомов, мешающих комфортному проживанию и существованию. Но болезнь это физиологический процесс, а значит, действие, движение. У движения есть путь, но у каждого пути существует обратная дорога. Лично мое мнение: нет необратимых процессов, любую болезнь можно повернуть вспять, необходимо только вернуть сознание в исходную точку, определить начало самых первых симптомов. Затем начинать движение в обратном направлении, исключая постепенно те причины, которые вели Вас по этому пути. Мало того, необходимо устранять текущие преграды, которые успели наслоиться и возникнуть, пока мы шли вперед в ложном направлении. Необратимость – это не есть невозможность, а всего лишь нежелание возвращаться, непонимание того, как это можно сделать и вынужденная остановка на длительное время до тех пор, когда уже действительно не станет сил, чтобы идти обратно. Я изучил систему дыхания по Стрельниковой, по Бутейко. Все то, о чем там написано, не ново для тех, кто соприкасался с пранаямой, цигун, каратэ. Их методики были разработаны для конкретных целей, от конкретных недугов. Я задумался о том, что необходима общая система, позволяющая делать универсальный подход: воздействие на ЖКТ, сердечно-сосудистую систему, гормоны. На Тибете считали, что мышцы предплечья связаны со всеми внутренними органами и тибетская медицина практикует диагностику по мышцам предплечья. Окинавцы использовали дыхание, воздействующее на мышцы внутренних органов: кишечник, печень, поджелудочная, органы малого таза. Именно это и натолкнуло меня на мысль создать форму, которая бы объединила в себе, по возможности, многие

направления по одному пути. Эту форму я назвал «Дзинсэй. Новая жизнь» и написал книгу к ней. У меня нет цели, претендовать на какое-то открытие, я всего лишь хочу поделиться опытом того, как нашел собственный Путь решения возрастных проблем, которые неизбежно возникают, после прохождения 60-ти летнего рубежа, именно в то время, когда наступает расцвет интеллекта, а тело начинает мешать этому «цветению». Найдутся люди, которые скажут, что им 70, но у них нет никаких проблем. Думаю, что они лукавят или не желают прислушиваться к своему организму. Проблемы есть, это возрастная физиология ее надо признать. Я действительно хорошо себя чувствую и по некоторым показателям даже лучше, чем в 30, но это субъективно. Реальная картина: периодические боли в суставах, были проблемы с пищеварением. Многие из них я решил, некоторые продолжаю решать. Это не только тренировки, но и система использования даров природы: травы, цветы, солнце. В одной статье я не могу переписать всю книгу «Дзинсэй», постарался изложить лишь ее основную идею. На мысль меня натолкнула «Школа пожилых людей» в Китае. Я увидел семидесятилетних людей, полных жизненной энергии и оптимизма, потом сравнил с нашими пенсионерами того же возраста, мне стало не по себе: почти все россияне этого возраста инвалиды и не могут передвигаться без палочки или костылей. Разве мы, русские люди, хуже?

В России существуют группы людей пожилого возраста, которые занимаются различными видами спорта, оздоровительными практиками цигун. В Интернете я видел подобные публикации. Рад, что существуют инициативные инструкторы, которые занимаются людьми пожилого возраста, на что надо терпения не меньше, чем на детей дошкольного периода развития! Школа «Дзинсэй» подразумевает работу над собой на научной основе. Это не только физический тренинг, посвященный здоровью, но и продолжение Духовного совершенствования личности, обретение новых знаний и навыков. Организм человека – это сложная система, которая требует постоянного контроля. Я ежедневно заполняю дневник наблюдений за состоянием здоровья, веду учет тренировок, контролирую результаты их влияния на состояние здоровья. Если пустить на самотек наш организм, то отрицательный результат не заставит ждать. Сейчас наступило время вседозволенности в области информации. Идет массированная реклама тех или иных лекарственных средств, которые, якобы, вылечат артроз суставов за две недели! С точки зрения физиологии это невозможно! Как можно в это верить? Как можно очистить кровеносные сосуды за неделю? Это что за чудодейственные препараты? Разве можно на обмане людей зарабатывать деньги? Ведь это здоровье, самое ценное, что есть у человека!

Каратэ-до – путь к улучшению качества жизни. Новая жизнь дает шанс людям зрелого возраста обрести новое качество жизни, найти новый Путь к здоровью и счастью, гармонии взаимоотношений в семье, в обществе. Причина многих болезней человека не только возраст, а чаще всего невежество, недостаток знаний о своем организме, о путях его оздоровления. Современный

спорт не в полной мере соответствует задачам по улучшению качества жизни человека, укреплению физического и психического здоровья детей.

Спорт стал напоминать бизнес по заработку денежных средств. Психика детей такова, что для них в раннем возрасте все друзья, у них нет врагов. Не стоит маленьких детей учить драться. Необходимо инструкторам повышать свой уровень знаний по физиологии, чтобы не причинять вред подопечным. Если настоящий профессионал посмотрит набор тренировочных упражнений некоторых секций и школ для детей и пожилых людей он поймет, о чем идет речь! Здоровья всем!

Томаров С. А., Семенов Е. В.

Футбольный клуб «Уфа», Уфа, Россия

ФУТБОЛЬНАЯ ШКОЛА ФК «УФА»: СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ

Аннотация: В статье рассматриваются итоги деятельности структурного подразделения «Футбольная школа «УФА» АНО «ФК «Уфа» РБ. Описаны инфраструктура, тренерский и медицинский состав, основные соревнования, в которых принимают участие футболисты, а также достижения школы.

Ключевые слова: футбольный клуб, детско-юношеский футбол, тренеры, региональный центр.

Tomarov S. A., Semenov E. V.

Football club "UFA", Ufa, Russia

FC UFA FOOTBALL SCHOOL: FORMATION AND DEVELOPMENT

Abstract: The article discusses the results of the activity of the structural unit "Football school "UFA" ANO " FC "Ufa". It describes the infrastructure, coaching and medical staff, the main competitions in which football players take part, as well as the achievements of the school.

Key words: football club, youth football, coaches, regional center.

Футбольный клуб «Уфа» был основан 23 декабря 2010 года. За такой непродолжительный период времени был проделан путь от второго дивизиона до квалификации Лиги Европы УЕФА. В августе 2013 года было создано Структурное подразделение «Футбольная школа «УФА» АНО «ФК «Уфа» РБ.

Основными задачами деятельности СП «Футбольная школа «УФА» являются:

– создание условий для эффективного функционирования системы управления уфимским и республиканским детско-юношеским и молодежным футболом;

– создание условий для качественной подготовки резерва для любительских и профессиональных команд, обеспечения комплексного решения проблем физического воспитания и оздоровления детей, подростков

и молодежи путем целенаправленного использования всех возможностей футбола;

- создание современных условий подготовки перспективных футболистов;

- обеспечение подготовки футболистов всех возрастов для успешного выступления на республиканских и всероссийских соревнованиях.

За период работы СП «Футбольная школа «УФА» создана программа подготовки спортивного резерва, разработаны практические материалы и методические рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса. Регулярно осуществляется контроль качества проведения тренировочных занятий, создается единая многоуровневая система спортивной подготовки юных футболистов школы, система общей игровой схемы для всех возрастных групп с единой структуризацией и координацией.

На данный момент количество учебных групп в школе – 64, в которых занимаются дети 2001 – 2016 г.р. Количество занимающихся 1124 человек.

В Республиканской школе-интернате спортивного профиля № 5 в этом учебном году обучается 16 воспитанников 2003-2005 г.р. Два раза в год ведется отбор в футбольную школу (май и сентябрь).

Осуществляется ежегодная, целенаправленная работа по повышению квалификации футбольных тренеров школы.

По состоянию на 01 апреля 2021 года тренерский состав СП «ФШ «Уфа» составляет 36 тренеров: в том числе категории «PRO-UEFA» – 1, «A-UEFA» – 4; «B-РФС – юношеская» – 9, «С – РФС - юношеская» – 10, «D – РФС – юношеская» – 2.

Медицинский штат школы составляет 3 врача и 2 медицинские сестры, которые ведут контроль, реабилитацию и медицинское обслуживание юных футболистов. Так же присутствуют на тренировочных занятиях и соревнованиях. Два раза в год воспитанники школы проходят медицинское обследование в Республиканском физкультурном диспансере.

Семь возрастов с 2004 по 2010 г.р. участвуют в Первенстве России по футболу зона «Урал и Западная Сибирь». Десять возрастов по две команды от возраста участвуют в Первенствах Республики Башкортостан (2004 – 2013 г.р.).

Инфраструктура СП «Футбольная школа «УФА» включает в себя два полноразмерных поля, два поля 60 на 30 метров, три площадки 40 на 20 и спортивный зал, на которых осуществляется учебно-тренировочный процесс всех групп подготовки. На данный момент ведется строительство полноразмерного футбольного манежа на территории стадиона «Нефтяник».

Активно ведется реализация соглашений о сотрудничестве в области развития детско-юношеского спорта в части развития и культивирования футбола и подготовки спортивного резерва для спортивных сборных по футболу, заключенных между муниципальными спортивными школами.

За весь период футбольной школы «Уфа» было подготовлено: один «Мастер спорта России», 69 – «Кандидатов в мастера спорта», 83 – «Первый спортивный разряд».

Также пятеро футболистов в разное время являлись членами сборных юношеских и молодежных команд России – Безденежных Игорь, Дивеев Игорь, Емельянов Данила, Елисеев Владимир и Алпатова Ксения. Безденежных Игорь – серебряный призер молодежного первенства Европы 2015 г., мастер спорта России. В конце 2020 г. Игорь Дивеев дебютировал в национальной сборной России.

Регулярно воспитанники СП «ФШ «Уфа» привлекаются в сборную команду “Урал и Западная Сибирь” для участия в Первенстве России среди сборных команд МРО.

В ноябре 2019 года Футбольной школе «Уфа» АНО «ФК «УФА» РБ Российским футбольным союзом (РФС) присвоен статус «Детский футбольный центр», а феврале 2020 года присвоен статус «Футбольная академия».

На сегодняшний момент в России всего девять Региональных центров РФС, в числе которых и Футбольная школа «Уфа». Данный статус был получен в конце 2020 г., что, несомненно, является значимым событием в становлении и развитии футбола в Республике Башкортостан.

Тулкубаева Е. В., Десяткина И. В., Крылова З. Р., Десяткина Л. Ю., Кругликова В. С.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

РАЗВИТИЕ БОРЬБЫ САМБО В БАШКОРТОСТАНЕ. ВАСИЛИЙ ОЩЕПКОВ – ЗАБЫТЫЙ РУССКИЙ ГЕРОЙ

Аннотация: в статье рассматривается зарождение и становление борьбы «самбо» в Республике Башкортостан. Роль Василия Ощепкова в ее появлении. Приведены результаты чемпионатов и первенств по данному виду спорта, а также результаты выдающихся спортсменов-самбистов.

Ключевые слова: борьба «самбо», спорт, Республика Башкортостан, зарождение.

Tulkubaeva E. V., Desyatkina I. V., Krylova Z. R., Desyatkina L. Yu., Kruglikova V. S.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

DEVELOPMENT OF SAMBO WRESTLING IN BASHKORTOSTAN. VASILY OSHCHEPKOV – THE FORGOTTEN RUSSIAN HERO

Abstract: The article considers the origin and formation of SAMBO wrestling in the Republic of Bashkortostan. The role of Vasily Oschepkov in her appearance. The results of championships and championships in this sport, as well as the results of outstanding SAMBO athletes, are presented.

Key words: sambo wrestling, sport, Republic of Bashkortostan, origin.

Василий Ощепков – это первый русский человек, ставший мастером восточных единоборств, освоивший дзюдо на самом высоком уровне, основавший школу боевых искусств в нашей стране – и ставший основоположником самбо и рукопашного боя. Василий Ощепков родился на Сахалине, обучался в токийской семинарии, изучал дзюдо в школе Кодокан в Японии. Его жизненный путь проходил через Китай, Владивосток, Новосибирск, Москву. В. С. Ощепков после изучения дзюдо в эпоху Мэйдзи (1868-1912 гг.) в японском Кодокане активно распространил самбо в России в открытой им во Владивостоке борцовской школе. Находясь в Японии, В. С. Ощепков постиг не только технику, но и дух дзюдо. Этот дух нашел свое продолжение и в самбо. Само название «самбо» — это сокращенное от «самообороны без оружия».

Ощепков является подлинным автором классификации бросков борьбы самбо, которая используется в практике и в настоящее время. Классификация бросков В. С. Ощепкова, созданная в тот период, когда теория классифицирования техники спортивной борьбы в СССР находилась еще в зачаточном состоянии явилась важнейшей вехой в развитии этого направления научно-исследовательской работы, тем фундаментом, на котором в дальнейшем ученики Ощепкова – А. А. Харлампиев и Н. М. Галковский строили классификации не только борьбы самбо, но и вольной, и, отчасти, классической

борьбы. Классификация техники борьбы самбо А. А. Харламбиева имела в значительной степени регрессивный характер, явилась шагом назад в развитии теории и практики классифицирования техники борьбы, свидетельством чего является возврат во второй половине 1960-х – первой половине 1970-х гг. в вопросе деления класса бросков на подклассы ряда ведущих специалистов по борьбе самбо на «ощепковские позиции».

Уже 14 июля 1990 года была создана Всероссийская Федерация самбо в целях развития, пропаганды и популяризации самбо в Российской Федерации, укрепления позиций и повышения престижа самбо на спортивной международной арене. Президентом Всероссийской федерации самбо избран Елисеев Сергей Владимирович – заслуженный тренер России, кандидат педагогических наук, профессор кафедры борьбы Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации.

А в Республике Башкортостан самбо получило развитие в середине 60-х годов. В конце 60-х гг. начали действовать секции самбо в гг. Кумертау, Октябрьский, Салават, Стерлитамак, в 70-е гг. – гг. Давлеканово, Мелеуз, Туймазы и др. С 2002 функционирует Федерация самбо Республики Башкортостан. С самбо связана деятельность тренеров Р. Г. Залева, Ю. В. Зубкова, В. А. Пегова, А. А. Рябова, В. П. Ульянова, Ю. Е. Филиппова и др.

В Октябрьском проводились чемпионаты Центрального совета ДСО «Труд» (1975) и ФСО профсоюзов СССР (1983), первенство России среди юношей (2001), в Стерлитамаке – первенство СССР среди военно-спортивных клубов (1989), чемпионат России среди студентов (2005), первенства России среди девушек (2002) и юниорок (2004), Уфе – чемпионат МВД России (2009). Первым в республике мастером спорта СССР по самбо стал В. А. Нестеров (1968).

На данный момент в республике действуют отделения самбо в СДЮСШОР «Геркулес» и СДЮСШОР (Стерлитамак), а также 25 отделений в ДЮСШ и детско-юношеских клубах физической подготовки республики, в которых занимается около 6,5 тыс. чел. (2008).

Одной из лучших школ Башкортостана является «Самбо-75», которая находится в г. Давлеканово. Она обладает очень богатой историей. 1 февраля 1975 года «Самбо-75» открыло свои двери в мир борьбы для будущего нашей страны. В кружке занималось всего 60 школьников города. Инициатором открытия данного кружка является Терентьев Валерий Васильевич, в то время работавший Председателем Райспорткомитета и по совместительству руководителем кружка. Но уже 9 мая 1975 г. состоялось первое первенство города по борьбе самбо. В апреле 1976 года сборная команда Дома пионеров впервые выступила в первенстве областного совета ДСО «Урожай». Из 10 команд завоевали III место. В октябре 1977 года выступая в г. Туймазы на V-х Всебашкирских сельских играх Давлекановцы завоевали I командное место. Лучшим борцом игр был признан Слющенков Валерий. Уже в сентябре 1978 г. кружок самбо посещают 160 школьников города. Борьба самбо становится одним из популярных видов спорта. В 1981 году секция самбо в

сентябре месяце переходит в новый спортивный зал. Секция перешла на самоуправление. А в дальнейшем переименованном в клуб «Самбо – 75». Число занимающихся росло. Клуб насчитывал 7 групп с общим охватом свыше 200 занимающихся, больше тренер не в состоянии был вести. На совете было решено открыть дополнительные группы, а тренерами назначить перспективных борцов старшеклассников. Большой толчок развитию борьбы самбо и дзюдо дало то, что в 1981 году клуб пригласили на первенство Советского Союза среди военно-патриотических клубов страны на призы НОК СССР и газеты «Пионерская правда», где участвовали 32 команды из всех союзных республик и Российской Федерации. По итогам первого выступления они заняли 24 место. Вернувшись домой, они дали себе слово, что на следующий год они выступят на много успешнее. На протяжении 5 лет мы, единственная команда из Башкирии, с достоинством защищала честь родного города и республики Башкортостан. Результаты говорят сами за себя: 1982 г. – 4 место, 1983 г. – 3 место, 1984 г. – 5 место, 1985 г. – 3 место, 1986 г. – 5 место. Ежегодно в данных соревнованиях выступало строго 32 команды стенка на стенку в 16 весовых категориях. За приглашение в Москву мы благодарны легендарному человеку, Заслуженному Мастеру спорта СССР, Заслуженному тренеру СССР, директору клуба «Самбо – 70» г. Москвы Рудман Давиду Львовичу, он и был инициатором данных соревнований. В настоящее время он является Президентом Всемирной федерации самбо среди клубов.

Шли годы, школа планомерно работала, готовила победителей, Чемпионов и призеров Республиканских, Всероссийских и Международных первенств. За 44 года школой подготовлено: 6 Мастеров спорта Международного класса по борьбе самбо и дзюдо, 8 Мастеров спорта СССР и России, 10 Мастеров спорта среди клубов самбо России, 55 – Кандидатов в Мастера спорта СССР и России, более 2000 спортсменов массовых разрядов.

Знаменосцами школа «Самбо-75» поистине являются следующие борцы:

1. Никитина Татьяна – мастер спорта России по борьбе самбо и дзюдо, Чемпионка и призерка Мира по самбо 2000, 2001, 2004, 2006 г.г. Пятая призерка первенства Европы по дзюдо, неоднократная Чемпионка и призерка России по самбо и дзюдо.

2. Ягофаров Венер – мастер спорта международного класса по борьбе самбо и дзюдо; третий призер чемпионата Мира по самбо среди клубов самбо 1991 г.; третий призер чемпионата Европы по дзюдо среди ветеранов 2007 г., 2009 г., 2012 г.

3. Исмагилов Рустам – мастер спорта международного класса по борьбе дзюдо, мастер спорта России по самбо. Четвертый призер чемпионата Мира среди клубов самбо 1991, 1993 г.г., чемпион Европы по дзюдо среди ветеранов 2007 г.

4. Мавляиров Артур – мастер спорта международного класса России по самбо, победитель Международного кубка Победы по самбо, третий призер Чемпионата России и кубка Мира в 2012 г.

5. Исламов Рустам – мастер спорта международного класса среди клубов самбо России. Победитель первенства Мира по самбо среди клубов, призер России по дзюдо.

6. Сидоров Руслан – мастер спорта международного класса среди клубов самбо России, победитель первенства Мира среди клубов самбо, призер России по дзюдо.

7. Кузьмин Игорь – мастер спорта международного класса среди клубов самбо России, мастер спорта СССР по дзюдо, второй призер чемпионата Мира по самбо среди клубов, победитель России по самбо.

Только в школе «Самбо-75» насчитывается около 250 занимающихся, а численность любителей и профессиональных спортсменов растет с каждым годом. Сейчас самбо занимаются более 200 тысяч россиян, в том числе 60 тысяч юных спортсменов в 589 отделениях спортивных школ и клубах по всей России.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Куланов А. Е. Василий Ощепков: человек-легенда // Ежегодник Япония. – 2012. – №. 41.
2. Севрюков Н. Н., Залилова Л. Р. История развития самбо в российской федерации // Традиционная и инновационная наука: история, современное состояние, перспективы. – 2016. – С. 108-110.
3. <https://www.samborb102.ru/>
4. <http://davlobr.edusite.ru/p85aa1.html>

Филиппов Н. А.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

УЧЕНЫЙ. НАСТАВНИК И ДРУГ. ПРИМЕР ПОДРАЖАНИЯ

Аннотация: В статье рассказывается о заведующем кафедрой физического воспитания Уфимского государственного авиационного технического университета, докторе педагогических наук, профессоре Г. И. Мокееве.

Ключевые слова: заведующий кафедрой, спортсмены, тренеры.

Filippov N. A.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

SCIENTIST. MENTOR AND FRIEND. ROLE MODEL

Abstract: The article describes the head of the Department of Physical Education of the Ufa State Aviation Technical University, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor Mokeev G. I.

Key words: head of the department, athletes, coaches.

На протяжении 30 с лишним лет заведует кафедрой физического воспитания УГАТУ Мокеев Геннадий Иванович доктор педагогических наук, профессор, академик Петровской академии наук и искусств, Заслуженный работник физической культуры Республики Башкортостан, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, мастер спорта СССР, которому принадлежат многие десятки научных работ, монографий и учебно-методических пособий, интересных документально-публицистических книг по истории отечественного бокса, как классического, так и французского бокса-сават.

Китайский философ Лю Бин писал: "Каждый человек имеет свои способности, каждое существо имеет свое естество, поэтому совершенно мудрый назначает сметливых для продвижения вперед, а защиту и оборону поручает глубокомысленным. В результате движение и покой обретают меру, а поступки соответствуют необходимости". Это в полной мере относится к Геннадию Ивановичу Мокееву. Правильно подобран и расставлен научно-преподавательский состав на кафедре. Кафедра сама готовит молодые научные кадры. Подготовлены к защите несколько докторских и десятки кандидатских диссертации. Одно из центральных исследовательских направлений кафедры: "Построение тренировочного процесса спортсменов в долговременных циклах". Разрабатывается учебное, научно-методическое обеспечение подготовки спортсмена, в частности, методика интегральной оценки уровня здоровья, как часть системы комплексного контроля. Еще, будучи студентами, воспитанники университета принимают участие в научно-практических конференциях, как республиканских, так и российских.

На кафедре разработали, а российский профессиональный союз рекомендовал к внедрению комплексную целевую программу "Здоровье" и

студенческую спартакиаду по 12 видам спорта. Сейчас занятия по физическому воспитанию на четырех курсах обучения проходят по 25 видам спорта.

Девяти специалистам кафедры присвоены звания заслуженных работников физической культуры России и Башкортостана, трое преподавателей являются заслуженными тренерами России. Сотрудники кафедры не раз признавались лучшими тренерами сборных команд Башкортостана по различным видам спорта, а также являются руководителями федераций нескольких видов спорта. Спортсмены университета нередко отличаются на соревнования самого различного уровня.

Разносторонне развитый, тактичный, всегда внимательный ко всем, будь то студент или преподаватель. Выслушает, подскажет, а то и пожурит, если это необходимо, интересный собеседник, профессионал.

Человеку не нужна разнообразная информация о мире, если он не знает, кто он и зачем он в этом мире, если он не имеет твердых оснований любого знания о самом себе. Можно быть великим ученым и в то же время необразованным человеком, потому что критерием и результатом истинного образования является выработка целостного мировоззрения. Для его достижения по мнению профессора В. И. Несмелова "недостаточно наполнить свою голову программным множеством всяких познаний, а нужно еще создать в голове живое ядро, которое могло бы всасывать в себя нужные ему материалы из всей груды приобретенных познаний и, развиваясь на счет этих материалов, могло бы вырасти в живой организм о мире и человеке и вместе с тайной бытия могло бы осветить человеку ценность и цель его личности".

Чибуге Д.¹, Троя В. М.¹, Троя А. Г.²

¹Даляньский технологический университет, Далянь, Китай

²Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Аннотация: Крепкое здоровье и иммунитет являются важнейшими составляющими жизни человека. Физическое воспитание относится к одному из путей, которые способствуют этому, а также прививает полезные привычки и позитивное отношение к занятиям спортом в целом. В этой статье анализируется система физического воспитания в Китае, ее характеристики и то, что делает китайскую нацию здоровой нацией.

Ключевые слова: физическое воспитание, система физического воспитания в Китае, физическая активность.

Chibuye D.¹, Troya V. M.¹, Troya A. G.²

¹Dalian University of Technology, Dalian, China

²Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

PHYSICAL EDUCATION IN THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA

Abstract: Well being and good health condition are priorities in our life. Physical education is one of the way to achieve success on it, which also improves not only health but also learn to have a more positive attitude toward physical fitness in general. This paper analyzes the physical education system in China, its characteristics and what makes Chinese nation – healthy nation.

Key words: physical education, physical education system in China, healthy activities.

When you live, work or study away from your home you start paying attention to your health more. Who wants to pay thousands for insurance or spend a big amount of money on pills when you can just include physical activity and healthy habits to your life. China is one of the great countries with a rich history and diverse culture. From the first step on Chinese land you can see what sport and physical education means: morning tai chi in the park, evening dances on the square, people marching in the stadium and of course those who go for jogging almost daily. You may ask yourself, what is the key of having such a lifestyle, what has led to the importance of health care nowadays worldwide, particularly in China? The answer is quite simple, the key to success is physical education and its system.

It is considered as an educational course that is related to the human body physique, it is usually included to primary and secondary education to encourage and promote the importance of health.

Physical education is a course, which most educational systems use to utilize motion research of transferring skills of knowledge to a group or an individual that are then used as a result. Unlike other training programs, physical education (PE) is an involving course which you cannot just study but rather need to apply the lessons learnt. Most of the course work is conducted with participation, rather than "studied", which is one of the most distinctive factors of physical education. Its more than just a body training program but the understanding that fitness helps one's mind.

China's education law states that PE plays an important role in student's education and encourages education administrations and institutions at all levels to acknowledge PE as part of their curriculum for its vital for students to have good health through physical education. In china, PE usually takes the form of extracurricular activities, sports competitions, classroom training, hiking, tourism etc. others take PE in physicalactivities such as hunting, dancing, martial arts and so on. It is important for Young people today to take PE for it is accepted as a necessary aspect of education despite the competitiveness and the inclusion of the grades to the final school report is controversial.

Physical education in China takes the form of classroom training, extracurricular activities, extracurricular training and sports competitions, hiking, tourism, etc., which are based on classroom training. While some cultures included training in certain types of physical activity, such as hunting, dancing, martial arts, and so on, From early times others, especially those that emphasized literacy, excluded physical training as part of their education for young people. Today, physical education is accepted as a necessary aspect of education, although the competitive aspects and inclusion of grades are controversial.

Physical education is considered an integral part in the development of a child's moral image. "Regularexercise" is a standard component to becoming a good person, a virtuous child, a diligent student, and a loyal citizen. In the textbooks of moral education that are included in the curriculum, it is listed along with such goals as "diligent study", civilized manners "and"sleep early, get up early". "This holistic process of self-improvement can also be observed in so-called mechanical learning, which is considered characteristic of Chinese or, more generally, East Asian education. Adapting it to karate classes meant that instead of demonstrating the self-defense technique in General and forcing children to work on it independently with their partner, it was broken down into parts that were then repeated at the expense of the entire group. Physical education classes for first-graders consisted exclusively of working in the ranks, performing gymnastic exercises and military-style exercises. Older children learned various sports, from skipping rope to breakdancing and basketball. But regardless of the sport, training was built the same way. Children stood in line and watched the teacher demonstrate an action, or most often a small part of it, and then perform it again. This means that children spend most of their time in physical education, standing in queues. Each activity is divided into parts, and the training is structured to move the student from simple to complex. For example, when children start learning to jump on a rope, they first train to move their hands without a rope, then jump without a rope, and finally combine these parts and bring a rope. For an activity as complex as playing basketball, the process from starting to learn how to handle the ball to actually playing it can take several years.

Sport is considered as the main form of physical education in various types and levels of educational institutions. It's a mandatory course colleges and universities take from primary to second grade. Some of the schools offer daily physical education classes. From third year of College and University, physical education courses are offered selectively. Its mandatory for students to attend classes of physical education in schools where the course is not optional, students are not

eligible for the National student's physical qualifications. If they do not complete one third of the entire course during the semester. After graduation, they can only get a certificate of education, which deprives them of the right to higher education. Physical education has been classified in recent years as an entrance exam for Higher education.

Certain schools require PE as a way of promoting weight loss in students. The activities found in the program are designed to promote physical fitness, help develop motor skills, instill knowledge and understanding of rules, strategies and concepts as well as train students to work as a team or individually in various types of competitive activities.

Most of the activities allow students to experience at least minimal exposure to activities such as: preparatory activities, dancing, rhythmic gymnastics, individual or dual sports, team sports and water sports. The quality of physical education offered is largely determined on the availability of resources (money, type of equipment, space and etc).

Usually, a special form is required when students join an extracurricular sports team. Most schools from high school level to College level offer a large variety of sports teams, such as football, Soccer, Basketball, volleyball, Baseball, track and field, badminton, field Hockey, swimming and so on. These teams are not mandatory but require the student to try out for a spot on the team, practice regularly, and maintain a good academic reputation in order for them to continue their studies.

Educational institutions actively carry out extracurricular activities, which form an important part of physical education and are a continuation and addition to the course of physical education. Most Educational institutions regarding physical education Laws and regulations stipulate that Chinese students must have at least one hour of physical training, including a class hour of physical education every day, and that they must do morning exercises and installation exercises during breaks in classes, as well as organize a certain period of time for extracurricular physical training. In the 1950s, China started testing "physical training standards" and after issued the "national physical training standards", a regulatory document that was approved by the State Council. This document motivates students to participate actively in physical education classes and tests. It is closely related to physical education courses and extracurricular physical training activities. On average, almost 10 million students reach the standards each year.

PE in educational institutions in China is now experiencing rapid development. Based on its own experience and lessons, it will constantly absorb the best practices of other countries and contribute, as far as possible, to the creation and improvement of the state of emergency system in accordance with the situation in China, as well as contribute to the cultivation of socialist builders for the 21st century.

REFERENCES

1. Sébastien Billioud and Joël Thoraval, *The Sage and the People: The Confucian Revival in China* (New York; Oxford: Oxford University Press, 2015).
2. Susan Brownell, *Training the Body for China: Sports in the Moral Order of the People's Republic* (Chicago: University of Chicago Press, 1995).

3. Siedentop, Daryl. Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport. McGraw Hill, 2006
4. World Bank. 2004b. Education for All Fast-Track Initiative Framework. Washington, D.C.
5. Ministry of Education. China Educational Statistic Yearbook, 2005, 2004, 2003, 2002, 2001, 2000, 1999, 1998. Beijing: The People's Education Publishing House. (in Chinese)

СЕКЦИЯ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Акчурин Ф. А., Севастьянов А. Г., Салимзянов Р. Р.

Ульяновский институт гражданской авиации им. Главного маршала авиации
Б. П. Бугаева, Ульяновск, Россия

СТЕПЕНЬ РАЗЛИЧИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА И БИОРИТМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КУРСАНТОВ-СПОРТСМЕНОВ С КУРСАНТАМИ, НЕ ЗАНИМАЮЩИМИСЯ СПОРТОМ, И ИХ ВЛИЯНИЕ НА УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: В статье рассмотрены основные аспекты биоритмических показателей на примере курсантов – спортсменов и курсантов – не спортсменов, а так же проведен анализ сравнительных характеристик курсантов.

Ключевые слова: уровень здоровья, биоритмические показатели, курсанты, спорт, функциональные особенности.

Akchurin F. A., Sevastyanov A. G., Salimzyanov R. R.

Ulyanovsk Institute of Civil Aviation named after Air Chief Marshal B. P. Bugaev,
Ulyanovsk, Russia

DEGREE OF DIFFERENCE OF FUNCTIONAL FEATURES OF THE ORGANISM AND BIORHYTHMIC INDICATORS OF CADETS-ATHLETES WITH CADETS, NOT SPORTS, AND THEIR IMPACT ON HEALTH

Abstract: The article considers the main aspects of biorhythmic indicators on the example of cadets - athletes and cadets - not athletes, as well as an analysis of the comparative characteristics of cadets.

Key words: health level, biorhythmic indicators, UICA cadets, sports, functional features.

В настоящее время спорт является неотъемлемой частью молодых людей, что благоприятно влияет на благополучие нации и поддержание здорового образа жизни. Постоянные занятия спортом оказывают огромное влияние на личность человека. Заметим, что такие качества, как целеустремленность, моральные нравственность, дисциплинированность и ответственность, контроль эмоциональных порывов в большей степени свойственны лицам (курсантам) активно занимающимся спортом. Однако остается вопрос – насколько существенны психофизиологические различия, эмоциональная устойчивость у лиц, систематически занимающихся и лиц, не занимающихся спортом.

Жизнедеятельность организма человека протекает в условиях биоритмологической организации физиологических механизмов.

Биологические ритмы (хронобиологические аспекты) являются одним из важных механизмов приспособления организма к окружающей среде, а также служат универсальным критерием его функционального состояния, работоспособности и благополучия.

Особое значение среди большого разнообразия биологических ритмов в поддержании как здоровья, так и функционирования всего организма, имеют циркадианные (околосуточные) ритмы с периодом колебаний функций около 24 часов. Проявление биоритмологических процессов зависит от синхронизации внутренних биохимических процессов организма друг с другом и свидетельствует о состоянии полноценного здоровья [1].

Исходя из вышеизложенного, можно предположить, что сегодня актуальностью данного исследования является то, что большое внимание уделяется вопросам изучения различных ритмов организма человека. Нарушение биологических ритмов, то есть нарушение протекания тех циклов, на которых идет стабильность равновесия между внешней и внутренней средой препятствует восстановлению израсходованных психосоматических запасов, вызывает усталость, приводит к глубоким нарушениям физического состояния человека.

Таким образом, нами была поставлена цель – оценить степень различия функциональных особенностей организма и биоритмических показателей курсантов – спортсменов с курсантами, не занимающихся спортом и их влияние на уровень здоровья.

Для достижения поставленной цели нам необходимо решить ряд задач в ходе нашего исследования:

1. Проанализировать научную литературу по вопросам биоритмических показателей и их влияния на уровень здоровья;
2. Выявить функциональные особенности курсантов-спортсменов и курсантов, не занимающихся спортом;
3. Изучить особенности психофизиологического состояния, уровня вегетативного обеспечения функций, а также дневной динамики показателей, характеризующих функциональное состояние сердечно – сосудистой системы курсантов-спортсменов и курсантов, не занимающихся спортом.

Было установлено, что объектом исследования являются курсанты, занимающиеся в спортивных секциях УИ ГА и курсанты, не занимающиеся спортом.

Следовательно, предметом исследования явились особенности психофизиологического состояния, уровня вегетативного обеспечения функций, а также динамики показателей, характеризующих функциональное состояние сердечно-сосудистой системы курсантов – спортсменов и курсантов, не занимающихся спортом.

Исследование проходило на базе Ульяновского Института гражданской авиации имени главного маршала авиации Б. П. Бугаева. В исследовании

участвовали курсанты, занимающиеся в спортивных секциях на базе УИГА, таких как: футбол, баскетбол, волейбол.

В данном исследовании использовались такие методы исследования как:

1. Теоретический – проводился анализ научной литературы по вопросам формирования личностных особенностей в процессе спортивной деятельности;
2. Эмпирический – проводилось психолого-педагогическое тестирование курсантов, занимающихся в спортивных секциях УИГА;
3. Математический – математико-статистическая обработка данных.

В процессе исследования использовались следующие методики: опросник А. М. Вейна, направленный на выявление признаков вегетативных изменений, тест Спилберга – Ханина для определения показателя тревожности, а также проводилось измерение параметров системного давления – систолическое артериальное давление (САД), диастолическое артериальное давление (ДАД), частота пульса посредством автоматического тонометра. Статистическую обработку фактических данных проводили посредством параметрического t-критерия Стьюдента.

Для наиболее эффективной оценки влияния занятий курсантов в спортивных секциях УИГА было проведено сравнение между курсантами, занимающимися в спортивных секциях и курсантами, не занимающимися в спортивных секциях.

Согласно опроснику А. М. Вейна [2], уровень вегетативных дисфункций у не спортсменов оказался выше, чем у спортсменов – $30,3 \pm 3,6$ баллов и $13,6 \pm 0,5$ балла соответственно (рис. 1).

Характерным различием представлены результаты оценки уровня ситуационной и личностной тревожности по Спилбергеру – Ханину [3]. Уровень ситуационной тревожности у спортсменов статистически достоверно ниже, чем у не спортсменов – $23,5 \pm 5,4$ балла и $42,3 \pm 7,8$ балла соответственно.

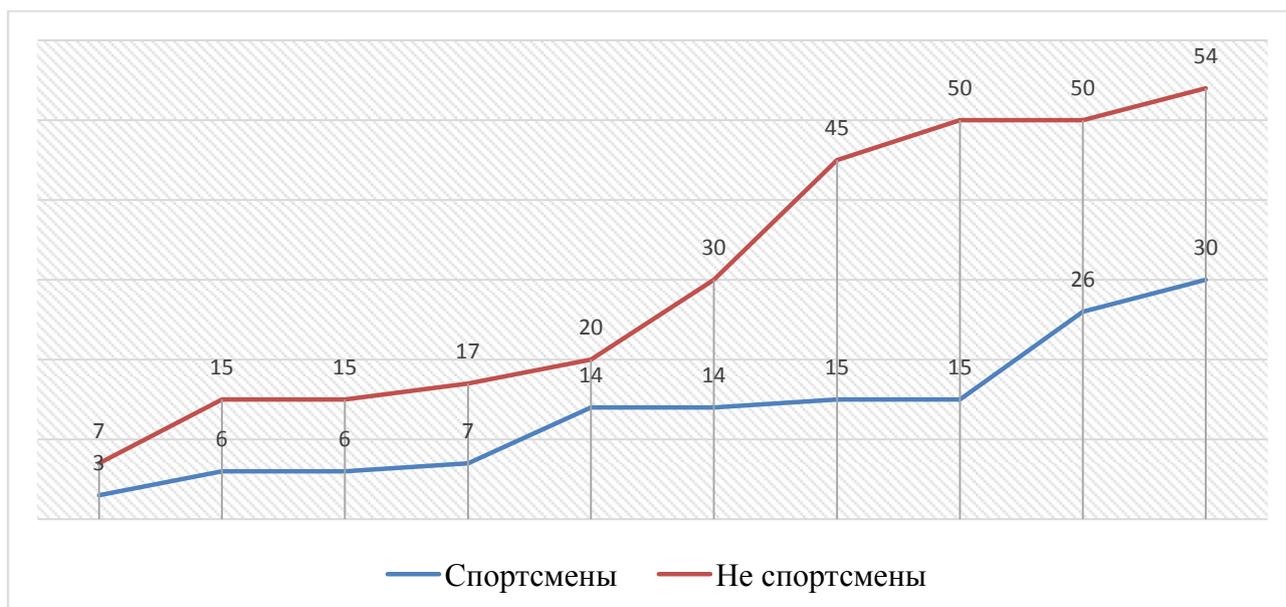


Рис. 1. Уровень вегетативных дисфункций по Вейну

При сравнении дневной динамики систолического артериального давления выяснилось, что наиболее низкое систолическое артериальное давление регистрировалось в группе спортсменов и было ниже, чем в группе не спортсменов на 15 %.

Самые низкие значения частоты сердечных сокращений также наблюдались в так же в группе спортсменов. Разница между отдельными значениями у спортсменов и не спортсменов достигала 25 %.

Наиболее яркая динамика различия в группах сравнения наблюдалась по показателю «пульсовое давление» (ПАД). Так, в отдельные точки наблюдения, пульсовое АД в группе спортсменов было меньше на 40 %, чем в группе не спортсменов.

Таким образом, в процессе исследования выявлены статистически достоверные различия у курсантов - спортсменов и курсантов – не спортсменов по показателям уровня вегетативных расстройств, уровня ситуационной тревожности.

Указанные различия отражают более устойчивый психоэмоциональный статус лиц, систематически занимающихся спортом, по сравнению с не спортсменами. Результаты исследования подтверждают оздоровительное влияние систематических занятий спортом, выражающееся в уравновешенности нервной деятельности и повышении стрессоустойчивости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биоритмические особенности жизнедеятельности и здоровья // Интернет портал (MedInfo.Social). – Режим доступа: https://medinfo.social/valeologiya_1039_1041/bioritmologicheskie-osobennosti-jiznedeyatel'nos-60510.html – Заглавие с экрана.
2. Опросник для выявления вегетативных изменений А.М. Вейна // . –Режим доступа: <http://www.vpsaratov.ru/articles/188/>. –Заглавие с экрана.
3. Шкала тревоги Спилберга-Ханина //Интернет портал (PSYTESTS.ORG). – Режим доступа: <http://psytests.org/psystate/spielberger8.html>– Заглавие с экрана.

Белобородова Н. С.¹, Кузнецова И. В.²

¹Бирский медико-фармацевтический колледж, Бирск, Россия

²Башкирский государственный университет, Уфа, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: В статье отражаются некоторые аспекты организации здоровьесберегающих технологий, способствующих формированию у обучающихся осознанного отношения к здоровью как важнейшей жизненной ценности.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровьесбережение, здоровый образ жизни.

Beloborodova N. S.¹, Kuznetsova I. V.²

¹Birsk Medical and Pharmaceutical College, Birsk, Russia

²Bashkir State University, Ufa, Russia

ORGANIZATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION

Abstract: The article reflects some aspects of the organization of health-saving technologies that contribute to the formation of students' conscious attitude to health as the most important life value.

Key words: health-saving technologies, health-saving, healthy lifestyle.

Актуализация проблемы формирования ценностного отношения к своему здоровью у обучающихся в современном образовательном-воспитательном пространстве колледжа становится все более очевидной. Действительно, сегодня состояние здоровья всех субъектов образовательного процесса имеет смысл рассматривать как важный показатель качества образования и качества жизни. Так еще в 1987 году Европейский Совет по культурному сотрудничеству принял документ «Инновации в образовании», где новой составляющей его содержания становится направление – сохранение здоровья. Охрана и укрепление здоровья субъектов образовательного-воспитательного пространства является приоритетным направлением функционирования современного общества, поскольку лишь здоровая нация в состоянии должным образом усваивать знания и в будущем заниматься производительным - полезным трудом. Использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий, способствующих формированию у обучающихся педагогического колледжа отношения к здоровью как важнейшей жизненной ценности, профилактика заболеваний обучающихся являются окупаемым национальным вложением, более экономичным и результативным, чем дорогостоящее лечение.

Здоровьесберегающие технологии образовательного процесса в современном мире стали предметом специального исследования в связи, с одной стороны, постоянно увеличивающимися интеллектуальными

нагрузками современного образования, с другой – четко выраженной тенденцией снижения здоровья обучающихся и попустительского отношения части общества, в том числе и молодежи, к своему здоровью. Реализация здоровьесберегающих технологий прямо связана с привитием навыков и умений здорового образа жизни, расширением теоретических сведений о здоровье, составляющих его элементах, о жизнедеятельности здорового организма, его отдельных органов и систем, мерах профилактики функциональных расстройств и развития болезненных состояний. Способствует лучшему восприятию перечисленных выше положений умение обучающихся осмысливать теоретические знания, полученные в колледже, сопоставлять их с собственным опытом, а также сравнение усвоенного с другими исследованиями в области ведения здорового образа жизни, формирования к своему здоровью как к высшей человеческой ценности.

Используя это определение, невозможно не согласиться с тем, что обучающиеся сами должны осознать важность сохранения своего здоровья и потребность в ведении здорового образа жизни. Педагогам, работающим в колледже, необходимо выстроить воспитательно-образовательный процесс таким образом, чтобы обучающиеся стали заботиться о своем физическом развитии, научились сохранять свое здоровье, понимать, что здоровье – это основа творческой созидательности и полноценной жизни. Реализация ими здоровьесберегающих технологий позволит значительно снизить уровень острой заболеваемости среди обучающихся. Для того чтобы это было приоритетной задачей каждого участника образовательного процесса необходимо соблюдать некоторые условия для развития здоровьесбережения в образовательном пространстве: особое внимание необходимо уделять физической культуре и спорту, модернизации инфраструктуры, составление портфолио студентов колледжа, которая являлась бы копилкой приращения физического, интеллектуального и психологического здоровья. Все это должно рассматриваться как личностные достижения обучающихся.

Одно из утверждений, касающихся здоровья современного человека, гласит, что здоровье каждого зависит на 50 % от образа жизни, именно поэтому возрастает необходимость своевременного ознакомления каждого обучающегося колледжа с факторами, способствующими сохранению и укреплению здоровья. Решение проблемы, заявленной в теме статьи, видится нам, в первую очередь, во влечении обучающихся во внеклассную деятельность и систему дополнительного образования, которая обогащает их знания, стимулирует познавательную активность, способствует развитию исследовательских умений, раскрытию творческих возможностей, обучающихся колледжа. Весьма эффективным способом развития собственного отношения к теме здоровья является подготовка обучающимися интерактивных плакатов.

Критическое восприятие информации, более глубокое изучение тем, касающихся здоровья, здорового образа жизни, обеспечивает метод проектов, который в последние годы активно используют преподаватели в классно-урочной и внеурочной деятельности со студентами колледжа.

Одним из необычных способов высказывания своей точки зрения по поводу той или иной проблемы является написание синквейна, способствующего резюмированию итогов работы над информацией или лаконичному выражению своего мнения по тому или иному вопросу. Жесткая схема этой письменной формы стимулирует студентов к тщательному отбору лексических средств и точной передаче смысла и способствует более глубокому проникновению в тему исследования.

Важным моментом является формирование у обучающихся негативного отношения к вредным привычкам и умение противостоять установлению зависимости от них, чему способствуют организация и проведение таких мероприятий, как учебно-деловые игры, круглые столы, ток-шоу, тематические вечера.

Таким образом, формирование бережного отношения обучающихся колледжа к своему здоровью невозможно без осмысления необходимости вести здоровый образ жизни. Каждый участник образовательного процесса только тогда начнет заботиться о своем здоровье, когда сам осознает важность и значимость ведения здорового образа жизни в современном мире.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Звягина В. В. Здоровьесберегающие методики организации образовательного процесса. Методическое пособие. – Тюмень: ТОГИРРО, 2004. – 33 с.
2. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2002. – 296 с.
3. Кучма В. Р., Барсукова Н. К., Храмцов П. И. Приоритетные направления формирования ценности здоровья и здорового образа жизни современных подростков // Вестник образования России. – 2004. – № 18. – 78с.
4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.
5. Степанова М. И. Новая структура учебного года как фактор сохранения здоровья школьника // Школа здоровья. – 2003. – № 3. – 245с.
6. Халперн Д. Психология критического мышления. Спб.: Питер, 2000. – 512 с.

Васюткин В. Э., Кругликова В. С., Десяткина Л. Ю.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ 12–13 ЛЕТ

Аннотация: в данной статье обобщен материал по исследуемой теме, которая посвящена поиску педагогических условий повышения эффективности процесса воспитания скоростных способностей у учащихся 12-13 лет.

Ключевые слова: скоростные способности, средний школьный возраст, урок физической культуры.

Vasyutkin V. E., Kruglikova V. S., Desyatkina L. Yu.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF SPEED ABILITIES IN STUDENTS AGED 12-13 YEARS

Abstract: This article summarizes the material on the topic under study, which is devoted to the search for pedagogical conditions for improving the effectiveness of the process of educating speed abilities in students aged 12-13 years.

Key words: speed skills, middle school age, physical education lesson.

Глубокие социальные и политические перемены в российском обществе предъявляют качественно новые требования к морально-нравственному, эстетическому и физическому состоянию человека. Именно от сформированности этих состояний, включая оптимальный уровень физического развития, подготовленности и физической работоспособности, зависит состояние здоровья человека, высокий уровень которого способствует удовлетворению социальных и личностных потребностей.

Важность решения этого вопроса заключается еще в том, что научно-техническая революция, охватывающая все сферы деятельности современного общества, механизмируя, автоматизируя процессы производства, существенно меняет характер трудовой деятельности, требует от человека быстрых и своевременных ответных действий.

Проблема совершенствования быстроты движений как одного из самых трудно развиваемых физических качеств издавна привлекало внимание ученых, педагогов и тренеров.

В настоящее время проблема повышения уровня развития скоростных способностей, начиная с детского возраста, стала одной из важных как в гармоническом воспитании подрастающего поколения, так и спортивной тренировке. Разработка методики воспитания скоростных способностей учащихся 5-6 классов имеет большое значение для теории и практики физического воспитания школе. Именно целенаправленная скоростная подготовка в среднем школьном возрасте (10-14 лет) позволят создать

благоприятные предпосылки для овладения умениями и навыками физической культуры, а так же для физического развития.

В большинстве случаев школа работает по стандартной программе, которая не отвечает всем требованиям «данного времени», социального заказа, личностным потребностям. Возникают противоречия между:

- возрастающими требованиями к учащимся средних школ и недостаточно эффективными средствами применяемые в физическом воспитании;

- необходимостью воспитания скоростных способностей учащихся и отсутствием педагогических условий повышения интереса учащихся к занятиям физическими упражнениями.

В настоящее время в современной теории и практике физического воспитания накоплен позитивный опыт и имеется совокупность знаний необходимый для постановки и решения исследуемой темы. Проблема развития скоростных способностей рассматривалась в исследовательских работах В. М. Зациорского, В. В. Бойко, Л. В. Волкова, А. Б. Гендельсмана, А. В. Коробова, В. И. Ляха, Л. П. Матвеева, Н. А. Фомина, В.П. Филина.

В исследованиях В. С. Фарфеля, Л.П. Матвеева прослежена динамика развития быстроты у школьников, не занимающихся систематическими занятиями физкультурой. На основании многолетних исследований они пришли к выводу, что рост показателей быстроты движений происходит до 13-14 летнего возраста. В. М. Корецкий, А. В. Коробков, Е. С. Яковлев указывают, что возрастной период от 9 до 11 и от 13 до 14 лет самый благоприятный для улучшения времени реакции. А в возрасте от 11 до 13 лет, по их данным, это улучшение не носит ярко выраженного характера.

Цель нашего исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики воспитания скоростных способностей у учащихся 5-6 классов.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс учащихся среднего школьного возраста.

Предмет исследования: педагогические условия формирования скоростных способностей у учащихся 12-13 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что процесс воспитания скоростных особенностей у учащихся 5-6 классов на занятиях физической культурой будет эффективным в том случае, если:

- разработать специальный комплекс физических упражнений и подвижных игр, направленных на воспитание скоростных способностей и включить его в структуру урока;

- повысить интерес учащихся к занятиям с помощью подвижных игр и эстафет с элементами легкоатлетических упражнений.

Экспериментальная работа велась в двух классах. В одном классе (5А), учащиеся которого составляли контрольную группу уроки проводились в соответствии с существующей программой по физическому воспитанию, основанная на одном виде спорта (баскетбол). Учащиеся 5Б класса составили экспериментальную группу, которая занималась по стандартной программе

(как 5А класс), но в структуру урока был включен комплекс физических упражнений и подвижных игр из разработанных нами методик, направленной на воспитание скоростных способностей.

Содержание экспериментального материала состояло из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо обязательно для каждого ученика, базовый компонент, иначе называемый ядром, составлял основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуре и не зависел от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная часть физической культуры была обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ, специализации учителя физкультуры. В зависимости от условий работы учитель мог сам подбирать многие упражнения и игры, которые бы помогали учащимся овладеть техническими приемами, развивать физические способности учащихся.

Эффективность развития скоростных способностей учащихся опытной группы изучалось при выполнении основных требований к методике построения урока, с использованием разработанного комплекса физических упражнений и подвижных игр.

В разработанную нами методику входили физические упражнения и подвижные игры, направленные на различные формы проявления быстроты:

- воспитание быстроты двигательной реакции;
- воспитание быстроты выполнения одиночного движения;
- упражнения для развития частоты движений;
- упражнения на развитие комплексного проявления быстроты.

Основы организации и проведения сравнительного эксперимента отвечали всем необходимым научно-методическим и теоретическим требованиям. Данные обработки результатов трех тестов («Бег 30 м», «Бег с высоким подниманием бедра на месте за 15 сек.», «Передача мяча в парах за 15 сек.») показали различия между результатами экспериментальной и контрольной групп на 28,1 %.

Таким образом, результаты исследования различных авторов, а также собственные данные позволяют утверждать, что применение средств и методов физического воспитания, направленных на развитие скоростных способностей, должна опираться на возрастно-половые особенности данного качества. Поэтому в 5-6 классах для развития скоростных качеств подбор средств должен быть направлен главным образом на повышение собственно скоростных способностей, предпочтение отдается играм, упражнениям, выполняемым с большой частотой движения.

Гаврикова О. В., Кругликова В. С., Десяткина Л. Ю.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 9–10 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: В статье обобщен материал по исследуемой теме, которая посвящена изучению и разработке методики воспитания координационных способностей у детей 9–10 лет на уроках физической культуры.

Ключевые слова: координационные способности, методика воспитания, урок физической культуры, младший школьный возраст.

Gavrikova O. V., Kruglikova V. S., Desyatkina L. Yu.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

METHODS OF EDUCATION OF COORDINATION ABILITIES IN CHILDREN AGED 9-10 YEARS AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Abstract: This article summarizes the material on the topic under study, which is devoted to the study and development of methods for educating coordination abilities in children aged 9-10 years at physical education lessons.

Key words: coordination abilities, methods of education, physical education lesson, primary school age.

Одна из основных задач физической подготовки в школе – воспитание и всестороннее физическое развитие учащихся, укрепление их здоровья, обучение жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических и моральных качеств. Одним из таких физическим качеств является координационная способность.

Проблема физических (двигательных) способностей – одна из наиболее значимых в практике воспитания детей младшего школьного возраста. В жизни современного человека, где надо быстро решать определенные трудности, ориентироваться в пространстве, молниеносно реагировать на сигналы внешней среды, необходима вестибулярная устойчивость. Поэтому под координационными способностями понимают такие понятия как чувство ритма, способность расслаблять свои мышцы, способность сохранять равновесие, быстро действовать в изменяющихся условиях.

Координация движений поддается тренировке, т.е. воздействию педагогического процесса, специально направленного на ее развитие. Высокая степень развития координации движений оказывает положительное влияние на освоение детьми новых двигательных навыков. Постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа – необходимые условия для развития координации.

Координация движений невозможна без пространственной ориентировки, она является необходимым компонентом любого двигательного действия. В общеразвивающих упражнениях пространственные ориентировки

развиваются быстро, так как здесь одновременно участвуют зрительные и мышечные ощущения, в то же время упражнения сопровождаются пояснениями, указаниями, командами учителя.

В развитии координации и поддержания интереса учащихся к занятиям необходима «новизна». При выполнении упражнений можно применять необычные исходные положения, разноименное движение рук и ног, зеркальное выполнение упражнений, изменение ритма упражнения с предметами (жонглирование).

Координация является составной частью ловкости. Ловкость определяется умением быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. В этих упражнениях предъявляются повышенные требования к вниманию, сообразительности, скорости реакции, так как условия могут меняться быстро, неожиданно.

В практике учителей физической культуры отсутствуют научно-обоснованные программы совершенствования координационных способностей, что приводит к снижению эффекта обучения новым упражнениям. Уроки с включением подвижных игр и использованием игровых средств развивают двигательные способности у младших школьников и более других совершенствуют координационные способности.

Игра – специфический вид деятельности, а подвижная игра является сознательной детской деятельностью. Наиболее доступным и эффективным средством для развития координации являются спортивные и подвижные игры. Они развивают точность и соразмерность движений. В играх приобретаются навыки быстрых и эффективных движений в неожиданно сложившейся ситуации. Так же большое значение имеют эстафеты, так как в процессе игры идет резкая смена двигательных действий и детям необходимо быстро выполнять определенные задания в достаточно короткий отрезок времени, направленные на достижение поставленной цели, причем способ ее достижения играет подчиненную роль.

Цель исследования: научное обоснование и экспериментальная проверка методики, направленной на воспитание базовых координационных способностей у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение подвижных игр и игровых упражнений на уроках физической культуры позволит более эффективно воспитать координационные способности у учащихся младшего школьного возраста в процессе их физического воспитания.

Практическая значимость исследования: результаты, полученные в ходе исследования, могут быть использованы учителями физической культуры, тренерами-преподавателями в своей практической деятельности по физическому воспитанию детей младшего школьного возраста.

База исследования: МБОУ СОШ №1 г. Туймазы РБ.

В педагогическом эксперименте количество испытуемых составило 40 человек, по 20 учащихся в каждой группе. Были определены контрольная и экспериментальная группы. Возраст учащихся – 9-10 лет. Все испытуемые по

состоянию здоровья относились к основной медицинской группе. В экспериментальной группе занятия проводились с использованием разработанной методики, а в контрольной группе – в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов.

Для экспериментальной группы мы разработали методику воспитания координационных способностей, рассчитанную на 36 уроков. Занятия по данной методике проводились 3 раза в неделю (в подготовительной и в начале основной части урока) и продолжались 20 минут.

Методика состоит из комплексов игровых упражнений, сгруппированных по направленности к ориентации в пространстве, дифференцированной способности, способности к равновесию, реагирующей способности и ритмической способности. В одном занятии для совершенствования отдельной координационной способности использовалось не менее 5 упражнений и одной игры. Разучивание и выполнение упражнений проводилось по степени их координационной сложности по принципу «от простого к сложному».

В начале и в конце эксперимента нами было проведено педагогическое тестирование. Анализ литературных источников позволил сформировать комплекс тестов, отражающих уровень развития координационных способностей детей младшего школьного возраста. Мы использовали следующие контрольные испытания:

- Тест «Челночный бег 5х6 метров»;
- Тест «Три кувырка вперед»;
- Тест «Прыжки через скакалку за 30 сек.»;
- Тест «Бросок мяча, и ловля с поворотом».

Анализируя результаты развития базовых координационных способностей за время педагогического эксперимента, можно сказать, что произошли изменения по всем показателям.

Дети из экспериментальной группы легко и быстро овладели экспериментальной методикой, значительно опередив детей из контрольной группы, обучающихся по обычной программе. Более того, они выполняли движения со сложной координацией зачастую лучше, чем дети 11 лет.

Экспериментально установлено, что разработанная нами методика с использованием игровых средств, оказывает положительное воздействие на воспитание координационных способностей у детей 9-10 лет.

Сравнительный анализ показал, что результаты улучшились у обеих групп, однако прирост был различным:

- в контрольной группе – 3,7 %;
- в экспериментальной группе – 13,8 %.

Использование игровых средств при выполнении разнообразных двигательных действий, выполняемых с различной интенсивностью, в различных сочетаниях является лучшим средством для воспитания такого физического качества, как координация. Важно при этом правильно соблюдать методические условия выполнения упражнений (скорость, темп, продолжительность, число повторений, точность, интервалы отдыха и его характер).

Гайсин В. М., Кругликова В. С., Десяткина Л. Ю.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ БАСКЕТБОЛА

Аннотация: в данной статье обобщен материал по исследуемой теме, которая посвящена изучению и разработке методики развития ловкости у учащихся среднего школьного возраста на уроках баскетбола.

Ключевые слова: средний школьный возраст, урок физической культуры, баскетбол, развитие ловкости.

Gaisin V. M., Kruglikova V. S., Desyatkina L. Yu.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

METHODS OF DEVELOPING DEXTERITY IN MIDDLE SCHOOL AGE STUDENTS IN BASKETBALL LESSONS

Abstract: This article summarizes the material on the topic under study, which is devoted to the study and development of methods for the development of dexterity in middle school students in basketball lessons.

Key words: middle school age, physical education lesson, basketball, agility development.

Ловкость – жизненно необходимое каждому человеку качество, формировать и развивать которое необходимо с детских лет. Занятия баскетболом способствуют развитию этого важного качества. Совершенствование методик развития ловкости, в том числе посредством упражнений, взятых из баскетбола, является весьма актуальной исследовательской задачей.

Двигательная активность детей и подростков в настоящее время нередко бывает недостаточна и в связи с этим их физическая подготовленность и, в частности, развитие ловкости оставляет желать лучшего. Поэтому совершенствование методик развития ловкости, в том числе посредством упражнений, взятых из баскетбола, является весьма актуальной исследовательской задачей. Баскетбол относится к сложным спортивным играм. Недооценка развития каких-либо физических качеств игроков или технической подготовки рано или поздно ощутимо скажется на их мастерстве.

Совершенствование системы спортивной тренировки в баскетболе – бесконечный процесс. В этом процессе выявляются все новые и новые поистине безграничные возможности человеческого организма, благодаря которому постоянно растут спортивные результаты.

Чтобы правильно организовать учебный процесс, тренер должен знать особенности развития организма баскетболистов, влияние на него различных физических упражнений. Только в этом случае, подбирая соответствующие средства, можно целенаправленно воздействовать на физическое развитие занимающихся.

Цель исследования: экспериментально проверить эффективность предложенного нами комплекса специальных упражнений для развития ловкости на уроках баскетбола у учащихся среднего школьного возраста.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс учащихся среднего школьного возраста.

Предмет исследования: методика развития ловкости у учащихся среднего школьного возраста на уроках баскетбола.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование комплекса специальных упражнений игры в баскетбол в подготовительной и основной части урока физической культуры позволит повысить уровень развития ловкости у учащихся среднего школьного возраста.

Для реализации, поставленной в работе цели, решались следующие основные задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования и выявить особенности развития ловкости у учащихся среднего школьного возраста.

2. Разработать комплекс упражнений на основе баскетбола для развития ловкости у учащихся среднего школьного возраста.

3. Выявить эффективность разработанного комплекса специальных упражнений баскетбола для развития ловкости у учащихся среднего школьного возраста.

Практическая значимость работы заключается в том, что предложенный комплекс специальных упражнений может быть использован для развития ловкости у учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры или занятиях в школьной секции баскетбола.

База исследования: МБОУ СОШ №5 г. Дюртюли РБ.

В эксперименте приняли участие учащиеся 7-х классов, всего 42 человека. Из них были сформированы 2 группы: экспериментальная и контрольная по 21 учащийся в каждой.

В опытных классах проводилось 3 урока физической культуры в неделю. Учебный материал уроков для контрольной и экспериментальной групп был разработан на основе школьной программы по физической культуре для учащихся 7-х классов общеобразовательной школы.

За время педагогического эксперимента было проведено 18 уроков физической культуры. Так же был разработан учебный материал уроков для экспериментальной группы. Этот материал содержал комплекс специальных упражнений на основе баскетбола, направленный на развитие ловкости, проводимый в основном в подготовительной части каждого урока. В контрольной группе уроки физической культуры проводились по общепринятой методике. При проведении занятий в экспериментальной группе применялись игровой метод и круговая тренировка.

В начале и в конце эксперимента нами было проведено педагогическое тестирование. Для определения уровня развития ловкости мы использовали следующие контрольные испытания (тесты):

Тест 1. «Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения» (сек.)

Тест 2. «Челночный бег 4х9 м (бег до брусков)» (сек.)

Тест 3. «Челночный бег «Елочка»» (сек.)

Для установления эффективности организации и проведения занятий по развитию ловкости посредством использования комплекса специальных упражнения на основе баскетбола у учащихся среднего школьного возраста было проведено тестирование детей обеих групп до проведения эксперимента.

Среднегрупповые показатели экспериментальной и контрольной групп по всем трем тестам отличались незначительно. Сравнением значений показателей ЭГ и КГ по t-критерию Стьюдента до проведения эксперимента существенных различий между группами по тестам не было выявлено, что указывает на идентичность состава испытуемых экспериментальной и контрольной групп по исследуемым показателям.

Спустя 6 недель испытуемые обеих групп были вновь подвергнуты тестированию по этим же тестам. Проведение второго тестирования позволило выявить изменения, которые произошли в группах в ходе эксперимента.

Показатели у экспериментальной группы улучшились во всех трех тестах.

В тесте «Челночный бег 4х9 м» среднегрупповой показатель улучшился с 9,4 до 9,1 сек. (3,2 %). В тесте «Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения» произошли изменения с 14,1 до 13,7 сек. (3,1 %). А в тесте «Челночный бег «Елочка» с 7,3 улучшился до 7,0 сек. (4, 1%).

За время эксперимента у контрольной группы можно отметить, что улучшения произошли только в тесте «Челночный бег «Елочка» на 0,1 сек. (1,4 %). А в тестах «Челночный бег 4х9 м» и «Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения» остались без изменений. Это свидетельствует о невысокой динамике развития ловкости в контрольной группе.

Таким образом, разработанный учебный материал уроков для экспериментальной группы, где включены средства, разработанные нами по развитию ловкости в процессе физического воспитания, имел положительное влияние на развитие ловкости школьников. В то время как положительный эффект уроков физической культуры по общепринятой методике в контрольной группе проявился только в тесте «Челночный бег елочка».

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что при обучении технике в баскетболе, необходимо регулярно проводить обследования с целью выявления ошибок выполнения технических приемов. Особо необходимо обратить внимание на выполнение бросков, так как броски являются одним из главных технических приемов баскетбола, и имеют сложную структуру. Для повышения эффективности процесса обучения, в программу по баскетболу не следует вводить много разновидностей бросков. Это позволит в дальнейшем сформировать стабильный двигательный навык с хорошими техническими показателями его выполнения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол : 100 упражнений и советов для юных игроков : пер. с англ. / Ник Сортэл. – М. : АСТ: Астрель, 2005. – 237 с.
2. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения : Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 3-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.
3. Скворцова М. Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов : учебное пособие / М.Ю. Скворцова. – Кемерово, Изд-во ГУ КузГТУ, 2013. – 112 с.

Гизатулина С. Ш., Салеев Э. Р.

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
Стерлитамак, Россия

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: Целью статьи является выявление такой актуальной проблемы как общий уровень физической подготовки молодежи, в частности студентов. Проблема требует пристального внимания не только со стороны агитационных воспитательных мероприятий в учебных заведениях, но и в принятии и составлении индивидуальных планов занятий для каждого студента.

Ключевые слова: физическое воспитание, молодежь, студенты, здоровье, учебное заведение.

Gizatulina S. Sh., Saleev E. R.

Sterlitamak Branch of Bashkir State University, Sterlitamak, Russia

ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Abstract: The purpose of the article is to identify such an urgent problem as the general level of physical fitness of young people, in particular students. The problem requires close attention not only on the part of propaganda educational activities in educational institutions, but also in the adoption and preparation of individual lesson plans for each student.

Key words: physical education, youth, students, health, educational institution.

Физическое воспитание – это комплекс мероприятий, которые необходимо осуществить для поддержания здоровья, укрепление всего организма.

В современной действительности культура физического воспитания молодежи недостаточно развита.

В области физического воспитания студентов известно, что уровень физической подготовки современных молодых людей не соответствует среднестатистическим меркам. Были проведены исследования, которые установили, что больше чем 50 % студентов – выпускников имеют одно или даже 2 хронических заболевания, примерно 40 % призывников

не соответствуют общепринятым меркам физической подготовки. Каждый год огромное количество студентов, проходя медицинский осмотр, выявляют отклонения от нормы по общему состоянию здоровья и направляются в специальные медицинские группы для занятий по физической культуре. Процент таких студентов нередко достигает 50 %. Также была выявлена параллель между общим уровнем здоровья студента и курсом его обучения. Таким образом, чем дольше человек обучается в учебном заведении, тем снижается показатель его здоровья. Сами студенты замечают, что их здоровье, а у некоторых и психическое состояние значительно ухудшаются после завершения обучения.

В системе физического образования молодежи огромную роль играет индивидуальный подход, который позволяет дозировать спортивную нагрузку, в зависимости от уникальных особенностей строения тела или каких-либо заболеваний. Как правило, в учебных заведениях предоставляется лишь общий показатель того или иного спортивного навыка, оценки, в то время как у каждого человека имеются свои, физические особенности. Исходя из этого можно сделать вывод, что при планомерной нагрузке каждый студент способен освоить программу.

Н. А. Мелешкова полагает, что в вузах, на сегодняшний день, недостаточно поставлена физкультурно – оздоровительная работа со студентами, а также есть нехватка учебного материала на данную тему. Сами студенты не активно интересуются пропагандой здорового образа жизни.

В таком случае ситуацию можно изменить с помощью формирования и выработки интереса к культуре спорта, здоровому образу жизни у молодежи. Необходимы новые методики обучения и преподавания спортивной культуры молодежи. Необходимы методики и практики, которые будут мотивировать будущее поколение тщательнее следить за состоянием своего здоровья.

Новые практические занятия, способные сформировать интерес у поколения молодежи, также должны быть направлены на развитие их двигательной активности без особой перегрузки, при этом поддерживая и укрепляя их организм. Такие занятия должны подготавливать студентов к предстоящей трудовой и социальной жизни.

Также следует учесть внедрение методики индивидуального физического развития и воспитания молодого поколения. Высокая эффективность подобных методик заключается в том, что они не только позволяют человеку подготовительной группы выполнить свою часть упражнений, при этом не выходя за рамки, продиктованные хроническим заболеванием или недавней травмой, но и способны мотивировать человека на более высокие достижения в спорте.

Нужно сказать, что именно индивидуальное распределение нагрузки для каждого студента позволяет усваивать учебную программу людям как с низкой физической подготовкой, так и с более высокой.

Следующим действенным методом улучшения эффективности занятий по физической культуре является внедрение здоровьесберегающих подходов, которые подразумеваются с использованием педагогических программ.

Здоровьесберегающие методы – это такие приемы или средства, с помощью которых осуществляются занятия по физической культуре, при этом они вырабатывают заинтересованность у учащихся.

Данные методики должны соответствовать некоторым требованиям:

- 1) Учет индивидуальных особенностей каждого ученика или студента;
- 2) Анализ результатов медицинских осмотров учащихся. При этом подразумевается, что педагоги должны донести до родителей не только результаты медицинских обследований, но и дать необходимые рекомендации по восстановлению или коррекции состояния здоровья;
- 3) Не перегружать учащихся как в физическом, так и в психологическом плане;
- 4) Установление положительного микроклимата в малой группе и поддержание доброжелательных отношений между ее участниками;
- 5) Донесение до студентов всей пользы здорового образа жизни, в том числе и воспитательные беседы о пользе физических упражнений;
- 6) Учет технических возможностей учебного заведения.

Здоровьесберегающие методы оказываются эффективными за счет адекватного увеличения уровня ежедневной двигательной активности студентов и объективного контроля над их функциональным состоянием.

Гималдинова Е. С.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа,
Россия

РАЗВИТИЕ ИНТЕРЕСА К ПЛАВАНИЮ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: На сегодняшний день весьма актуальным является поддержание хорошей физической формы и ведение здорового образа жизни. В данной статье анализируются результаты влияния занятий плаванием на физическое состояние студентов. Также рассматриваются аспекты, вызывающие интерес к данному виду спорта. В результате исследования данных вопросов в статье было выявлено, что плавание оказывает укрепляющий эффект на все группы мышц, а также позитивно сказывается на работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Ключевые слова: плавание, интерес, учебный процесс, активность, студенты, влияние, подготовленность, физическая культура, спорт, физическое состояние.

Gimaldinova E. S.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

DEVELOPMENT OF INTEREST IN SWIMMING AMONG STUDENTS

Abstract: Today it is very important to maintain good physical shape and maintain a healthy lifestyle. This article analyzes the results of the influence of swimming lessons on the physical condition of students. The aspects that arouse interest in this sport are also considered. As a result of the study of these issues in the article, it was revealed that swimming has a strengthening effect on all muscle groups, and also has a positive effect on the work of the cardiovascular and respiratory systems.

Key words: swimming, interest, educational process, activity, students, influence, readiness, physical culture, sport, physical condition.

В современном мире все больше внимания уделяют здоровому образу жизни и занятию физической активности. Благодаря данному культу сохраняется здоровая нация. В высших учебных заведениях также большое внимание уделяется физическому воспитанию студентов.

По данным известных ученых, прослеживается весьма негативная тенденция в ухудшении здоровья студенческой молодежи на фоне снижения их двигательной активности в результате малоподвижного образа жизни. Именно поэтому, сохранение и укрепление здоровья молодежи является одной из наиболее важных целей, стоящих перед высшей школой. Стоит отметить и тот факт, что, безусловно, эффективная и наиболее удачная подготовка высококвалифицированных специалистов наиболее тесно взаимосвязана с укреплением здоровья и повышением работоспособности студенческой молодежи.

Плавание играет очень важную роль в укреплении здоровья, духа и развития человека. Преимущества данного вида спорта очень трудно переоценить: одним их главных достоинств является укрепление и повышение работоспособности таких систем, как сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная. Более того, плавание оказывает значительное влияние на укрепление

мышц спины и корректировку осанки, что особенно важно для малоподвижного образа студентов [1]. Закалка, осуществляемая в ходе регулярных занятий плаванием, также оказывает неоспоримую пользу на молодой организм, повышая его устойчивость к сезонным заболеваниям. Стоит также отметить, что занятия в воде и выполнение активных упражнений, связанных непосредственно с преодолением сопротивления является важнейшим фактором в гармоничном развитии студента.

При занятии плаванием спортивными способами выполняются движения с максимальной амплитудой, в результате чего задействуются в работе все наиболее крупные мышечные группы. Благодаря чему развивается координация и точность движений, гибкость и сила, преодоление коротких, а также средних и длинных дистанций на время способствует развитию быстроты и выносливости студентов. [2]

Стоит отметить, что для студентов весьма значимое влияние имеет прикладное плавание.[1] В данном разделе, в первую очередь изучается оказание первой помощи на воде, а именно развиваются навыки и умения в извлечении человека со дна, на практике изучается освобождение от захватов утопающего, также особое внимание уделяется оказанию доврачебной помощи. Безусловно, эти навыки будут очень полезными в жизни каждого студента, именно поэтому им необходимо уделять как можно больше внимания.

Безусловно, занятия физической культурой, а в частности плавание является весьма эффективным спортивно – оздоровительным средством для студентов.

Рассмотрим основные задачи, решаемые на занятиях по плаванию:

1. Укрепление физического и эмоционального здоровья студенческой молодежи посредством водной среды;
2. Формирование сознательного желания к занятиям физической культуры и отношения к своему здоровью;
3. Развитие физических качеств у студентов, а именно: выносливости, ловкости, быстроты, силы в соответствии с индивидуальными особенностями человека;
4. Улучшение осанки, укрепление суставного аппарата, развитие всех групп мышц;
5. Улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
6. Разработка и реализация адекватных установок для успешного овладения различными способами плавания.

Исходя из вышеперечисленных преимуществ и поставленных задач, осуществляемых в результате занятиями по физической культуре, плавание является одним из обязательных разделов дисциплины по «Физической культуре» в высших учебных заведениях, но к сожалению, стоит признать тот факт, что уровень подготовленности студентов по плаванию остается на низком уровне. Одной из основополагающих причин данной тенденции является недостаточная оснащенность образовательных учреждений бассейнами, из-за их отсутствия учебный раздел по плаванию, заменяют другими разделами,

в результате чего прослеживается увеличение количества молодых людей, не умеющих плавать и не способных оказать первую помощь на воде.

Все студенты проявляют интерес к занятию плаванием в разной степени, одни полностью заинтересованы в данном виде деятельности, другие же стараются искать всевозможные способы пропустить занятие. Однако наиболее сильной мотивацией студентов к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактика различных заболеваний. Более того, юноши и девушки заинтересованы в занятиях плаванием, так как это оказывает неоспоримое влияние на внешний вид, а именно совершенствование телосложения, укреплению осанки, выработки рельефности тела, а также увеличение пластичности движений.[4]

Более того, необходимо отметить еще один важный аспект в стремлении студенческой молодежи посещать занятия по плаванию. Так, данный вид активности развивает и тренирует в человеке навыки самоподготовки, дисциплинарности и самоконтроля. Таким образом, регулярные занятия по плаванию способствуют успешному развитию морально-волевых качеств личности.

Также особый интерес в занятиях плаванием у студенческой молодежи вызывает такой аспект, как наслаждение и самоудовлетворение занятиями спорта. Многие студенты, отмечают, что занятия плаванием значительно снижают умственную и физическую нагрузку, расслабляет, снижает стресс и улучшает эмоциональное состояние. [3]

Немало важную роль в мотивации у студентов к занятию плаванием играет культ и мода, которая занимает важное место в современном обществе. Большинство молодежи стремится к здоровому образу жизни и правильному питанию, а также здоровому к здоровому и красивому телу.

Стоит также отметить тот факт, что обязанность не является среди студенческой молодежи значимым мотивом для занятий физической культурой и плаванием в том числе. А именно, все студенты занимаются спортом по собственному желанию, добровольно.

Таким образом, на сегодняшний день всестороннее и структурированное развитие студенческой молодежи является жизненно необходимым явлением. Так, физическая выносливость и закалка является неотъемлемой составляющей гармоничного развития студента, что в свою очередь способствует сохранению и развитию здоровой нации. Именно поэтому, занятия физической культурой и спортом, в том числе таким полезном видом, как плавание является несомненным катализатором жизненной активности, а также необходимым условием и неотъемлемой частью гармоничной и полноценной и здоровой жизни.

Безусловно, одним из важнейших условий развития личности непременно будет играть значимую роль физическая развитие и подготовленность. Именно поэтому, занятие спортом наряду со средствами воспитания будет способствовать всестороннему и качественному развитию студенческой молодежи.

Необходимо помнить, что физическая активность, в том числе и занятия плаванием не только укрепляет и развивает физическое состояние студента, но оказывает значительное влияние на моральные качества, волевую и эмоциональную сферы. Более того, такие занятия спортом несут положительное влияние на умственную деятельность студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиметова, А. С. Влияние занятий спортом на здоровье студента / А. С. Алиметова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 15 (253). — С. 76-77.
2. Будыка Е. В., Ефимова И. В., Ковалев Н. К. Влияние занятий плаванием на физическую подготовленность и адаптационные возможности студентов// Новые исследования, 2009.
3. Быков, В. А. Педагогическая технология плавательной подготовки и оздоровления студентов высших учебных заведений физической культуры: монография / В. А. Быков, А. Б. Куделин; [Смолен, гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. –Смоленск: [СГАФКСТ], 2009. — 248 с.
4. Герасимова Н. Д., Захарченко А. Д. Плавание как фактор адаптации студентов// Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации, 2018.– 370 с.

Гималдинова Е. С.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

РОЛЬ ГТО В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Аннотация: Комплекс ГТО пришел к нам из эпохи СССР, когда каждый гражданин был физически готов к труду и обороне своей Родины. Данный комплекс не справедливо считать пережитком Советского прошлого, ведь в сегодняшних реалиях, молодежи, как и большинству населения России, очень важно поддерживать в себя в хорошей физической форме.

Ключевые слова: спорт, ГТО, здоровье, нормативы, студенты, физическая культура, мотивация.

Gimaldinova E. S.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

ROLE «READY FOR LABOR AND DEFENSE» IN HIGHER EDUCATION

Abstract: «Ready for labor and defense» complex came to us from the era of the USSR, when every citizen was physically ready for work and defense of their homeland. It is not fair to consider this complex a relic of the Soviet past, because in today's realities, young people, like the majority of the population of Russia, are very important to keep themselves in good physical shape.

Key words: sport, health, university, standards, students, physical culture, motivation.

Комплекс «Готов к труду и обороне» – основа советской системы физического воспитания, ее программная и нормативная база, он был сформирован и направлен на то, чтобы укрепить здоровье и повысить

творческую и трудовую активность советского человека. Ведь в царской России, спорт являлся привилегией знати, а среди крестьян найти человека, который занимается спортом, хотя бы на любительском уровне, было очень трудно. С первых дней советской власти вопрос физического воспитания стал одной из актуальных задач. Государству были необходимо здоровое население, армии требовались сильные и выносливые бойцы. Физическая культура и спорт стали мощным средством нравственного воспитания молодежи [1].

В современной России одной из самых приоритетных целей ставится физическое воспитание граждан и привитие стремления заниматься спортом. Будь то любительский уровень или же профессиональный спорт. Благодаря этой тенденции 24 марта 2014 года Президент РФ В. В. Путин подписал «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». По словам Президента, было принято решение отдать дань уважения Советскому прошлому и оставить прежнее название комплекса. На данный момент приоритетным направлением нашей страны стоит увеличение продолжительности жизни граждан и рост доли населения, которое занимается спортом на регулярной основе на всех уровнях. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО – это важнейший элемент в развитии физического воспитания россиян и в популяризации спорта для всех слоев населения.

На протяжении многих лет учебные программы подавляющего большинства ВУЗов России составлялись без опоры на цели и задачи, которые ставит комплекс ГТО. Данный фактор, несомненно, является большим минусом. В то же время внедрение физкультурно-спортивного комплекса требует больших финансовых затрат и богатой материальной базы, которой должно обладать высшее учебное заведение [2]. Ведь желание современного студента заниматься спортом исходит, прежде всего, от доступности и состояния спортивных объектов и площадок.

В современном мире человек стремится к самосовершенствованию. Вредные привычки уже не в моде, а на первый план выходит физическое развитие и самореализация во многих сферах деятельности. Благодаря комплексу ГТО студенты развивают не только физические качества, но и психологические, такие как: дружеская солидарность, дух соперничества и целеустремленность. Молодые люди стремятся занять достойное место в своем окружении, добиться признания и уважения сверстников. Молодежь стремится быть лучше, быть более здоровыми и развиваться физически. В то же время высшие учебные заведения не препятствуют этому благородному стремлению.

Для студентов строятся спортивные объекты, площадки, в широком доступе представлен спортивный инвентарь и оборудование. Также для тех студентов, которые добились высот в спорте еще до поступления в вуз, существует план индивидуального обучения, который позволяет совмещать тренировки и учебу.

Внедрение комплекса ГТО в современные высшие учебные заведения поможет сократить число учащихся, которые вместо активной физической деятельности занимаются употреблением алкоголя и наркотических веществ. Тяга к вредным привычкам может быть сформирована у студента по ряду

многих причин. Неблагоприятная социальная среда, в которой человек прибывал в детстве, давление сверстников, неблагоприятная экологическая обстановка, а также недоступность спорта и другой физической и творческой активности в районе проживания [4].

Физкультурно-спортивный комплекс призван выработать у студентов вузов мотивацию к занятию спортом, ведь уже в наше время на этапе поступления в высшее учебное заведение учитывается наличие значка ГТО и его степень. Это добавляет баллы на вступительных испытаниях многих вузов, а также учитывается приемной комиссией при зачислении, и студент может претендовать на дополнительную стипендию.

При выпуске из высшего учебного заведения и при приеме на работу, человек может получить дополнительные дни отпуска при наличии у него степени ГТО.

Однако, есть ряд препятствий на пути сдачи нормативов ГТО. Значительный процент студентов обладает хроническими заболеваниями, которые не позволяют сдавать те или иные нормативы, или вовсе препятствуют занятию спортом. Также данный комплекс не предусматривает сдачу нормативов людьми с ограниченными возможностями, которые обучаются в высших учебных заведениях, поэтому существует ряд задач, направленных на расширение базы физкультурно-спортивного комплекса. Необходимо учитывать тяжесть того или иного заболевания, или отклонения, чтобы подобрать нормативы подходящие для студента [3].

Помимо всего прочего также стоит учитывать и практический характер нормативов, входящих в комплекс ГТО. Необходимо учитывать возможность применения навыков, полученных при сдаче физкультурно-спортивного комплекса, в будущей профессиональной деятельности студентов.

Ключевая образовательная задача физического воспитания – это формирование личности студента. А также таких компонентов как: физические качества, двигательные навыки и умения, мотивация, осведомленность и просвещенность в области физической культуры и способность студента к самоанализу.

Из вышесказанного вполне справедливо сделать вывод, что спорт и физическая культура очень сильно влияет на формирование характера и личности обучающегося. С каждым годом учебные заведения России выдвигают все новые и новые требования к системе физического воспитания молодежи. На организацию спортивной жизни и досуга студентов также направлены и силы преподавателей. Все эти факторы играют ключевую роль в формировании и воспитании здоровой и активной молодежи, а также привитии молодым людям любви и заинтересованности в занятии спортом. Ведь эффективность работы будущих специалистов зависит, в том числе, и от физической подготовленности студентов.

Комплекс «Готов к труду и обороне» также подразумевает под собой развитие не только физических качеств, но и воспитание патриотизма современной молодежи. Готовность в любой момент встать на защиту своей

Родины – качество, которое определяет истинного гражданина сегодняшней России.

Важным условием для популяризации комплекса ГТО является популярность данного комплекса среди студентов и остальной категории молодежи. Опираясь на статистические данные, можно понять, что значительная часть молодых людей не посещает занятия по физической культуре или совсем не интересуется спортом. Поэтому важно также иметь широкую и эффективную информационную базу. Освещать различные соревнования в СМИ, организовывать массовые спортивные праздники, такие как «Кросс нации» или «Лыжня России». Проведение подобных мероприятий позволит сформировать интерес к спорту методом игры [5]. Не стоит также забывать о поощрении данного стремления среди молодых людей. Конкурсы, призы и подарки способны еще больше подогреть интерес молодежи к активному и здоровому образу жизни.

Создание условий для развития здорового образа жизни населения – это одна из важнейших задач государства. Формирование эффективной структуры физического воспитания, которая направлена на развитие возможностей человека и укрепление здоровья, является частью совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта. Важно не просто ввести нормативные показатели и обязать их выполнять – насильственными способами можно сформировать негативное отношение к занятиям физической культурой. Центр любой деятельности – это потребностно-мотивационный компонент. Потребность в сохранении и укреплении здоровья в целом, потребность в физическом совершенствовании, потребность в достижении результата – вот социальные и психологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волюнкина А. В. Модель внедрения ГТО в высшем учебном заведении в свердловской области: введение поощрений./ А. В. Волюнкина, В. А. Шемятихин // Педагогическое образование в России. – 2014.– №9. – с.22-25.
2. Подоляка А. Е. Мотивация студентов при внедрении комплекса ГТО в высшем учебном заведении./ А. Е. Подоляка // Инновационная наука. – 2015.– №6. – С.244-247.
3. Портянкина К. А. Современный комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов ВУЗов[Электронный ресурс]/К.А. Портянкина// Студенческий научный форум – 2018. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018009179> (12.06.2020)
4. Мамаева А. С. Нормы ГТО и здоровый образ жизни студентов высших учебных заведений [Электронный ресурс]/ А.С. Мамаева// Знание – 2017. – Режим доступа: https://znano.ru/media/normy_gto_i_zdorovyj_obraz_zhizni_studentov_vysshih_uchebnyh_zavedenij-87862 (11.06.2020)
5. Авдюхин А. В. Роль комплекса ГТО в системе физического воспитания учащихся [Электронный ресурс]/ А .В. Авдюхин// Учительский портал – 2017. – Режим доступа: <https://www.uchportal.ru/statya-rol-kompleksa-gto-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-uchashchih-sya> (12.06.2020)

Гордиенко В. А.¹, Мальченко Е. В.¹, Хрипунова Л. Д.²

¹Российский государственный университет правосудия (Крымский филиал), Симферополь, Россия

²Медицинская академия имени С. И. Георгиевского (структурное подразделение) Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского, Симферополь, Россия

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Аннотация: В статье рассматриваются актуальные вопросы оздоровления студентов юридических специальностей средствами спортивных игр. Проанализирована концепция о том, что физическая культура, двигательная активность, спортивные игры, играют значительную роль в формировании мотивируемой личности и обеспечивает успех в физическом, психическом и социальном благополучии молодого подрастающего поколения.

Ключевые слова: физическая культура, спортивные игры, мотивация, иммунитет, оздоровление, здоровье, двигательная активность.

Gordienko V. A.¹, Malchenko E. V.¹, Hripunova L. D.²

¹Russian State University of Justice, Crimean branch, Simferopol, Russia

²Medical Academy named after S. I. Georgievsky (structural unit) Crimean Federal University named after V. I. Vernadsky, Simferopol, Russia

SPORT GAMES AS A FACTOR OF HEALTH OF STUDENTS OF LAW UNIVERSITIES

Abstract: The article discusses topical issues of healthcare of law students by means of sports games. The concept was analyzed that physical culture, motor activity and sports games play an important role in the formation of a motivated personality and ensure success in the physical, mental and social well-being of the younger generation.

Key words: physical culture, sports games, motivation, immunity, healing, health, motor activity.

Здоровье, по определению всемирной организации здравоохранения – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. С появлением современных устройств улучшающих нашу жизнь, снизилась двигательная активность всего населения, студенческой молодежи в том числе. Студенты юридических вузов не исключение. Недостаток физической активности является причиной многих заболеваний внутренних органов и систем организма. Снижается иммунитет, что приводит к частым заболеваниям и низкой посещаемости занятий.

Проблема повышения двигательной активности, мотивация молодых людей к занятиям тем или иным видом спорта приобретает все большую значимость. Занятия спортивными играми являются фактором оздоровления и борьбы с заболеваниями, способствуют укреплению иммунитета.

Командные виды спорта приобрели социальную силу и значимость, но влияние спортивных игр на оздоровление организма и формирование личности недостаточно изучено.

Материалы и методы исследования: теоретический анализ, обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. После окончания школ у большинства молодых людей уже имеются отклонения в состоянии здоровья. Учебный процесс в высших учебных заведениях является стрессом для вчерашних школьников. Огромное количество информации, изменение режима дня, неполноценное питание - все это является негативными факторами адаптации организма студентов к изменившимся условиям жизни. Обучаясь современной юридической специальности, студент должен обладать высокой психоэмоциональной устойчивостью, так как существует множество стрессовых воздействий на молодой, подрастающий организм. Возникает потребность в оздоровительной физической культуре. Отличительная особенность оздоровительной физической культуры заключается в оптимальном двигательном режиме и индивидуальных физических нагрузках, с учетом пола, возраста, состояния здоровья [5].

Физическая активность помогает студентам быстрее адаптироваться к новым условиям, повысить физическую и умственную работоспособность. Одной из форм занятий физкультурной деятельностью являются спортивные игры. Спортивная игра - это противостояние двух сторон, направленное на достижение преимущества, в рамках правил игры. Игры включают в себя двигательную активность в разных режимах, быструю смену ситуаций, которые не повторяются, задействуются различные группы мышц. Оказывают положительное влияние на опорно-двигательный аппарат, развитие координации, общей и специальной выносливости, создают высокий эмоциональный фон занятия, происходит развитие личностных качеств – все это делает спортивные игры одним из любимых занятий студентов.

При использовании игр во время занятий решаются следующие задачи. Оздоровительная: при правильном использовании средств и методов, приводят к улучшению уровня подготовленности занимающихся, благоприятно влияет на рост, формирование правильной осанки, развитие и укрепление мышечной системы. Воспитательная: в результате соревновательной деятельности у студентов проявляется решительность, упорство в достижении поставленной цели, мужество, взаимовыручка. Необходимо быстро оценить ситуацию и принять решение, так игры способствуют самопознанию и учат работать в коллективе. Образовательная: проявляется умение анализировать, делать выводы [2].

Анализ литературы показывает, что студенты, занимающиеся командными видами спорта: футболом, баскетболом, волейболом, значительно отличаются по личностным качествам от занимающихся индивидуальными видами [3].

Не все студенты в достаточной степени владеют техникой игры в баскетбол, волейбол или футбол. Поэтому на практических занятиях по

физической культуре можно использовать игры по упрощенным правилам, эстафеты с элементами той или иной спортивной игры [1]. Вследствии применения игровой деятельности у студентов повышается интерес к занятиям физической культурой. Правильно подобранная нагрузка стабилизирует работу всех систем организма, является средством профилактики простудных заболеваний [4].

Множество исследований доказывает положительное влияние спортивных игр на мыслительную деятельность в том числе, так как сочетают в себе умственную и физическую активность.

В настоящее время остается высокая потребность в организации оздоровительной деятельности для повышения общего уровня физической подготовленности студентов, формирования культуры здорового образа жизни, а также повышения мотивации к занятиям игровыми видами спорта.

Выводы. 1. Улучшилось общее состояние организма. Меняется отношение к жизни, студенты становятся более жизнерадостные, меньше подвержены неврозам, психозам, раздражительности.

2. Спортивные игры благоприятно влияют на иммунитет. Повысилась посещаемость и успеваемость за счет повышения резистентности организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бака М. М. Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи: учебное-методическое пособие // Москва: Совет. Спорт.–2004.– С. 276.
2. Батуев А. А. Влияние спортивных игр на организм человека/А. А. Батуев, И. М. Хабиббулин// Вопросы студенческой науки выпуск –2019 – № 5 (33). – С. 65-68.
3. Паршакова В. М. Физическая культура, как средство повышения иммунитета и профилактика простудных заболеваний / В. М. Паршакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук.–2019.–№ 1.–С. 67-69.
4. Петрушевский Д. А. Влияние спортивных игр на формирование личностных особенностей занимающихся / Д. А. Петрушевский // Молодой ученый. –2015. – № 21 (101). – С. 718-720.
5. Шурыгина В. В. Оздоровительная физическая культура – территория здоровья и образования/ В. В Шурыгина, Л. Н. Костылева, Д. В. Костылев; сб. научных статей. – 5-я международная научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи».– Омск. – 2019. – С.323 – 326.

Данилов Е. В., Федулina И. Р., Емелева Т. Ф.

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы,
Уфа, Россия

ПОДГОТОВКА К БУДУЩЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА В РАМКАХ ПРЕДМЕТА «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЫЖНОГО СПОРТА»

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы готовности студентов первого курса института физической культуры к теоретическому и практическому освоению предмета «теория и методика лыжного спорта».

Ключевые слова: лыжная подготовка, теоретическая подготовленность.

Danilov E. V., Fedulina I. R., Emeleva T. F.

Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

PREPARATION FOR THE FUTURE PEDAGOGICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF THE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND HUMAN HEALTH IN THE FRAMEWORK OF THE SUBJECT «THEORY AND METHODOLOGY OF SKIING»

Abstract: The article deals with the issues of readiness of first-year students of the Institute of Physical Culture for theoretical and practical development of the subject "theory and methodology of skiing".

Key words: ski training, theoretical training.

Вопрос подготовки грамотных и квалифицированных педагогов в области физической культуры для общеобразовательной школы был и остается значимым. В настоящее время подготовкой квалифицированных кадров занимаются факультеты и институты физической культуры в рамках укрупненной группы подготовки 44.00.00 – Педагогическое образование

При профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры одним из ключевых предметов является преподавание предмета «Теория и методика лыжного спорта», который является обязательной составной частью программы физического воспитания в общеобразовательной школе с 1 по 11 классы.

В настоящее время общепризнано, что существует дефицит научно-методических работ, касающихся технологии формирования профессиональных компетенций у студентов, что в свою очередь усложняет возможность эффективного изучения студентами современной теории и методики преподавания лыжного спорта, включая освоение основ современной техники способов передвижения на лыжах.

В институте физической культуры и здоровья человека БГПУ им. М. Акмуллы учебные занятия в зависимости от выбранного студентом профиля подготовки проводятся нескольких курсах и включают в себя

лекционные и практические занятия. На лекциях, излагаются наиболее важные вопросы теории и методики лыжного спорта, более глубоко анализируются основы техники передвижения на лыжах, сообщаются основные сведения по методике обучения, тактике лыжного спорта, организации и проведению соревнований. На практических занятиях особое внимание обращается на методику обучения способам передвижения на лыжах, на прикладные упражнения, на лыжную подготовку с учетом возрастных и морфологических особенностей, на организацию и методику проведения учебной и внеклассной работы по лыжной подготовке в школе. В содержание зачетных требований входит ряд таких требований как систематическое посещение учебных занятий, знание теоретического раздела программы в объеме пройденного материала, демонстрация техники передвижения на лыжах (выставляется дифференцированная оценка), сдача учебных (контрольных) нормативов по спортивной подготовленности на дистанции лыжных гонок.

Нами несколько лет назад был проведен анализ готовности первокурсников к занятию по предмету «теория и методика лыжного спорта», который выявил, что ключевой проблемой недостаточной готовности к обучению будущей педагогической профессии является школьная подготовка студентов. Было проведено анкетирование и анализ технической подготовленности студентов, которые показали ряд проблем, в частности не только слабое владение техникой и недостаточную теоретическую подготовку в области лыжной подготовки, но и большой процент отсутствия уроков по данному разделу по ряду объективных и субъективных причин.

В январе 2021 года было проведено повторное тестирование студентов пришедших на первый курс обучения в текущем учебном году. Все студенты представляли разные школы городов и районов республики, представителей бесснежных регионов нашей страны и зарубежья не было. По сравнению, с исследованием первокурсников, проведенным пять лет назад, число студентов, у которых раздел лыжной подготовки отсутствовал вовсе сократилось с 14,2 % до 3%. Особенно хочется отметить, что из числа всех опрошенных у 89% лыжная подготовка проводилась регулярно в отличие от предыдущего опроса, когда процент по данному показателю составлял лишь 50 %. Также число тех, кто посещал уроки в полном объеме увеличилось с 57,1 % до 83,1 %. Все вышесказанное позволяет говорить о том, что учителя физической культуры более ответственно начали относиться к разделу лыжной подготовки, не заменяя уроки лыжной подготовки другими видами деятельности.

Однако результаты тестирования технической подготовленности и анализа теоретических знаний оказались не такими радужными. Так тестирование технической подготовленности основных способов передвижения на лыжах показало, что продемонстрировать технику передвижения, изученную в рамках школьной программы на положительную оценку способно лишь 21 %, на удовлетворительную 64 %, а 15 % студентов необходимо фактически обучать заново способам передвижения на лыжах, так как они ими не владеют. Еще более слабо студенты первого курса показали теоретическую подготовленность. На входном тестировании, в которое были включены

вопросы, составленные на основе раздела «лыжная подготовка» школьной программы, лишь 8 % смогли показать минимальные теоретические знания.

В связи с вышеизложенным считаем нужным сформулировать следующие практические рекомендации для учителей физической культуры:

1. Обращать внимание на соответствие теоретической подготовки школьников программе по физическому воспитанию 1-11 классов.

2. При проведении уроков особое внимание уделять предотвращению или исправлению ошибок в технике передвижения.

Мы считаем, что выполнение вышеизложенных рекомендаций позволит значительно улучшить уровень готовности к освоению студентами предмета «теория и методика лыжного спорта» и позволит более эффективно и рационально проводить занятия в вузе.

Ерофеева О. И., Сахарова М. Л., Малкова З. Р.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ГИПОДИНАМИЯ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

Аннотация: В статье проведен анализ гиподинамии, его воздействие на организм человека. Выявлено, что в условиях самоизоляции наблюдается рост гиподинамии у населения. В связи с этим был сформулирован ряд мероприятий для его профилактики.

Ключевые слова: гиподинамия, самоизоляция, население, пандемия, физические нагрузки, спорт.

Erofeeva O. I., Sakharova M. L., Malkova Z. R.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

HYPODYNAMY IN SELF-INSULATION

Abstract: Hypodynamy and its effect on the human body are analysed in this article. It is revealed that in conditions of self-isolation there is an increase in hypodynamy among the population. In this regard, a number of measures have been set for its prevention.

Key words: physical inactivity, self-isolation, population, pandemic, physical activity, sports.

В современном обществе, в условиях пандемии, большинство граждан сидели дома, что, однозначно, негативно сказалось на их физическом состоянии и на организм в целом. В связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, а также ростом области применения средств коммуникации, наблюдается увеличение распространенности гиподинамии у населения. Длительная домашняя самоизоляция приводит к гиподинамии и росту бытового травматизма у детей. В связи с этим, рассмотрение данной темы является актуальным.

Целью работы является анализ гиподинамии и разработка мероприятий для профилактики гиподинамии у населения.

Гиподинамия является следствием освобождения человека от физического труда. Она вызывает нарушение функций организма в результате ограничения двигательной активности. Подобный образ жизни может привести к отрицательным последствиям по отношению к организму человека. Следствием гиподинамии могут стать ожирение и атеросклероз, а также к другим нарушениям (рис. 1).

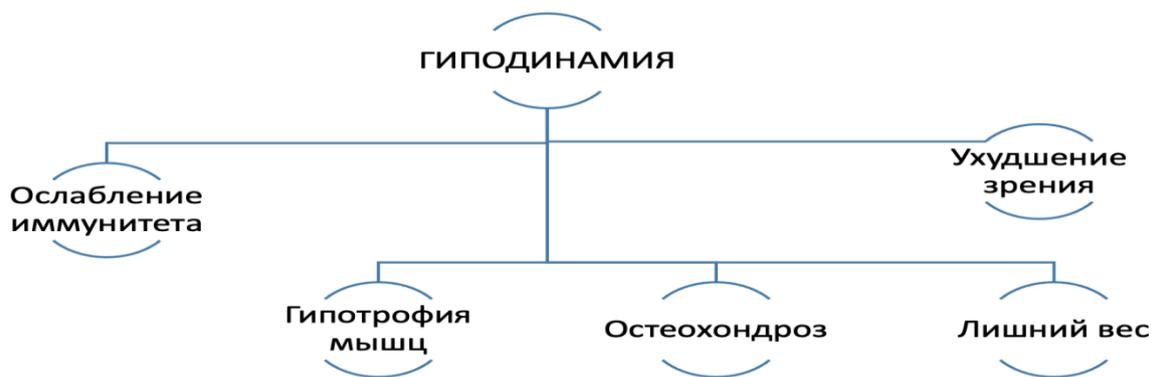


Рис. 1. Основные нарушения, возникающие в организме человека в результате развития гиподинамии

Особенно гиподинамия влияет на сердечно-сосудистую систему – ослабевает сила сокращения сердца, снижается тонус сосудов. Также негативное влияние оказывает на обмен веществ и энергии, ухудшается кровообращение тканей.

Отсутствие необходимых физических нагрузок на человека приводит к сидячему или лежачему образу жизни. Уменьшаются сила и выносливость, нарушаются нервно-рефлекторные связи, приводя к расстройству деятельности нервной системы (вегетососудистая дистония), нарушается обмен веществ и работа кишечника, что провоцирует снижение интенсивности газообмена [1].

Вследствие длительного воздействия гиподинамии на организм человека возникают изменения со стороны опорно-двигательного аппарата: прогрессирующе уменьшается костная масса (развивается остеопороз), страдает функция периферических суставов (остеоартроз) и позвоночника (остеохондроз). Также ряд эндокринных нарушений проявляется метаболическим синдромом [2].

Все эти изменения в конечном итоге приводят к уменьшению продолжительности жизни. Для того чтобы на ранней стадии выявить заболевания, обусловленные гиподинамией, необходимо лабораторные обследование (сдача анализов и др.).

Существует несколько исследований, подтверждающие отрицательное влияние гиподинамии на работу головного мозга, что, в последующем, приводит к снижению умственной активности и чрезмерной утомляемости. При гиподинамии отмечается уменьшение емкости легких и легочной вентиляции.

В условиях пандемии наблюдается спад физической активности у большого числа населения Российской Федерации. Общая эпидемиологическая картина показывает, что у людей развиваются такие признаки как общая слабость и быстрая утомляемость, уменьшение работоспособности, бессонница и др.

Основной профилактикой является физические нагрузки, движение и здоровый образ жизни. Вредные привычки, такие как алкоголь и курение, только усугубят общее состояние. Необходимый здоровый режим должен сочетаться с правильным питанием, полноценным сном и отказом от вредных привычек. Рекомендуются ежедневная получасовая физическая нагрузка, пешие прогулки (не менее 2 км) [3].

Спорт – лучшее лекарство для профилактики гиподинамии, особенно в условиях самоизоляции. Использование спортивного инвентаря (скакалка, гантели и др), ряд простых физических упражнений помогут не только поддерживать физическое состояние организма, но и в то же время благоприятно влиять на психологическое состояние. Самым лучшим упражнением является бег. На рис. 2 сформулированы три основных правила при физических нагрузках дома в условиях самоизоляции [4].



Рис. 2. Три основных правила при физических нагрузках дома в условиях самоизоляции

Но важно не забывать о дозировании нагрузок, нужно учитывать вес и возраст человека или ребенка. Для контроля надо обращать внимание на появление обильного потоотделения, боли в груди, слабости или выраженной одышке. При появлении перечисленных симптомов необходимо немедленно прекратить тренировку.

Принцип постепенности обоснован на последовательном росте физических нагрузок. Известно, что улучшение функций и возможностей человеческого организма происходит лишь на протяжении длительного периода. Резкое увеличение нагрузок не только не способствуют развитию тренированности, но и могут стать причиной различных травм и заболеваний.

Регулярность занятий 3 раза в неделю является самым лучшим вариантом. Длительные перерывы приводят к исчезновению оздоровительного эффекта [5].

Таким образом, можно сделать вывод, что физические нагрузки являются неотъемлемым фактором для поддержания здоровья организма человека, кроме того, спорт, здоровое питание и сон – лучшим вариантом для профилактики гиподинамии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Панферова Н. Е. Гиподинамия и сердечно-сосудистая система. – Санкт-Петербург, 1977. – С. 97-99.
2. Кузнецов Б. В., Кузнецова Т. М. Преодоление гиподинамии, как насущная необходимость // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы, 2017 г. – С. 43-44.
3. Родькин В. А. Человек сидящий. Правила здорового позвоночника. // Феникс., серия: здоровье нации. – 2012.– С. 6.
4. Валеева С. А., Кусова И. В. Суперэкоксиканты XXI века. // II Международная научная конференция, посвященная 100-летию Республики Башкортостан «Актуальные проблемы и тенденции развития техносферной безопасности в нефтегазовой отрасли». – 2019. – С. 73-75.
5. Гузева В. И., Михайлов И. Б. Фармакотерапия нервных болезней у взрослых и детей. // Руководство для врачей. СПб: ООО – Из-во «ФОЛИАНТ», 2002. – С. 77.

Закиров И. М.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ

Аннотация: В статье рассматриваются проблемы организации физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе, обусловленные ее малочисленностью и условиями социума.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная работа, сельская школа, проблемы организации.

Zakirov I. M.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

PROBLEMS OF ORGANIZING SPORTS AND RECREATION WORK WITH STUDENTS IN A RURAL SCHOOL

Abstract: The article deals with the problems of organizing physical culture and recreation work in a rural school, due to its small number and the conditions of society.

Key words: sports and recreation work, rural school, problems of organization.

Сельская школа в ряду различных типов и видов общеобразовательных учреждений, разнообразных по наполняемости, территориальному расположению, социальному окружению, национальному составу функционирует в неповторимых и разнообразных социально-экономических, природно-климатических, социально-культурных условиях. При этом

специфика образовательного процесса сельской школы отражается на организации физкультурно-оздоровительной работы.

Сокращение рождаемости и продолжительности жизни, тревожная тенденция ухудшения здоровья детей и учащейся молодежи подтверждают особую актуальность проблемы состояния здоровья подрастающего поколения российских граждан и, соответственно, организации физкультурно-оздоровительной работы.

В теории и методике физического воспитания нет единого подхода к определению понятия «физкультурно-оздоровительная работа». Предпочтение отдают пониманию физкультурно-оздоровительной работы как урочных, так и внеурочных форм занятий, основанных на широком использовании средств физической культуры, которые обеспечивают разностороннее воздействие на физическое и духовное развитие личности.

Решение данной проблемы имеет свои особенности в условиях сельских школ, которые составляют около 70% от общего числа школ страны.

На организацию физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе оказывают влияние экономические, демографические, социальные факторы, которые обуславливают особый подход к содержанию, организации и методике ее проведения.

К специфическим особенностям, влияющим на физкультурно-оздоровительную работу в условиях сельской малочисленной школы, относятся малая наполняемость класса (в среднем от 2 до 7 детей) и отсутствие параллели классов, что создает следующие проблемы при организации этой работы:

- невозможность выполнить учебную программу по подвижным и спортивным играм в одном классе;
- отсутствие стимула к соревновательной деятельности на уроках и возможности для сравнения и оценки реальных успехов в спортивных достижениях;
- отсутствие эмоциональности, привлекательности занятий;
- психологическая незащищенность ребенка, постоянный контроль учителя за учеником;
- однообразие обстановки, контактов, форм взаимодействия;
- ограниченный выбор форм физкультурно-оздоровительной работы в учебной и внеучебной деятельности.

Замалиева А. Н., Кругликова В. С., Десяткина Л. Ю.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: В статье обобщен материал по исследуемой теме, которая посвящена изучению и разработке методики развития координации движений у детей среднего дошкольного возраста.

Ключевые слова: координация движений, методика развития, средний дошкольный возраст, нестандартное оборудование.

Zamaliyeva A. N., Kruglikova V. S., Desyatkina L. Yu.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

METHODS OF DEVELOPING COORDINATION OF MOVEMENTS IN CHILDREN OF MIDDLE PRESCHOOL AGE

Abstract: This article summarizes the material on the topic under study, which is devoted to the study and development of methods for the development of coordination of movements in children of middle preschool age.

Key words: coordination of movements, methods of development, middle preschool age, non-standard equipment.

Координация – это способность человека рационально («без лишних движений») согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач. Именно координационные способности лежат в основе ловкости как физического качества.

В Федеральном Государственном образовательном стандарте дошкольного образования отражены условия и средства эффективности формирования двигательной активности у дошкольников. В частности одним из важнейших средств, для развития движений дошкольников, является предметная среда.

Использование нестандартного оборудования «Скоростная координационная лестница», «Спортивные кубики», «Веселые башмачки» и т.д. позволяет получать адекватный возрастным особенностям дошкольников тренировочный эффект и максимально приблизить физическое воспитание к игровой деятельности. Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы.

Таким образом, вопрос развития координационных способностей является актуальной проблемой в рамках организации работы по физическому развитию и воспитанию детей дошкольного возраста. Использование нестандартного оборудования позволяет не только оптимизировать этот процесс (повысить его эффективность), но и сделать эту работу интересной и привлекательной для ребенка.

Цель исследования: разработка комплекса упражнений с нестандартным оборудованием, направленных на развитие координационных способностей детей 4-5 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование нетрадиционного оборудования будет способствовать развитию координационных способностей детей 4-5 лет.

Практическая значимость исследования заключается в том, что содержащиеся в работе теоретические и научно-методические материалы по физическому воспитанию могут быть использованы инструкторами и воспитателями ДОО для совершенствования воспитательно-образовательной работы с детьми дошкольного возраста и в системе педагогического просвещения родителей.

База исследования: МАДОУ Детский сад №1 № «Айгуль» г. Бирск МР Бирский район РБ.

В исследовании участвовали 42 ребенка 4-5 лет. В ходе эксперимента дети были поделены на экспериментальную группу и контрольную группу (21 ребенок – контрольная группа, 21 ребенок – экспериментальная группа).

Работа с детьми экспериментальной группы проводилась совместно с инструктором по физкультуре еженедельно, в первую половину дня, согласно расписанию физкультурных занятий. Упражнения и задания на развития координации проводились раз в неделю, в основной части занятия в рамках разучивания и освоения основных движений. Необходимо отметить, что данная работа проводилась совместно с воспитателем, он вместе с детьми отрабатывал технику, для того, чтобы использовать упражнения с координационной лестницей и другим оборудованием на прогулке и в группе. Дети контрольной группы занимались по общепринятой программе физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.

Для решения поставленных задач были выбрана методика «Оценка физического и нервно психического развития детей раннего и дошкольного возраста», разработанная Н. А. Ноткиной, Л. И. Казьминой, Н. Н. Бойнович.

В ходе диагностических процедур детям предъявлялись задания, выполнение которых свидетельствовало об определенном уровне развития координационных способностей. В начале и в конце эксперимента нами было проведено педагогическое тестирование по следующим тестам: «Стойка на одной ноге» (балл), «Бросок мяча» (балл), «Прыжки» (балл), «Бег между кеглями» (балл). Для оценки результата баллы по всем четырем заданиям суммировались.

Анализ полученных данных оказал, что количество детей как в контрольной, так и в экспериментальной группе с высоким уровнем развития координационных способностей составило 10%. Средний уровень развития координационных способностей был выявлен у 45% детей экспериментальной группы и у 50% детей контрольной группы. Низкий уровень развития координационных способностей наблюдался у 55 % детей экспериментальной и 40% контрольной группы.

Диагностика развития координационных способностей детей 4-5 лет, проведенная на констатирующем этапе эксперимента показала, что большинство детей не справились с предложенными заданиями в полном объеме. Самым удачным в плане выполнения детьми оказалось задание на удержание статического равновесия.

В случае, если задание предусматривало продвижение и одновременное выполнение еще одного движения, либо продвижение с необходимостью регулировать траекторию самого бега (бег между кеглями), показатели детей заметно ухудшались. Резко падала скорость выполнения движения, либо появлялись существенные неточности, лишние движения, отклонение от траектории.

Суммирование и сравнение баллов показало, что у большинства детей контрольной и экспериментальной групп развитие координационных способностей находилось на низком и среднем уровне.

Повторная диагностика на контрольном этапе эксперимента проводилась с использованием той же методики, что на констатирующем этапе. Детям индивидуально предлагалось выполнить четыре задания.

Сравнительные результаты изучения уровня развития координационных способностей детей контрольной и экспериментальной групп выявили положительную динамику в экспериментальной группе. Показатели воспитанников контрольной группы изменились незначительно.

Количество детей экспериментальной группы с высоким уровнем развития координационных способностей увеличилось на 15 % (составляет 25 % от общего количества детей). Количество детей со средним уровнем развития координационных способностей увеличилось на пять процентов и составило – 50%. Качественное содержание данной категории детей изменилось – за счет динамики показателей детей, показавших низкий уровень при констатирующем эксперименте. Число дошкольников, обладающих низким уровнем развития координационных способностей составило 25 %, что на 20 % ниже показателей констатирующего эксперимента.

Динамика развития координационных способностей детей контрольной группы оказалась незначительной. Так, высокому уровню развития координационных способностей соответствовали результаты 20 % дошкольников, что на 10 % выше первичных результатов на этапе констатации. На 10 % уменьшилось количество детей со средними показателями развития координационных способностей. Количество детей с низким уровнем развития координационных способностей осталось неизменным и составило 40 %, причем состав данной категории остался неизменным, динамика образовалась за счет перехода двух детей со среднего на высокий уровень развития координационных способностей.

Выполнение упражнений с нетрадиционным оборудованием повышает интерес дошкольников к физической культуре, улучшает координацию движений, и как следствие, делает более эффективной физкультурно-оздоровительную работу.

Таким образом, повторная диагностика, проведенная на контрольном этапе исследования показала, положительную динамику развития координационных способностей детей экспериментальной группы. Следовательно, комплекс мероприятий для развития координационных способностей с использованием нетрадиционного оборудования является эффективным.

Идиятуллин А. М.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ И ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ПРИ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Аннотация: В статье приводится сравнительный анализ и оценка влияния регулярных занятий спортом при подготовке в образовательных учреждениях.

Ключевые слова: спорт, регулярные занятия, упражнения.

Idiyatullin A. M.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

COMPARATIVE ANALYSIS AND EVALUATION OF THE IMPACT OF REGULAR SPORTS TRAINING IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract: The article provides a comparative analysis and assessment of the impact of regular sports activities in training in educational institutions.

Key words: sports, regular classes, exercises.

Когда в сентябре 2020 года временно ввели очные занятия по физической культуре, я как преподаватель кафедры физического воспитания вел занятия у группы студентов общую физическую подготовку, а не привычный мне курс спортивного совершенствования по каратэ, где студенты уже физически подготовлены. Первое занятие по ОФП проходило в парке на улице, при минимальных физических нагрузках, несколько студентов пожаловались на самочувствие, после занятия еще нескольким студентам стало плохо и это после 6 месяцев занятий в системе занятий дистанционного обучения. У студентов сборной УГАТУ по каратэ и «обычных» студентов было проведено диагностическое тестирование физической подготовленности занимающихся:

1. Дневник самоконтроля: дневник самоконтроля состоял из двух частей. Первая часть заполнялась после каждого занятия, а вторая часть раз в неделю в течении одного месяца.

2. Частота сердечных сокращений (пульс). Методика выполнения: определяется пальпаторно до и после нагрузки (20 приседаний). Пульс

прослушивают в нижней части предплечья (в углублении на лучевой кости) тремя пальцами (указательным, средним и безымянным) в течение 15с. Чтобы определить пульс за 1 мин, надо полученную цифру умножить на 4. Перед тем как приступить к тестированию занимающихся, необходимо провести разминку. Это предупредит возможные травмы (растяжение) мышц, излишняя усталость, вследствие неподготовленности мышечно-связочного аппарата и улучшит показатели, где результат очень зависит от проявления гибкости, скорости, силы и прыгучести.

3. Тестирование физической подготовленности. Для этого принимались нормативы в системе дистанционного образования дома и на улице, выполненные упражнения фиксировались видеоаппаратурой.

Результаты каждого тестирования заносятся в электронные протоколы. В протоколах указывается результат и уровень физической подготовленности учащихся исходя из сопоставления результатов тестирования с показателями таблицы нормативных оценок таблицы.

На основании данных об уровне физической подготовленности студентов сборной УГАТУ при выполнении физических нагрузок ЧСС у 85 % показало норму, у 15 % чуть выше нормы, так же по результатам нормативов выявлено 75 % высокие результаты у 17 % средние и у 8% ниже среднего, а у студентов не занимающихся спортом регулярно и активно при выполнении физических нагрузок ЧСС показало норму только у 35%, а у 32 % показало чуть выше нормы и у 33% показатели намного выше нормы. И по результатам сдачи нормативов более 58 % показатели ниже среднего, 34 % средние и у 8 % показатели высокие.

Современная жизнь требует от студентов более эффективной работы над собой, но вот уровень здоровья резко снизился, количество освобожденных от физической культуры увеличилось, из этого следует то, что физическая подготовленность студентов – главный компонент здоровья. Многие по состоянию здоровья не посещают занятия – это отражается на их знаниях. Из этого следует то, что если мы хотим быть здоровыми и успешными, то должны заниматься физической культурой и не иметь вредных привычек. Эта всегда являлось достаточно актуальной проблемой, потому что здоровье – это самое важное. Студент, который регулярно занимается физическими нагрузками, приносит гораздо больше пользы на учебе, работе и в обычной жизни. Двигательная активность нужна студентам, так как долгие пары в аудиториях не позволяют насыщать мозг кислородом и есть вероятность различных заболеваний. В течение дня у студентов происходит напряженная и длительная работа центральной нервной системы. Последствиями умственного переутомления могут быть различные болезни. Можно смело сказать о том, что те студенты, которые регулярно занимаются спортом, на много легче переносят период сессии, т.к. они менее болезненно реагируют на нагрузки по учебе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кашапова Э. Р., Исмагилова В. С. Здоровье нации и государственное управление здоровьем // Интеграция образования, науки и производства в условиях многоуровневого профессионального образования: материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. 2016. С. 217-220.
2. Гарипова З. Ф., Исмагилова В. С., Рассолова И. Ю. Человеческий потенциал как социально-экономический фактор безопасности функционирования региона // Конкурентоспособность социально-экономических систем в условиях динамично меняющейся внешней среды: сборник трудов IV Международной научно-практической конференции «Проблемы обеспечения безопасного развития современного общества», Екатеринбург: Изд-во УМЦ УПИ, 2014. – С. 52 -57.
3. Исмагилова В. С. Корпоративный спорт в формировании эффективных человеческих ресурсов // Роль физической культуры и спорта в развитии человеческого капитала и реализации национальных проектов. Материалы всероссийской научной конференции с международным сост. С. С. Гуляева, А. Ф. Сыроватская, 2019. – С. 279-287.
4. Тагирова Э. И., Лулева А. А., Исмагилова В. С. Самоменеджмент как путь успешной реализации человека и личностного роста // Динамика взаимоотношений различных областей науки в современных условиях: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции: в 3 частях. 2018. –С. 131-134.
5. Кашапова Э. Р., Исмагилова В. С. Формирование здорового образа жизни // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы международной научно-практической конференции. 2015.– С. 113-116.

Иликбаева А. С., Кругликова В. С., Десяткина Л. Ю.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в данной статье обобщен материал по исследуемой теме, которая посвящена изучению и разработке методики развития быстроты у детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: быстрота, подвижные игры, старший дошкольный возраст.

Ilikbaeva A. S., Kruglikova V. S., Desyatkina L. Yu.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF SPEED IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN

Abstract: This article summarizes the material on the topic under study, which is devoted to the study and development of methods for the development of speed in older preschool children.

Key words: speed, outdoor games, senior preschool age.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется

здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Двигательная активность – неотъемлемая часть здоровой жизни. Мышечная нагрузка оказывает огромное влияние на общее состояние человека: способствует формированию скелета и правильной осанке; улучшается обмен веществ в организме; возникают положительные эмоции, появляется здоровый румянец и чувство удовлетворенности; поднимается настроение и иммунитет.

В каждом возрасте она наполняется разным содержанием, но должна быть всегда. Маленькому ребенку полезны и необходимы не только ходьба, но и игры с беганием, лазанье по деревьям всяческое напряжение сил. Развитию физических качеств в дошкольном возрасте способствует использование на физкультурных занятиях, прогулках, самостоятельной двигательной деятельности подвижных игр. Возможность широко варьировать содержание подвижных игр от самых простых двигательных действий до серии сложных заданий с преодолением полосы препятствий позволяет широко применять их на физкультурных занятиях.

Использование подвижных игр позволяет включать разнообразные упражнения для развития физических качеств детей, которые могут охватывать различные группы мышц, шире совершенствовать регуляторную деятельность центральной нервной системы, повышать координационные способности детей.

Особую актуальность нашему исследованию придает разработка и внедрение «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» – полноценной программной и нормативной основы физического воспитания населения страны, нацеленной на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Цель исследования: теоретическое обоснование и экспериментальное подтверждение эффективности использования подвижной игры как средства развития быстроты у детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: процесс развития быстроты детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: методика развития быстроты у детей старшего дошкольного возраста

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что в подвижной игре развитие быстроты как физического качества у детей старшего дошкольного возраста возможно при соблюдении следующих условий:

- отбор игр с постепенным усложнением заданий;
- поэтапное руководство игрой;
- систематичность использования подвижных игр.

Экспериментальная часть исследования проходила на базе МАДОУ «Детский сад №1» «Айгуль» г. Бирск. В проведении эксперимента принимало участие к каждой группе (контрольная и экспериментальная) 20 детей (10 девочек и 10 мальчиков). Исследование проводилось совместно с инструктором по физическому воспитанию. Для определения и оценки уровня

развития быстроты в нашем эксперименте, в качестве диагностических упражнений предлагаются следующие задания: бег на дистанцию 10м. с хода, бег на дистанцию 30м, челночный бег 3×10м.

Анализируя полученные данные, мы пришли к выводу, что среди участников эксперимента большое количество детей имеет средний уровень развития быстроты. Анализ результатов позволил сделать вывод о необходимости разработки комплекса подвижных игр, направленных на развитие быстроты у детей 6-7 лет.

Для достижения цели формирующего этапа нами был и подобраны игры, содержание которых соответствовало, прежде всего, развитию быстроты, было доступным и интересным для детей, а также разработан перспективный план использования подвижных игр. Двигательные задания в этих играх усложняются постепенно. При составлении перспективного плана мы учитывали время года, место для проведения игр (спортивный зал или спортивная площадка на улице), а так же физическую подготовленность детей.

Дополнительные игровые занятия в экспериментальной группе были организованы во второй половине дня три раза в неделю по 20-25 минут, включающие подвижные игры и обеспечивающие развитие быстроты. При проведении занятий мы чередовали нагрузку и отдых в играх. Следили за самочувствием детей. Подвижные игры многократно повторялись и закреплялись на зарядке, прогулке, в самостоятельной деятельности детей. Особое внимание уделялось детям, показавшим уровень развития быстроты ниже среднего. Для этого мы давали им индивидуальные дополнительные задания и упражнения, привлекали к организации сбора на игру, назначали на роли ведущих, организовывали игры малыми подгруппами, в которые обязательно входили эти дети.

На подготовительном этапе, мы проводили беседы с детьми «Что такое быстрота?», «Что такое быстрые движения?», «Чтобы быть быстрым надо уметь...», «Как нужно формировать быстроту?» и др. Продумывали способы сбора на игру. Для этого мы использовали зазывалки, давали поручения детям собрать остальных на игру.

На обучающем этапе мы организовывали игру совместно с детьми. В ходе игры обращали внимание на выполнение правил. После игры вместе с детьми обсуждали, что получилось, что нет, все ли правила соблюдались. Далее игра переходила в самостоятельную деятельность детей. Предоставляли детям самостоятельно сделать выбор ведущего и распределить роли. В случае возникновения трудностей и разногласий в ходе игры, мы брали руководство игрой на себя.

На этапе творческой игры мы привлекали детей к придумыванию усложненных правил, введению новых ролей, изготовлению атрибутов для игр. Тактика усложнения правил позволила нам поддерживать интерес детей к данной игре.

Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного экспериментов свидетельствует о существенных изменениях показателей

у детей экспериментальной группы, в которой велась целенаправленная работа над развитием быстроты посредством подвижных игр.

Высокий уровень развития быстроты зафиксирован у 9 человек (в ходе констатирующего эксперимента этот показатель был у 3 детей). Уровень развития ниже среднего остался только у одного ребенка, который нерегулярно посещал детский сад в связи с болезнью. У детей контрольной группы значительных изменений не произошло.

Работа в рамках формирующего эксперимента дала явные положительные результаты: в ходе контрольного эксперимента значительно выросло количество детей с высоким уровнем развития быстроты. Таким образом, гипотеза о влиянии подвижных игр на развитие быстроты у детей старшего дошкольного возраста подтвердилась.

Казанцева А. В.

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ТРЕНАЖЕРАМИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация: В статье рассмотрены возможности организации в игровой форме учебно-тренировочной и оздоровительной работы с учащимися начальной школы на уроках физической культуры с использованием тренажерного оборудования и спортивного инвентаря.

Ключевые слова: тренажеры, игровая деятельность, учащиеся начальных классов, двигательная активность, физическое воспитание.

Kazantseva A. V.

Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv, Ukraine

POSSIBILITIES OF USING GAME METHOD IN THE COURSE OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH-IMPROVING WORK WITH FITNESS EQUIPMENT IN PRIMARY SCHOOL

Abstract: The article is dedicated to possibilities of organizing educational-training and health-improving activities for primary school pupils at Physical Culture lessons in the game form using fitness and sports equipment.

Key words: fitness equipment, game activities, primary school pupils, motor activity, physical education.

Введение. В дошкольном и младшем школьном детстве закладываются основы здоровья человека, и важную роль в этом играет физкультурно-оздоровительная работа. Главные цели физического воспитания на данных этапах – удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, всестороннее двигательное развитие с учетом функциональных

возможностей детского организма, овладение основными двигательными умениями и навыками, необходимыми в течение всей жизни. Одной из новых форм работы с детьми для достижения этих целей являются занятия физической культурой с использованием тренажеров. Их применение целесообразно начинать в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте, когда дети уже владеют сложными видами движений и способами их выполнения, у них интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности кардио-респираторной системы к физическим нагрузкам разного характера [3, 5].

Особенности психического развития детей 6-10 лет (образное восприятие, непроизвольное внимание, значимость игровой деятельности, высокая эмоциональность) обуславливают обязательное соответствие детских тренажеров такому требованию, как возможность создавать с ними игровые ситуации с использованием разных сюжетов. Игровая деятельность больше, чем другие средства физического воспитания, способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, т.к. в работу с помощью грамотного подбора игр могут быть включены все мышечные группы [1, 5].

Тема использования игрового метода в физическом воспитании школьников нашла свое отражение в многочисленных исследованиях как прошлых лет (Л. В. Былеева, 1974; Б. А. Ашмарин, 1979; Е. Н. Вавилова, 1983; Б. П. Никитин, 1990; Л. П. Матвеев, 1991, и др.), так и в последние десятилетия (М. И. Жуков, 2000; В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий, 2006; Ж. К. Холодов, 2012; О. Д. Железняк, 2014; В.И. Лях, 2014; И. М. Коротков, 2017, и др.). Изучена роль игрового метода в системе физического воспитания, разработаны классификации игрового материала, большое внимание уделено использованию на занятиях подвижных игр.

Применение на уроках физической культуры различных тренажеров и игровых снарядов относят к одной из форм реализации игрового метода. В связи с развитием инновационных процессов в физическом воспитании и постепенным оснащением образовательных учреждений необходимым оборудованием, данному вопросу стало уделяться заметно больше внимания (В. К. Бальсевич, 2004; Н. Ф. Денисенко, 2006; С. Н. Ермакова, 2009; В. Н. Кряж, 2014 и др.), разработаны программы использования тренажеров в работе с детьми дошкольного возраста (Н. Ч. Железняк, 2003; М. А. Рунова, 2007 и др.).

Однако, чрезвычайно мало исследовательских работ об использовании тренажерного оборудования в условиях начальной школы, а имеющаяся информация носит фрагментарный, несистематизированный характер. В связи с этим данный вопрос требует дальнейшего изучения.

Цель исследования: изучить возможности применения простых и сложных тренажеров в игровой форме на уроках физической культуры в начальной школе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать содержание школьной программы 1-4 классов по физической культуре на предмет представленности игрового компонента и возможностей для использования тренажерного оборудования.

2. Рассмотреть возможности реализации метода игры в процессе выполнения физических упражнений с тренажерами.

3. Обобщить и сформулировать методические рекомендации по использованию упражнений с тренажерами в игровой форме.

Материал и методы исследования: изучение, теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы и интернет-источников.

Результаты исследования и их обсуждение. В физкультурно-оздоровительной работе тренажеры могут применяться для развития физических качеств, совершенствования двигательных умений и навыков, повышения двигательной активности, улучшения физической работоспособности детей. В условиях начальной школы рекомендуется использовать, при возможности, комплект сложных тренажеров, направленный на укрепление разных мышечных групп и развитие функциональных возможностей детей: «Тяга верхняя», «Тяга нижняя», «Велотренажер», «Жим ногами», «Скамья наклонная», «Брусья опорные», а также простейшие мини-тренажеры «Колибри», мячи-массажеры, гантели, гимнастические ролики, гимнастические мячи, диски «Здоровье», тренажер «Здоровье», эспандеры и резиновые кольца, и др. [2].

Однако, анализ программы по физической культуре для 1-4 классов (В. И. Лях), которой широко пользуются в общеобразовательных учреждениях, показывает, что регламентированный набор учебно-прикладного и тренировочного оборудования для применения на уроках в начальной школе не так уж велик. Наряду со спортивными снарядами обязательно наличие в необходимом количестве гимнастических палок, пластиковых обручей, скакалок, больших и малых мячей (набивных разной массы, теннисных, волейбольных, футбольных, баскетбольных), гимнастических скамеек. Упражнения с данным оборудованием прописаны в разделах «Общеразвивающие упражнения», «Упражнения прикладного характера», «Легкая атлетика». Использование иного мелкого спортивного инвентаря и тренажеров предполагает вариативный компонент работы на уроке в зависимости от поставленных на нем задач, а также оснащения спортивного зала [7].

Игровой компонент программы по физической культуре в начальной школе представлен более широко. Большое внимание уделено подвижным играм на развитие ловкости, гибкости (преимущественно 1-2 класс), координации, быстроты движений (2-3 класс), силы и выносливости (3-4 класс), и спортивным играм с элементами футбола, баскетбола, волейбола, легкой атлетики. Программой предусмотрено выполнение игровых заданий на развитие внимания, а также дыхательные и релаксационные упражнения [1, 7].

Одну из основных групп физических упражнений составляют *общеразвивающие упражнения (ОРУ)*. Их можно выполнять как без предметов, так и с различными предметами, в том числе простейшими тренажерами,

которые приносят игровой компонент и выступают в данном случае в качестве средств отягощения (набивные мячи, гантели), сопротивления (резиновые кольца, эспандеры), развития кожно-тактильной и мышечно-суставной чувствительности (мячи-массажеры, «Колибри»). Предметы позволяют разнообразить упражнения и сделать их более интересными (прыжки через препятствие – набивные мячи, «ручей» из гимнастических палок и т.д.) [2, 8].

Совершенствование двигательных навыков в разнообразной обстановке достигается с помощью включения в урок физической культуры преодоления различных полос препятствий (ПП). Возможность использования разнообразного игрового инвентаря, тренажерного и нестандартного оборудования позволяет составлять множество вариантов ПП и обеспечивает нешаблонное проведение занятий, которые проходят на высоком эмоциональном уровне. Повышению продуктивности урока способствует музыкальное сопровождение [4].

Все большее признание на уроках физической культуры в начальной школе завоевывает проведение отдельных фрагментов занятия по типу *круговой тренировки (КТ)* на основе игрового метода, где узловыми пунктами («станциями») служат спортивные снаряды, разнообразный спортивный инвентарь и тренажеры (простейшего типа и сложные). Основанная на выполнении специально подобранного комплекса упражнений (в зависимости от поставленных задач), когда в процессе смены «станций», передвигаясь по условному кругу, каждый ученик в составе группы выполняет заранее разученные разнохарактерные упражнения, КТ является средством обеспечения тренирующего эффекта и активизации двигательной активности учащихся в условиях ограниченного времени урока [6].

Проанализировав и обобщив теоретические и практические работы исследователей, занимающихся изучением рассматриваемой нами проблемы [1-6, 8], сформулируем некоторые методические рекомендации для учителей физической культуры, работающих в начальной школе:

– при выполнении комплекса ОРУ с применением мини-тренажеров на этапе разучивания не акцентируется внимание на четкости действий, амплитуда движений не должна быть слишком большой, так как высокая нагрузка приходится на суставы, связки, мышцы, а они у детей еще недостаточно крепки. На занятие планируется 7-10 упражнений с простейшими тренажерами имитационного и ролевого характера, из разных исходных положений таким образом, чтобы включение в работу различных групп мышц происходило в направлении сверху вниз.

– в комплекс ОРУ с тренажерами можно включать упражнения игрового стретчинга, основанные на естественных растяжках и охватывающие все группы мышц, тем более, что они также носят, как правило, имитационный характер и легко включаются в игровой сюжет. Такие тренажеры, как гимнастические ролики, гимнастические мячи (фитболы), предназначенные для развития гибкости, позволяют разнообразить упражнения и дают больше возможностей сочетать динамическую и статическую работу мышц.

– для преодоления полосы препятствий в начальной школе подбирают не больше 4 заданий (акробатические, прыжковые, прикладные упражнения) с использованием набивных мячей и гимнастических палок (перешагивание, перепрыгивание), мини-батута (прыжки), гимнастической скамейки (лазание, ходьба по широкой и узкой опоре), игровых модулей (перелезание) и т. п. Для придания игровой формы каждому этапу ПП можно дать свое наименование (например, перепрыгивание через набивные мячи – «Минное поле», передвижение по гимнастической скамейке на животе – «Торпеды», ходьба по гимнастической скамейке – «Пропасть», а всю полосу назвать «Десантники»).

– круговую тренировку рекомендуется начинать с упражнений в горизонтальном положении тела, затем – в вертикальном, а в конце – подскоки и прыжки. При выполнении заданий можно применять необычные исходные положения, «зеркальное» выполнение, усложнять игровые ситуации (например, балансирование на фитболе, лежа на животе; прокатывание гимнастического ролика в разных направлениях, не сгибая ног; игра «Дровосек» с набивным мячом; ходьба по лежащему на полу канату, в руке – гимнастическая палка, и т.п.), а также использовать учебные карточки «Веселые человечки», на которых схематично изображены задания и указан номер «станции».

Выводы:

1. Программа по физической культуре для начальной школы предоставляет учителю достаточно большую свободу в применении игровых форм работы с тренажерами, в зависимости от имеющегося в наличии оборудования и поставленных для конкретного урока задач.

2. Использование тренажеров на уроках физической культуры в начальной школе позволяет повысить двигательную активность детей, обеспечивая нешаблонное проведение занятий на высоком эмоциональном уровне.

3. Выполнение игровых упражнений с тренажерами позволяет учителю задействовать в процессе урока фронтальный, поточный, групповой, круговой, индивидуальный способы организации деятельности детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горбань Н. Л. Применение игрового метода на уроках физической культуры в младших классах [Электронный ресурс] / Н. Л. Горбань. – Режим доступа: <https://infourok.ru> (09.03.2021).
2. Использование тренажеров в начальной школе. Занятия по физической культуре с простейшими тренажерами: методические рекомендации [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://studwood.ru> (12.03.2021).
3. Павлова К. С. Работа с тренажерами как средство развития двигательных качеств и потребностей в ежедневной двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста (Текст): методические материалы / К. С. Павлова. – Смоленск: Издательство СГАФКСТ, 2015. – 35 с.
4. Полоса препятствий на уроках гимнастики в школе [Текст]: учебно-методическое пособие / Сост. М. С. Горбачев. – Ярославль: Издательство ЯГПУ, 2010. – 35 с.

5. Рунова М. А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей [Текст]: методические рекомендации / М. А. Рунова. – М.: Линка-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
6. Туманова Г.Л. Метод «круговой тренировки» на уроках физической культуры в начальной школе [Электронный ресурс] / Г.Л. Туманова. – Режим доступа: <https://prodlenka.org> (24.03.2021).
7. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха, 1-4 классы [Текст]: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2019. – 64 с.
8. Юшковская Т. И. Общеразвивающие упражнения [Текст]: учебно-методическое пособие / Т. И. Юшковская. – Витебск: Издательство ВГУ им. П. М. Машерова, 2004. – 63 с.

Кизько Е. А., Кизько А. П.

Новосибирский государственный технический университет, Новосибирск, Россия

ПРИЧИНЫ НЕЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА

Аннотация: В России одной из актуальных проблем является состояние здоровья молодого поколения. При наличии множества государственных документов и публикаций специалистов, подтверждающих саму возможность целенаправленного повышения физических кондиций, негативная тенденция в физической подготовленности студентов непрофильных вузов сохраняется.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовка, эффективность.

Kizko E. A., Kizko A. P.

Novosibirsk State Technical University, Novosibirsk, Russia

CAUSES OF THE INEFFECTIVENESS OF THE PHYSICAL OF STUDENTS OF THE NON-CORE UNIVERSITY

Abstract: In Russia one of the current problems is the state of the health of the younger generation. In the presence of many state documents and publications of specialists confirming the very possibility of a targeted increase in physical condition, a negative trend in the physical fitness of non-core university students is preserved.

Key words: students, physical condition, effectiveness.

Введение. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» является составной частью государственной программы высшего профессионального образования. Государственный образовательный стандарт в области физической культуры ориентирует на решение целого ряда задач, связанных с поддержанием физического, психического и нравственного здоровья студенческой молодежи.

В настоящее время требования стандарта к процессу обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусматривают выделение обязательных академических часов для выполнения цели и задач этой учебной программы и включают теоретический, практический и контрольный разделы,

но без конкретизации средств и методов их реализации. Это ставит перед спортивно-педагогической наукой проблемы, требующие их теоретического обоснования и практического решения [1, 2, 6, 7].

Суть проблем физического воспитания студентов в том, что при наличии множества государственных документов и публикаций специалистов, подтверждающих саму возможность целенаправленного воздействия на укрепление здоровья и повышения физических кондиций, а также многообразии эффективных средств, методов, форм занятий, методик и технологий, обуславливающих положительные сдвиги рассматриваемых параметров, негативная тенденция в реальной практике физического воспитания сохраняется [3, 11, 12].

Цель исследования. Разобраться в причинах неудач, чтобы определиться с возможными путями исправления создавшегося положения.

Методы исследования. Анализ и обобщение литературных источников: труды ученых по теории и методике спортивной тренировки; теоретические и методические основы физического воспитания студенческой молодежи; современные подходы к организации и управлению физическим воспитанием студентов. Экспериментальные исследования посттренировочного эффекта различных физических упражнений, исследования эффективности урочных форм физического воспитания в различных образовательных учреждениях.

Результаты и их обсуждение. Мы выделяем следующие факторы, влияющие на эффективность физического воспитания студентов непрофильного вуза.

1. «Система физического воспитания» – исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни [7, 9].

Истории развития физического воспитания в России характеризуется определенной фазностью в смене направлений и приоритетов содержания этой системы. Эти приоритеты напрямую связаны, с одной стороны, с состоянием государства по отношению к внешней опасности, с другой – с уровнем здоровья нации и ведущими идеями различных эпох и, наконец, с характером интересов властных структур. Очевидно, что постоянные изменения базовых основ системы физического воспитания, т. е. ее компонентов (целей, органов управления и их полномочий, программных документов, нормативных основ), ни в коей мере не могут положительно сказаться на результативности работы такой системы.

Обозначенные выше причины, с нашей точки зрения, можно дифференцировать как идеологические, которые находятся вне сферы компетенции разработчиков учебных программ по физическому воспитанию и лишь в какой-то мере влияют на результативность учебно-тренировочного процесса.

2. Научно-методическое обеспечение процесса физического воспитания учащейся молодежи представляют собой систему научных знаний о сущности

закономерностей, которые функционируют в этой области и направленного их использования с целью всестороннего и гармоничного развития людей [6].

По мнению специалистов, важнейшей чертой отечественной системы физического воспитания является строгая научная обоснованность исходных теоретических концепций, которые разрабатываются с опорой на такие фундаментальные науки, как философия, педагогика, психология, социология, анатомия, физиология, биохимия, биофизика и др. В свою очередь, базовые теоретические закономерности являются основой разработки различных методик и педагогических технологий по целенаправленному высокоэффективному использованию специфических средств и организационных форм занятий с различной направленностью [6, 9].

Возникает вопрос. Если у нас имеется полная объективная теоретическая и методическая основа, то почему результаты, в частности физическая подготовленность студентов, носят негативную тенденцию на протяжении многих десятилетий?

Проблема неразрешенности видна, если исходить из следующих оснований. В методологии научного познания выделяют определенную последовательность (этапы) при разработке теоретических концепций и, основанных на них практических методик и технологий [5].

Первый этап. Разработка принципа (принципов) – это основополагающее утверждение, на основе которого создают научные теории и устанавливаются закономерности и законы.

Второй этап. Установление закономерности (закономерностей) – совокупность взаимосвязанных по содержанию законов, обеспечивающих тенденцию или направленность изменения системы.

Третий этап. Установление закона (законов) – «объективно существующая, необходимая, существенная, устойчивая, повторяющаяся связь между явлениями в природе и обществе. Закон – это точное (часто выраженное в количественном виде), утверждение о природе вещей» [4].

Очевидно, что в приложении к проблеме планирования физической подготовки максимальная эффективность методических рекомендаций будет реализоваться при условии, если они будут опираться на закон (законы) действующий в области приложения этой методики.

Для сравнения приведем характеристику, данную В. Н. Платоновым [10] состоянию современной теории подготовки спортсменов. По мнению автора, она относится к вероятностным теориям и определяет лишь общие тенденции развития и не допускает абсолютно точных и однозначных прогнозов.

Приведенные аргументы дают основание к утверждению:

а) в настоящее время научно-методическое обеспечение спортивной подготовки спортсменов опирается на знания второго этапа, т. е. на уровень установленных методических закономерностей. В этой связи при планировании на их основе тренировочного процесса (физической и функциональной подготовок) конечный результат носит вероятностный характер и поэтому во многом зависит от знания теоретических и методических основ и практического опыта тренера (преподавателя);

б) в практике физического воспитания разработчики содержания учебно-тренировочных занятий чаще всего ориентируются на рекомендации из практики спорта и последующую их корректировку с учетом целевой направленности и контингента занимающихся. В этом случае конечный результат становится еще более непредсказуемым;

в) содержанием термина «традиционная методика», которая в настоящее время многими признается как неэффективная, является совокупность вариантов, которые разработаны на основе методических принципов (закономерностей). В связи с тем, что эти принципы отражают лишь тенденции развития, вариантов развития с теоретической точки зрения может быть бесконечное множество. Поэтому так называемые «инновационные методики» (в частности при планировании учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию) являются не принципиально новыми, а лишь вариантами, расширяющими область действия традиционной методики.

3. Совершенствование учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию связано с решением проблемы оптимизации ведущих факторов, определяющих эффективность физической подготовки: мера физического воздействия; чередование физического воздействия и отдыха; соотношение физических нагрузок разной направленности; взаимосвязь физических нагрузок разной направленности во времени.

Знания о проблемах оптимизации параметров физических нагрузок представлены в основном в работах специалистов, связанных с разработкой теории и методики подготовки спортсменов. До настоящего времени проблема оптимального выбора как отдельно взятого параметра, так и их взаимосвязанной совокупности в полной мере не нашла ни теоретического, ни практического решения. Доказательством служит многообразие точек зрения специалистов по этим вопросам.

Анализ научно-методической литературы на предмет установления причин, влияющих на эффективность физического воспитания студентов непрофильного вуза, дает основания для следующего заключения.

1. Развитие системы физического воспитания в России характеризуется фазностью в смене направлений ее развития. Эти приоритеты связаны с состоянием государства по отношению к внешней опасности, с уровнем здоровья нации, ведущими идеями различных эпох и, наконец, с характером интересов властных структур. Эти причины находятся вне сферы компетенции разработчиков учебных программ по физическому воспитанию и лишь в какой-то мере влияют на результативность учебно-тренировочного процесса.

2. Специфические методические принципы (закономерности) отражают возможные тенденции развития физической подготовленности, поэтому планирование на их основе учебно-тренировочных занятий не позволяет получать гарантированный положительный результат.

3. Устранение негативной тенденции (в приложении к занятиям физической подготовкой студентов) лежит в области конкретизации параметров системы организованных физических воздействий применительно к

решению целевых установок физического воспитания, ограниченному временному ресурсу и особенностям занимающегося контингента.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич В. К. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков общеобразовательной школы / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, Л. Н. Прогонюк, Л. Н. Мустафина, Н. Я. Стрельцова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 56–59.
2. Виленский М. Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. – В. кн.: Физическая культура студента / М. Я. Виленский. – М.: Гардарики, 2001. – С. 131–174.
3. Губернаторов А. А. Сравнительный анализ физического развития студентов в процесс обучения в вузах гуманитарного профиля / А. А. Губернаторов, Д. В. Губа // Теория и практика физической культуры, 2015. – № 8. – С. 74–83.
4. Кикель, П. В. Краткий энциклопедический словарь философских терминов / П. В. Кикель, Э. М. Сороко. – 2-е изд. – Минск: БГПУ, 2008. – 266 с.
5. Кузин Ф.А. Диссертация: Методика написания. Правила оформления. Порядок защиты. Практическое пособие для докторантов, аспирантов и магистров / Ф. А. Кузин. – 2-е изд., доп. – М.: Ось-89, 2001. – 320 с.
6. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
7. Курамшин Ю. Ф. Состояние программно-нормативных основ физического воспитания во второй половине XX века и пути их развития на современном этапе / Ю. Ф. Курамшин // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 77–82.
8. Лубышева Л. И. Теоретико-методическое обоснование физкультурного воспитания студентов / Л. И. Лубышева, Г. М. Груздных // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 6. – С. 9–12.
9. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 228 с.
10. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов: история развития, методология построения, современное состояние / В. Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 3. – С. 85.
11. Тазетдинов Р. Ф. Анализ состояния физического здоровья студентов на основе показателя максимального потребления кислорода / Р. Ф. Тазетдинов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 102–104.
12. Шатилович Л. Н. Анализ показателей здоровья студенческой и работающей молодежи / Л. Н. Шатилович, В. И. Низмутдинова, Д. С. Речапov // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 12. – С. 28–31.

Кочергин И. А.¹, Онучин Л. А.¹, Татаренцев В. Л.¹, Ваганов А. В.²

¹Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения, Санкт-Петербург, Россия

²Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА САМОИЗОЛЯЦИИ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: В статье рассматриваются проблемы студенческой молодежи во время режима самоизоляции, а именно уменьшение двигательной активности и отсутствие физической нагрузки.

Ключевые слова: Студенческая молодежь, физическая активность, физическая нагрузка, фитнес-трекеры.

Kochergin I. A.¹, Onuchin L. A.¹, Tatarencev V. L.¹, Vaganov A. V.²

¹Saint-Petersburg State University of Film and Television, St. Petersburg, Russia

²Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

IMPACT OF SELF-ISOLATION MODE ON THE MOVING ACTIVITY AT YOUTH STUDENTS

Abstract: In article is discussed about the problem of youth student while sitting in self-isolation, namely decreasing of moving activity and lack of physical capacity.

Key words: youth student; physical activity; physical capacity; fitness trackers.

Режим самоизоляции сильно сказался на физическом и психическом здоровье студентов – помимо лишения необходимого уровня социальной жизни, упал и уровень двигательной активности. Переход вузов на дистанционный формат обучения привел к малоподвижному образу жизни среди студентов – большое количество времени в работе за компьютером, большая нагрузка на глаза и спину, отсутствие необходимых перерывов на физическую активность.

Физическая нагрузка – это степень интенсивности и продолжительность мышечной работы; определяется величиной энергетических затрат организма, развиваемой мощности или произведенной работы. Физические нагрузки вносят свой вклад в здоровье студента. [2]

Образ жизни существенно изменился – без необходимости ежедневного посещения института, студент теряет привычный, для бодрого и здорового существования организма, ритм и уровень активности. Добавить к этому факту апатию от окружающих обстоятельств – и двигательная активность снижается до минимума.

Есть несколько основных причин, по которым многие студенты даже при наличии желания, не могут восстановить естественный уровень физической активности. Одна из основных причин недостаток времени и большая усталость

после продолжительной работы за компьютером, но это можно решить благодаря внесению в расписание более длинных перерывов с возможностью занятия физической активностью и проведением времени на свежем воздухе.

Во время перерыва студенты должны уделять время двигательной деятельности и прогулкам. В данных условиях любой, даже самый минимальный вид физической активности – важен и полезен. Необходимо включить в свой распорядок дня хотя бы две: прогулки в своем же дворе или вокруг дома, при походе в магазин выбирать наиболее долгий путь. Прогулки очень важны именно потому что недостаток свежего воздуха также негативно сказывается на организме, так же стоит уделить особое внимание самостоятельным занятиям в домашних условиях.

Кафедра физического воспитания любого высшего учебного заведения должна оказывать консультационную помощь студентам в составлении программы самостоятельных занятий, либо поиск в сети Интернет программ тренировок, отталкиваясь от своих физических возможностей. Во время режима самоизоляции в сети Интернет можно было найти огромное количество открывшихся бесплатных программ с домашними тренировками, которые можно было подобрать согласно своему уровню физической подготовленности.

Конечно, самостоятельное восстановление необходимого уровня физической подготовки после того, как исчезли многие неосознанные ее аспекты, может быть очень трудным. Здесь будет очень полезно использование фитнес-трекера.

Фитнес-трекеры – это различные устройства и программы, которые помогают отслеживать и фиксировать результаты физической активности. Популярнее всего – браслеты или часы со встроенным датчиком, который отслеживает продолжительность сна, количество пройденных шагов, показатели пульса, сожженные калории и некоторые другие факторы. [3]

Благодаря фитнес-трекеру студент может контролировать свой распорядок дня и поддерживать необходимый уровень активности.

Основные моменты, которые стоит учитывать при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, это:

1. Регулярность – четкий распорядок прогулок и тренировок помогает держать в тонусе мысли, тело и планомерно вести к желаемым результатам.

2. Баланс распределения физических нагрузок – максимально хороший результат можно получить при правильном и гармоничном распределении сил и времени на различные группы мышц.

Занимаясь самостоятельно стоит учитывать наилучшее время для тренировок: в идеале занятия лучше выполнять во второй половине дня через 1-2 часа после приема пищи, не забывая о правильной разминке перед основными нагрузками. [1]

Помимо основных тренировок и прогулок не стоит забывать и о легких разминках, которые можно выполнять прямо за столом или рядом с рабочим местом – программы таких разминок также могут быть самостоятельно найдены студентом в сети Интернет. Обязательно выполнять зрительную разминку и разминку для спины. Также во время режима самоизоляции из-за

резкой смены распорядка жизни, у студента могут появиться проблемы со сном и апатия – в таких случаях стоит максимально сократить использования электронных устройств и повысить объем физической нагрузки (но не доводя организм до истощения), увеличить количество проведенного времени на свежем воздухе.

Вывод: безусловно, дистанционная форма обучения и самоизоляция существенно повлияли на уровень двигательной активности студентов. Малоподвижный образ жизни отражается на здоровье, но, к счастью, есть способы исправить данную ситуацию. Большинство занятий, тренировок и советов по поддержанию активного образа жизни могут быть найдены самостоятельно студентом в сети Интернет, но и учебная организация может внести свой вклад в поддержание здоровья студентов через распространение подобной информации. Варианты поддержания физической активности студента, могут помочь избежать некоторых проблем со здоровьем и в будущем гораздо легче вновь приспособиться к естественному, активному образу жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. М.: Кнорус, 2017г. – 300 с.
2. Кочетова С. В. Международный журнал гуманитарных и естественных наук: Новосибирск 2019 – 175 с.
3. Фитнес-трекеры: какие бывают и как устроены. [Электронный ресурс]. URL: <https://evercare.ru/fitnes-trekery-kakie-byvayut-i-kak-ustroeny> (Дата обращения 27.03.2021)

Крылова З. Р., Тулкубаева Е. В.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Аннотация: В статье рассматривается значение физического воспитания для подрастающего поколения, подготовка квалифицированных кадров по физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, туризм, физическое воспитание, физическое развитие.

Krylova Z. R., Tulkubaeva E. V.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

THEORETICAL AND PRACTICAL PROBLEMS OF FORMATION OF THE HEALTH SYSTEM OF STUDENT YOUTH BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND TOURISM

Abstract: The article discusses the importance of physical education for the younger generation, training of qualified personnel in physical culture.

Key words: physical culture, sports, tourism, physical education, physical development.

В статье рассказывается о том, как развивать физкультуру, спорт и туризм в сфере образования, а также об актуальных вопросах. В этой статье показано содержание концепции. Задача состоит в том, чтобы рассмотреть последствия поддержания здорового образа жизни. Особое внимание уделяется обеспечению квалифицированным персоналом.

Физическая культура – это часть социально-общей культуры, которая сочетает в себе различные виды деятельности, направленные на достижение физического совершенствования человека (укрепление здоровья, развитие физических характеристик, достижение спортивных результатов и т.д.). Уровень телесной культуры в обществе (любом обществе) зависит от уровня телесной культуры его членов – телесной культуры отдельного человека – степени независимого использования телесной культуры в сферах воспитания и образования, производства, производства. Организация свободного времени и досуга в повседневной жизни.

Спорт – неотъемлемая часть физической культуры, средств и методов физического воспитания, а также системы, организующей соревнования по различным физическим упражнениям. Есть любительский и профессиональный спорт. Целью спорта как неотъемлемой части физической культуры является достижение высоких результатов и побед в соревнованиях, а также укрепление здоровья человека и общего физического развития.

Туризм – это комплексное понятие, напрямую связанное с воспитанием, образованием, укреплением здоровья населения и экономики. Несмотря на

свою долгую историю, туризм как масштабное явление в нашей стране развивался за последние десятилетия и имеет тенденцию к развитию. Увлечение туризмом среди молодежи, увеличение количества технически сложных походов, инструкторы, преподаватели экскурсий должны обобщить передовой опыт, чтобы повысить уровень организации туристической работы и обеспечить безопасность пеших прогулок и экскурсий.

Физическое воспитание – органическая часть общего образования. Курс социального образования, направленный на укрепление здоровья, гармоничное развитие формы и функций человеческого тела, физических способностей и качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых для повседневной жизни, производства, деятельности и, в конечном итоге, достижения физического совершенства. коробка. Основные средства и методы. Физические нагрузки (естественные и специально подобранные упражнения и их комплексы – гимнастика, легкая атлетика), различные виды спорта и туризма, укрепление тела (использование целебных, природных сил – солнце, воздух, вода), соблюдение гигиены труда и режимов жизни, Особые Владелец. Знания и навыки использования физических упражнений, средств укрепления, гигиены (так называемое физическое воспитание) для личного и социального, физического развития и улучшения.

Физическое развитие – это не только морфологическая и функциональная характеристика организма, но и процесс изменения. Физическое развитие человека определяется биологическими факторами (наследственные, функциональные и структурные отношения, постепенность количественных и качественных изменений в организме и т.д.) И социальными (материальные и культурные стандарты жизни, распределение и использование материалов) духовными благами, образование, трудовая деятельность, быт и т.д.). Как совокупность признаков, характеризующих состояние организма на разных возрастных этапах, его уровень (наряду с фертильностью, заболеваемостью и смертностью) является одним из важнейших показателей социального здоровья населения. Упражнения – главное средство достижения цели. В современном обществе достижение физической неприкосновенности всех групп населения является социальной целью физического воспитания, а программа и нормативная основа – национальные программы.

Хотим остановиться на двух наиболее актуальных вопросах: физкультуре, спорте и туризме.

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к человеческому организму и характеризуются резким увеличением. Это связано с большинством факторов, таких как социальный, экономический и психологический характер, а также с особенностями окружающей среды, которые определяют неблагоприятные экологические ситуации.

Особенно остро эта проблема стоит у подрастающего поколения. Уровень физического здоровья молодых людей значительно упал, и распространение среди них различных заболеваний угрожает экономической, интеллектуальной и социальной стабильности нашего общества в ближайшем будущем. К сожалению, за последние годы мы должны сказать, что уровень физического

воспитания как студентов, так и студентов значительно упал. Необоснованно сократилась не только физическая культура студентов и студентов, время, затрачиваемое на занятия спортом, но самое печальное – это здоровый образ жизни, падение репутации систематических видов спорта.

В связи с вышеизложенным очень актуальной проблемой на современном этапе является работа по скорейшему восстановлению значения физической культуры и спорта в современном обществе в экономическом, социальном и национальном аспектах. Решение этой проблемы не является декларативным подходом, но фактически требует совместных усилий различных государств и государственных органов. Понятно, что различные программы, принятые в большом количестве, уже не могут дать практического решения этой проблемы.

Вопросы физического воспитания, спорта и туризма должны занять законное место в государственной программе воспитания молодежи. Должна быть согласованность спортивных вопросов и того, как они решаются. Этот процесс должен быть постоянным и вести к эффективным практическим шагам, которые способствуют повышению качества жизни и здоровья детей, студентов и студентов.

Никто не может угнаться за преобразующей силой физической культуры. Эта способность делает неуклюжих-ловких, медлительных-быстрых, слабых-сильных и постоянно жалующихся на усталость сильными и больными. Хорошая выносливость позволяет быстро осваивать новые сложные производственные задания. Это также стало одним из решающих факторов в обучении пилотов, космонавтов и военнослужащих.

Совершенно естественно, что данные, представленные в этом отчете, отражают лишь небольшую часть проблем, с которыми сегодня сталкиваются культура тела, спорт и туризм, и являются собственными мнениями авторов по этому поводу. В то же время очевидно, что выход на качественно новый уровень физической культуры, спорта и туризма является одной из самых актуальных проблем современной общественной жизни, и ее решение будет способствовать гармоничному развитию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абаскалова Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «Школа-вуз» [Текст] / Н. П. Абаскалова : автореф. докт. дис., Барнаул, 2013. – 48 с.
2. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма [Текст] / Н. А. Агаджанян. – М. : ФК и С., 2011. – 176 с.
3. Амосов Н. М. Раздумье о здоровье [Текст] / Н.М. Амосов. – М. : ФК и С, перераб., доп., 2011. – 63 с.
4. Айзман Р. Ц. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования [Текст] / Р.Ц. Айзман. – М. : 2013. – 27 с.
5. Баладанов О. Ю., Козловский И. З., Бахтинов О. П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников [Текст] / О. Ю. Баладанов, И. З. Козловский, О. П. Бахтинов // Проблемы здоровья человека. – Ставрополь : Изд- во СГУ, 2012. – С. 172-174.

Курамшин Р. Ф.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ С ОСАНКОЙ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: Статья написана с целью рассмотрения актуальных проблем, связанных с осанкой в период адаптации после коронавирусного карантина. Помимо этого, в статье предложены некоторые методы улучшения состояния позвоночника.

Ключевые слова: позвоночник, осанка, упражнения на спину, здоровье.

Kuramshin R. F.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

CURRENT PROBLEMS WITH POSTURE AMONG STUDENTS

Abstract: The article is written in order to address the current problems associated with posture during the adaptation period after coronavirus quarantine. In addition, the article offers some methods for improving the condition of the spine.

Key words: spine, posture, back exercises, health.

Прямая осанка является показателем здоровья и красоты, однако в современном мире, полно гаджетов и других устройств, которые «обездвиживают» образ жизни. В особенности это касается студентов, которые были на дистанционном обучении.

Трудно переоценить насколько важно иметь здоровую осанку, и сколько проблем могут возникнуть если не обращать внимания на свое здоровье.

Согласно определению из методической разработки «Коррекция нарушений осанки средствами физической культуры» за авторством Мельникова А. Н. нарушение осанки – это состояние, при котором нарушены физиологические изгибы позвоночника в результате слаборазвитого мышечного корсета – группы мышц спины, груди, ягодиц, передней поверхности бедра, удерживающих позвоночник в правильном положении, это стадия обратимых нарушений, не связанных со структурной перестройкой опорных структур позвоночника [1].

Что такое правильная осанка? Это такое положение тела, в котором, во время физических нагрузок на область позвоночного столба давление будет распределено равномерным образом, при этом изгибы позвоночника остаются неизменными. В положении сидя, голова должна быть зафиксирована на одном уровне, а спина должна поддерживать три нормальных спинных изгиба. [2]

Физиологические изгибы позвоночника формируются уже к 20 годам. Потом изменить осанку становится сложнее. Однако, в большинстве случаев, хирургические вмешательства не требуются.

В основном встречаются три вида искривлений: сколиоз, кифоз и лордоз. Все три заболевания приносят достаточно много дискомфорта.

Сколиоз или боковое искривление позвоночника. Может быть с одной или несколькими боковыми дугами искривления. Вместе со сколиозом как правило происходит поворот вокруг вертикальной оси. Также подразделяются на ревматические, рахитические, паралитические и привычные. Последние являются приобретенными.

Кифоз – наиболее известно, как сутулость, это несбалансированная позиция, которая приводит к болезненным ощущениям в области спины и шеи. Также известен как синдром «округлой спины».

Лордоз – это осанка, при которой происходит искривление позвоночного столба, обращенное выпуклостью вперед.

Ниже приведен список последствий, которые возникают из-за проблем с позвоночником [3]:

1. Понижение тонуса. Усталость наступает уже к обеду, когда рабочий день в самом разгаре. Из-за быстрой утомляемости не хватает энергии для выполнения домашних работ у студентов. Энергии не хватает даже на активный отдых.

2. Нарушения весового баланса, из-за которого тяжесть тела неправильно распределена. Чаще всего проявляется в неуклюжести и даже приводит к падениям. Людям с таким недугом сложнее удерживать равновесие.

3. Ухудшение работы кровеносной системы.

4. Смещение положения внутренних органов, вследствие чего повышается давление на важные органы жизнеобеспечения.

5. Проблемы с дыхательной системой. В случае недостатка кислорода в организме, человек начинает испытывать недомогание, а также хуже усваивает поступательную информацию.

В качестве основных причин возникновения проблем с позвоночником можно выделить следующие:

- Низкое осознание важности проблемы;
- Отсутствие желания заниматься физическим спортом;
- Всемирная тенденция в сторону сидячего образа жизни;
- Чрезмерный комфорт;
- Телефонная зависимость;
- Компьютерная зависимость;
- Малоподвижный образ жизни;

Для решения проблем с позвоночником можно предложить следующие варианты [2]:

- Урегулировать режим дня;
- Увеличить двигательную активность;
- Повысить качество питания;
- Записаться на курс массажа;
- Записаться на курс мануальной и физической терапии;
- Записаться в бассейн;
- Заменить старый матрас и подушку на ортопедические;

– Приобрести корсет (необходимо консультирование специалиста);

– Занятия гимнастикой

Каким образом можно положительно повлиять на желание студентов улучшить состояние своего тела?

1. Необходимо повысить престиж быть спортсменом, постоянно награждать участников сборных команд и гарантировать им привилегии. Например, скидки в столовой вуза или талон на массаж.

2. Пропаганда здорового образа в социальных сетях ВУЗа.

3. Снизить чрезмерный контроль и серьезность над дисциплиной, чтобы не создавать негативные ассоциации вокруг спорта.

4. Приглашать тренеров или других экспертов спорта на мастер-классы для мотивации и агитации студентов

5. Создать клубы по спортивным интересам, где студенты могли бы сами, без ответственного от ВУЗа лица, заниматься тем что им нравится.

6. Сделать конкурс среди студентов на лучшее видео про физкультуру, которое покажет всю важность ведения здорового образа жизни.

Вышеперечисленные варианты могли бы поспособствовать к осознанию студентами, насколько престижно и важно следить за своим состоянием здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мельников А. Н. «Коррекция нарушений осанки средствами физической культуры»: методическая разработка – Ярославский район, ССШ. –10с.

2. «На что влияет осанка человека?» [Электронный ресурс] <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/1335> (Дата обращения 31.03.2021)

3. «Правильная осанка ребенка» [Электронный ресурс] <https://melannett.ru/blog/health/posture/pravilnaya-osanka-rebenka> (Дата обращения 31.03.2021)

Леонова Н. И., Кругликова В. С., Усманов В. Ф.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВЫХ ФОРМ ЕГО ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация: В статье обобщен материал по исследуемой теме, которая посвящена изучению и разработке методики повышения эффективности урока физической культуры в процессе использования игровых форм его организации.

Ключевые слова: урок физической культуры, игровые формы, средний школьный возраст.

Leonova N. I., Kruglikova V. S., Usmanov V. F.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

METHODS OF IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF A PHYSICAL EDUCATION LESSON IN THE PROCESS OF USING GAME FORMS OF ITS ORGANIZATION

Abstract: This article summarizes the material on the topic under study, which is devoted to the study and development of methods for improving the effectiveness of a physical education lesson in the process of using game forms of its organization.

Key words: physical education lesson, game forms, middle school age.

Проблемы повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья учащихся являются одними из актуальных проблем процесса физического воспитания в общеобразовательной школе. При этом традиционная, издавна сложившаяся практика физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью уже не отвечает современным требованиям школы, не способствует сохранению и укреплению индивидуального здоровья учащихся, не позволяет глубоко и всесторонне осуществлять процесс физического воспитания.

Урок физкультуры – главная форма физического воспитания детей. Он складывается из последовательно решаемых образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Опыт работы школ показывает, что улучшение физического воспитания учащихся обеспечивается, прежде всего, повышением эффективности и качества учебно-воспитательного процесса на уроке, внедрением в него научной организации труда. Резервы урока физкультуры далеко не исчерпаны, рационально используя различные методы обучения и средства физического воздействия на занимающихся с учетом возрастных и половых особенностей развития, значительно расширили возможности урока физкультуры в совершенствовании двигательных качеств учащихся, овладении навыками и умениями.

Мастерство многих учителей физкультуры заключается в том, что они во время урока не ограничиваются показом и объяснением правильного выполнения физических упражнений, а систематически, методически грамотно используют технические средства обучения, наглядные пособия, приучают выполнять двигательные действия в усложненных условиях, воспитывать навыки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Несомненно, возникает необходимость поиска и изучения новых тенденций и направлений в отечественной практике преподавания физической культуры. Поэтому усилия методистов и творчески работающих учителей направлены на поиски новых, более эффективных методов, приемов, средств обучения.

Цель нашего исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить методику формирования двигательных умений и навыков на уроках физической культуры.

Объект исследования: процесс физического воспитания учащихся среднего школьного возраста.

Предмет исследования: методика повышения эффективности урока физической культуры в процессе использования игровых форм его организации.

Гипотеза исследования: предполагается, что формирование двигательных умений и навыков на уроках физической культуры может стать более результативным и эффективным, если:

- учитель умело и систематически использует игровые формы организации урока в своей работе;
- формы и методы организации урока физической культуры ориентированы не только на овладение учащимися знаниями и воспитание физических качеств, но и на формирование интереса к ним.

В педагогическом эксперименте принимали участие ученики 5-х классов, в возрасте 12-13 лет, подобранные на основе данных врачебно-педагогического обследования.

Во время педагогической практики нами была проанализирована система физического воспитания учащихся с использованием игровых форм организации уроков физической культуры. Анализ показал, что игровые формы организации уроков физической культуры используются крайне редко и отсутствует единый подход к организации и внедрению их в процесс физического воспитания учащихся. Поэтому мы попытались внедрить разработанную нами программу, включающую ряд игровых форм организации урока физической культуры с учащимися.

Следует отметить, что использование игровых форм организации урока влияет на развитие как физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость), так и других (целеустремленность, стремление к успеху, готовность помочь и сопереживать людям, способность учиться и творить, чувства коллективизма), формирует навыки здорового образа жизни, воспитывает устойчивый интерес к двигательной активности.

Результаты контрольного этапа эксперимента в экспериментальной группе исследования позволяют сделать следующие выводы:

– по бегу на 30 м. у 40 % учащихся на данном этапе исследования выявлен средний уровень, низкий уровень не был выявлен вообще, у 60 % учащихся выявлен высокий уровень (положительный сдвиг + 50 %);

– по второму показателю - челночному бегу, низкий уровень так же не был выявлен, у 50 % - средний уровень, у 50 % - высокий уровень (положительный сдвиг + 40 %);

– по прыжкам в длину с места в группе учащихся у 10 % учащихся выявлен низкий уровень (положительный сдвиг + 20 %), у 40 % - средний уровень и у 50% - высокий уровень выполнения (положительный сдвиг + 30 %);

– по наклону вперед из положения стоя у 15% выявлен низкий уровень (положительный сдвиг + 40 %), у 55 % - средний уровень, у 30% - высокий уровень положительный сдвиг + 20 %);

– по подтягиванию на перекладине у 5 % учащихся выявлен низкий уровень (положительный сдвиг + 15 %), у 30 % - средний уровень и у 65 % - высокий уровень (положительный сдвиг + 50 %).

Сравнительные результаты на начальном и конечном этапах исследования в контрольной группе учащихся свидетельствует, что каких-либо значительных сдвигов в ту или иную сторону не выявлено, что объясняется тем, что в данной группе исследования отсутствовал формирующий этап эксперимента, уроки физической культуры шли по традиционному сценарию.

Для того чтобы урок физической культуры был эффективным, необходимо выполнение следующих условий:

– содержание урока должно служить физическому развитию и физическому воспитанию детей;

– успешность урока физической культуры обеспечивается определенным уровнем физиологической зрелости учащихся, что предполагает хорошее физическое развитие, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств;

– умелое использование разнообразных по тематике игровых форм организации урока физической культуры помогает педагогу организовывать разностороннюю физическую и игровую деятельность.

– игровые формы организации урока физической культуры оказывают большое влияние на умственное и нравственное воспитание учащихся, на формирование у них организованности, выдержки, и других личностных качеств.

Результаты исследования позволяют говорить об эффективности игровых форм организации урока физической культуры. У учеников экспериментальной группы произошли более выраженные изменения в показателях физической подготовленности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мусакаева М. Р. и др. Физическая культура в современной школе. – Уфа : Китап, 2010. – 267 с.
2. Патрикеев А. Ю. Подвижные игры в спортзале. – Ростов н/Д : Феникс, 2015. – 156 с.

Лихачева Г. Т., Лопатина З. Ф., Азнабаева Г. М.

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы,
Уфа, Россия

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Аннотация: В статье рассматривается роль здоровьесберегающих технологий в обучении физкультуре в общеобразовательной школе. Используя методы и достижения технологий, разрабатывается экспериментальный опыт обучения школьников, который может быть применен в практике обучения физкультуре в средних классах.

Ключевые слова: физическая культура, здоровьесберегающие технологии, педагогический эксперимент, здоровье.

Likhacheva G. T., Lopatina Z. F., Aznabaeva G. M.

Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL LESSONS

Abstract: The article examines the role of health-saving technologies in teaching physical education in a comprehensive school. Using the methods and advances in technology, an experimental experience of teaching schoolchildren is being developed, which can be applied in the practice of teaching physical education in middle classes.

Key words: physical culture, health-saving technologies, pedagogical experiment, health.

Принцип оздоровления и улучшение здоровья учащихся в общеобразовательных учреждениях на сегодняшний день является актуальным вопросом воспитания и обучения. Эффективность образовательно-воспитательного процесса сегодня очень высокая, она является существенным фактором ухудшения здоровья и появления огромного числа различных патологий организма. Причинами данных отклонений становится малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накопление отрицательного эмоционального опыта без физической деятельности. В результате формируются глубокие психоэмоциональные изменения личности: замкнутость, неуравновешенность, возбудимость.

По причинам стремительного ухудшения здоровья школьников, существует необходимость построения урока физической культуры в направлении решения оздоровительных вопросов физического воспитания, не нарушая в такой работе образовательный элемент процесса. Сегодня на уроках

физкультуры необходимо уделять большое внимание применению здоровьесберегающих технологий.

В научной литературе здоровьесберегающие технологии определяются как педагогическая деятельность по охране и укреплению здоровья детей, учитывающая основные характеристики образовательного процесса и условия жизни школьника, воздействующие на здоровье личности. Это также система мер, характеризующаяся взаимодействием всех элементов образовательной среды, направленная на укрепление здоровья ребенка [1].

Здоровьесберегающие технологии в современных реалиях ФГОС смещают основные акценты педагогической деятельности в сторону самостоятельной работы самого школьника, что становится методологической базой многих элементов здоровьесберегающего обучения. В этом аспекте уроки физкультуры – это в определенной степени процесс формирования ценностноориентированных взглядов на здоровый образ жизнедеятельности, организованные как неотъемлемая часть воспитательного процесса и формирования основных образовательных компетенций. В процессе обучения здоровому образу жизни у детей развивается устойчивое и рациональное отношение к здоровью, формируемое позитивными стремлениями и потребностями к совершенствованию собственного здоровья, а также бережному отношению к здоровью окружающих людей.

Здоровьесберегающие технологии и их роль в учебно-воспитательном процессе рассматриваются педагогами в первую очередь как средство занимательности, мотив побуждения детей к учению на уроках физкультуры [4]. Для достижения задач здоровьесберегающих учебных технологий обучения на уроках физкультуры применяются следующие группы методов:

1. Средства двигательной направленности;
2. Природные технологии укрепления здоровья;
3. Гигиенические условия.

Комплексное использование данных средств на уроках физкультуры позволяет решить задачи оздоровительного воспитания.

К здоровьесберегающим технологиям двигательной направленности относятся направленные на реализацию конкретных задач укрепления здоровья подрастающего поколения физические упражнения; физкультурные минутки и гимнастические перемены; лечебная физкультура, подвижные игровые технологии; специальная двигательная активность детей (уроки оздоровительной физкультурой, актуальное развитие движений – двигательных навыков).

На уроках физкультуры использование природных технологий укрепления здоровья оказывает большое влияние на решение задач здоровьесберегающих технологий обучения. Организация уроков на свежем воздухе формирует условия для активизации биологических процессов, которые диктуются самим процессом обучения, повышают умственно-физическую работоспособность детей, замедляют процесс утомления.

К гигиеническим методам здоровьесберегающих технологий обучения относятся соблюдение санитарно-гигиенических требований, личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота кабинетов для занятий, влажность воздуха в помещении); проветривание и санитарная уборка залов; соблюдение гигиенического режима двигательной активности, сбалансированность питания; соблюдение норм сна и отдыха.

Нарушение гигиенических требований организаций физкультурных занятий снижает позитивный эффект здоровьесберегающих методик обучения.

Одним из основных требований к использованию упомянутых выше методов на уроках физкультуры является их системное и единое применение в виде программы совместно с профилактическими методиками; с использованием функциональной музыки; на основе массовых оздоровительных мероприятий, физкультурных праздников здоровья; выхода на ознакомительные экскурсии в природную среду. Такая система уроков физкультуры на основе здоровьесберегающих технологий обучения может быть построена и в условиях инновационного образовательного учреждения.

Уроки физкультуры мотивируют ребят укрепить здоровье, улучшить осанку, противостоять стрессовым ситуациям. Поэтому огромное внимание на занятиях уделяется гимнастике, направленной на исправление искривления осанки, плоскостопия (система упражнений на укрепление мышечного корсета, мышц стопы), дыхательной гимнастике.

Уроки физкультуры закаляют детей, особенно в этом помогают естественные силы природы. Занятия в большинстве своем проводятся в природной среде, например, в парках или в большом спортивном зале.

С целью проверки пользы здоровьесберегающих технологий обучения на уроках физкультуры мы экспериментально опробовали широко известные приемы обучения на уроках в средней школе. В рамках экспериментального обучения в экспериментальной группе классов нами внедрялись нетрадиционные уроки, где использовались сюжетно-ролевые упражнения, и минутки здоровья. Например, на уроках здоровья детей делим на контрольную и экспериментальные группы, в группах ослабленных детей следуем принципам обучения и нормам предоставления детям упражнений, которые способствуют снятию умственного напряжения, исключая длительные статические нагрузки. Таким образом, мы успешно применяем достижения здоровьесберегающих технологий.

Также мы использовали физические упражнения, которые направлены не только на физическое развитие детей, но и имеющие лечебно-воспитательный эффект, корригирующие, коррекционные упражнения. Например: ходьба; ходьба на носках (руки вверх), ходьба на пятках (руки за голову) и другие.

Упражнения со скакалкой, обручем и с мячом способствуют формированию правильной осанки, благотворно действуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Регулярно применялись специальные гимнастические комплексы, формирующие изящность, грациозность, пластичность. Обязательно включали в каждый урок упражнения на психорегуляцию и релаксацию, а создание

положительного эмоционального фона достигалось посредством проведения подвижных игр.

Для осуществления контроля и выявления уровня физической подготовки в экспериментальном обучении мы провели тестирование учащихся. Контрольное выполнение тестов позволило более эффективно управлять учебным процессом, вовремя делать выводы и вносить коррективы в применяемые здоровьесберегающие технологии. Контрольные тесты проводились каждую четверть и включали в себя проверку основных двигательных качеств: выносливость, сила, быстрота.

Результаты тестирования каждого класса заносились в «Паспорт здоровья» и отражены в диаграмме 1.

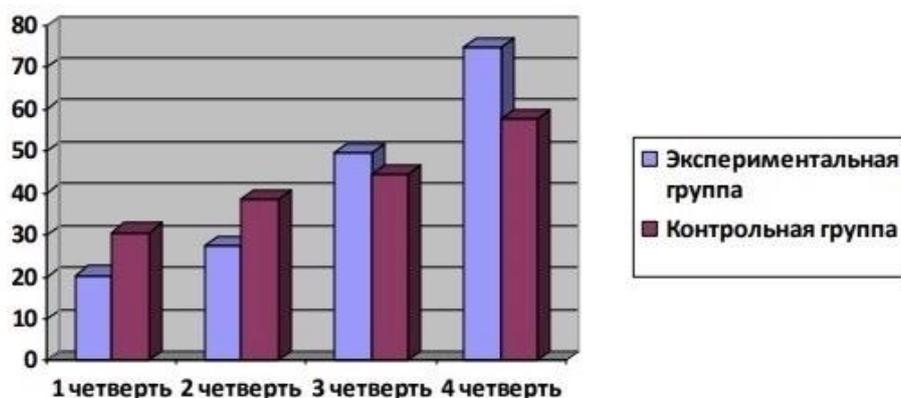


Рис. 1. Результаты экспериментального обучения

Анализируя результаты исследования, отмечено, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим современным технологиям позволяет повысить динамику роста физической подготовленности и здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие технологии, несомненно, должны использоваться в процессе оздоровления школьников, в частности, на уроках физической культуры.

Большая часть здоровьесберегающих технологий применяется на внеурочных мероприятиях. На уроках физической культуры используются популярные формы здоровьесберегающих технологий, как гимнастика до уроков, физкультминутки, занятия в спортивных секциях, спортивно-массовая работа. Данные формы уроков способствуют не только физическому развитию, но и укреплению здоровья детей, повышению качества образовательной деятельности и формированию дисциплинированности. Систематическая организация физкультурных мероприятий мотивирует детей к повседневной заботе о своем здоровье и дисциплине в соблюдении режима дня.

На уроках физкультуры, благодаря использованию здоровьесберегающих технологий, постепенно снижается утомляемость детей, происходит формирование двигательного режима школьников. Научив учащихся беречь и укреплять личное здоровье, мы получим здоровое поколение, с высокоразвитой культурой отношения к своему психологическому и физическому здоровью.

Неоспоримым является тот факт, что без физического развития в образовательном учреждении невозможно гармоничное развитие личности во всей последующей жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Безобразова В. Н. Здоровьесберегающая школа. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. – 215 с.
2. Виленский М. Я. Физическая культура. 5-7 классы. Учебное пособие. – М.: Просвещение, 2012. – 217с.
3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999. - 345 с.
4. Новиков А. Д., Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. 4-е изд. переработанное. – М.: Просвещение , 2008. – 305 с.

Лихачева Г. Т.¹, Морошенко Е. В.¹, Шерстобитов С. Ю.², Нуйкина Е. К.²

¹Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

²Уфимский государственный нефтяной технический университет, Уфа, Россия

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Аннотация: Статья посвящена изучению проблемы психического напряжения студентов, которое неоднозначно влияет на деятельность организма. Влияние на организм напряжения, положительная динамика с помощью физической активности.

Ключевые слова: стресс, факторы воздействия, дисбаланс, физическая активность.

Likhacheva G. T.¹, Moroshenko E. V.¹, Sherstobitov S. U.², Nuikina E. K.²

¹Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

²Ufa State Petroleum Technical University, Ufa, Russia

THE MAIN REASONS OF CHANGE IN THE PSYCHOPHYSICAL STATE OF STUDENTS AND THE PERIOD OF THE EXAMINATION SESSION

Abstract: The article is devoted to the study of the problem of students' mental stress, which has an ambiguous effect on the activity of the body. The effect of stress on the body, positive dynamics with the help of physical.

Key words: stress, influencing factors, imbalance, physical activity.

Экзаменационная сессия всегда стрессовая ситуация в учебной деятельности студентов, которая сопровождается сильными эмоциональными переживаниями. К тому же все это происходит на фоне резкого снижения физических нагрузок, ограничения времени пребывания студентов на свежем воздухе, нарушений сна и питания. В совокупности воздействие всех этих факторов

приводит к негативным эмоциям, неуверенности, чрезмерному возбуждению, страху.

Способность студентов к работе меняется на разных уровнях активности и по типам. Это влияет на качество и объем выполненных работ. В большинстве случаев студенты, которые проявляют устойчивый и разнообразный интерес к учебе, имеют высокий уровень успеваемости.

У лиц с нестабильным, спорадическим интересом преимущественно снижается уровень работоспособности. Многочисленные исследования показали, что напряжение (активное и эмоциональное) способствует стрессу.

- излишняя субъективная сложность задачи
- высокая ответственность за результат деятельности
- возможность столкнуться с различного рода препятствиями
- недостаток информации или времени, избыточность информации и другие факторы.

Как показали наблюдения за студентами вовремя экзаменов – частота пульса увеличивается до 90 ударов в минуту. В день экзамена эмоциональный настрой, мобилизация всех сил организма приводит к увеличению ЧСС до 120–150 уд / мин., Артериальное давление достигает значений 135 / 85–155 / 95 мм рт. Отмечается, что на экзаменах стресс у студентов с низкой успеваемостью выше, чем у тех, кто имел хорошую успеваемость. Однако при равной успеваемости учащиеся с более высоким уровнем подготовки демонстрируют более положительные функциональные сдвиги, которые быстрее возвращаются в норму. Меняется ритм работы, отдыха и сна, появляются необычные методы и формы обучения, возникают новые эмоциональные переживания. Нагрузка студентов, которая обычно превышает 12 часов в день, во время экзаменационной сессии увеличивается до 15–16 часов. Почти четверть студентов не высыпается даже во время семестра, не говоря уже о сессионных периодах.

Во время экзаменов наблюдается снижение массы тела учеников, в среднем на 1,6–3,4 кг. Также было обнаружено, что у первокурсников более высокий градиент умственной работоспособности, чем у студентов последующих курсов, а у девочек – более высокий градиент, чем у мальчиков. В первом случае, это связано с адаптацией студентов к условиям экзаменационного периода, во втором – наличием более высокой психоэмоциональной реакции на экзаменационную ситуацию. Причины изменения состояния студентов во время экзаменационной сессии: психическое напряжение влияет на деятельность организма, особенно у эмоционально недостаточно устойчивых лиц, название, носят явно деструктивный характер, вызывая нарушение ряда психических функций, и проявляется в снижение работоспособности и надежности.

В связи с этим возникает необходимость оценить и спрогнозировать эмоциональную устойчивость перед экзаменом. Но экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. Среди врачей бытует мнение, что до 90 % всех болезней могут быть связаны со стрессом.

Если после прекращения физической нагрузки человек может практически сразу отключиться от нее, то во время умственной работы интенсивная деятельность мозга продолжается довольно долгое время после ее завершения. Таким образом, интенсивная умственная работа непосредственно перед сном затрудняет засыпание, приводя к так называемым ситуативным сновидениям, когда человек даже во сне продолжает решать нерешенные проблемы, думать о том, что прочитано или написано. В этих условиях нервная система не получает необходимого отдыха.

Университет предоставляет студентам три разных по продолжительности вида отдыха: короткие перерывы между занятиями, еженедельный отдых и каникулы зимой и летом. Все три вида отдыха должны строиться по одному принципу: восстановить нарушенное предыдущей работой оптимальное соотношение основных нервных процессов в коре головного мозга и повысить связанные с этим умственные способности.

Для нормальной деятельности мозга необходимо, чтобы к нему поступали импульсы от различных систем организма, вес которых наполовину составляют мышцы.

Мышечные движения создают огромное количество нервных импульсов, которые обогащают мозг потоком, ощущений, которые поддерживают его в нормальном рабочем состоянии.

Поэтому умственные способности неотделимы от общего состояния здоровья, в укреплении которого огромная роль принадлежит физической культуре.

Оказывается, импульсы, посылаемые напряженными мышцами ЦНС, стимулируют мозг, помогают ему поддерживать желаемый тонус.

Таким образом, нервная система стремится поддерживать работоспособность. Если процесс достаточно длительный и однообразный, кора головного мозга адаптируется к этим раздражителям, что приводит к ее торможению и снижению эффективности.

Тонус и работоспособность мозга поддерживаются в течение длительных периодов времени и оптимизируются в тех случаях, когда сокращение и напряжение различных групп мышц ритмично чередуются с их последующим растяжением и расслаблением.

Этот режим движения наблюдается во время ходьбы, бега, катания на лыжах, коньках и многих других упражнений, выполняемых с умеренной интенсивностью.

Не менее важно состояние мышц человека, которое «помогает» нервной системе справляться с интеллектуальными нагрузками. Так, если человек после работы спал меньше обычного, тонизирующее напряжение мышц усиливается. Кажется, что мозг мобилизован на борьбу с усталостью. Поэтому для успешной умственной работы требуется не только натренированный мозг, но и натренированное тело.

Принцип активного отдыха стал основой для организации отдыха и умственной деятельности, где правильно организованные движения в процессе

и по окончании умственной работы оказывают сильное влияние на поддержание и улучшение умственной работоспособности [7].

Не менее эффективны самостоятельные ежедневные упражнения. Во время их выполнения в коре больших полушарий происходит «доминирующее движение», которое благотворно влияет на мышечную, дыхательную, сердечно–сосудистую системы, активизирует сенсомоторную зону коры больших полушарий, повышает тонус всего тела.

Сюда следует добавить и такой субъективный психологический фактор, как естественность и физиологические физические упражнения, которые никогда не воспринимаются человеком как нечто навязанное ему, как вторжение в естественные механизмы его тела.

Также следует учитывать эмоциональный фактор. Оптимально дозированная мышечная нагрузка повышает общий эмоциональный тонус, создавая устойчивое приподнятое настроение, которое служит наиболее благоприятным фоном для умственной деятельности и важным профилактическим средством против утомления. Великий русский ученый И. П. Павлов назвал это «чувством мышечной радости».

Активный отдых увеличивает работоспособность только при определенных условиях. Движения мышц создают громадное число нервных импульсов, обогащающих мозг потоком ощущений, поддерживающих его в нормальном рабочем состоянии:

- эффект проявляется только при оптимальных нагрузках; при включении в работу мышц–антагонистов;
- эффект снижается при быстро развивающейся утомляемости, а также утомляемости, вызванной монотонной работой;
- положительный эффект сильнее на фоне большей, но невысокой степени утомления.

Регулярно заниматься спортом все больше набирает обороты и становится хорошей традицией. Чем разнообразнее двигательная деятельность, тем совершеннее строение организма, выше уровень функциональных возможностей, продолжительнее жизнь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80 – Ф. З.Грачев О. К. Физическая культура: учеб. пособие для студ. мед. и фармацевт. вузов – М.; Ростов н/Д : МарТ, 2005. – 461 с.
2. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник для студентов вузов, изуч. дисцип. «Физ. культура» – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.
4. Физическая культура: курс лекций / под ред. В. М. Киселева. – Минск: БГУ, 2007. – 195 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студентов вузов, обуч. по спец. «Физическая культура» – 6–е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 478 с.

6. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студента. // Среднее профессиональное образование. 1995, № 4, 5, 6; 1996, № 1, 2, 3.
7. Педагогика физической культуры: учебник / М.В. Прохорова [и др.]. – Изд. 3–е., доп. и перераб. – М.: Путь: Альянс, 2006. – 288 с.
8. Лопатина З.Ф., Такташева Ю. Физическая культура как фактор развития умственных способностей студентов / Материалы Международной научно– практической конференции «Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования», Уфа: УГНТУ, 2020. – С.101–104.

Лопатина З. Ф.¹, Лихачева Г. Т.¹, Щемелинина Ф. Ф.², Байрамгулов А. Р.²

¹Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

²Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Спортивная школа № 34», Уфа, Россия

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация: Проблема укрепления и сохранения здоровья, положительного отношения к здоровому образу жизни у студентов является одной из ведущих в психолого-педагогической практике, но в реальности выясняется, что студенты вузов уделяют недостаточно времени на ведение здорового образа жизни, их двигательная активность находится на низком уровне, а мотивация к занятиям спортом чаще всего отсутствует.

Ключевые слова: студенты, здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность.

Lopatina Z. F.¹, Likhacheva G. T.¹, Shchemelinina F. F.², Bayramgulov A. R.²

¹Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

²Municipal Budgetary Educational Institution “Sport school № 34”, Ufa, Russia

ATTITUDE OF UNIVERSITY STUDENTS TOWARDS A HEALTHY LIFESTYLE

Abstract: The problem of strengthening and maintaining health, a positive attitude to a healthy lifestyle among students is one of the leading ones in psychological and pedagogical practice, but in reality it turns out that university students do not devote enough time to maintaining a healthy lifestyle, their motor activity is at a low level, and there is no motivation to play sports.

Key words: students, health, healthy lifestyle, motor activity.

Поиск способов укрепления и сохранения здоровья, а также формирование положительного отношения студентов к здоровому образу жизни остаются одними из самых главных проблем во многих отраслях науки, в том числе в медицине, психологии, педагогике.

Здоровье любого человека – будь то школьник, студент, пенсионер – огромная ценность, а приобщение их к спорту и здоровому образу жизни – неотъемлемая часть культуры. Высокий уровень здоровья студентов, а также значительная заинтересованность студентов в здоровом образе жизни – это

один из тех аспектов образования, который в обязательном порядке должен реализовываться в высших учебных заведениях.

В настоящее время наблюдается невеселая тенденция – выпускники школ поступают в вузы с уже устоявшейся привычкой к нездоровому образу жизни. Поэтому очень важно, чтобы в вузах реализовывались все условия для формирования у студентов здорового образа жизни.

Чтобы узнать, каково отношение студентов вузов к здоровому образу жизни, был проведен опрос. На него предлагалось ответить 73 студентам различных вузов города Уфа. Опрашивались студенты в возрасте от 18 до 23 лет, которым было предложено ответить на следующие вопросы:

1. Соблюдает ли здоровый образ жизни ваша семья?

Да–36 %

Нет–43 %

Иногда, время от времени–21 %

2. Что, на ваш взгляд, поможет вам вести здоровый образ жизни?

29 %–занятия физической культурой в вузе, и этого достаточно.

21 %–правильное питание и соответствующие затраты на качественные продукты.

49 %–отказ от вредных привычек, и этого достаточно.

1 %–затруднились ответить.

3. Есть ли у вас вредные привычки?

Да–10 % (в основном это алкоголь, курение сигарет и кальяна, употребление спайсов и других жевательных смесей, а также некоторые отметили кофе и энергетики).

Нет–71 %

Есть, но я пытаюсь от них избавиться–19 %

4. Выполняете ли вы утреннюю зарядку?

Каждый день–13 %

Время от времени, когда вспомнят или когда есть время–25 %

Нет–62 %

5. Чем вы обычно занимаетесь в свободное время?

Спортом–23 %

Провожу время с друзьями–31 %

Читают, играют в ПК или смотрят ТВ–26 %

Посещают выставки, театры (культурное времяпрепровождение)–17 %

Нет свободного времени вообще–3 %

6. Как давно в последний раз вы занимались спортом?

Буквально вчера/сегодня – 19 %

Около недели назад или меньше – 24 %

Месяц и больше назад – 45 %

Вообще не занимаюсь, т.к. и так в хорошей форме и не вижу в этом смысла – 12 %

7. Помогает ли ЗОЖ, по-вашему, в других видах деятельности?

Да–70 %

Нет, наоборот отнимает время–25 %

5 % затруднились ответить.

8. Правильно ли вы питаетесь?

Да–78 %

Нет –20 %

Когда есть возможность (дома у родителей или в кафе) – 2 %.

9. Как в целом вы относитесь к ЗОЖ?

Очень хорошо, позитивно–80 %

Нейтрально, но заниматься надо–10 %

Без этого спокойно можно прожить–10 %

10. Что вам нужно, чтобы сохранять силы и поднимать жизненный тонус?

Больше гулять, отдыхать – 35 %

Регулярно заниматься спортом – 40 %

Хорошо и регулярно питаться – 16 %

Выпить с друзьями, сходить в клуб и расслабиться – 9 %

Таким образом, на основе опроса было выявлено, что заинтересованность студентов в ЗОЖ все еще остается на достаточно низком уровне. Многие студенты не видят смысла в занятиях спортом, некоторая часть хоть и заинтересована в поддержании своего здоровья посредством занятий спортом, все же уделяет этому недостаточно времени. Студенты все еще нуждаются в повышении мотивации и заинтересованности в области занятий спортом. Очень важно уделять этой проблеме достаточное количество времени, адаптировать и приобщать студентов к занятиям спортом, чтобы сформировать и укрепить их здоровье, как физическое, так и психологическое.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вержбицкая Е. Г., Вержбицкий И. В. Механизмы действия педагогических факторов в формировании культуры здоровья. // Материалы X Международной научной конференции. Майкоп: АГУ, 2013. Т. I. С. 60–62.
2. Галынская Е. Н., Казин Э. М., Богданова Л. А. Формирование культуры здоровья обучающихся // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2015. № 1 (17). – С. 47–52.
3. Гилазиева С. Р., Шумилина Н. С., Симоненков В. С. К вопросу формирования культуры здоровья обучающихся в процессе образования в вузе // Вестник Оренбургского государственного университета. 2016. № 10 (198). С. 13–18.
4. Орехова Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования [Текст]: монография / Т. Ф. Орехова. – 2–е изд., стереотип. – М.: ФЛИНТА, 2011. – 220 с.
5. Цеева Н. А. Ценностные ориентации студентов высших учебных заведений в области физической культуры, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. /Н. А. Цеева, А. Г. Заболотный и др. // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия Естественно–математические и технические науки. – Майкоп: Изд–во АГУ, 2015. – Вып. № 3 (166). – С. 214–216.

Лопатин Д. А.

Классический пансион МГУ им. М. В. Ломоносова, Москва, Россия

ОБЕСПЕЧЕНИЕ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация: В статье актуализируется проблема обеспечения безопасности на занятиях физической культурой современных школьников. В статье рассмотрены основные группы подходов, связанные с реализацией мер безопасности. Разработаны конкретные предложения и пути обеспечения вопросов безопасности осуществления физического воспитания в школе.

Ключевые слова: современный школьник, здоровье, обеспечение безопасности, физическая культура, подходы.

Lopatin D. A.

Classic boarding house of Moscow State University named after M. V. Lomonosov, Moscow, Russia

SECURITY MEASURES AT PHYSICAL CULTURE

Abstract: The article actualizes the problem of ensuring safety in the physical education classes of modern schoolchildren. The article considers the main groups of approaches related to the implementation of security measures. Concrete proposals and ways to ensure the safety of physical education at school have been developed.

Key words: modern schoolchild, health, safety, physical education, approaches.

Обеспечение безопасного образа жизни на сегодняшний день является проблемой не только соответствующих систем и служб (образовательных, социальных, медицинских и пр.), но и обязанностью самих граждан. Особенно важной постановка данной проблемы должна рассматриваться в отношении подрастающего поколения, малоподвижный стиль жизни которого подвергает опасности даже со стороны незначительной физической нагрузки.

Слабое здоровье и неготовность ребенка к формированию базовых двигательных действий, обеспечивающих формирование должного уровня физической культуры личности (не говоря уже о физической культуре личности профессионала в дальнейшем), не коррелируют на сегодняшний день с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов, а также с теми нормами, которыми оперирует возрастная физиология и гигиена.

Снижение уровня здоровья, недостаточный уровень физического состояния организма детей нередко приводят к травматизму в процессе физического воспитания в образовательных учреждениях, возникновению несчастных случаев, основной причиной которых является далеко не процесс физического воспитания, а тот хронический стресс, слабое здоровье, а главное, нежелание участников образовательного процесса рассматривать физическую культуру как один из главных факторов увеличения здоровья ребенка и профилактики заболеваний.

В связи с этим, вопрос обеспечения мер безопасности на уроках физической культуры в учреждениях образования становится насущным и отражает необходимость разработки соответствующих путей и средств.

Как известно, основу осуществления мер безопасности к сохранению, преумножению здоровья детей, интегрированных в контекст здоровьесберегающих технологий в школе, составляют два радикальных направления или совокупности подходов: первая группа подходов связана с реализацией мер, направленных на самого индивида; вторая группа мер связана с формированием здоровьесберегающей среды, окружающей индивида.

Конкретизируя предложения по обеспечению мер безопасности в рамках физического воспитания современных школьников, считаем, что наиболее результативными и эффективными (в контексте вышеуказанных групп подходов) будут следующие пути: *по первой группе подходов*: разработка и проведение систематических плановых тестирований по физической культуре на этапе перехода от одной ступени образования к другой, что обеспечивает преемственность физического воспитания детей, своевременную корректировку процесса и реализацию функции сопровождения (для детей СМГ и с ОВЗ разрабатывать индивидуальные маршруты обеспечения здоровья и мер безопасности); разработка и внедрение Единой медицинской электронной базы (которая может быть интегрированной с базами детских поликлиник), в которой отражены показатели здоровья и физического развития детей, включая отклонения и рекомендации врачей, а также данные регулярных (ежеквартальных: сентябрь, январь, май) медосмотров школьников с синхронизацией данных в базе; в каждом образовательном учреждении ввести в штат одного или нескольких медицинских работников. Это позволит наблюдать состояние детей на всех мероприятиях, связанных с процессом физического воспитания (уроки, соревнования, досуговые мероприятия и пр.) обеспечить возложение ответственности за здоровье и жизнь детей в процессе физического воспитания в системе «врач – медицинский работник школы – педагог физической культуры»; опираясь на требования ФГОС, модернизировать систему школьного физического воспитания, направленную не просто на освоение техники конкретного двигательного действия, а на учет индивидуальных особенностей ребенка, которые могут быть проявлены им в процессе использования данного движения в жизни; привлекать других участников образовательных отношений (родителей, родственников и пр.) для участия в совместных мероприятиях по физической культуре; *по второй группе подходов*: разработка нормативных требований к уровню физического развития и двигательных способностей детей, поступающих в 1 класс общеобразовательной школы (в требованиях отражать: антропометрические данные, показатели физиологических норм, коэффициент здоровья, уровень физического состояния и т.п.); организация просветительской, консультационной деятельности для участников образовательных отношений с привлечением к данной деятельности медицинских работников школ; разработка единых стандартов нагрузок, рассчитываемых на основе индивидуальных показателей для оптимальной физической нагрузки в школах;

разработка и обеспечение преемственности физического воспитания детей в рамках новых учебных программ с учетом современного образа жизни подрастающего поколения (адаптированные к требованиям ФГОС); разработка Единого кодекса преподавания физической культуры, основанного на учете мер безопасности осуществления процесса физического воспитания; обеспечение непрерывного повышения квалификации преподавателей физической культуры (включая ежегодные входные тестирования перед началом учебного года) по «Основам медицинских знаний».

Необходимо помнить, что физическая культура личности является одной из важнейших составляющих, обеспечивающих количество и качество здоровья.

Показатели здоровья, физического развития, широкий диапазон двигательных стереотипов позволяют ребенку не только обеспечить безопасность собственной жизнедеятельности, но и осуществлять решение различных задач, связанных с его самореализацией, самоактуализацией, что, в свою очередь, обеспечивает успешность его положительной социализации в окружающей действительности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильев, В. В. Обеспечение безопасности и охраны жизни на уроках физической культуры в школе [Электронный ресурс]/ В. В. Васильев. – 2014. – Режим доступа: <https://infourok.ru/material.html?mid=53687>
2. Латыпов, И. К. Здоровье детей и проблемы физического воспитания школьников / И. К. Латыпов //Pedagogy of Physical Culture and Sports. – 2009. – № 10. – С. 102-105.
3. Широбокова, О. В. Физическая готовность ребенка к школе [Электронный ресурс] / О. В. Широбокова. – 2019. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/05/05/fizicheskaya-gotovnost-rebenka-k-shkole>

Лукавенко А. В.¹, Гордиенко И. А.,² Аверкова А. В.²

¹Крымский юридический институт (филиал) Университета прокуратуры Российской Федерации, Симферополь, Россия

²Медицинская академия имени С. И. Георгиевского (структурное подразделение) Крымского федерального университета им. В. И. Вернадского, Симферополь, Россия

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДХОДОВ В ФОРМИРОВАНИИ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: В статье рассмотрен вопрос о факторах, способствующих формированию мотивационного отношения учащейся молодежи к процессу оздоровления средствами физической культуры и спорта. Анализируется взаимосвязь между внедрением в учебный процесс новых методик, направленных на освоение элементов техники разных видов спорта и повышение уровня заинтересованности студентов в регулярных занятиях оздоровительной направленности.

Ключевые слова: физическое воспитание, физические упражнения, мотивация, двигательная активность, оздоровление.

Lukavenko A. V.¹, Gordienko I. A.², Averkova A. V.²

¹Crimean Law Institute (branch) of the University of the Prosecutor's Office of the Russian Federation, Simferopol, Russia

²Medical Academy named after S. I. Georgievsky (structural unit) of the Crimean Federal University named after V. I. Vernadsky, Simferopol, Russia

IMPROVEMENT OF APPROACHES IN THE FORMATION OF THE HEALTH SYSTEM FOR STUDENT YOUTH BY PHYSICAL EDUCATION MEANS

Abstract: The article considers the question of the factors that contribute to the formation of the motivational attitude of students to the process of health improvement employing physical culture and sports. The article analyzes the relationship between the introduction of new techniques into the educational process, aimed at mastering the elements of technology in various sports, and increasing the student's interest in regular health-related activities.

Key words: physical education, physical exercises, motivation, physical activity, health improvement.

Введение. Приоритетным направлением в решении проблемы формирования структурного подхода к оздоровлению студенческой молодежи является повышение интереса обучающихся к практическим занятиям по физическому воспитанию. Методическая работа на кафедрах должна быть направлена на совершенствование используемых методик при проведении практических занятий, а также на освоение и внедрение в учебный процесс новых видов физических упражнений, содержащих технические элементы различных видов спорта [1, 2]. Применение новых методик тренировки с учетом специфики вида спорта и дозированного применения, опираясь на

индивидуальные возможности обучающихся, позволит повысить мотивационную составляющую в участии в практических занятиях на качественно новый уровень реализации программы по физической культуре и улучшить процесс оздоровления студенческой молодежи [3, 4].

Материалы и методы исследования: теоретический анализ, обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Образовательный процесс в вузе требует от студентов высокой степени самоотдачи и психоэмоционального напряжения при переработке большого информационного потока учебных материалов. Необходимо учитывать негативное воздействие стрессовых факторов, с которыми сопряжен учебный процесс, на уровень работоспособности студента и возможности усвоения значительного объема необходимой информации. В данном направлении, с целью осознанного отношения студентов к сохранению здоровья и правильному распределению усилий в течение учебного семестра, по прежнему эффективным средством остается оптимальный двигательный режим с возможностью увеличения форм регулярных занятий физическими упражнениями. Важным является тот факт, что оздоровление средствами физической культуры, способствуют самоорганизации, саморазвитию, правильному планированию недельного и семестрового учебного цикла [5, 6].

Ключевую позицию к повышению интереса студентов к практическим занятиям по физическому воспитанию, как средству оздоровительной направленности, занимает кафедра физической культуры и спортивный клуб учебного заведения. Приоритетным направлением при поиске новых подходов для внедрения в учебный процесс является максимально широкий спектр видов спорта и доступных методик, с помощью которых осваивается техника того или иного вида спорта [6]. Задача руководства кафедры и преподавательского состава заключается с одной стороны, создать условия для включения в педагогический процесс новых комплексов физических упражнений с учетом специфики вида спорта. С другой стороны, преобразовывать новые методические приемы и спортивные технологии с учетом опыта двигательной активности студентов до поступления в вуз [5,6]. При сочетании этих факторов можно повысить желание у обучающихся приобрести устойчивые навыки при освоении элементов техники в разных видах спорта и совершенствовать полученные навыки в дальнейшем. Усилению этих двух направлений может способствовать уровень оснащенности спортивных залов оборудованием и укомплектованности кафедр спортивным инвентарем с целью повышения эффективности учебного процесса.

Повышенное внимание нужно уделять студентам первых курсов, учитывая фактор неоднородности уровня физической и технической подготовленности при реализации школьной программы по физической культуре. Создание необходимых условий будет способствовать возникновению у студентов интереса к увеличению арсенала личных координационных возможностей при освоении новых двигательных задач и реализации желания приобрести новые навыки, повысить уровень индивидуальных способностей [1]. Появление

личной мотивации у студентов в отношении раскрытия своего спортивного потенциала будет содействовать постепенному росту количества и качества систематических занятий, что в свою очередь будет воздействовать на процесс личного оздоровления. Применение такого подхода, особенно со студентами-первокурсниками, позволит создать предпосылки возникновения у обучающихся устойчивого желания в расширении координационных возможностей при выполнении новых двигательных задач и реализации своего спортивного потенциала с учетом индивидуальных способностей. Повышение интереса к учебным занятиям по дисциплине, в течение первого года обучения на кафедре, положительно отразится на выборе спортивной специализации студента уже со второго курса.

Выводы. 1. Приоритетным направлением в решении проблемы формирования структурного подхода к оздоровлению студенческой молодежи является повышение интереса обучающихся к практическим занятиям по физическому воспитанию с целью реализации личного спортивного потенциала.

2. Создание условий для включения в педагогический процесс новых комплексов физических упражнений с учетом специфики вида спорта и опыта двигательной активности студентов до поступления в ВУЗ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аврамова, Н. В. Инновационные направления совершенствования учебного процесса по физической культуре в техническом вузе / Н. В. Аврамова, Л. А. Кочурова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: сб. науч. ст. – СПб., 2016. Т. 3. – С. 53-57.
2. Болотин, А. Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А. Э. Болотин, В. А. Чистяков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3(97). – С. 35-41.
3. Бальсевич, В. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19-22.
4. Исаак С. И. Развитие студенческого спорта в России (Электронный ресурс) / И. С. Исаак, С. Е. Шивринская // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – №5-3 – С. 535-539. URL: <https://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=35948>
5. Алексеев, И. С. Теоретико-методические аспекты подготовки спортсменов в условиях вуза / И. С. Алексеев. // Вестник бурятского государственного университета, – 2013. – №13– С. 5-8.
6. Алексеев, С. В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: монография / С. В. Алексеев, Р. Г. Гостев, Ю. Ф. Курамшин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – С. 780.

Матвеев С. С.^{1,2}, Имамова Р. М.¹, Матвеева Л. М.¹

¹Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

²Башкирский государственный университет, Уфа, Россия

ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация: Статья посвящена исследованию, подтверждающему необходимость развития подвижности в суставах для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта. Для воспитания гибкости обучающихся высших учебных заведений необходимо включать на занятиях по общей физической подготовке упражнения для воспитания гибкости позвоночного столба, тазобедренных и плечевых суставов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительная деятельность обучающихся высших учебных заведений.

Matveev S. S.^{1,2}, Imamova R. M.¹, Matveeva L. M.¹

¹Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

²Bashkir State University, Ufa, Russia

EDUCATION OF FLEXIBILITY OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract: The article deals with the research confirming the need for the development of mobility in the joints for mastering the technique of motor actions of different sports. For the education of flexibility of students of higher educational institutions, it is necessary to include exercises for the education of flexibility of the spinal column, hip and shoulder joints in general physical training classes.

Key words: healthy lifestyle, physical culture and health-improving activity of students of higher educational institutions.

Здоровый образ жизни – все поведенческие реакции и деятельность человека, которые благоприятно влияют на здоровье и способствуют укреплению здоровья. Здоровый образ жизни – широкое понятие, включающее в себя все основные элементы поведения индивида в его повседневной деятельности [7].

Трудности социально-экономического реформирования российского общества привели к тому, что сложилась угроза существованию человека как вида социально-биологического существа и общества как социальной системы [6].

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевое состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности к соревнованиям [2].

Массовая физкультурно-оздоровительная деятельность стала значимым элементом первичной социализации личности, составной частью воспитания подрастающего поколения [5].

Мотивация человека к деятельности подразумевается как совокупность движущих сил, побуждающих человека к исполнению и осуществлению определенных действий. Движущие силы находятся вне и внутри человека и вынуждают его не осознано или осознано совершать некоторые поступки. Связь между отдельными силами и усилиями человека опосредована сложной системой организации, в результате чего различные люди могут совершенно по-разному реагировать на одинаковые действия со стороны одинаковых сил. Поведение человека, исполняемые им действия в свою очередь могут повлиять на его реакцию, на влияние, в результате чего может меняться как степень влияния воздействия, так и установка действия, вызываемая этим воздействием [3].

В ходе тренировки осуществлялся постоянный контроль, и совершенствовались основные компоненты скорости бега: длины и частоты шагов [1].

При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль. Но, к сожалению, многие ученики и педагоги в своей физкультурной и спортивной деятельности недооценивают значение гибкости. Вместе с тем, воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками.

Метод совмещения с силовыми упражнениями основывается на положении: мышца после продолжительной силовой работы укорачивается на 30% и более – эффект «сократительной задолженности», если он закрепляется, силовые возможности снижаются, а мышцы остаются укороченными и в состоянии покоя, это доказывает необходимость совместного развития силы и гибкости. Реализация совмещенного метода обеспечивается подбором силовых упражнений, которые требуют высокой подвижности работающих звеньев тела. Тазобедренные и плечевые суставы в первую очередь должны развиваться у обучающихся. В последствии, и подвижность позвоночного столба, а значит, направленность упражнений должна идти именно целенаправленно на эти части тела.

Ближайший эффект от растягивающих упражнений зависит от соблюдения методических правил: предварительное функциональное разогревание, применение упражнений, вызывающих достаточную теплопродукцию; серийность (многократное повторение) и постепенное усиление растягивающих импульсов (до легких болевых ощущений); комплексность в подборе средств и рациональное расположение в структуре занятия (как правило, в первой половине основной части).

Эффективность отдельных упражнений в значительной мере определяется их продолжительностью, она должна обеспечивать максимальную подвижность сустава. Исследования динамики подвижности в суставах показывают, что она вначале постепенно возрастает, достигнув максимума –

определенное время удерживается на одном уровне, затем постепенно снижается. Для различных суставов количество движений, необходимых для достижения максимальной амплитуды неодинаково.

Исследования подтверждают необходимость развития подвижности в суставах для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта. Уровень гибкости обуславливает также развитие быстроты, координационных способностей, силы. Трудно переоценить значение подвижности в суставах в случаях нарушения осанки, при коррекции плоскостопия, после спортивных и бытовых травм и т.д.

Упражнения на гибкость можно легко и с успехом, самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Особенно ценны упражнения для улучшения подвижности в суставах в сочетании с силовыми упражнениями. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц.

Таким образом, воспитание гибкости у обучающихся высших учебных заведений остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта.

Нами было установлено, что до и после эксперимента проведено тестирование гибкости обучающихся высших учебных заведений контрольной и экспериментальной групп с целью определения их уровня подготовленности и определения внутригрупповых различий.

Динамика межгрупповых различий тестовых показателей контрольной и экспериментальной групп до эксперимента позволила установить, что уровень развития гибкости в обеих группах относительно одинаков, различия недостоверны $p > 0,05$.

Экспериментальная группа улучшила результаты достоверно по отношению к контрольной группе в трех тестах из четырех: наклон вперед сидя (см) $15,8 \pm 0,87$, $18,9 \pm 0,47$, $p < 0,05$, «мост» (см) $25,3 \pm 0,24$, $33,9 \pm 0,14$, $p < 0,05$, отведение рук назад (см) $25,8 \pm 1,48$, $35,3 \pm 1,18$, $p < 0,05$, махи ногами (баллы) $4,7 \pm 1,48$, $4,9 \pm 0,78$, $p < 0,05$.

Выводы: установлено, что и контрольная и экспериментальная группы улучшила достоверно результаты до эксперимента, о чем свидетельствует внутригрупповой анализ результатов тестов, однако, межгрупповой анализ показал, что экспериментальная группа улучшила результаты достоверно по отношению к контрольной группе в трех тестах: наклон вперед сидя, «мост», отведение рук назад.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матвеев А. С. Специальная физическая подготовка занимающихся легкой атлетикой в беге на короткие дистанции на этапе начальной подготовки / А. С. Матвеев, Р. Р. Нухов, Э.В. Абдрахманов. // Материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ, 2019. – С. 331-335.
2. Матвеев А. С. Оптимизация психических предстартовых состояний обучающихся служебному биатлону в образовательных организациях МВД России // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : Материалы Всероссийской научно-практической конференции (18 мая 2019 г.) / отв. ред. Е. В. Панов. Красноярск :СибЮИ МВД России, 2019. С. 107–110.
3. Матвеев А .С. Исследование мотивации обучающихся средних профессиональных учреждениях к занятиям физической культуры / Матвеев А .С., Нухов Р .Р., Кубеев А. Ж. // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 64-4.– С. 124-127.
4. Матвеев А. С. Физическая подготовленность в образовательных организациях МВД России // Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел». Составители: В. В. Горбатов, С. А Горелов, О. В. Григорьева. 2020.– С. 252-254.
5. Матвеева Л. М. Социальные проблемы повышения влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на здоровье населения // Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата социологических наук / Башкирский государственный университет, Уфа, 2004. – 20 с.
6. Матвеева Л. М. Социальные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности: дис. ... канд. социол. наук: 22.00.04 / Л.М. Матвеева. – Уфа, 2004. – С. 108.
7. Матвеев С. С. Социальная детерминация изменения биотического потенциала населения современного регионального социума: дис. ... канд. социол. наук: 22.00.04 / С. С. Матвеев. – Уфа, 2007. – С. 124.

Матвеева Л. М.¹, Матвеев С. С.^{1,2}, Матвеев А. С.³

¹Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

²Башкирский государственный университет, Уфа, Россия

³Уфимский юридический институт МВД России, Уфа, Россия

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Аннотация: Статья посвящена проблемам физической культуры и спорта в условиях пандемии (COVID-19), пути решения и сложности развития спорта в данных условиях. Влияние спорта на экономику стран. Помощь информационных технологий в условиях пандемии, а так же тренировки в домашних условиях.

Ключевые слова: пандемия, коронавирус, физическая культура и спорт, тренировки в домашних условиях.

Matveeva L. M.¹, Matveev S. S.², Matveev A. S.³

¹Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

²Bashkir State University, Ufa, Russia

³Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Ufa, Russia

CURRENT PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE CONTEXT OF THE PANDEMIC

Abstract: The article is devoted to the problems of physical culture and sports in the conditions of the pandemic (COVID-19), solutions and difficulties of sports development in these conditions. The impact of sports on the economy of countries. Information technology assistance in the face of a pandemic, as well as training at home.

Key words: pandemic, coronavirus, physical culture and sports, training at home.

Здоровье во все времена остается важнейшим фактором долголетия и молодости человека. Прежде всего сильный не духом, а телом человек, ведущий здоровый образ жизни, как правило более воспитан, образован, интеллигентен, красив и силен. Пропаганду здорового образа жизни нужно распространять с самого раннего возраста, начиная проведением специальных занятий в школах, либо уделять не малое время обсуждениям на занятиях по физической культуре. И продолжать в высших учебных заведениях уделять большое внимание здоровому образу жизни, не смотря на специфику образования.

Здоровый образ жизни – все поведенческие реакции и деятельность человека, которые благоприятно влияют на здоровье и способствуют укреплению здоровья. Здоровый образ жизни – широкое понятие, включающее в себя все основные элементы поведения индивида в его повседневной деятельности [7].

Трудности социально-экономического реформирования российского общества привели к тому, что сложилась угроза существованию человека как вида социально-биологического существа и общества как социальной системы [6].

Однако для всех без исключений – физическая подготовка является важной и неотъемлемой частью профессиональной подготовки сотрудников полиции. Насколько сотрудники органов правопорядка физически развитая личность и показатели ее сформированности зависит и то, как хорошо они выполняют свои оперативно-служебные задачи, их способность умело применять физическую силу, боевые приемы борьбы, специальные средства при пресечении противоправных действий [4].

Тема физической культуры и спорта во все времена была актуальная для человечества, в современном мире спорт стал неотъемлемой частью международных отношений. В настоящее время существует достаточно обширный перечень проблем в области физической культуры и спорта, однако сейчас одной из самых острых является повсеместная пандемия COVID-19.

Одной из пострадавших от пандемии сфер жизни – спорт. В 2020 году отменились множества соревнований и спортивных мероприятий, тем самым данная сфера получила колоссальные убытки по прибыльности в особенности игровые виды спорта.

Выступления в соревнованиях при многочисленных болельщиках – это огромный стресс для многих спортсменов, сейчас же, когда спортсмены выступают практически перед пустыми трибунами, у некоторых спортсменов снижается уровень стресса, но и уровень адреналина может падать, тем самым присутствует возможность падения спортивных результатов.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевое состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности к соревнованиям [2].

Массовая физкультурно-оздоровительная деятельность стала значимым элементом первичной социализации личности, составной частью воспитания подрастающего поколения [5].

Мотивация человека к деятельности подразумевается как совокупность движущих сил, побуждающих человека к исполнению и осуществлению определенных действий. Движущие силы находятся вне и внутри человека и вынуждают его не осознано или осознано совершать некоторые поступки. Связь между отдельными силами и усилиями человека опосредована сложной системой организации, в результате чего различные люди могут совершенно по-разному реагировать на одинаковые действия со стороны одинаковых сил. Поведение человека, исполняемые им действия в свою очередь могут повлиять на его реакцию, на влияние, в результате чего может меняться как степень влияния воздействия, так и установка действия, вызываемая этим воздействием [3].

В ходе тренировки осуществлялся постоянный контроль, и совершенствовались основные компоненты скорости бега: длины и частоты шагов [1].

При этом важно обратить внимание на то, что пандемия COVID-19 затронула также профессиональный спорт: спортсменов, тренеров, инструкторов, административный персонал (сотрудники спортивных организаций), волонтеров, должностных лиц, задействованных в соревнованиях (судьи, члены делегаций), предприятия, в особенности микро- и малый бизнес (фитнес-клубы, тренажерные залы, розничные торговцы, организаторы мероприятий, маркетинговые агентства, производители спортивной продукции).

На сегодняшний момент спорт представляет собой существенный сектор в экономике регионов мира и отдельных стран. Например, в ЕС доля ВВП, связанная со спортом, составляет 279,7 млрд евро, что эквивалентно 2,12 % от общего ВВП ЕС. Количество людей, задействованных в сфере спорта, насчитывает 5,67 млн. человек, что соответствует 2,72 % занятых в ЕС. Каждый 37-й работник занят в спортивной сфере.

Мотивация граждан к здоровому образу жизни должна пропагандироваться в сети интернет и по телевидению, и показывать нужно не только профессиональный спорт, но и любительский.

В нашей стране существует много любительских лиг и команд, по разным видам спорта, начиная от баскетбола и футбола. Транслировать и рекламировать коммерческие соревнования для «любителей», которые собирают тысячи фанатов своего вида спорта, например в 2019 году «Уфимский международный марафон» собрал в городе Уфе более 5000 любителей бега и такие соревнования проводятся во многих городах нашей страны. Но, к сожалению их практически не показывают по телевидению, редко только на местных телеканалах.

При просмотре данных соревнований, у человека появляется мотивации принять в них участие, выйти на улицу на пробежку или пойти в зал на тренировку, тем самым прививая здоровый образ жизни.

Цифровые технологии часто используются компаниями, занимающимися спортивным анализом, профессиональной статистикой, записью игр, с и онлайн-производством. Со спортивной точки зрения процесс общения с болельщиками, работа в медиа-пространстве, формирование новых цифровых продуктов вокруг традиционных форматов — это путь, на котором сегодня находятся крупнейшие клубы и ассоциации мира.

Таким образом, сегодня виртуальная реальность в представлении спортивных событий теперь становится привычным атрибутом. Вполне вероятно, что эта тенденция будет быстро развиваться в ближайшем будущем. Мы вступаем в эпоху, когда можно забыть, что человек смотрит на экран и ощутить присутствие и погружение в игру, как будто находится на месте событий.

На основании вышеуказанного можно сделать вывод о том, что в долгосрочной перспективе общая схема организации работы

профессиональных спортивных ассоциаций не должна как-либо измениться в связи с пандемией, однако текущая ситуация отчетливо показала зависимость их деятельности от успеха телевизионных трансляций и доступа к аудитории в режиме реального времени.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матвеев А. С. Специальная физическая подготовка занимающихся легкой атлетикой в беге на короткие дистанции на этапе начальной подготовки / А. С. Матвеев, Р. Р. Нухов, Э. В. Абдрахманов. – Текст: непосредственный // Материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ, 2019. – С. 331-335.
2. Матвеев А. С. Оптимизация психических предстартовых состояний обучающихся служебному биатлону в образовательных организациях МВД России // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: Материалы Всероссийской научно-практической конференции/ отв. ред. Е.В. Панов. Красноярск : СибЮИ МВД России, 2019. – С. 107–110.
3. Матвеев А. С. Исследование мотивации обучающихся средних профессиональных учреждениях к занятиям физической культуры / Матвеев А. С., Нухов Р. Р., Кубеев А. Ж. // Проблемы современного педагогического образования. 2019.– № 64-4. – С. 124-127.
4. Матвеев А. С. Физическая подготовленность в образовательных организациях МВД России // Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел». Сост. В. В. Горбатов, С. А Горелов, О. В. Григорьева. 2020.– С. 252-254.
5. Матвеева Л. М. Социальные проблемы повышения влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на здоровье населения // Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата социологических наук / Башкирский государственный университет, Уфа, 2004. – 20 с.
6. Матвеева Л. М. Социальные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности: дис. ... канд. социол. наук: 22.00.04 / Л.М. Матвеева. – Уфа, 2004. – С. 108.
7. Матвеев С. С. Социальная детерминация изменения биотического потенциала населения современного регионального социума: дис. ... канд. социол. наук: 22.00.04 / С. С. Матвеев. – Уфа, 2007. – С. 124

Мещерякова Л. П., Васильева Е. А.

Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И. М. Губкина, Москва, Россия

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Аннотация: В статье рассматриваются особенности семестрового тестирования.

Ключевые слова: тестирование, физическая подготовленность, нозология, специальное отделение, студенты физической подготовленности студентов специального отделения.

Meshcheryakova L. P., Vasilyeva E. A.

National University of Oil and Gas “Gubkin University”, Moscow, Russia

EVALUATION OF THE RESULTS OF TESTING THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF THE SPECIAL DEPARTMENT

Abstract: The article deals with the features of the semester testing of physical fitness of students of the special department.

Key words: testing, physical fitness, nosology, special department, students.

С введением в университете рейтинговой системы оценки семестровой успеваемости студентов на кафедре физического воспитания и спорта с 2008 года и по настоящее время для студентов основной медицинской группы сформирована база данных результатов тестирования физической подготовленности. На основании полученных результатов были разработаны 10-балльные шкалы оценок по видам тестирования [1].

С 2015 года такая же база данных начала формироваться для студентов специального отделения. Если для студентов основной медицинской группы были разработаны батареи тестов обязательные для всех учебных отделений, то в специальном отделении батареи тестов формируются с учетом нозологии [3].

При проведении тестирования необходимо иметь в виду, что не все занимающиеся могут быть допущены к тестированию.

Противопоказания имеют студенты с нижеперечисленной патологией:

- повышение артериального давления (более 150уд/мин);
- тахикардия;
- выраженная анемия;
- ожирение 3 степени;
- высокая степень близорукости и изменения на глазном дне;
- бронхиальная астма.

Для зачетного тестирования студентов в весеннем и осеннем семестрах используются основные упражнения, применяемые в течение учебного года и оцениваемые по 10-балльной шкале в диапазоне ($M \pm 3\sigma$) (табл. 1, 2). В каждом семестре используется батарея из 5 нижеперечисленных тестов (выбирается

один из перечисленных в таблице циклических тестов). База данных на момент написания статьи составляет результаты 367 студенток и 497 студентов.

Таблица 1

Средние арифметические результатов тестирования ($M \pm \sigma$)

Виды тестирования	Отжимания	Приседания	Пресс	Гибкость	Вело-эргометрия	Дорожка	Степ-тест
	раз	раз	раз	см	км	км	кгм/мин
Женщины	22,1±4,7	27,2±7,0	29,9±4,3	20,5±4,8	4,2±0,4		10,3±1,6
Мужчины	37,1±5,7	39,3±7,7	37,6±4,2	14,5±3,8	5,7±0,6	1,3±0,3	12,1±1,3

Отжимание от скамейки. Выполняется из упора лежа с разведением локтей в стороны.

Приседание на одной ноге. Упражнение выполняется около гимнастической стенки. Студент становится правым боком к шведской стенке, держится правой рукой за жердь на уровне пояса и приседает на левой ноге, вынося вперед полусогнутую ногу, затем поворачивается левым боком и выполняет приседание на правой ноге. Оценивается сумма приседаний на двух ногах.

Тест для брюшного пресса. Выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, партнер удерживает за стопы. Студент поднимает корпус до положения вертикали и возвращается в исходное положение, касаясь лопатками опоры.

Тест на гибкость. Исходное положение сидя на коврике. Ноги выпрямлены. Студент выполняет наклон вперед с вытянутыми руками и по расстоянию от кончиков пальцев рук до стопы определяется гибкость в сантиметрах.

Таблица 2

Оценка результатов тестирования физической подготовленности (женщины)

Баллы	Отжимания	Приседания	Пресс	Гибкость	Велоэргометр	Степ-тест
	раз	раз	раз	см	км	кгм/мин
10	36	48	43	35	5,5	15,0
9	33	43	40	32	5,2	13,9
8	30	39	37	29	4,9	12,9
7	27	34	34	25	4,6	11,8
6	24	29	31	22	4,3	10,8
5	20	25	29	19	4,0	9,7
4	17	20	26	16	3,7	8,7
3	14	15	23	12	3,4	7,6
2	11	11	20	9	3,1	6,6
1	8	6	17	6	2,8	5,5

Оценка результатов тестирования физической подготовленности (мужчины)

Баллы	Отжима- ния	Приседа- ния	Пресс	Гиб- кость	Велоэрго- метр	Дорожка	Степ-тест
	раз	раз	раз	см	км	км	кгм/мин
10	54	70	50	24	7,3	2,1	16,0
9	40	64	47	22	6,9	1,9	15,1
8	46	58	44	19	6,6	1,7	14,2
7	43	52	41	17	6,2	1,6	13,3
6	39	46	38	15	5,8	1,4	12,4
5	35	40	35	12	5,5	1,2	11,6
4	31	34	32	10	5,1	1,0	10,7
3	28	28	29	8	4,7	0,9	9,8
2	24	22	26	5	4,4	0,7	8,9
1	20	16	25	3	4,0	0,5	8,0

Велоэргометрия. Велоэргометр: 9 мин. ((3 мин. – 50 % от веса тела) + 3 мин. 100 % веса + 3 мин. 150 % веса). Тесты считаются выполненными при пульсе 130-140 уд/мин. Тест оценивается в пройденном расстоянии.

Беговая дорожка. Ходьба или бег 12 минут. Тест считается выполнен при пульсе 130-140 уд/мин, оценивается по пройденному расстоянию.

Так как беговые дорожки и велоэргометры имеются в ограниченном количестве и периодически выходят из строя, нами, по опыту использования упрощенного варианта степ-теста для студентов основной медицинской группы, был разработан аналогичный тест на стандартной гимнастической скамейке (h=30 см) и рассчитаны таблица оценки полученных результатов по показателям ЧСС и сигнальная 10-балльная шкала оценки результатов тестирования (табл. 2, 3)[2, 4].

База данных специального отделения ежегодно пополняется и, при необходимости, в оценочные таблицы вносятся необходимые изменения.

Семестровая аттестация студентов специального отделения происходит по четырем основным направлениям:

- посещаемость учебных занятий (из 30 баллов);
- тестирование физической подготовленности (из 50 баллов);
- теоретический раздел (из 10 баллов, в виде теста);
- методико-практический раздел (из 10 баллов, по кафедральным темам на текущий семестр).

Положительная аттестация студентов, по принятой в университете рейтинговой системе производится при сумме набранных баллов в диапазоне от 50 до 100.

Допускается начисление бонусных баллов за судейское обслуживание соревнований Спартакиады Университета или спортивный праздников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мещеряков С. П. Мониторинг физической подготовленности студентов / С. П. Мещеряков, А. О. Егорычев // М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) им. И. М. Губкина. – 2018. – 55 с.
2. Мещеряков С. П. Определение показателей физической работоспособности у студентов основной медицинской группы / С.П. Мещеряков, Л.П. Мещерякова // материалы IV Международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма». / Уфа: – РИК УГАТУ. – 2020. – том 1. – С. 178-180.
3. Мещерякова Л. П. Применение велоэргометрии для оценки физической работоспособности студенток специального отделения / Л.П. Мещерякова // материалы Международной научно-практической и учебно-методической конференции «Современные тенденции физической культуры и спорта» посвященной 95-летию НИУ МГСУ. – М.: НИУ МГСУ. – 2016. – С. 86-88.
4. Мещерякова Л. П. Определение уровня физической работоспособности у студентов специального отделения / Л. П. Мещерякова, Е. А. Васильева // материалы Всероссийской научно методической конференции с международным участием «Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе». – М.: РГУ нефти и газа (НИУ) им. И. М. Губкина. – 2021. – С. 144-147.

Мещеряков С. П., Шилов И. Н.

Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И. М. Губкина, Москва, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ (СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА)

Аннотация: В статье рассматриваются особенности прохождения учебного процесса в отделении общей физической подготовки и проводится анализ динамики показателей физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, общая физическая подготовка, круговая тренировка, студенты.

Meshcheryakov S. P., Shilov I. N.

National University of Oil And Gas “Gubkin University”, Moscow, Russia

PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS MAIN DEPARTMENT (STRENGTH TRAINING)

Abstract: The article discusses the features of the educational process in the department of general physical training and analyzes the dynamics of the indicators of physical fitness of students.

Key words: speed and strength training, general physical training, circuit training, students.

Силовая и скоростно-силовая подготовка всегда являлась важным звеном в тренировочном процессе спортсменов многих видов спорта. Важное место она занимает и в учебном процессе студентов. Результаты во многих видах зачетного тестирования зависят от уровня развития скоростно-силовых качеств

и во многом определяют уровень физической подготовленности студентов. Большинство видов комплекса ГТО также зависят от скоростно-силовых способностей тестируемых.

В РГУ нефти и газа (НИУ) им. И. М. Губкина занятия большинства учебных отделений, в течение всего учебного года, проходят в спортивных залах, за исключением двух недель в середине мая, когда проводится итоговое тестирование. Учебные программы большинства вузов для групп общей физической подготовки имеют много общего, но, порой, учебный процесс во многом зависит от спортивной базы вуза и от обеспеченности занимающихся спортивным инвентарем.

В распоряжении основного отделения (ОФП, мужское) имеется игровой зал и стационарный балкон 7x18 м (находится над служебными помещениями). На балконе установлены 5 тренажеров со свободными весами, имеются стойки, скамейки, разборные гантели, шведская стенка и перекладина.

С 2018-2019 учебного года основное отделение было разделено на 2 потока: игровое (гандбол) и силовая подготовка (не бодибилдинг). Поток формировался по желанию студентов без предварительного отбора. Принимая во внимание ограниченное пространство балкона на каждый поток набиралось не более 30 человек.

Для студентов групп силовой подготовки составлялась недельная программа из 6 упражнений на разные группы мышц. Каждую неделю комплекс менялся на 30-40%. Занятия проводились по методу круговой тренировки. В начале семестра студентам разъяснялась методика подбора отягощений и чередования выполняемых упражнений. В первые 1,5 месяца каждого семестра программа занятий была направлена на развитие собственно-силовых качеств, а затем на развитие скоростно-силовых качеств, так как это происходит в спринте и в прыжковых видах легкой атлетики [2, 3]. После завершения программы каждого занятия все студенты выполняли на перекладине одну серию подходов «лесенку» [1].

Тестирование в осеннем семестре проводилось в начале декабря в зале (челночный бег 4x10 метров, прыжок в длину с места, подтягивание). В весеннем семестре, в течение двух недель, на базе студенческого городка (бег 100 и 3000 метров, подтягивание).

Физическая подготовленность студентов определялась по комплексным показателям. Результаты в отдельных видах тестирования оценивались по разработанным на кафедре физического воспитания и спорта перцентильным шкалам [1].

Был проведен анализ динамики показателей физической подготовленности студентов, поступивших в университет в 2018 году, занимавшихся по программе силовой подготовки и выполнивших все зачетные тесты (n=131). Так как весенний семестр 2019-2020 учебного года проходил в режиме дистанционного обучения, то был проведен анализ полученных результатов тестирования в I и III семестрах (табл. 1).

Динамика полученных результатов оценивалась по средним арифметическим показателям и по критерию Стьюдента для связанных данных.

Оценивалась динамика показателей тестирования как всех студентов групп силовой подготовки, так и динамика показателей по исходным уровням физической подготовленности [1].

Таблица 1

Динамика показателей тестирования по уровням физической подготовленности в единицах измерения

Уровни ФП	Семестры	n	Комплекс	4x10 м	Длина с/м	Подтягивание
			баллы	с	см	раз
Все	I	131	139,8±5,0	9,71±0,05	229,6±2,0	10,8±0,5
	III		155,5±4,9	9,61±0,04	233,6±1,9	12,8±0,6
Высокий	I	38	203,9±3,6	9,17±0,03	257,9±2,1	16,4±0,4
	III		216,7±5,1	9,27±0,05	257,2±2,3	18,7±0,6
Средний	I	57	143,7±2,6	9,61±0,30	234,4±0,8	9,9±0,1
	III		148,8±3,9	9,53±0,26	237,5±1,9	11,4±0,4
Низкий	I	36	66,0±4,5	10,27±0,05	209,5±1,8	4,0±0,4
	III		93,2±6,1	9,98±0,07	216,9±2,0	6,1±0,5

Было выявлено значимое улучшение показателей комплексного тестирования, как у всего отделения ($t=6,3$), так и у студентов, имевших разный исходный уровень физической подготовленности. Наиболее значимым было улучшение показателей у студентов, имевших низкий исходный уровень ($t=5,3$).

В челночном беге произошло улучшение результатов у всех студентов в зоне неопределенности ($t=2,4$). В зоне неопределенности ухудшение результатов было выявлено у студентов, имевших высокий исходный уровень ($t=2,1$) и незначимое улучшение в среднем уровне ($t=1,1$). Наиболее значимым было улучшение результатов в низком уровне ($t=4,1$). Это можно объяснить ограниченным пространством и выбором используемых упражнений. Большинство беговых и многократных прыжковых упражнений выполнялось только во время общей разминки.

Лучше показатели были выявлены по прыжкам в длину с места – значимое улучшение результатов отделения в целом ($t=3,8$). Имевшие высокий уровень повторили результаты исходного тестирования ($t=0,5$). Имевшие средний уровень незначительно улучшили результаты ($t=1,9$), а студенты, имевшие низкий исходный уровень, добились значимого прогресса ($t=4,2$). Во многом это было связано с привычкой, приобретенной в школе, использовать многократные взмахи руками перед выполнением прыжка. Те студенты, которые усвоили правильную технику выполнения прыжка и не забыли о ней перед прыжком порой достигали очень высоких результатов, от 2.90 до 3.05 м.

В подтягивании были самые высокие показатели тестирования по всем уровням физической подготовленности. Самые значимые показатели тестирования были среди студентов с высоким и низким исходным уровнем

(соответственно $t=6,2$ и $6,0$), меньше, но достаточно значительный были показатели студентов, имевших исходный средний уровень ($t=3,4$).

За год увеличилось на 11 % число студентов, имеющих высокий уровень физической подготовленности (комплекс) и на 9 % снизилось число студентов с низким уровнем (рис. 1). В челночном беге и в прыжках число студентов с высоким уровнем изменилось мало. Это можно объяснить тем, что были показаны достаточно высокие исходные результаты, но при повторном тестировании студенты не смогли их превзойти. Даже в спорте не в каждом старте спортсмен может повторить или улучшить свои личные рекорды, а здесь речь идет о студентах, имеющих способности, но не имеющих соревновательного опыта. Тем не менее число студентов с низким уровнем уменьшилось соответственно на 11 и 7 %.

Самый большой прогресс был отмечен в подтягивании. На 11 % увеличилось количество студентов с высоким уровнем и на 6 % уменьшилось количество студентов с низким уровнем. Число студентов с нулевыми показателями уменьшилось с 7 до 1.

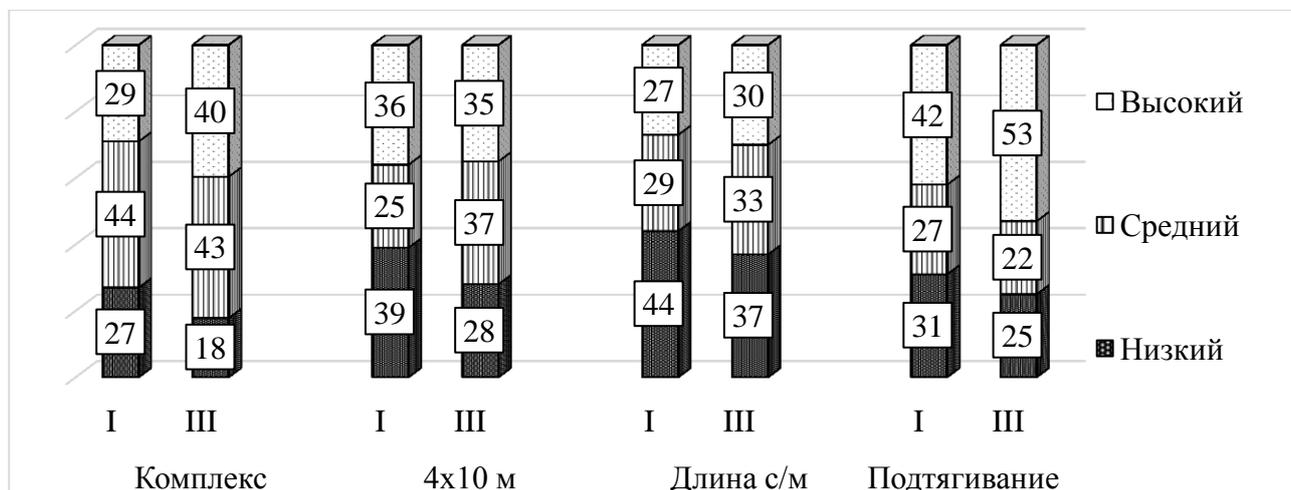


Рис. 1. Динамика показателей физической подготовленности студентов

База данных тестирования физической подготовленности студентов начала формироваться в 2008 году на основании результатов тестирования студентов, имевших все результаты осеннего и весеннего тестирования. В результате появилась возможность сравнивать уровень развития разных физических качеств при равнозначности оценок тестирования [1] (рис. 2).

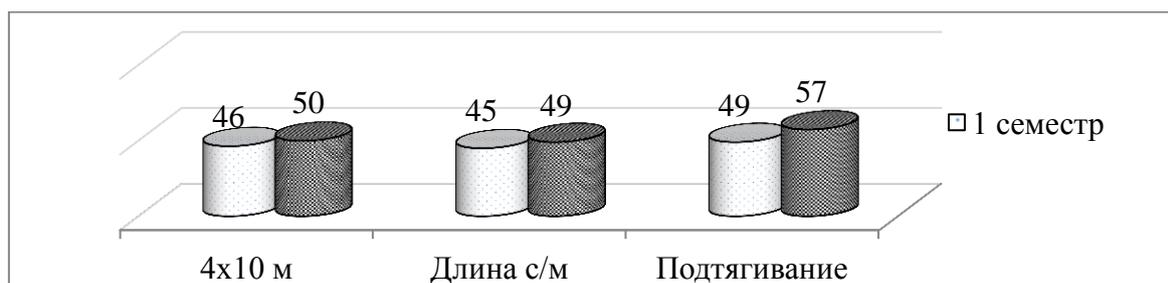


Рис. 2. Динамика показателей тестирования в баллах

Результаты в челночном беге и в прыжках на первом курсе были ниже на 4 балла, чем средние показатели тестирования за время обучения. На втором курсе их результаты приблизились к средним показателям за время обучения. В подтягивании исходные показатели были близки к уровню средних показателей, а на втором курсе превысили их на 7 %.

К сожалению, пандемия внесла изменения в учебный процесс. Четвертый семестр прошел в дистанционном режиме без итогового тестирования и не было возможности сравнить динамику показателей по весенним семестрам. Но, принимая во внимание результаты тестирования прошлых лет и высокую степень соответствия комплексных показателей осеннего и весеннего тестирования ($r=0,84$, $n=6962$) можно, с большой долей вероятности, предположить улучшение показателей и в весеннем семестре.

Помимо вышеизложенного можно отметить то, что предложенный студентам курс силовой подготовки в основном отделении и выбранный ими привел к улучшению посещаемости учебных занятий и к улучшению успеваемости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мещеряков С. П. Мониторинг физической подготовленности студентов: методическое пособие / С. П. Мещеряков, А. О. Егорычев // М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) им. И. М. Губкина. – 2018 – 55 с.
2. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. издание 2-е. / В. Б. Попов // М.: Человек. – 2011. – 224 с.
3. Специальные упражнения легкоатлета (под ред. Выставкина Н. И., Сеницкого З. П. / М.: ФиС. – 1962. – 80 с.

Миннегалиев М. М.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Аннотация: В статье рассматриваются некоторые аспекты формирования культуры безопасности жизнедеятельности учащихся. Подчеркивается необходимость осознания жизни как главной ценности, осуществления созидательной жизнедеятельности в благоприятной среде обитания, в гармонии с окружающим миром.

Ключевые слова: культура, личность, учащихся, безопасность, опасность, риск, жизнедеятельность, формирование, гармония.

Minnegaliev M. M.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

FOSTERING A CULTURE OF LIFE SAFETY FOR STUDENTS

Abstract: In article is considered some aspects of the shaping the culture to safety to vital activity учащихся. It is emphasized need of the realization to life as the main of the value, realization to creative vital activity in favourable ambience обитания, in harmonies with surrounding world.

Key words: culture, personality, учащихся, safety, danger, risk, vital activity, shaping, harmony.

Культура безопасности жизнедеятельности – это состояние развития человека, социальной группы, общества, характеризуемое отношением к вопросам обеспечения безопасной жизни и трудовой деятельности и, главное, активной практической деятельностью по снижению уровня опасности.

Целью культуры безопасности жизнедеятельности является безопасность (состояние среды), достигаемая через совокупность материально-технических, экономических, философских, гражданско-правовых и иных аспектов жизни человека, достигается данное состояние через формирование личности – носителя специфических качеств (личности безопасного типа).

Культура безопасности как компонент содержания образования включает систему знаний, способов деятельности, ценностей, норм, правил безопасности, основная функция которых – формирование и развитие у учащихся готовности к профилактике и минимизации вредных и опасных факторов, использованию социальных факторов безопасности [2].

Выделены задачи формирования культуры безопасности учащихся: снижение количества происшествий в образовательном учреждении; постоянное поддержание интереса к безопасности и охране труда; убеждение работников, обучающихся в необходимости мероприятий по безопасности и охране труда; воспитание сознательного отношения к безопасности; популяризация новых средств обеспечения безопасности; внедрение в учебно-воспитательный процесс современных средств охраны труда и безопасности;

пропаганда и активное занятие физической культурой и спортом; создание на каждом рабочем месте здоровых и безопасных условий труда и учебы.

Воспитание культуры безопасности включает следующие аспекты: формирование предметных умений и навыков (видов деятельности, которые осуществляются не только в безопасных условиях, но и в условиях риска), специальную теоретическую подготовку к безопасной жизнедеятельности (осмысление общих проблем риска, безопасности, опасности и т.д.), психологическую подготовку к безопасной жизнедеятельности (формирование смелости, решительности, готовности к разумному риску и т.д.), развитие качеств личности, необходимых для безопасной жизнедеятельности (проницательности, дальновидности, гуманности, оптимистичности и т.д. как основы безопасности человека и общества) [3].

В качестве компонентов культуры безопасности жизнедеятельности в социуме выделяются следующие: осознание жизни как главной ценности; осуществление созидательной жизнедеятельности в благоприятной среде обитания, в гармонии с окружающим миром; обеспечение личной безопасности как условие сохранения собственной жизни; обеспечение безопасности окружающих как условие межличностного взаимодействия; стремление к жизненному успеху и совершенству; стремление к минимизации рисков и возможных опасных и чрезвычайных ситуаций; стремление к овладению системой знаний о безопасности, совершенствованию практического опыта, личностных качеств для безопасной жизнедеятельности, творческому самостоятельному применению правил и норм безопасности.

Культура безопасности жизнедеятельности включает содержательный (качества личности, направления базовой культуры личности – мировоззрение, нравственность, компоненты деятельности, способствующие безопасности человека и общества) и функциональный (самосовершенствование безопасной жизнедеятельности; присвоение и совершенствование культуры безопасности общества; использование факторов защиты; создание безопасных условий жизнедеятельности; противодействие негативному влиянию социальных и природных факторов, контркультуры деструктивности на направленность и содержание безопасной жизнедеятельности) аспекты [1].

В процессе жизнедеятельности должна быть заложена идеология создания безопасных условий для человека, формирование компонентов культуры безопасности жизнедеятельности в процессе передачи им имеющегося собственного практического опыта по обеспечению безопасности в современном социуме.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для вузов / Л. А. Михайлов. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2013. – 460 с.
2. Каракерян В. И. Безопасность жизнедеятельности: учебник для бакалавров / В. И. Каракерян, И. М. Никулина. – М.: Издательство Юрайт; ИД Юрайт, 2014. – 455 с. – Серия: Бакалавр. Базовый курс.

3. Миннегалиев М. М. Обеспечение безопасности образовательного учреждения: учебно-методическое пособие. – Бирск: Бирский филиал БашГУ, 2018. – 108 с.

Миннегалиев М. М.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Аннотация: В статье рассматриваются формы профилактики девиантного поведения подростков. Отмечается необходимость вовлечения подростков в физкультурно-оздоровительную деятельность, а использование физической культуры и спорта позволит скорректировать физическое, психическое и нравственное состояние девиантных подростков.

Ключевые слова: профилактика девиантного поведения, формирование, воспитание, развитие, деятельность, здоровье, физическая культура, спорт.

Minnegaliev M. M.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

SCIENTIFICALLY-PEDAGOGICAL BASE OF THE PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN PREVENTIVE MAINTENANCE DEVIATION BEHAVIOURS TEENAGER

Abstract: Forms of the preventive maintenance deviation behaviors teenager is considered in article. Need of involvement teenager is noted in athletic-sanitary activity, but use the physical culture and sport will allow to correct physical, psychic and moral condition deviations teenager.

Key words: the preventive maintenance deviation behaviors, shaping, education, development, activity, health, physical culture, sport.

На основании ключевых положений работ отечественных и зарубежных ученых следует признать целесообразность деления девиантного поведения на преступное и аморальное, безнравственное. Поведение, отклоняющееся от морально-нравственных норм человеческого общежития, проявляется в разных формах социальной патологии – пьянстве, наркомании, воровстве. Связь между этими видами поведения состоит в том, что совершению преступлений предшествует аморальное поведение. Как ни различны формы девиантного поведения, они взаимосвязаны.

Противоправное поведение, в свою очередь, связано с нарушением норм физического, психического и нравственного здоровья. До некоторой степени совпадают и способствующие девиантному поведению социальные факторы (школьные трудности, травматические жизненные события, влияние девиантной субкультуры). Профилактика девиантного поведения подростков является одной из важнейших для будущего страны. Отсюда вытекает необходимость самого пристального внимания к этой проблеме и срочных мер

для ее решения. Целью нашего исследования является анализ научно-педагогической литературы и практического опыта, проверка эффективности физической культуры в профилактике девиантного поведения подростков [3].

В самом общем виде отклоняющееся поведение – это система поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе правовым или нравственным нормам. Следовательно, девиантным является поведение, отклоняющееся от установленных обществом норм и стандартов, будь то нормы физического, психического и нравственного здоровья, права, культуры, морали, а также поведение, не удовлетворяющее социальным ожиданиям данного общества в конкретный период времени [1].

Многолетними исследованиями показано преимущество занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях, построенных по принципам системы спортивной тренировки с применением индивидуально-дифференцированного подхода. Знание характерных особенностей личности, касающихся только двигательной и физической подготовленности подростков, недостаточно для того, чтобы эффективно и правильно проводить учебно-тренировочные занятия по физической культуре и спорту. Учителю физической культуры и спорта необходимо учитывать и выделять значимую для него задачу осуществления дифференцированного подхода к учащимся.

При разработке программы профилактики девиантного поведения подростков нам необходимо шире использовать достижения педагогической науки. Вместе с тем нельзя не учитывать отношение подростков к различным занятиям физической культуры и определенным видам спорта. Воспитательно-оздоровительный эффект физических упражнений, нацеленный на укрепление физического, психического и нравственного здоровья, может быть существенно усилен за счет совмещения в единую систему средств, форм, методов и приемов физического воспитания.

Правильный и специальный подбор основных средств и методов физической культуры и спорта позволяет существенно усилить воспитательно-оздоровительный эффект упражнений, предназначенных для укрепления физического, психического и нравственного здоровья подростков. Физическая подготовленность является интегральной характеристикой функциональных возможностей организма подростка и оказывает существенное влияние на становление личности [2].

Результаты исследования, показали, что среди многочисленных факторов, оказывающих существенную роль в формировании личности подростков, принадлежит семье. От ценностных ориентаций, которые сложились в семье, зависит, как подросток будет реализовывать свои возможности. Педагогическая несостоятельность родителей, неблагополучные семьи увеличивают возможность появления у подростков негативного отношения к окружающему миру, что с возрастом может приобрести устойчивый характер.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Галицын С. В. Физическое воспитание подростков различных типологических групп на основе построения прогнозных моделей развития качеств личности: Монография. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2007. – 296 с.
2. Миннегалиев М. М. Профилактика девиантного поведения подростков средствами физической культуры и спорта: монография /М. М. Миннегалиев. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2013. – 283 с.
3. Юричка Ю. И., Юричка А. Ю. Девиантология: конфликты, агрессия, наркомания, лудомания, правонарушения: монография. – М., 2005. – 214 с.

Митченков Ю. В., Савченко С. В.

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
Стерлитамак, Россия

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: В статье рассмотрены основные проблемы, препятствующие успешному протеканию физического воспитания студенческой молодежи. В ходе исследования было проведено эмпирическое исследование в форме анкетирования и применен описательный метод исследования. Итогом является выявление повышенного интереса к занятиям физкультурой среди опрошенных студентов, а также предложены способы развить мотивацию к занятию физической активностью учащимися.

Ключевые слова: физическое воспитание, физические упражнения, физическая культура, студенческая молодежь.

Mitchenkov Y. V., Savchenko S. V.

Sterlitamak Branch of the Bashkir State University, Sterlitamak, Russia

PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENT YOUTH

Abstract: The article discusses the main problems that hinder the successful course of physical education of student youth. In the course of the study, an empirical study was carried out in the form of a questionnaire and a descriptive research method was applied. The result is the identification of increased interest in physical education among the surveyed students, and also proposed ways to develop motivation for physical activity among students.

Key words: physical education, physical exercises, physical culture, student youth.

Физическое развитие, наряду с психическим, является ключевым компонентом становления личности человека. Пик физического развитие организма приходится на возраст от 18 до 25 лет, что обычно совпадает с периодом профессионального обучения. Как правило, спортивные нагрузки в этот промежуток времени являются необязательными для человека, который не заинтересован в достижении высоких спортивных результатов, и, если человек не имеет серьезных заболеваний и следует правильной диете, данная деятельность служит лишь для укрепления молодого тела. Однако, психические

перегрузки, происходящие в период обучения из-за большого количества поступающей и воспринимаемой информации, влияют на физическое состояние человека, и физические нагрузки становятся необходимыми для умственной разрядки и поддержания гомеостаза [3].

Необходимость поддерживать психическое равновесие и физическую форму человека в период профессионального обучения привела к внедрению физического воспитания в учебные программы. В современной педагогической науке под физическим воспитанием понимается педагогически организованный процесс передачи от поколения к поколению способов и знаний, необходимых для физического совершенствования. Целью физического воспитания является всестороннее развитие личности человека, его физических качеств и способностей, формирование двигательных навыков и умений, укрепление их здоровья. Основными средствами физического воспитания являются различные физические упражнения, использование таких природных ресурсов, как солнечный свет, вода, воздух, а также неуклонное соблюдение гигиенических правил в быту, во время учебы и на производстве [4].

Несмотря на очевидную полезность физического воспитания, наличие этой концепции в учебном процессе часто встречает непонимание среди студенческой молодежи. Появление данной проблемы среди учащихся может вызвать замедление освоения всей учебной программы в целом. Следует упомянуть, что существует тенденция к постепенному уменьшению интереса к физической активности среди учащихся старших курсов высших учебных заведений [2, с. 56]. Для выяснения причин такого отношения студентов к занятиям физической культурой на базе Стерлитамакского филиала Башкирского государственного университета (СФ БашГУ) было проведено анкетирование студентов второго курса филологического факультета. Всего в исследовании приняли участие 51 человек. Целью анкетирования являлось выявление интереса к занятию физической культурой в студенческой среде, в общем, и к определенным видам физической и спортивной активности, в частности.

При анализе анкет были выявлены интересные результаты. Так, на вопрос «Осознаете ли вы полезность физического воспитания для своего организма?» положительно ответило 100 % участников. Положительно оценили свою физическую форму 52,9 % студентов, отрицательно – 41,1 %, не смогли дать конкретный ответ – 5,8 %. Активную физическую активность в течение недели ведут 5,8 % участников. Эта часть студентов выделяет время для упражнений от 3 до 5 раз в неделю. 64,7 % опрошенных выделяет время для данной деятельности от 1 до 3 раз в неделю. Оставшиеся 35,2 % студентов занимаются физическими упражнениями меньше одного раза в неделю.

На вопрос, «С какой целью вы занимаетесь физической культурой» опрашиваемые ответили следующим образом. Так, 17,6 % студентов считает физкультуру навязанной учебной программой необходимостью, 52,9 % занимаются физическими упражнениями в целях профилактики заболеваний или поддержания формы, а для 29,4% физическая активность представляется хобби или развлечением в свободное время.

Опрашиваемым было предложено указать в анкете их предпочитаемый вид спортивных занятий. Среди студентов наиболее распространенными видами физической активности являются кардио-тренировки: 47,1 % указали ходьбу, 23,5 % указали бег. По 5,8 % участников указали в качестве наиболее предпочитаемых видов активности йогу, спорт, коньки. 5,8 % затруднились указать любимый вид спорта.

Анкетирование показало, что среди опрошенных студентов есть достаточно высокий интерес к занятию физической активностью. Абсолютно все понимают необходимость и полезность физического воспитания, и для абсолютного большинства студентов физические упражнения являются неотъемлемой частью повседневной жизни. Более половины занимаются тем или иным видом физической активности для поддержания здоровья и формы, для некоторых это хобби, и лишь для небольшой части студентов данная активность является необходимостью для достижения учебных результатов. Около двух третей студентов предпочитает активные виды физических упражнений, а именно ходьбу и бег.

Результаты анкетирования позволяют сделать вывод, что среди опрошенных представителей студенческой молодежи присутствует повышенный интерес к занятию физической культурой в том или ином виде. Для многих упражнения уже стали привычными, возможно из-за присутствующих в учебном расписании занятий физической культурой или самомотивации. Абсолютный уровень понимания полезности физического воспитания, встреченный среди опрошенной группы, следует сохранить имеющееся количество учебных часов, выделенных на занятия физической культурой. Однако есть возможность постепенно привлекать студентов к деятельности в различных спортивных секциях, отвечающих их интересам. Например, в кружках по спортивному ориентированию, ходьбе, бегу, легкой атлетики, а также участие в эстафетах и марафонах.

Анкетирование выявило, что больше половины студентов занимаются физической культурой в целях профилактики заболеваний, поддержания физической кондиции и коррекции фигуры. Также, достаточно распространенной проблемой в наше время является физическое воспитание той части учащихся, которая по состоянию здоровья не способна осваивать все требования учебной программы по дисциплине «Общая физическая культура». Какими путями следует идти, чтобы обеспечить такого рода учащимся необходимыми знаниями для физического совершенствования организма?

В современный процесс физического воспитания студенческой молодежи активно внедряются средства оздоровительной физической культуры. Одним из таких средств является занятие оздоровительной гимнастикой, состоящей из элементов основной гимнастики, стретчинга, ритмической гимнастики, шейпинга, аэробики, восточных оздоровительных школ гимнастик, таких как: ци гунн и йога [5]. Данная физическая активность пользуется повышенным интересом со стороны молодежи, особенно среди девушек, а также способствует появлению мотивации больше двигаться.

Для студентов начальных курсов выделяются учебные часы на дисциплину «Физическая культура и спорт» [1]. В рамках данных дисциплин учащиеся знакомятся и усваивают основную информацию о физиологии человека, процессах, протекающих в человеческом организме во время физической деятельности, изучают различные способы тестирования жизненных показателей организма во время активности, таких как: вес, частота сердечных сокращений, частота дыхания, различные функциональные пробы.

В целом, в ходе изучения проблем, связанных с физическим воспитанием, выявлена положительная тенденция увеличения роли физической культуры в жизни студентов, и при должном уровне мотивации, как со стороны учащихся, так и со стороны преподавательского состава, а также при наличии общих интересов, физическое воспитание студенческой молодежи будет более успешным.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдулов М. Р. Актуальные проблемы формирования физической культуры студентов в системе высшего образования. Мир науки, культуры, образования. 2019. 2(75). –С. 8-10.
2. Воронина Е. Г., Чайченко М. В. Проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях. Проблемы современного педагогического образования. 2018. –С. 53-57.
3. Макаренко С. И. Справочник научных терминов и обозначений. – СПб.: Научное издание, 2019. – 254 с.
4. Челнокова Е. А. Житникова Н. Е. Терехина Е.В. Здоровьеобеспечение студентов с отклонениями в состоянии здоровья средствами физической культуры. Проблемы современного педагогического образования. 2019. –С. 259-262.
5. Шибкова В. П. Шпагин С. В. Симонов С. Н. Научное обоснование эффективности комплексно комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой. Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2015.– С. 1-7.

Мокеев Г. И., Кончакова Э. Ф., Мокеев А. А.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Аннотация: В статье рассмотрен процесс оценки физической подготовленности учащихся, разработки для них рекомендаций по индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности в летний период и составление планы дополнительной физкультурно-оздоровительной работы на новый учебный год.

Ключевые слова: Диагностическое тестирование, разминка, бег, упражнения, результаты.

Mokeev G. I., Konchakova E. F., Mokeev A. A.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

METHODS OF DIAGNOSTIC TESTING OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

Abstract: The article considers the process of assessing the physical fitness of students, developing recommendations for them on individual physical culture and recreation activities in the summer and drawing up plans for additional physical culture and recreation work for the new academic year.

Key words: Diagnostic testing, warm-up, running, exercise, results.

Реализация образовательной программы по общей физической подготовке предусматривает диагностическое тестирование физической подготовленности занимающихся.

Два раза в год, в октябре и апреле преподаватель проводит тестирование физической подготовленности занимающихся и заносит его результаты в таблицу.

Данные таблицы отражают индивидуальную динамику физической подготовленности в течение учебного года и дают возможность педагогу корректировать свою деятельность, дифференцированно работать над повышением уровня физической подготовленности каждого занимающихся.

При записи результатов используют трехцветную гамму чернил. Результаты, соответствующие низкому уровню физической подготовленности, вносят синим цветом, среднему – зеленым, высокому – красным. Протоколы тестов используются для информации и анализа па педагогических советах и родительских собраниях. Результаты тестирования помогают при разработке содержания домашних заданий, а также рекомендаций для дополнительных занятий (учащимся с высоким уровнем физической подготовленности в спортивных секциях; со средним или низким уровнем – в оздоровительных группах, например по плаванию).

Для определения физической подготовленности учащихся, таких как: бег 30 м, челночный бег 3 x 10 м, прыжки в длину, 6-и минутный бег, наклон в перед из положения сидя, подтягивания на перекладине из положения виса (мальчики) или отжимания (мальчики и девочки) за 30 сек, подъем туловища за 30 сек.

Комплекс тестов показателей уровня физической подготовленности взяты из «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы». Тесты по возможности проводятся всегда в одно и то же время. Занимающиеся предварительно обучаются правильной технике выполнения контрольных тестов.

Тест, диагностирующий один из показателей физического развития.

Частота сердечных сокращений (пульс).

Методика выполнения: определяется пальпаторно до и после нагрузки (20 приседаний). Пульс прослушивают в нижней части предплечья (в углублении на лучевой кости) тремя пальцами (указательным, средним и безымянным) в течение 15с. Чтобы определить пульс за 1 мин, надо полученную цифру умножить на 4.

Перед тем как приступить к тестированию занимающихся, необходимо провести разминку. Это предупредит возможные травмы (растяжение) мышц, излишняя усталость, вследствие неподготовленности мышечно-связочного аппарата и улучшит показатели, где результат очень зависит от проявления гибкости, скорости, силы и прыгучести.

Разминка включает в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Бег. В течение 30 с. бег на носках в спокойном темпе.

Наклоны. В течение 30 с. наклоны вперед, к правой и левой ноге.

Приседания. В течение 30 с. пружинящие приседания с полной амплитудой.

Растяжка. В течение 30с, стоя в глубоком выпаде в сторону, выполнять растяжку, поочередно пружиня на правой и левой ноге.

Прыжки. В течение 30 с. прыжки на месте: на правой, на левой, на обеих ногах.

Повороты. В течение 30 с. повороты направо и налево. *Тестирование физической подготовленности.* Предварительно подготовиться к проведению тестовых заданий.

1. *Бег на 30 м*

Методика выполнения. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняют из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем судья подает команду «Марш!» и резко опускает флажок вниз. Судьи на финише по первому движению флажка пускают секундомеры. Время определяется с точностью до 0,1 с.

2. Прыжок в длину с места.

Методика выполнения. Провести на полу линию и перпендикулярно к ней положить сантиметровую ленту, закрепив ее с обоих концов. Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед. Расстояние измеряется от начальной отметки до пяток. Даются три попытки.

3. 6-минутный бег (м).

Тест предназначен для определения выносливости.

Методика выполнения. Проводится в спортзале, на стадионе или ровной местности по грунтовой дорожке размеченным через каждые 10 м. Фиксируется расстояние (в метрах) которое ученик преодолел за 6 минут. В забеге участвуют 6-8 человек. Перед забегом проводится разминка. Все участники должны до тестирования хотя бы один раз пройти эту дистанцию, чтобы правильно пробежать ее на результат. Особенно это необходимо для детей младшего возраста. В процессе бега допускается переход на шаг.

4. Челночный бег 3 x 10 м

Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения. Методика выполнения. В зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся две параллельные линии.

В забеге участвуют не менее 2-ух человек. На 1-й линии у каждого лежат 2 кубика размером 70x70 мм По команде «Марш!» участник стартует от 1-й линии, взяв кубик, добегают до 2-й, положив за нее кубик, возвращается к 1-й за 2-ым кубиком, чтобы быстрее принести его на 2-ую линию (финиш). Во время движения не допускаются остановки и смена направления; время засекается с точностью до 0,1 с. в момент пересечения линии финиша Все участники должны быть в одинаковой обуви.

5. Подтягивание на перекладине (мальчики)

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. В висе на перекладине (руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, затем полностью разгибаются, подбородок выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения выполняются без рывков и махов. Подтягивания, выполненные с неполным сгибанием рук, не засчитываются.

6. Отжимания (девочки)

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. Используя скамью, занять исходное положение: упор лежа о скамью, руки прямые на расстоянии ширины плеч, туловище не сгибается в тазобедренном суставе, отжимания считаются выполненными правильно, когда руки сгибаются до 90 градусов, затем полностью разгибаются. Оценивается максимально возможное количество за 30 с. Отжимания,

выполненные со сгибанием туловища в тазобедренном суставе, не засчитываются.

7. Подъем туловища за 30 с.

Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища. Методика выполнения. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, руки скрестно на груди (пальцы касаются лопаток). Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бедер; обратным движением вернуться в исходном положении. Засчитывается количество сгибаний за 30 с.

8. Наклон вперед из положения сидя.

Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

Методика выполнения. И.п. сидя – на полу (без обуви), ноги вытянуты, стопы вертикально, расстояние между пятками 20-30 см, руки вытянуты вперед (ладонями вниз). Партнер прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. В качестве измерителя можно использовать линейку или сантиметровую ленту, протянутую между стопами вдоль внутренней поверхности ног. Отсчет ведут от нулевой отметки, находящейся на уровне пяток испытуемого. Выполняются сначала три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке или ленте), затем четвертый наклон – основной. Это положение испытуемый держит 2 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Он записывается со знаком плюс (+), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и со знаком минус (-), если пальцы не достали до нее.

Очки выставляются из расчета 5-баллов.

Статистическая система оформления результатов тестирования.

1. Результаты каждого тестирования заносятся в сводные электронные протоколы. В протоколах указывается результат и уровень физической подготовленности учащихся (высокий, средний, низкий) исходя из сопоставления результатов тестирования с показателями сводной таблицы нормативных оценок таблицы. Результаты, соответствующие низкому уровню физической подготовленности, вносят – синим цветом, среднему – зеленым, высокому – красным.

2. На основании данных об уровне физической подготовленности учащихся, полученных в начале учебного года (октябрь), педагог корректирует процесс физического воспитания в каждом классе или параллели классов. Разрабатывают специальные двигательные режимы и методические приемы для коррекции или профилактики отклонений, характеризующих низкий или средний уровень физической подготовленности. Процесс реализации образовательной программы подлежит корректировке, если в группах выявлено свыше 15 % учащихся с низким уровнем развития одного или нескольких физических качеств. При высоком уровне развития физических качеств применяются учебнотренировочные модели по их дальнейшему развитию.

Результаты тестирования подвергаются анализу. Что позволяет корректировать не только сам процесс обучения но и выявление перспектив и направленности в спортивной деятельности.

В конце учебного года (апрель) педагог проводит повторное тестирование. Показатели физической подготовленности занимающихся также заносятся в листок физической подготовленности.

На основании итоговых данных тестирования педагог оценивает физическую подготовленность учащихся, разрабатывает для них рекомендации по индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности в летний период и составляет планы дополнительной физкультурно-оздоровительной работы на новый учебный год.

Мокеев Г. И., Мокеева Е. Г.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

О ПРОБЛЕМЕ ЛИЧНОГО ЗДОРОВЬЯ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ

Аннотация: В статье авторы размышляют о проблеме личного здоровья в течении всей жизни.

Ключевые слова: здоровье, физическое состояние, физическая форма.

Mokeev G. I., Mokeeva E. G.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

ABOUT THE PROBLEM OF PERSONAL HEALTH THROUGHOUT LIFE

Abstract: In the article, the authors reflect on the problem of personal health throughout life.

Key words: health, physical condition, physical form.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье-это состояние хорошего физического, психического и социального самочувствия, т.е. здоровье-это не только отсутствие болезни или травмы. Уравновешенная и зрелая личность строится на этих трех основных элементах. Ответственность за создание хорошего самочувствия лежит в первую очередь на самом человеке. Целенаправленная забота о здоровье отражает способность и желание личности отвечать за себя.

Развитие физической формы оказывает укрепляющее влияние на психическую структуру. Физическая активность предлагает хороший путь для снятия психического давления. Преобразовывая чрезмерную накопившуюся энергию в мышечную деятельность и движение, человек достигает путем мышечного напряжения не только радости усилий, но и полного расслабления. Сопутствующее расслаблению ощущение блаженства как бы предохраняет человека от ситуации «здесь и сейчас». Активно занимающиеся

оздоровительным спортом обосновывают свой энтузиазм тем, что они чувствуют, как физическое утомление делает более яркой и четкой умственную деятельность. Психический настрой возрастает, и находится новый угол зрения для трудных и не дающих покоя вопросов.

Для развития физической формы каждому следовало бы выбрать наиболее подходящие для него формы занятия физической культурой. Когда найдется вдохновляющая и интересная форма оздоровительного спорта, очевидно, что увлечение может пойти и дальше. В заботе о физическом состоянии важным моментом является именно постоянность и регулярность. Мимолетный, спонтанный порыв вдохновения еще недостаточен, занятия физкультурой должны быть целенаправленными и регулярными. Хорошо бы составить себе четкую целевую программу, например как выполнить еженедельный план занятий спортом. При постановке целей следует быть реалистичным и помнить, что основная мысль заключается в восстановлении сил человека и достижении хорошего самочувствия. Не нужно делать так, чтобы занятия спортом становились новым поводом для стресса. Помимо этого, нужно продвигаться вперед разумно, поскольку занятия спортом ни в коем случае не должны быть опасными для здоровья из-за чрезмерно смелой демонстрации сил.

Специалисты рекомендуют заниматься спортом до пота 2-3 раза в неделю. Физиологически многосторонними видами спорта являются, к примеру, лыжи, плавание, гимнастика, велосипедный спорт и дельтапланеризм. В этих видах спорта занимающийся сам может легко регулировать степень нагрузки. Чередуя различные виды спорта, можно привнести разнообразие в еженедельные занятия физкультурой. В различных групповых играх удовлетворяется потребность в общении и испытывается групповое напряжение и удовлетворение. Чтобы физическое состояние действительно улучшилось, нужно заниматься физкультурой, независимо от способа, до учащения дыхания и пота. Если организм не чувствует утомления, эффект физкультуры с точки зрения улучшения физического состояния будет несущественным. Если есть желание постоянно улучшать физические способности, необходимо постепенно увеличивать нагрузку на занятиях. Дополнительное руководство и помощь специалистов можно получить в спортивных школах, в школах оздоровительного спорта, в вузах, на кафедрах физического воспитания. Там же исследуется физическое состояние.

Забота о физическом состоянии не только дает душевное здоровье, но и защищает от болезней. Активные занятия физкультурой предохраняют от ожирения, улучшают деятельность органов дыхания и кровообращения, а также обеспечивают гибкость и дееспособность мышечного аппарата и позвоночника. Проблемой сегодняшнего человека является именно недостаточное использование возможностей собственного тела. Организм изнашивается раньше времени, поскольку его не тренируют и не дают достаточной нагрузки. То же самое относится и к мозгу. Если ты не используешь мозг, т.е. душевные ресурсы, он атрофируется.

В табл. 1 и на рис. 1 в качестве примера представлены данные о занятиях физической культурой в Финляндии мужчин и женщин разных возрастных групп в прошлом (1977).

Таблица 1

Данные о занятиях физкультурой, основывающиеся на опросе финского института Гэллага

Возрастная группа	Человек	Не занимаются оздоровительной физкультурой, %	Занимаются ходьбой или прогулками на свежем воздухе		Занимаются оздоровительной физкультурой до пота и учащения дыхания		Занимаются спортом %
			Время от времени, %	Регулярно, %	Один раз в неделю или реже, %	Два раза в неделю или чаще, %	
15-24 г.	308	9	36	15	14	19	7
24-34 г.	384	8	36	22	14	16	4
35-49 лет	348	13	45	25	8	9	1
50 лет	438	22	42	25	4	7	1
Всего	1479	14	40	22	10	12	3
Женщины	753	13	43	27	8	8	1
Мужчины	726	14	36	17	12	16	5

Примечание: цифры означают долю числа опрошенных в каждой группе (Serpanen 1977).

Свидетельством эффективного воздействия нагрузок на состояние студентов при различной кратности занятий по физическому воспитанию явилось исследование Г.И. Мокиева и др.(2006). Занятия проходили в условиях улицы с двумя экспериментальными группами: с первой 3 раза в неделю по 60 мин. и со второй – 4 раза в неделю по 45 мин. Объективные измерения состояния и личная самооценка студентов свидетельствуют о высокой эффективности используемого подхода.

Забота о душевном здоровье предполагает необходимую заботу и о психическом состоянии. Ухудшение психического состояния проявляется наиболее наглядно в душевном дискомфорте. Жизнь гнетет, в мыслях-пустота, бесцельность и иррациональность. Уставший и апатичный человек уходит в себя и больше не может интересоваться другими. Если такая ситуация продолжается долго, есть опасность, что психическое равновесие будет полностью потеряно. Поэтому представляется важным, чтобы расстройства в психике были выявлены уже на ранней стадии, тогда не потребуется длительного лечения.

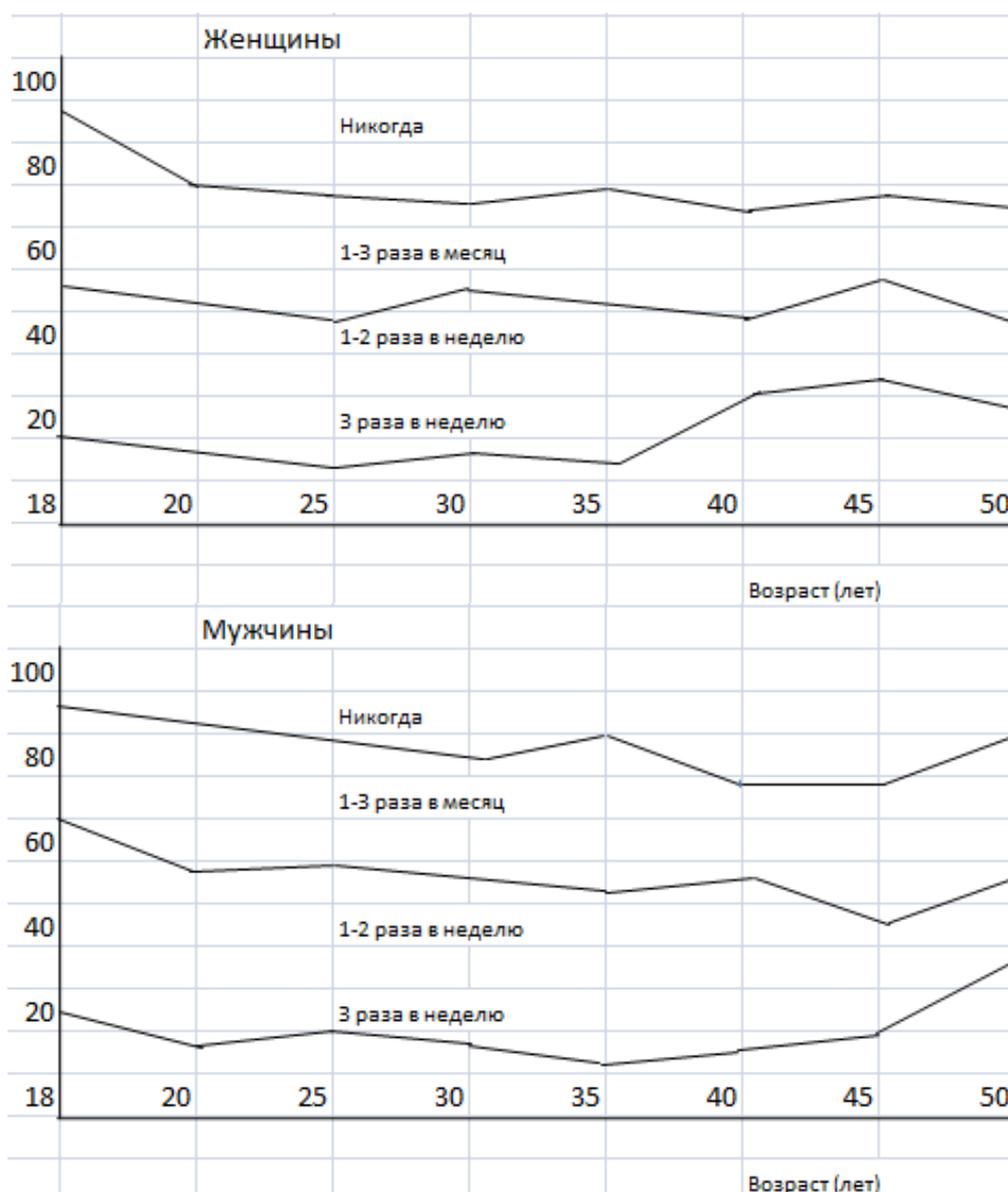


Рис. 1. Занятия физической культурой мужчин и женщин в Финляндии (I.VuoriuK. Sievers, 1975)

Центральным в душевном здоровье является равновесие. Душевно здоровый человек способен налаживать отношения обратной связи: передавать и воспринимать чувства и переживания. Он может делать работу и радоваться достигнутому. Кроме того, душевное здоровье включает в себя и способность переносить потери, поскольку отказ от чего-либо тоже входит в понятие человеческой жизни. Отказ содержит боль и горе, особенно тогда, когда потеря связана с человеческими взаимоотношениями. В целом душевное здоровье означает не беспроблемность, а способность сохранить равновесие независимо от изменений. Никто не может быть уравновешенным во всех жизненных ситуациях.

Доктор Мартти Палохеймо дает следующую характеристику душевного здоровья в своей книге «Душевное здоровье и человеческие взаимоотношения»: «Душевное здоровье-это возможность жить полной жизнью. Это не только возможность, но и способность и желание жить содержательно. Это не только

легко ощущение благодушия и светлое настроение. Душевное здоровье включает в себя и страдание. Душевно здоровый человек умеет и осмеливается страдать».

Решающее влияние на психическое самочувствие оказывают человеческие отношения. Человек испытывает и проверяет себя в отношении к другим. Если человеческие взаимоотношения, например из-за вечной спешки, постоянно остаются поверхностными и скоротечными, то человеческое взаимовлияние обедняется. Дружеские и семейные отношения требуют времени и полноценного общения. Старая пословица: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу кто ты», -верна. Многие люди, занимающие руководящие посты, поддерживают человеческие взаимоотношения главным образом со своими деловыми партнерами, с которыми они работают бессменно и практически без выходных. Чем выше рабочий ритм, тем более усталым и одиноким чувствует себя человек. На семью и друзей времени практически уже не остается. Близкие отношения становятся более прохладными, и люди отдаляются друг от друга. Это в свою очередь ведет к еще большему одиночеству и изолированности.

Когда человек заботится о человеческих взаимоотношениях, он в какой то мере заботится и о себе. Это выходит на первый план, особенно тогда, когда человек сталкивается с неудачей: друзья познаются в беде. Близкий человек может оказать ценную поддержку, подбодрить тогда, когда жизнь кажется трудной. Сопереживающий друг-это опора; опираясь на его доверие, легче разрешить свои проблемы. Откровенные и тесные человеческие взаимоотношения создают ощущение безопасности и дают смелость приступить к любым, даже проблематичным планам и осуществлять их.

Отдых и достаточный сон влияют не только на настроение, но и на душевное здоровье. Достаточно долгий и непрерывный ночной сон является одной из главных предпосылок душевной бодрости. Нельзя отбирать у ночного сна часы для работы, поскольку это очень скоро скажется на результатах. Усталый человек ощущает неудачи значительно глубже, чем они есть на самом деле, и чем большее давление оказывает жизнь, тем труднее приходит естественный сон. Зачастую бессонница беспокоит именно переутомившихся людей, которые больше не могут расслабиться. Чередование физического и психического утомления способствует расслабляющему сну.

Увлечения и досуг дают возможность увеличить душевную бодрость. По мере роста свободного времени появляются проблемы его использования. Правда, у многих людей нет таких проблем, речь идет, вернее сказать, о том, есть ли время для свободного времени. Плановость полезна и при определении программ проведения досуга. Резервируя время для себя и для своих увлечений, человек делает свою жизнь богаче. Свободное время отдаляет нас от работы и помогает расслабиться. Таким образом, получают заряд бодрости на настоящее время и в предстоящей активной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Korhonen, Salmimies, Santala. Terveystiedon perustreet.Gummerus, 1978.

Мокеева Е. Г.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ЗАВИСИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ УГАТУ ОТ ПЕРИОДА УЧЕБНОГО ГОДА

Аннотация: В статье приводится анализ физической подготовленности студенток специальной медицинской группы факультета информатики и робототехники УГАТУ в разные периоды учебного года.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, физическая подготовленность, студентки.

Mokeyeva E. G.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

DEPENDENCE OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP OF UGATU ON THE PERIOD OF THE ACADEMIC YEAR

Abstract: In article is given the analysis of physical fitness of students of special medical group of faculty of informatics and robotics of UGATU in different periods of the academic year.

Key words: special medical group, physical fitness, students.

Были проанализированы данные физической подготовленности (силовые, скоростно-силовые показатели и показатели гибкости) студенток факультета информатики и робототехники Уфимского государственного авиационного технического университета (УГАТУ), занимающихся в специальной медицинской группе в разные периоды учебного года (конец весеннего семестра первого года обучения, начало и конец осеннего, а также начало весеннего семестра второго года обучения). В обследовании приняли участие 20 девушек в возрасте от 17 до 19 лет.

Для контроля за уровнем физической подготовленности использовались тесты, характеризующие силовые качества (подъем туловища из положения лежа на спине и подтягивания к перекладине), скоростно-силовую подготовку (прыжок в длину с места) и гибкость (подвижность позвоночника).

Анализ динамики физической подготовленности студенток в разные периоды учебного года позволил выявить следующее.

1. Силовые показатели у девушек лучше в конце учебных семестров (май и декабрь 2019) и снижаются после сессионно-каникулярного периода (сентябрь 2019 и февраль 2020), в большей степени после более продолжительного летнего отдыха (таб. 1, 2).

Таблица 1

Средние значения силовых показателей (подъем туловища) студенток специальной медицинской группы за 4 учебных периода

Подъем туловища			
май 2019	сентябрь 2019	декабрь 2019	февраль 2020
43 раз	36 раза	37 раз	36 раз

Таблица 2

Средние значения силовых показателей (подтягивания к перекладине) студенток специальной медицинской группы за 4 учебных периода

Подтягивания к перекладине			
май 2019	сентябрь 2019	декабрь 2019	февраль 2020
7 раз	5 раза	6 раз	5 раз

Ухудшение силовых показателей у девушек в сентябре 2019 и феврале 2020 по нашему мнению связано с недостаточной самостоятельной силовой подготовкой студенток в сессионное и каникулярное время.

2. Динамика показателей скоростно-силового компонента (прыжок в длину с места) незначительно снижается после продолжительных каникул (табл. 3). Более того, результаты всех рассмотренных периодов достигают лишь оценки «удовлетворительно» по нормам, установленным высшей школой.

3.

Таблица 3

Средние значения скоростно-силовых показателей (прыжок в длину с места) студенток специальной медицинской группы за 4 учебных периода

Прыжок в длину с места (см)			
май 2019	сентябрь 2019	декабрь 2019	февраль 2020
162	160	156	156

4. Изменение данных тестирования гибкости характеризуется небольшим приростом показателя к концу учебных семестров и стабилизацией во время сессии и каникул (табл. 4).

Отсутствие отрицательной динамики показателей гибкости после сессионно-каникулярного периода может быть связано с самостоятельным выполнением наиболее популярных среди девушек упражнений на развитие этого физического качества.

Таблица 4

Средние значения показателя гибкости (подвижности позвоночника) студенток специальной медицинской группы за 4 учебных периода

Гибкость (см)			
май 2019	сентябрь 2019	декабрь 2019	февраль 2020
11	11	12	12

Положительная динамика силовых показателей, а также показателя гибкости к концу учебных семестров свидетельствует о том, что даже при незначительном недельном объеме физической активности в рамках курса физической культуры в университете при использовании регулярных разнообразных нагрузок можно немного улучшить показатели некоторых физических качеств.

Таким образом, анализ физической подготовленности студенток специальной медицинской группы УГАТУ в разные периоды учебного года позволяет сделать вывод как об исходно низком уровне их довузовской физической подготовленности, так и о недостаточной физической активности во время вузовского обучения, особенно в сессионно-каникулярный период, когда нет обязательных занятий физической культурой и все зависит от собственной мотивации девушек в реализации принципов здорового образа жизни.

Мокеева Е. Г.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ОПЫТ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СТУДЕНТОВ ГРУПП ЛФК В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Аннотация: В статье приводится опыт применения дистанционного обучения по физической культуре студентов групп ЛФК в период пандемии коронавирусной инфекции.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическая культура, студенты групп ЛФК.

Mokeyeva E. G.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

EXPERIENCE OF DISTANCE LEARNING IN THE DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE» OF STUDENTS OF GROUPS LFK DURING THE PANDEMIC OF CORONAVIRUS INFECTION

Abstract: In article is given experience of distance learning in the physical culture of students of groups LFK during the pandemic of coronavirus infection.

Key words: distance learning, physical culture, students of groups LFK.

Весной 2020 года в стране возникла необходимость экстренного перехода вузов на дистанционное обучение по всем дисциплинам в связи с угрозой массового распространения коронавирусной инфекции. И педагоги по такому далекому от дистанционного преподавания предмету, как физическая культура оказались перед новым вызовом.

В данной работе приводится опыт решения возникшей проблемы для студентов групп лечебной физической культуры (ЛФК) на кафедре физического воспитания Уфимского государственного авиационного технического университета (УГАТУ).

На первом этапе всем студентам было предложено освоение теоретического раздела по дисциплине «Физическая культура»: самостоятельное изучение специализированной литературы по предмету в режиме онлайн через систему дистанционного обучения (СДО) университета и проведение лекционного курса профессорско-преподавательским составом кафедры в режиме видеоконференцсвязи. Проверка теоретических знаний осуществлялась на основании письменных работ студентов по пройденному материалу и заключительного тестирования по всему теоретическому разделу дисциплины.

На втором этапе для студентов были подготовлены программы по самостоятельному проведению практических занятий в домашних условиях (план-конспекты занятий ЛФК) и «в условиях улицы» (программа оздоровительной ходьбы/бега, когда эпидемиологическая ситуация слегка улучшилась и занятия физической культурой и спортом на улицах наших городов были разрешены). Проверка практических занятий осуществлялась с помощью просмотра видеозаписей занятий ЛФК и изучения треков оздоровительной ходьбы/бега, а также (в конце учебного года) контроля ряда показателей физической подготовленности (оценка силы и гибкости), которые студенты могли самостоятельно провести и оценить в домашних условиях.

Кроме того, студенты на протяжении всего периода дистанционного обучения должны были вести дневник самоконтроля занимающегося лечебной физической культурой, разработанный на кафедре для оценки объема и интенсивности физической нагрузки в рамках самостоятельных практических занятий студента. А также, для оценки динамики функционального состояния студента, юноши и девушки ежемесячно самостоятельно проводили простейшее функциональное тестирование, которое включало: ортостатическую пробу, пробу Руффье, гипоксическую пробу Штанге, теппинг-тест, расчет индекса Кетле, а также оценивали свои субъективные ощущения – жалобы на здоровье, самочувствие, настроение, сон, аппетит и работоспособность.

Несмотря на убежденность всех преподавателей кафедры, что занятия физической культурой в вузах должны проводиться очно, в тесном контакте педагог – студент, можно отметить и позитивные моменты дистанционного обучения для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, занимающихся в группах ЛФК. А именно:

- возможность изменения недельной структуры учебных занятий на более полезную и эффективную: вместо 2 разовых занятий по 90 минут на 3 разовые по 60 минут или 4 разовые по 45 минут;

- возможность проведения учебных занятий в более удобное для организма студента время суток, с учетом суточных биоритмов;

– возможность индивидуализации занятий ЛФК исходя из имеющегося заболевания и уровня функционального состояния конкретного студента.

Мокеева Е. Г.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ОПЫТ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Аннотация: В статье приводится опыт применения дистанционного обучения по физической культуре студентов специальных медицинских групп в период пандемии коронавирусной инфекции.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическая культура, студенты специальных медицинских групп.

Mokeyeva E. G.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

EXPERIENCE OF DISTANCE LEARNING IN THE DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE» OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS DURING THE PANDEMIC OF CORONAVIRUS INFECTION

Abstract: In article is given experience of distance learning in the physical culture of students of special medical groups during the pandemic of coronavirus infection.

Key words: distance learning, physical culture, students of special medical groups.

В конце марта 2020 года в связи со сложной эпидемиологической обстановкой в стране вузы России были переведены на дистанционное обучение. И преподавателям по физической культуре пришлось срочно перестраиваться на совершенно новый и абсолютно неприемлемый для такой дисциплины формат обучения.

Данная работа предлагает один из подходов в решении проблемы экстренного перехода с очной на дистанционную форму обучения студентов специальных медицинских групп (СМГ) на кафедре физического воспитания Уфимского государственного авиационного технического университета (УГАТУ).

Было предложено два направления в рамках освоения дисциплины «Физическая культура» – теоретический раздел, который включал в себя самостоятельное ознакомление со специализированной литературой по предмету через систему дистанционного обучения (СДО) университета и проведение лекций преподавателями кафедры в режиме видеоконференцсвязи благодаря сервису Cisco Webex, предоставленной всем студентам и педагогам

УГАТУ. Теоретические знания по предмету проверялись посредством выполнения письменных работ по пройденному материалу и заключительного тестирования по всему теоретическому разделу.

Второе направление – практическая работа: самостоятельное проведение студентами практических занятий по разработанным для них на кафедре программам. Студентам были предложены план-конспекты занятий, которые студенты могли проводить как в домашних условиях, так и «в условиях улицы» (когда эпидемиологическая ситуация улучшилась и занятия физической культурой и спортом на свежем воздухе были разрешены). Проверка практической работы осуществлялась путем просмотра видеозаписей занятий, проводимых в домашних условиях, изучения треков оздоровительной ходьбы/бега, проводимых на свежем воздухе (или дома, при наличии тренажеров типа беговой дорожки, эллипсоида и т.п.), а также оценки данных дневника самоконтроля занимающегося физической культурой.

Дневник самоконтроля занимающегося физической культурой был разработан на кафедре и включает в себя данные объема и интенсивности нагрузки самостоятельного учебного занятия, а также показатели функционального состояния (которые ежемесячно тестировали сами студенты): субъективные – жалобы на здоровье, самочувствие, настроение, сон, аппетит, работоспособность и объективные – проба Руффье, проба Штанге, ортостатическая проба, теппинг-тест, расчет индекса Кетле.

Кроме того, в конце семестра, студенты проводили тестирование своей физической подготовленности. Для этого студентам, имеющим отклонения в состоянии здоровья были предложены простые и удобные для самостоятельной оценки нормативы физической подготовленности: для девушек – бег 12 минут (используя шагомер или приложение на смартфоне с GPS, отметить пройденное расстояние); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз); приседание на одной ноге (количество раз); поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз); наклон вперед на гимнастической скамье (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры) и для юношей – бег 12 минут; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; подтягивание на перекладине (количество раз); поднимание туловища из положения лежа на спине; наклон вперед на гимнастической скамье.

Несмотря на успешное решение, поставленной перед преподавателями нашей кафедры, задачи – переход на систему дистанционного обучения по физической культуре, считаем такой подход возможным только в экстремальной, «безвыходной» ситуации. На наш взгляд, физическая культура является одной из тех немногочисленных дисциплин, где контакт преподавателя и студента крайне необходим для правильного понимания и грамотного усвоения получаемых студентом знаний, умений и навыков.

Муллаярова Е. Д.¹, Кругликова В. С.¹, Сальникова Л. Б.²

¹ Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

² Центр детского творчества «Радуга», Бирск, Россия

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в данной статье обобщен материал по исследуемой теме, которая посвящена изучению и разработке методики развития координации движений у детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: координация движений, степ-аэробика, старший дошкольный возраст.

Mullayarova E. D.¹, Kruglikova V. S.¹, Salnikova L. B.²

¹ Birsik Branch of Bashkir State University, Birsik, Russia

² Center for children's creativity "Raduga", Birsik, Russia

METHODS OF DEVELOPING COORDINATION OF MOVEMENTS IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN

Abstract: This article summarizes the material on the topic under study, which is devoted to the study and development of methods for the development of coordination of movements in older preschool children.

Key words: coordination of movements, step aerobics, senior preschool age.

В условиях реформирования системы образования к дошкольному образованию предъявляются серьезные требования, связанные с организацией образовательного процесса, при которой должны комплексно решаться оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

В период дошкольного детства происходит быстрое изменение строения и функций организма, психомоторики, активно развиваются физические качества, среди которых ведущее место занимает координация движений.

В то же время традиционные занятия по физическому развитию в дошкольной образовательной организации (далее – ДОО), как правило, не соответствуют общей цели – достижению адекватной физической подготовленности организма ребенка, не способствуют эффективному развитию двигательных умений и физических качеств.

Анализ практической работы в ДОО по физическому развитию детей показал, что около 30 % дошкольников 6-7 лет имеют низкий уровень развития основных физических качеств, одним из которых является координация. Отмечается недостаток двигательной активности в повседневной деятельности старших дошкольников. Вопрос развития координационных способностей у старших дошкольников нуждается в теоретическом и экспериментальном решении.

Таким образом, наряду с актуальностью можно выделить существующее противоречие между социальным заказом общества на выполнение

образованием функций, связанных с развитием физически развитой личности, ведущей здоровый образ жизни, и существующими традиционными подходами в ДОО, не всегда обеспечивающими должный уровень развития физических качеств воспитанников.

В настоящее время многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Поэтому в нашем исследовании в качестве ведущего средства развития у детей 6-7 лет координации движений мы рассматриваем степ-аэробику.

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, у детей формируются координация движений и устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры. В этом отношении весьма актуальной становится проблема изучения механизма управления движениями, который обеспечивает персональную приспособительную деятельность, а именно, возможность развития новых двигательных навыков. Это возможно в детском возрасте, поскольку функциональные системы в этот период очень пластичны и обладают большими резервными возможностями. При этом можно изучить, каким образом в ходе онтогенетического развития ЦНС складываются механизмы адаптивного поведения, которые выстраиваются на фоне приобретенных двигательных координаций. Исследование по этому направлению даст возможность достаточно точно оценить критерии управления движениями у детей и определить функциональные резервы развития координации движений.

Принимая во внимание состояние вопроса, а также то, что двигательная координация является центральным компонентом физической подготовки детей 6-7 лет, появилась необходимость более полного и подробного изучения данной проблемы. Следовательно, с одной стороны, имеется необходимость в теоретическом обосновании методики развития двигательной координации у дошкольников с применением степ-аэробики, которая обладает значительными возможностями и широким потенциалом для решения данной проблемы. С другой стороны встает вопрос создания и экспериментальной апробации такой методики.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить возможность развития у детей 6-7 лет координации движений посредством степ-аэробики.

Объект исследования: процесс развития координации движений у детей 6-7 лет.

Предмет исследования – степ-аэробика как средство развития у детей 6-7 лет координации движений.

В основу исследования была положена гипотеза исследования: развитие у детей 6-7 лет координации движений посредством степ-аэробики будет эффективным:

- при разработке комплекса упражнений степ-аэробики;
- при включении данного комплекса упражнений в разные формы организации двигательной деятельности детей в ДОО;

– при проведении работы с педагогами по изучению влияния степ-аэробики на процесс развития у детей 6-7 лет координации движений.

Эксперимент проводился на базе МАДОУ Детский сад №1 «Айгуль» г. Бирска. В нем участвовали 40 детей (20 детей – контрольная группа, 20 детей – экспериментальная группа).

Опираясь на авторский технологии, такие как «Лечебно-профилактический танец» фитнес-Данс (Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина), «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» (Е. Н. Вареник), Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ (О. Н. Моргунова), был разработан комплекс упражнений на степе.

Для ОД были изготовлены индивидуальные снаряды – степы. Степ – это ступенька высотой 8 см, шириной – 25 см, длиной – 40 см. Комплекс степ-аэробики выполнялся детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения усложнялись. ОД по степ-аэробике проводили 2 раз в неделю во второй половине дня. При распределении упражнений правильно дозировали физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не превышала 150-160 уд./мин.

В результате проведенного педагогического эксперимента у дошкольников экспериментальной группы по сравнению с детьми контрольной группы, выявлены значительные улучшения в показателях координации движений, в экспериментальной группе заметно повысились показатели высокого уровня, исчез низкий уровень развития у детей 6-7 лет координации движения. 30 % детей из ранее показанного среднего уровня перешли на высокий, а 20 % детей, ранее имеющих низкий уровень показали средний, что свидетельствует об эффективности нашего комплекса степ-аэробики в повышении уровня развития у детей 6-7 лет координации движений. Применение разработанного комплекса степ-аэробики на занятиях по физическому развитию с дошкольниками экспериментальной группы положительно отразилось на динамике развития основных показателей координации движений.

Для эффективного развития у детей 6-7 лет координации движений посредством степ-аэробики в ДОО рекомендовано использовать комплекс аэробных упражнений на степе под музыку. Упражнения на степе предлагается провести как в виде самостоятельных комплексов ОД, так и в совмещении с обычными средствами физической культуры детей старшего дошкольного возраста (основные движения: метание, бег, лазание, ходьба, прыжки; подвижные игры и другие).

В то же время можно применять постепенное повышение высоты опоры до 15 см и изучение на ней новых типов движений, в сочетании с изученными до этого, а также усложнение исходных положений на опоре, увеличение амплитуды движений, скорости, темпа.

Таким образом, можно отметить, что для развития у детей 6-7 лет координации движений может быть рекомендован для использования в ДОО комплекс степ-аэробики.

Мусалиева К. К., Исакова Ж. Ж., Байбосунова Г. Ж.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, Бишкек,
Кыргызская Республика

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЭТНОПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация: В статье авторы опираются на мысль о том, что условия есть существенный комплекс педагогических мер достижения цели, включающий в себя внешние характеристики рассматриваемого педагогического объекта (содержание, методы, приемы, организационные формы и воспитания) и ориентированный на взаимоотношения с внутренним миром обучаемого. Такой подход к пониманию педагогических условий позволяет не входить в противоречия с другими интерпретациями «условий» в педагогике.

Ключевые слова: этнопедагогическое воспитание, объект, метод, прием, межпредметная модель, модульная модель, монопредметная модель, комплексная модель.

Musalieva K. K., Isakova Zh. Zh., Baybosunova G. Zh.

Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports, Bishkek, Kyrgyz Republic

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF ETHNO-PEDAGOGICAL EDUCATION Of STUDENTS IN THE SYSTEM OF PROFESSIONAL PHYSICAL EDUCATION

Abstract: In the article, we will rely on the idea that conditions are an essential set of pedagogical measures to achieve the goal, including the external characteristics of the considered pedagogical object (content, methods, techniques, organizational forms and education) and focused on the relationship with the inner world of the student. This approach to the understanding of pedagogical conditions allows us not to contradict other interpretations of "conditions" in pedagogy.

Key words: ethno-pedagogical education, object, method, method, intersubject model, modular model, monopredject model, complex model.

Соблюдение комплекса условий обеспечивает эффективность функционирования любой педагогической модели. В связи с этим, целью данной части исследования является выделение и описание комплекса педагогических условий, обеспечивающих эффективность этнопедагогического воспитания (ЭПВ) будущих педагогов физического воспитания.

В научной литературе имеются различные подходы к определению понятия «условие». В философии оно трактуется как категория, выражающая отношение предмета к окружающим явлениям, без которых он существовать не может. Условие – совокупность объектов (вещей, процессов, отношений и т.д.), необходимых для возникновения, существования или изменения какого-либо объекта; условие составляет ту среду, обстановку, в которой явление возникает, существует, развивается [1].

Наиболее продуктивным, на наш взгляд, является подход этих и других исследователей, которые определяют педагогические условия как совокупность мер (объективных возможностей) педагогического процесса. Возникает вопрос:

что исследователи понимают под совокупностью мер или объективными возможностями педагогического процесса.

Исходя из этого, в исследовании мы будем опираться на мысль о том, что условие есть существенный комплекс педагогических мер достижения цели, включающий в себя внешние характеристики рассматриваемого педагогического объекта (содержание, методы, приемы, организационные формы и воспитания) и ориентированный на взаимоотношения с внутренним миром обучаемого. Такой подход к пониманию педагогических условий позволяет не входить в противоречия с другими интерпретациями «условий» в педагогике.

В своей работе мы придерживаемся трактовки педагогических условий А. Я. Найна, т.е. под ними будем понимать «совокупность объективных возможностей, содержания, форм, методов, педагогических приемов и материально-пространственной среды, направленных на решение поставленных в исследовании задач» [8].

При определении необходимых для нашего исследования педагогических условий мы руководствуемся рекомендациями М. Е. Дуранова, где указывается, что «успешность выделения педагогических условий зависит от четкости определения конечной цели или результата, который должен быть достигнут; понимания того, что совершенствование педагогического процесса достигается не за счет одного условия, а их взаимосвязанного комплекса» [3].

В рамках нашего исследования педагогические условия рассматриваются как результат целенаправленного отбора, конструирования и применения элементов содержания, методов, а также организационных форм воспитания для достижения цели – ЭПВ будущих педагогов физической культуры и спорта (ФКиС) средствами народной педагогики.

На основании проводимых ранее исследований в области ЭПВ учащихся и студентов, наших умозаключений, анализа литературных источников, нами выделен следующий комплекс педагогических условий, направленных на обеспечение эффективности ЭПВ будущих педагогов ФКиС: отбор и структурирование содержания гуманитарных дисциплин осуществляется согласно логике профессионально-педагогической подготовки будущего педагога ФКиС с использованием традиций народов Кыргызской Республики, учебно-методическая база дополнена элементами этнокультурной материально-пространственной среды в образовательном процессе вуза, способствующими ЭПВ студентов; разработана модель ЭПВ будущих педагогов ФКиС, определяющая его целенаправленность и логику реализации.

Мы использовали системный подход при рассмотрении педагогических условий, исходя из следующих посылов:

1. Одно из положений системного подхода к отражению образования рассматривает всякий аспект, предмет, процесс образования, в том числе и воспитания, как некую образовательную систему.

2. ЭПВ происходит в системе целого комплекса занятий и мероприятий, объединенных единой целью и имеющих в основе системообразующую педагогическую идею.

3. Проблема ЭПВ рассматривается нами в общей системе воспитания личности. Системный подход объективируется через ряд принципов: целостности, сложности, организованности, системного анализа. [4].

Первое педагогическое условие: отбор и структурирование содержания гуманитарных дисциплин осуществляется согласно логике профессионально-педагогической подготовки будущего педагога ФКиС с использованием традиций народов Кыргызстана.

Основополагающим моментом в интеграции ЭП составляющего в систему профессиональной подготовки педагогов ФКиС, является на наш взгляд, включение ЭП материалов в содержание аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов. ЭП составляющий - это специфическая область, охватывающую целый комплекс знаний, умений, навыков и эмоционально-оценочного опыта, подлежащих целенаправленному формированию этнопедагогической культуры личности [2]. В целом мы разделяем данное определение ЭП составляющего, но для нас более важным элементом являются народные традиции ФВ, поскольку именно через традиции осуществлялось ЭВ личности.

Следует отметить, что интеграция ЭП и этнокультурных материалов в систему профессиональной подготовки студентов вуза ФК является предваряющим этапом для создания ЭП среды, а также изучения дисциплины по выбору «Этнопедагогика физической культуры и спорта».

Изменение содержания подготовки будущих педагогов ФКиС в исследуемом направлении осуществлялось введением спецкурса «Этнопедагогика физической культуры и спорта».

Нами предполагалось, что введение в УВП спецкурса является одним из важных педагогических условий подготовки будущих педагогов ФКиС к воспитательной работе. Спецкурс, проводимый целенаправленно, по программе, отражающей современный уровень теории и методики ЭП воспитания на материале народной педагогики, увеличил эффективность исследуемого процесса [6].

Второе педагогическое условие: учебно-методическая база дополнена элементами этнокультурной материально-пространственной среды в образовательном процессе вуза, способствующими ЭПВ студентов.

В настоящее время обособленное существование народов и культур становится невозможным, так как интенсификация миграционных и демографических процессов, увеличение числа этнически смешанных семей, образование многонациональных коллективов в социальных институтах значительно расширяют рамки межэтнического взаимодействия. Все это обуславливает и преобразование социальной среды, характерной особенностью которой является полиэтничность [6].

Только в КР сейчас живут представители более 80 этносов, вовлеченные в непрерывное взаимодействие и коммуникацию. И именно система образования обладает уникальными возможностями по расширению знаний о других народах и формированию взаимной толерантности [2].

С учетом полиэтничности общества, в котором сегодня социализируется молодое поколение Кыргызстана, становится очевидной необходимость разработки новых образовательных стратегий и подходов в деле этнокультурного и ЭПВ молодежи, которая предполагает только объективную информацию о другом народе. Она не исключает антитез «мой-другой», «свой-чужой», но в этом случае непонимание проявлений другой культуры выступает, прежде всего, как импульс к ее изучению, осмыслению, пониманию. Иными словами, быть этнопедагогически воспитанным – это значит признавать принцип плюрализма, иметь знания о других народах и их культурах, понимать их своеобразие и ценность [7].

Третье педагогическое условие: разработана модель ЭПВ будущих педагогов ФКиС, определяющая его целенаправленность и логику реализации.

Анализ научно-исследовательских работ, нормативных документов, теории и практики образования позволяет выделить пять моделей введения этнокультурного и ЭП составляющих в содержание общего и высшего образования: межпредметную, модульную, монопредметную, комплексную и дополняющую.

Межпредметная модель предполагает равномерное распределение соответствующего материала по всем изучаемым образовательным предметам.

Модульная модель реализуется посредством включения в образовательные дисциплины гуманитарного цикла специальных тем (модулей), которые отражают этнокультурное своеобразие КР, других народов и стран.

Монопредметная модель предполагает углубленное изучение обучающимися этнических культур (в том числе своей), языков (в том числе родного), истории, географии, искусства КР, других народов и стран на специально выделенных для этой цели образовательных предметах, за счет вариативной специально выделенных для этой цели образовательных предметах, за счет вариативной части базисного плана.

Комплексная модель реализуется в виде интегративных курсов, в которых отдельные аспекты национальной культуры могут быть представлены во взаимосвязи истории региона, кыргызской и родной литературы, региональной экологии и т.д.

Дополняющая модель предполагает изучение этнокультурного и ЭП составляющий в ходе внеаудиторных мероприятий. Наиболее распространены: хореографические, музыкальные, хоровые, театральные студии, кружки и клубы этнографической направленности; кружки и мастерские народного прикладного творчества; историко-этнографические, поисковые объединения учащихся; краеведческие, этнографические музеи и выставки. Разработанная нами модель ЭПВ имеет элементы как модульной, так и комплексной вариаций модели [6].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анаркулов, Х. Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность: Учебное пособие /Х. Ф. Анаркулов.-Бишкек: КГИФК, 2003. --206с.
2. Антология педагогической мысли Кыргызской ССР. - М.: Педагогика, 1986. – 530 с.
3. Дуранов М. Е. Педагогика управления педагогическим образованием молодежи: учеб.пособие / Магнитогорск, МГТУ 1998. – 191 с.
4. Мамытов А. М. Пути интеграции высшего физкультурного образования Кыргызстана в международное образовательное пространство: учебное пособие/ А. М. Мамытов.- Бишкек,1999.–180с.
5. Матис В. И. Теория и практика развития национальной школы в политкультурном обществе: автореф. дисс. ...докт.пед.наук: 13.00.01 /В. И. Матис., Барнаул, 1999. – 37с
6. Программы по киргизской национальной спортивной борьбе «Куреш» для студентов педагогического факультета и заочного отделения КГИФК: составители Х. Ф. Анаркулов, Ю.П. Мальцев.- Фрунзе: Методический кабинет Госкомитета по физической культуре и спорту при СМН КССР, 1976.-16с.
7. Ясвин В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В.А. Ясвин. - М., 2001. – 365 с.
8. Найн А. Я. Прогностическая парадигма гуманизации непрерывного многоуровневого высшего физкультурного образования / А.Я. Наин // Теория и практика физической культуры. – 1995.- № 10.– С. 46 – 48.

Мухамедзянов Р. Р.¹, Лисаченко О. В.²

¹Средняя общеобразовательная школа № 21, Стерлитамак, Россия

²Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса, Стерлитамак, Россия

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ И ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

Аннотация: В статье рассматривается проблема мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом у современных детей и подростков школьного возраста, а возможные пути по решению этих проблем.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, школьники, здоровый образ жизни, мотивация, федеральная стратегия развития физической культуры.

Muhamedzynov R. R.¹, Lisachenko O. V.²

¹Secondary school № 21, Sterlitamak, Russia

²Sterlitamak College of Physical Culture, Management and Service, Sterlitamak, Russia

INCREASED MOTIVATION AND INTEREST IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS FOR STUDENTS IN MODERN SCHOOL (FROM EXPERIENCE)

Abstract: The article discusses the problem of motivation and interest in physical culture and sports in modern children and teenagers of school age, and possible paths to solve these problems.

Key words: physical culture, sport, schoolchildren, healthy lifestyle, motivation, federal development strategy of physical culture.

Ни для кого не секрет, что в последние годы престижи интерес к занятиям физической культурой и спортом у обучающихся общеобразовательных школ стал снижаться.

Причинами такого положения стали различные факторы. Среди них: тотальное пристрастие детей и подростков к виртуальным играм, отрицательное воздействие со стороны части родителей, отсутствие понимания роли и значения физической культуры в социальной мобильности, и наконец, отсутствие весомой мотивации для создания культа здорового образа жизни.

У многих сложилось обывательское мнение, что все вопросы, в том числе здоровья можно решить экономическим путем. Здоровье можно купить.

К счастью, у большинства детей не пропал интерес к физкультурно-спортивной деятельности, и со стороны государства проводится работа по повышению роли и значения здоровья в обществе, особо среди молодой его части.

Так, на федеральном уровне, совсем недавно (2020 г.) на смену Постановления Правительства РФ от 21 января 2015 г. N 30 «О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской

Федерации на 2016-2020 годы» и «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» пришла «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».

Новая «Стратегия» разработана Министерством спорта Российской Федерации с учетом федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография».

«Принятие Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года – важнейший шаг для дальнейшего развития спортивной сферы нашей страны. При разработке Стратегии учитывалось, то, что у каждого жителя России должны быть равные возможности заниматься физической культурой и спортом, вести здоровый образ жизни.

В ходе результате реализации Стратегии предполагается, что к 2030 году 70 % россиян будут заниматься спортом на регулярной основе, а доля обучающихся систематически занимающихся физической культурой и спортом в общей численности достигнет 80 %.

Новая «Стратегия» разработана Министерством спорта Российской Федерации с учетом федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография».

Важную мотивирующую роль к занятиям физической культурой и спортом и активному образу жизни на протяжении всей жизни человека продолжает играть комплекс ГТО. В «Стратегии» предполагается, что 70 % учащихся к 2030 г. примут участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Таким образом, все эти меры оказывает правовую и информационную помощь со стороны государства огромной армии педагогических работников в области физической культуры.

Эти государственные меры, как надеются учителя физической культуры, положат конец длительным спорам в российском обществе о возможной отмене уроков физкультуры в школах или об отмене оценок по физической культуре.

Можно лишь согласиться в одном с противниками всеобщего физического воспитания среди школьников, что необходимо искать новые средства и методы наряду с традиционными способами для приобщения и мотивации детей и подростков к активному образу жизни.

Много зависит от постановки дел на местах в регионах и непосредственно учебных учреждениях.

На примере своей школы можно показать наглядно, как осуществляется работа по активизации детей подростков к занятиям физической культурой и спортом.

Стал эффективней использоваться третий час урока физической культуры. На нем обучающиеся занимаются ритмикой, а также играми народов Республики Башкортостан (ИНРБ). Несмотря на снижение нагрузки продолжают работать школьные секции по видам спорта. В этом деле

появилась проблема наполняемости групп, если например, раньше в секцию баскетбола приходили в первый раз до 100 и более обучающихся, то теперь количество таких достигает максимум 25-30 человек. Падает популярность многих видов спорта, даже таких популярных прежде видов как баскетбол, футбол.

Если раньше в первенстве города Стерлитамак по баскетболу участвовало более 20 команд юношей и около 20 команд девушек, то в последние годы количество упало в два раза.

И это при том, что часто можно услышать со стороны родителей, что все платное и ребенку из простой семьи некуда нельзя бесплатно записаться и заниматься.

Но, при всех проблемах коллектив педагогов пытается сохранять и приумножать имеющиеся традиции в школе по физическому воспитанию и развитию спорта.

Школа участвует во всех соревнованиях городской Спартакиады обучающихся по группе основной и начальной школы.

Соответственно до участия в муниципальном этапе проходит отбор на уровне школы, где участвуют практически все не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой.

В поддержании интереса к физической культуре активному образу жизни в нашей школе помогают Всероссийские или региональные проекты.

Например, реализации общероссийского проекта «Мини-футбол в школу» позволяет воспитывать любовь к занятиям спортом, пропагандирует здоровый образ жизни, укрепление здоровья школьников путем целенаправленного внедрения мини-футбола в систему внеклассной физкультурно-оздоровительной работы. Причем этот проект охватывает самый важный для формирования личности детско-подростковый возраст мальчиков и девочек.

Огромный вклад вносил и вносит проект развития школьного баскетбола «КЭС-баскет». Данный проект помогает не только приобщать школьников к интереснейшей игре, но и улучшить материально-техническую базу школы помогая инвентарем и спортивной формой. Сюда же можно отнести соревнования среди школьников по ОФП и баскетболу на Кубок Гагарина. На первом школьном уровне в них принимают участие большое количество ребят, старающихся показать свой уровень физической подготовленности среди сверстников.

В Республике Башкортостан в 2019 г. началась реализация программы федерального проекта «Спортивная борьба – в школы Республики Башкортостан» в рамках межведомственного проекта «Здоровое поколение – сильный регион». Проект призван увлечь детей спортом и повысить их уровень здоровья и соответственно помочь учителям разнообразить и расширить формы физического воспитания детей и подростков.

Одним из препятствий в деле массового привлечения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом является медицинское сопровождение, особенно в период изоляционных мер по борьбе с COVID-19.

Нередко медицинские работники подстраховываются и не допускают обучающихся к даже физкультурно-оздоровительным мероприятиям, указывая на наличие хронических заболеваний или освобождение после болезни.

Таким образом, в современной общеобразовательной школе идет процесс по формированию у молодого поколения интереса к физической культуре и спорту ответственного отношения к своему физическому здоровью, несмотря на ряд субъективных и объективных проблем в нашем обществе.

Для выполнения государственных задач, отраженных в целевых показателях по увеличению систематически занимающихся школьников физической культурой и спортом необходимо находить и применять новые формы, средства и методы.

Никифоров Ю. Б.

Академия социального управления, Москва, Россия

ПРАВОСЛАВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Аннотация: На основе анализа духовно-нравственных ценностей православия и спорта выявлен характер отношений между ними.

Ключевые слова: Церковь, православие, христианство, физическая культура, спорт, духовно-нравственные ценности, здоровье, физическое воспитание.

Nikiforov Yu. B.

Academy of Social Management, Moscow, Russia

ORTHODOX ATTITUDE TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Abstract: Based on the analysis of the spiritual and moral values of Orthodoxy and sports, the nature of the relations between them is revealed.

Key words: church, orthodoxy, christianity, physical culture, sports, spiritual and moral values, health, physical education.

Необходимость осмысления православного отношения к физической культуре и спорту вызвана рядом причин, основная из которых – существенное отклонение физической культуры и спорта от норм и ценностей христианской жизни, что приводит к многочисленным отрицательным последствиям. Особенно заметно это проявляется в спорте высших достижений, или, как его чаще называют, в большом спорте, занимающим значительное место в жизни современного мира.

Другой причиной является все повышающийся интерес к вопросам воспитания в процессе занятий физкультурой и спортом, наблюдающийся в последнее время в православной среде, что связано со значительным ростом числа верующих в особенности среди детей и молодежи, а также с умножением православных учебных заведений – воскресных школ, лицеев, гимназий, вузов.

При этом у многих родителей и педагогов нет ясного представления о том, нужно ли физическое воспитание христианину, а если и нужно, то каким оно должно быть и не помешают ли занятия спортом духовной жизни? Эти и многие другие вопросы приходится слышать от верующих и даже неверующих людей, что свидетельствует об их злободневности.

Многие специалисты оценивают современное состояние физической культуры и спорта как кризисное. Более подробно об этом можно ознакомиться во многих публикациях [2–5, 7, 8]. Называют много причин указанного кризиса, основной из которых является кризис современного общества и его культуры, не указывая, однако, духовных причин последнего.

С православной точки зрения главная его причина – кризис человеческого духа, выразившийся в оскудении веры и в забвении Бога, а также в отделенности государственно-общественной жизни от церкви [1, 9, 4, 6, 10]. Именно этой причиной во многом порожден кризис современного общества и его культуры, отразившийся и на культуре физической, и особенно на большом спорте, включая профессиональный.

Православной мыслью давно подмечено, что современная культура стала практически несвязанной с религиозным миром. Вот что, например, писал об этом русский философ и писатель И. А. Ильин: «Культура все более обособляется от христианства; но не только от него – она вообще утрачивает религиозный дух и смысл, и дар... Постепенно слагается и крепнет культура без веры, без Бога, без Христа и Евангелия... И вследствие этого человек все более отчуждается от вечных истин христианства, разучается «созерцать» их, привыкает обходиться без них, религиозно мертвеет, умственно и нравственно вырождается и идет навстречу невиданному еще в истории человечества культурному кризису» [1]. Эти строки писались еще в 30-е годы XX века, а в наши дни, пожалуй, можно считать, что этот кризис уже наступил.

Подтверждением сказанному может послужить оценка, данная Патриархом Алексием состоянию современного общества и его культуры в выступлении на епархиальном собрании г. Москвы 23 декабря 1998 г. Вот только одна выдержка из этого выступления: «Кровавым культом насилия, жестокости, предательства, разврата пропитывается вся наша жизнь. Понятия чести, долга, стыда, совести, целомудрия в поругании и уничтожении. Размывается православное сознание и мироощущение, умаляется сила веры и благочестия. Пропагандируется жизнь по страстям, всячески уменьшается ответственность за пороки. Кратко сказать идет ожесточенная, непримиримая брань между Царством Божиим и царством дьявола» (Газета Советская Россия от 6.01. 1999 г.).

Вполне естественно, что деградация современной культуры и общества не могла не сказаться на культуре физической. Особенно это характерно для профессионального спорта, где спортсмен вместо того, чтобы использовать свои физические возможности во славу Божию и на пользу общества, стал предметом купли и продажи, наемной рабочей силой и рекламой товаров, превращая спорт в единственный источник собственных доходов и в прибыль для предпринимателей. Более детально об этом можно ознакомиться в

многочисленных публикациях [2, 3, 5, 7, 8], а здесь отметим только, что профессиональный спорт во многом стал более агрессивным и жестоким, формирующим у спортсменов многие негативные качества (гордыню, тщеславие, самолюбие и т.п.), ну, а в потреблении допингов и изощренных способах ведения нечестной борьбы достигнуты небывалые «успехи». Все это противоречит не только христианским, но и традиционным ценностям.

Следует ли из сказанного, что развитию большого спорта не нужно уделять внимание, а может быть даже и вовсе запретить его? Конечно нет, потому что он порожден и востребован обществом, также переживающим кризис, проявляющийся прежде всего в духовно-нравственном разложении людей. Поэтому запретительные меры в отношении большого спорта могут вызвать либо протест, либо непонимание со стороны общества и ни к чему хорошему не приведут. Выход видится в духовно-нравственном возрождении общества на основе христианских норм и ценностей, а также в раскрытии духовных истоков и сущности спорта, положительных и отрицательных сторон, а также в постепенном преобразении его в духе христианской правды и истины. Сказанное относится и ко всей сфере физической культуры, также нуждающейся в преобразении.

Такая позиция находит понимание и проявляется в деятельности русской православной церкви, которая возрождается после беспрецедентных гонений, поношений и разграбления, вопреки всем враждебным силам. Церковь проявляет все большую активность в жизни нашего общества и по словам Патриарха Алексия, «вступает на путь широкого общественного служения». Убедительным свидетельством этому являются принятые на юбилейном Архиерейском Соборе «Основы социальной концепции РПЦ», отражающую официальную позицию Московского Патриархата в свете взаимоотношений государства и общества [10].

Наша церковь с пониманием относится и к проблемам развития физкультурно-спортивного движения, и его роли в укреплении здоровья населения, духовно-нравственного воспитания людей. Свое отношение к этому вопросу церковь выразила в упомянутой концепции. В ней подчеркивается, что «проблема здоровья личности и народа не является для церкви внешней, чисто социальной, ибо напрямую соотносится с ее посланничеством в мире, поврежденном грехом и недугами. А потому церковь может и должна сотрудничать с государством и обществом в укреплении физического и духовного здоровья народа. При этом церковь напоминает, что телесное здоровье не самодостаточно, поскольку является лишь одной из сторон целокупного человеческого бытия. Однако нельзя не признать, что для поддержания здоровья личности и народа весьма важны профилактические мероприятия, создание реальных условий для занятий физкультурой и спортом. В спорте естественна соревновательность. Однако не могут быть одобрены крайние степени его коммерциализации, возникновение связанной с ним культура гордыни, разрушительные для здоровья допинговые манипуляции, а тем более такие состязания, во время которых происходит намеренное нанесение тяжких увечий» [10].

Из сказанного становится ясно, что церковь в целом положительно относится к физической культуре и спорту, рассматривая их в качестве одного из средств укрепления физического и духовного здоровья каждого человека и всего общества. Вместе с тем церковь осуждает негативные явления в спорте, влекущие за собой разложение нравственности спортсменов и разрушение их здоровья. Несомненно также, что к перечисленным в «концепции» негативным явлениям можно отнести и много других, характерных для современного спорта. Это и профессионализация спорта, и «ранняя специализация», и рекордомания, и чудовищные тренировочные нагрузки, и многочисленные способы нечестной борьбы, и бесчинства спортсменов и зрителей на спортивных аренах, и многие другие непотребства, разрушающие здоровье и нравственность спортсменов и общества [3, 5, 8].

Таким образом, как это и было в течение многих веков церковь и теперь продолжает стоять на страже чистоты, высокой нравственности и благородства во всех сферах человеческой деятельности, включая физическую культуру и спорт.

В этом направлении церковь уже предпринимает ряд действий. Принято решение об образовании синодального Отдела по делам молодежи, а также всецерковного молодежного движения. В деятельности этих структур заметное место уделяется физкультурно-спортивной работе с детьми и молодежью. «Эта работа, по мысли председателя Отдела архиепископа Костромского и Галичского Александра, должна содействовать не только физическому совершенствованию молодого поколения, но и привлекать его к жизни церкви, пробуждать духовные и религиозные потребности, исцелять от духовной слепоты». Уже накоплен немалый опыт такой работы. Создана Федерация Православных следопытов, которая стремится к возрождению в России скаутского движения. Сформировано много отрядов скаутов при многих приходах в разных городах России. Кроме того существует несколько детских организаций, сочетающих в своей деятельности традиции православного воспитания по скаутскому методу.

Кроме того при многих приходах созданы спортивные клубы и секции по разным видам спорта. Важно отметить, что церковь намерена наращивать усилия в этом направлении и призывает к этому всех клириков и мирян [10]. Для этого понадобится осмысление физической культуры с христианских позиций, необходимость которых вызвана возросшей потребностью в занятиях физкультурой и спортом среди верующих, а также, как это уже отмечалось, увеличением числа духовно-светских учебных заведений. Все сказанное свидетельствует о том, что назрела острая потребность в создании православно ориентированной физической культуры и спорта, которая послужила бы одновременно примером для оздоровления светской физкультурно-спортивной сферы и стала эффективным средством физического и духовного развития для верующих. Сделаны уже первые шаги в этом направлении – намечены основы православно ориентированной физической культуры, которые могут послужить руководством для занятий физкультурой и спортом не только в христианских, но и в светских учебных заведениях [3, 4, 6].

Церковь не оставляет вниманием и большой спорт. Работа со спортивным сообществом церковью ведется уже давно. Для координации этой деятельности учреждена Патриаршая комиссия по вопросам физической культуры и спорта. Это было сделано в ответ на обращение спортсменов, тренеров и спортивных чиновников. Для верующего человека понятно желание спортсмена в самые значимые для себя минуты почувствовать духовную поддержку и молитву своих пастырей. Поэтому уже не удивляет появление священников на собраниях спортивных команд, а также сопровождение духовниками российских олимпийцев перед выездом на Олимпийские игры, а также благословление спортсменов Святейшим Патриархом.

На одном из выступлений в названной комиссии Патриарх Кирилл выразил самую суть отношения церкви к физической культуре и спорту: «Церковь, приходя к спортсменам, должна сохранить свое основное призвание – свидетельствовать о правде, помогать людям в их духовной жизни, служить делу спасения человеческих душ. Воцерковление спорта – это пастырская задача, и поэтому церковь призвана к ее несению самим Христом. Некоторые утверждают, что церковь против спорта. Однако церковь против такого спорта, который ради удовлетворения страстей жертвует человеческими жизнями. Такой спорт церковь не принимает и церковь всегда выступает против любых соревнований, для которых в первую очередь значима зрелищность, могущая привести к человеческим жертвам. Спорт – это средство возвышения как физической, так и духовной культуры человека. Это средство совершенствования человеческой личности. Как средство совершенствования человеческой личности спорт не только может, но и должен быть инструментом церкви в деле работы с человеческими душами».

Из сказанного становится ясно, что в спорте не должен царить культ спортивных достижений и победы любой ценой. Недопустимо, чтобы спорт разрушал здоровье, калечил и даже убивал людей; чтобы не служил трамплином к достижению славы, делая из спортсменов кумиров и идолов. Спорт никак нельзя превращать в зрелище, разжигающее низменные инстинкты и страсти. Спорт не должен быть школой безнравственности, напротив, он призван стать школой высокой нравственности, воли и мужества. Мы отдаем себе отчет, что путь преобразования физической культуры и спорта долог и труден, а успешное преодоление его возможно только при оздоровлении всего общества через просвещение светом православия, а это дело непростое и кажется порою, даже неосуществимое. Однако христианам хорошо известно, что невозможно человеку, возможно Богу. Поэтому будем уповать на помощь Божию в этом нелегком, но благородном деле и со своей стороны прилагать максимум усилий для его осуществления. Особую надежду в этом деле мы возлагаем на нашу церковь, которая значительно активизирует свое служение и завоевывает все больший авторитет в обществе. Еще мы также надеемся на все здоровые силы общества, обеспокоенные кризисным состоянием физической культуры и спорта и пытающиеся искать пути выхода из него. Поэтому всех их мы приглашаем к сотрудничеству.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин И. А. Собр. Соч. в 10 т.Т1. – М: Русская книга, 1993. –С. 286-287.
2. Ленк Г. Спорт как средство воспитания молодежи // Информационный вестник ВНИИФК, №23. –С. 6-8.
3. Никифоров Ю. Б. Будь крепок духом и телом: Православный взгляд на физическую культуру. – М: Изд. Душепопечительского Центра св. прав. Иоанна Кронштадтского, 2003.
4. Пономарев Ф. А. Христианство и спорт: размышления на тему. – Саратов. Изд. Саратовской епархии, 2010.
5. Сараф М. Я. Спорт в культуре XX века // Теория и практика физической культуры, №7, 1997. –С. 26-32.
6. Овчинников А. А. Нужен ли христианам спорт? – М: Даниловский благовестник, 2002.
7. Суник А. Б. Спорт XXI века. – Краснодар, 1996.
8. Столяров В. И. Ценности спорта и пути его гуманизации. – М: ФиС, 1995.
9. Франк С.Л. Духовные основы общества. – М: Республика, 1992.
10. Церковь и мир. Основы социальной концепции Русской Православной Церкви. – М: Даниловский благовестник, 2000.

Николаев А. Ю., Логинов С. И., Беспалов Ю. Г.
Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ ПОТРЕБНОСТИ И МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Аннотация: С участием студентов первого курса Сургутского университета измерены типы мотивации юношей и девушек к физическим упражнениям с помощью опросника регулярности тренировок и опросника трех базовых психологических потребностей в упражнениях. На основе теории самоопределения выявлены гендерные различия в потребностях и типе мотивации. Автономность связана с внутренней мотивацией у юношей, тогда как у девушек преобладает внешняя мотивация.

Ключевые слова: потребности, типы мотивации, физические упражнения, студенты, юноши, девушки.

Nikolayev A. Yu., Loginov S. I., Bepalov Yu. G.
Surgut State University, Surgut, Russia

GENDER DIFFERENCES IN THE NEEDS AND MOTIVATIONS OF FIRST COURSE STUDENTS FOR PHYSICAL EXERCISES

Abstract: With the participation of first-year students of Surgut University, the types of motivation of young men and women to physical exercises were measured using a questionnaire of regularity of training and a questionnaire of three basic psychological needs for exercise. Based on the theory of self-determination, gender differences in needs and type of motivation are revealed. Autonomy is associated with intrinsic motivation in men, while in women, extrinsic motivation prevails.

Key words: needs, types of motivation, physical exercises, students, young men and women.

Введение. В последнее время для того, чтобы понять, почему студенты привержены физической активности и собираются ли они заниматься спортом в будущем используется теория самоопределения [4]. Чтобы понять, нужно определить тип мотивации, которой обладает студент. Тип мотивации будет влиять на выбранные действия и усилия. Важны также опыт занятий физическими упражнениями в прошлом [2]. Наиболее частыми выявленными мотивами являются улучшение и поддержание здоровья, улучшение физического внешнего вида, получение удовольствия от занятий, удовольствия от общения и психологическая поддержка [8]. Наличие внешних мотивов (например, улучшение внешнего вида) могут быть не такими стойкими, как удовольствие от физических упражнений, социальное и психологическое благополучие [8]. Согласно теории самоопределения Deci и Ryan выделяются три базовые психологические потребности, а именно: коммуникабельность, самостоятельность и компетентность, которые отражают в большей степени внутренние формы автономности [4]. Удовлетворение основных психологических потребностей имеет решающее значение для развития внутренней мотивации человека. Мотивация к физическим упражнениям

необходима для студентов не спортивного профиля, с целью развития массового студенческого спорта в вузах, направленную на продвижение спортивной культуры и ценностей здорового образа жизни [3].

Цель исследования. Выявить гендерные различия потребностей и мотивации студентов первого курса к занятиям физическими упражнениями.

Материалы и методы исследования. Исследование проводили у студентов первого курса (юноши, $n=80$, возраст $18,8\pm 1,0$; девушки, $n=130$, возраст $18,5\pm 1,1$) с января по март 2020 года. Возраст студентов $18,6\pm 1,0$ лет. Процент жира тела определяли по формуле: масса тела взрослого человека % жира = $(1,20 \times \text{ИМТ}) + (0,23 \times \text{возраст}) - (10,8 \times \text{пол}) - 5,4$ [5]. Для определения мотивации в отношении занятий физической культурой (физическими упражнениями) использовали опросник BREQ -2 [8], основанный на теории самоопределения [4]. Опросник позволяет выяснить причины, почему люди решают участвовать или не участвовать в физической активности. Он включает в себя 19 вопросов (утверждений), разделенных на 5 шкал мотивации: амотивация (отсутствие мотивации), внешнее регулирование, интроективное регулирование, фактическое регулирование и внутреннее регулирование. Каждый вопрос измерялся по пятибалльной шкале Лайкерта от 0 до 4. В ответах на утверждение респондент оценивал, насколько он соглашался с ним (0 – неверно для меня; 1-2-3 – иногда верно для меня; 4 – очень верно для меня). Показатель относительной самостоятельности (ПОС) рассчитывали путем суммирования относительных оценок по каждой субшкале: (амотивация, умноженная на [-3]; внешнее регулирование, умноженное на [-2]; интроективное регулирование, умноженное на [-1]; фактическое регулирование, умноженное на 2; внутреннее регулирование, умноженное на 3. Максимальное количество баллов для ПОС составляло +20, а минимальное [-24]. Чем выше показатель ПОС, тем выше степень самостоятельности человека и его готовности регулярно тренироваться. Чем ниже отрицательные оценки, тем менее самостоятелен человек и тем ниже его мотивация для занятий физическими упражнениями.

Для определения потребностей к занятиям физической культурой использовали опросник трех базовых психологических потребностей в упражнениях. Участники ответили на 18 вопросов в качестве показателя своей воспринимаемой компетентности, автономности и коммуникабельности к упражнениям. На вопросы участники отвечали так, как они обычно чувствуют себя при выполнении упражнений по шкале от 1 до 6 [10].

Статистическую обработку полученных данных осуществляли с помощью пакета статистических программ Statistica 10 (StatSoft, USA). Рассчитывали среднее арифметическое $\langle X \rangle$, стандартное отклонение $\langle SD \rangle$. Для определения различий показателей рассчитывали уровень значимости $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждения. По результатам опроса юноши оказались закономерно выше и тяжелее девушек, в том числе и по индексу массы и жира тела (табл. 1).

Таблица 1

Антропометрические данные студентов первого курса

Показатели	Юноши n=80	Девушки n=130	Все n=210
Рост, см	178,0±6,1	164,8±6,4*	169,8±9,0
Вес, кг	70,4±12,1	57,1±8,8*	62,2±12,1
Индекс массы тела, кг/м ²	22,2±3,6	21,0±3,0*	21,5±3,3
Жир тела, %	21,5±4,3	20,3±3,6*	20,8±3,9

* – уровень значимости различий $p < 0,05$ между юношами и девушками

В определении мотивации студентов первого курса к занятиям физической культурой определили гендерные различия между юношами и девушками. В результате выявленное регулирование ($p=0,0067$), внутреннее регулирование ($p=0,0087$) и автономия ($p=0,0430$) оказалось выше у юношей, чем у девушек. Автономность была ближе к внутреннему регулированию (табл. 2).

Таблица 2

Мотивация студентов к занятиям физической культурой

Типы мотивации	Юноши n=80	Девушки n=130	Все n=210
Амотивация	0,4±0,7	0,4±0,6	0,4±0,7
Внешнее регулирование	0,3±0,7	0,3±0,5	0,3±0,6
Интроективное регулирование	1,2±1,1	1,1±1,1	1,2±1,1
Выявленное регулирование	2,8±0,9	2,4±1,1*	2,5±1,0
Внутреннее регулирование	3,0±1,0	2,6±1,1*	2,7±1,1
Автономность	11,3±6,3	9,6±5,6*	10,2±5,9

* – уровень значимости различий $p < 0,05$ между юношами и девушками

С помощью опросника компетентность, самостоятельность, коммуникабельность измерены базовые психологические потребности студентов первого курса. В результате гендерные различия найдены в потребности к самостоятельности (4,2±1,3 против 3,7±1,2) и компетентности (4,7±1,2 против 4,1±1,3) у юношей по сравнению с девушками (табл. 3).

Таблица 3

Три психологические потребности студентов первого курса

Показатели	Юноши n=80	Девушки n=130	Все n=210
Самостоятельность	4,2±1,3	3,7±1,2*	3,9±1,2
Компетентность	4,7±1,2	4,1±1,3*	4,3±1,3
Коммуникабельность	4,7±1,5	4,3±1,5	4,4±1,5

* – уровень значимости различий $p < 0,05$ между юношами и девушками

В результате анализированных мотивации участия студентов в занятиях физическими упражнениями показали, что для студентов Сургута и Резекне они одинаково значимы и в плане самореализации и ожидаемых выгод для себя, которыми явились выявленная и внутренняя мотивации. В Канаде

напротив выявленная ($3,02 \pm 0,68$ против $2,5 \pm 1,0$) и внутренняя ($3,04 \pm 0,81$ против $2,7 \pm 1,1$) мотивации студентов выше, чем в Сургуте [1, 7].

Если рассматривать три психологические потребности, то у студентов Испании гендерные различия были найдены по всем трем потребностям по сравнению с Сургутом, где различия были только в самостоятельности и компетентности [6].

Таким образом можно сделать вывод, что студенты юноши более целенаправленно движутся к цели достижения результата в занятиях физической культурой и внутренне мотивированы для осуществления регулярных занятий, а также самостоятельнее и компетентнее в выполнении упражнений по сравнению с девушками.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Логинов С. И. Взаимосвязь структуры мотивации с уровнем и структурой физической активности студентов в условиях урбанизированного Югорского Севера / С. И. Логинов, А. Ю. Николаев, А. Е. Баженова, А. П. Еникеев // Вестник Сургутского государственного университета. – 2016. – № 3(13). – С. 87–93.
2. Логинов С. И. Интенционный компонент мотивации физической активности и его развитие на основе транстеоретической модели / С. И. Логинов, С. Г. Сагадеева, А. Ю. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №7. – С. 89–92.
3. Пешкова Н. В. Спортизация физического воспитания как условие развития студенческого спорта в вузах неспортивного профиля / Н. В. Пешкова, Л. И. Лубышева, А. А. Пешков // Теория и практика физической культуры. 2013. – № 12. – С. 88–95.
4. Deci, E. L. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior / E. L. Deci, R. M. Ryan // Psychol. Inq. – 2000. – V. 11. – P. 227–268.
5. Deurenberg, P. Body mass index as a measure of body fatness: age- and sex-specific prediction formulas / P. Deurenberg, J. A. Weststrate, J. C. Seidell // Brit. J. Nutr. – 1991. – V. 65. – № 2. – P. 105–114.
6. Fraguera-Vale, R. Basic Psychological Needs, Physical Self-Concept, and Physical Activity Among Adolescents: Autonomy in Focus / R. Fraguera-Vale, L. Varela-Garrote, M. Carretero-García E. María Peralbo-Rubio // Front. Psychol. – 2020. – <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00491>
7. Kaupužs, A. The relationship between physical activity and exercise motivation of the first year students from Rezekne Augstskola // Lase J. Sport Sci. – 2013. – Vol. 4, № 1. – P. 3–15.
8. Markland, D. A modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of a motivation / D. Markland, V. Tobin // J. Sport Exerc. Psychol. – 2004. – Vol. 26. – P. 191–196.
9. Ryan R. M. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being / R. M. Ryan, C. M. Frederick // Journal of Personality. – 1997. – V. 65. – P. 529–565.
10. Wilson, P. M. The Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale / P. M. Wilson, W. T. Rogers, W. M. Rodgers, T. C. Wild // Journal of Sport & Exercise Psychology. – 2006. – V. 28. – №3. – P. 231–251. doi.org/10.1123/jsep.28.3.231.

Новикова Д. О., Насырова Э. С.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

КОМПЛЕКС ГТО КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация: В статье рассмотрены нормы ГТО: история создания, проблемы и пути их решения. Проанализированы работы, посвященные ГТО.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, патриотизм.

Novikova D. O., Nasyrova E. S.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

TRP COMPLEX AS THE BASIS OF PHYSICAL EDUCATION

Abstract: The article discusses the rules of the TRP: the history of creation, problems, and ways to solve them. The works devoted to the TRP standards are analyzed.

Key words: physical education, sports, patriotism.

История создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) начинается с 1931 года. Направлено оно на качественную физическую подготовку сотен советских людей. Стоит отметить, что ВФСК ГТО является многоступенчатой программой, включающей в себя внедрение ее во всех возрастных группах: ГТО могут сдавать люди от 8 до 80 лет.

Подготовка населения к сдаче нормативного комплекса ГТО проводится в форме систематических занятий по программам физического воспитания в учебных заведениях, а также в пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях и школах, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Всесоюзный физкультурный комплекс включает в себя:

- Бег;
- Прыжки;
- Метание;
- Лыжные гонки;
- Стрельба;
- Другие виды испытаний.

ГТО направлен не только на поднятие физического духа молодежи, но и на воспитание патриотизма. Так, наиболее популярной формой оценки физической подготовленности молодежи призывного и допризывного возрастов в значительной части субъектов РФ являлось проведение спортивно-массовых мероприятий (таких как военно-спортивная игра «Зарница»). В программу данных мероприятий входили различные многоборья, включающие бег на короткую и длинную дистанцию, метание и другие виды состязаний.

Комплекс ГТО построен на следующих принципах:

- добровольность и доступность рассчитаны на осознанное отношение каждого гражданина к участию в мероприятиях комплекса ГТО;
- оздоровительная и личностно-ориентированная направленность подразумевает обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО;
- принцип обязательного медицинского контроля гарантирует обеспечение медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения нормативов и требований комплекса ГТО.

На сегодняшний день популяризация здорового образа является одной из главных задач страны, особенно среди молодежи. Согласно Приказа Министерства спорта России от 8 июля 2014 г. № 575, одной из основных задач, стоящих перед Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО являются: увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в стране и формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Стоит отметить, что правительство с этим успешно справляется, с каждым годом растет количество желающих сдавать комплекс ГТО. Так в течение двух лет (2019-2020 гг.) академическое сообщество представило результаты физической подготовки студентов, которые подтвердили хороший уровень готовности к сдаче ГТО. По данным на июнь 2020 г. регистрацию на сайте прошли более 5,2 млн. человек из 86 субъектов РФ. Доля сдавших от числа заявившихся на золотой значок около 55 %. Следовательно, объективные данные показали, что контингент обладает не высоким, но средним уровнем физической подготовленности. Конечно, результат не высок, но есть к чему стремиться, с каждым годом, проводится все больше и больше массовых мероприятий направленных на физическое воспитание людей. В 2016 году ввели приоритетное вручение золотых знаков в период весна-лето, так обладатели золотых знаков отличия ГТО претендуют на льготы при поступлении в вуз, а именно начисление дополнительных баллов (от 1 до 10).

ГТО, это одно из самых популярных и масштабных мероприятий, которое рассматривается во многих научных работах. Например, Николаев Е. А. [1] пишет о комплексе ГТО в оборонно-физкультурной работе 1939-1941 гг. в Красноярского края. ГТО рассматривается, как часть оборонно-физкультурной работы в допризывной подготовке граждан передвоенные годы и накануне Великой отечественной войны. Делается вывод о том, что выполнение нормативов комплекса ГТО в стране существовало как часть хорошо организованной работы, а также задача государственной важности. Постепенное увеличение количества граждан выполнивших нормативы комплекса ГТО, изменение нормативной базы в сторону военно-прикладной направленности, приведение нормативов в соответствии с требованиями Красной армии, все это свидетельствует о том, что страна готовилась к военным действиям.

Женский пол, не уступает мужчинам в сдаче ГТО. Например, в работе [2] главной целью исследования является оказание методической поддержки женщинам для самостоятельной физической подготовки к сдаче нормативов ГТО, их общего оздоровления и повышения уровня силовой подготовленности. В ходе исследования охарактеризована работа мышц, рассмотрены необходимые упражнения и техника их выполнения, приводятся рекомендации к дозированию тренировочной нагрузки для женщин.

Стоит отметить, что в период пандемии COVID-19 сдача нормативов ГТО не прекращалась. В работе [3] изучены принципы подготовки к сдаче норм ГТО. Процесс физического воспитания положительно сказывается на здоровье, всестороннем развитии и физической подготовленности студентов.

На дистанционном обучении, прежде всего, важно сохранить эффективность курса по дисциплине «Физическая культура». Сделаны выводы, что занятия онлайн, предусмотренные программой по физической культуре, и одно самостоятельное занятие в неделю могут в должной мере обеспечить эффективную динамику физической подготовленности по некоторым показателям.

Таким образом, ГТО, способствует физическому развитию людей любого возраста, не устанавливает никакие ограничения (кроме медицинских) и постепенно приобретает значимость в молодежной среде и завоевывает авторитет.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Николаев Е. А. Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО в оборонно- физкультурной работе 1939-1941 гг. в Красноярском крае // Северные архивы и экспедиции. 2021. – № 1(5). – С. 105-111.
2. Якубенко Я. Э., Смирнов В. Е. Физическая подготовка женщин к сдаче норматива Всероссийского комплекса ГТО по подтягиванию на перекладине // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. – № 1. – С 58-60.
3. Будникова И. А., Солтан Н. П., Егоров А. Б., Аржаных В. И. Принципы подготовки студентов к сдаче норм ГТО на дистанционном обучении // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 1(191). – С. 33-36.

Пономарева А. В.¹, Ваганов А. В.²

¹Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения, Санкт-Петербург, Россия

²Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: В статье рассмотрены причины демотивации студентов специальной медицинской группы к занятиям физической культурой и спортом. Уделено внимание методике проведения занятий по системе Пилатес, как одной из мотивирующих составляющих для повышения интереса к дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Представлены результаты исследования, проведенного на базе СПбГИКиТ.

Ключевые слова: пилатес, специальная медицинская группа здоровья, студенты с отклонениями в состоянии здоровья.

Ponomareva A. V.¹, Vaganov A. V.²

¹Saint Petersburg State Institute of Film and Television, St. Petersburg, Russia

²Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

PILATES AS A MEANS OF INCREASING INTEREST IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AMONG STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL HEALTH GROUP

Abstract: This article discusses the reasons for the demotivation of students of a special medical group to engage in physical culture and sports. Attention is paid to the methodology of Pilates classes, as one of the motivating components for increasing interest in the discipline "Elective disciplines in physical culture and sports". The results of a study conducted on the basis of SPbGIKiT are presented.

Key words: pilates, a special medical health group, students with disabilities in the state of health.

Введение. Последние несколько лет в нашей стране активно популяризуется здоровый образ жизни. Студенческая молодежь все больше начинает следить за своим здоровьем, делая выбор в пользу здорового питания и приобщаясь к занятиям спортом.

Однако, по статистике 80 % молодежи имеют разного рода заболевания, из них примерно 40 % – хронические. Наиболее распространенными группами отклонений в состоянии здоровья являются нарушения сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, а также участились случаи нервных расстройств. Любые заболевания влекут за собой установку определенных рамок «дозволенного», особенно это заметно у студентов специальной медицинской группы здоровья. Постоянная ограниченная двигательная активность, возможное смущение, дискомфорт, в том числе психологический,

из-за отсутствия возможности выполнять какие-либо упражнения в полной мере, отрицательно сказываются на качестве жизни студентов с ограниченными возможностями здоровья [2].

Стоит отметить, что существует ряд причин, помимо отклонений в состоянии здоровья, по которым интерес молодежи к занятиям физической культурой и спортом снижается. Так, Л. И. Лубышева в книге «Социология физической культуры и спорта» [4] написала, что в программе занятий большинства вузов нарушен социологический аспект, то есть при создании занятий совершенно не учитываются желания и физические возможности студентов. Вследствие чего у студентов пропадает мотивация к данным занятиям. Решить данную проблему можно с помощью правильно подобранного комплекса упражнений с учетом индивидуальных потребностей занимающихся.

По данным исследования Е. М. Дворкиной [1] интерес студентов к занятиям по физической культуре и спорту падает из-за насыщенной учебной нагрузки и повышенной занятости. Студенты не могут грамотно расставить приоритеты – заниматься им своим здоровьем или же посвятить себя полностью обучению. А пагубное влияние вредных привычек только усугубляет ситуацию.

Для мотивации студентов специальной медицинской группы, стоит рассмотреть одну из современных форм проведения занятий физической культурой и спортом – упражнения по системе пилатес. Подобные упражнения пользуются популярностью, несмотря на простоту выполнения, а также повышают уровень здоровья, мотивации, улучшают настроение и корректируют тело.

Цель исследования: определить, как упражнения по системе пилатес могут способствовать повышению интереса студентов специальной медицинской группы здоровья к дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Задачи исследования:

1. Исследовать влияние упражнений системы пилатес как мотивирующего фактора к изучению дисциплины;
2. Предложить методику проведения занятий для студентов специальной медицинской группы, включающую в себя систему упражнений пилатес.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической обработки.

Данную оздоровительную систему разработал Джозеф Пилатес в начале XX века. Современные педагоги улучшают ее, применяя новые технологии и инновационные подходы.

Пилатес – эффективное направление физической культуры, обладающее высокой степенью воздействия на функциональное состояние и физические способности занимающихся, содействует улучшению осанки, развитию гибкости, силовой и общей выносливости [3]. Это интегрированная система, включающая в себя общеразвивающие и дыхательные упражнения, йогу,

китайскую акробатику, а также разные спортивные направления и стили. Помимо этого, пилатес считается одним из безопасных видов тренировки, так как в комплексе адекватно распределена нагрузка.

Организация учебно-методического процесса для студентов специальной медицинской группы имеет ряд особенностей:

1. Студенты имеют разную нозологию заболеваний, а зачастую и не одну. Что требует индивидуального подхода к каждому занимающемуся со стороны преподавателя;

2. Занятия для студентов с отклонениями в состоянии здоровья должны проводиться в малых группах, исключая полностью противопоказанные упражнения.

3. Занятия должны способствовать укреплению состояния здоровья как физического, так и психического.

Пилатес – это щадящая программа для тренировки всех групп мышц. Комплекс упражнений укрепляет опорно-двигательный аппарат, повышает настроение, пробуждает мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Выделяют несколько разновидностей системы пилатес: классический; программы с отягощением и дополнительным мелким оборудованием; комплексные программы; программы со специальными пружинными тренажерами; реабилитационные программы. Для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе здоровья, стоит выбирать классическую (без дополнительного оборудования) или комплексную программу (с традиционными видами аэробики, элементами танцев, йоги), чтобы создавались положительные эмоции от упражнений.

Упражнения системы пилатес рекомендованы последними медицинскими исследованиями. Они обучают сенсомоторике – управлению и развитию движений, предотвращают боли в спине, посредством аккуратного растягивания позвоночника. Никакие другие упражнения других систем так мягко не влияют на здоровье человека [3]

Результаты исследования: на базе СПбГИКиТ было проведено анкетирование, в котором приняли участие студенты с отклонениями в состоянии здоровья в количестве 56 человек. По результатам анкетирования, было выявлено, что занимающимся необходима программа, удовлетворяющая их потребности.

Так, одним из вопросов был «Какими вы бы хотели видеть занятия «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для студентов специальной медицинской группы?». На этот вопрос можно было выбрать несколько вариантов ответов.

- а) с музыкальным сопровождением;
- б) с элементами творчества;
- в) хочется больше упражнений на расслабление;
- г) хочется больше упражнений на укрепление всех групп мышц;
- д) свой вариант ответа.

Большинство респондентов (61 %) ответили – «хочется больше упражнений на расслабление». Это подтверждает, что студенты испытывают большую учебную нагрузку и находятся в постоянном напряжении. Также 46,4% опрошенных отметили, что хотят видеть занятия с музыкальным сопровождением. Это говорит о желании интеграции обычных занятий по программе, желании разнообразить их, внести новизну. 41% – ответили «хочется больше упражнений на укрепление всех групп мышц». Здесь важно отметить, что в современных условиях дистанционного обучения студенческая молодежь чаще проводит время за компьютерами и испытывает гиподинамию. Особенно пагубно это сказывается на студентах специальной медицинской группы, которые и без того нуждаются в оздоровлении организма.

Выявив интересы студентов с отклонениями в состоянии здоровья, была разработана методика проведения занятий по системе пилатес, а также добавлен креативный подход в форме музыкальной паузы для выражения себя в импровизированном танце и применены способы психофизической релаксации. Комплекс упражнений состоял из 5-ти общеразвивающих упражнений и 10 упражнений по системе пилатес. Всего было сформировано 3 комплекса (для начинающих, средний уровень и для продвинутых). При освоении упражнения группой, оно заменялось более сложным из последующего комплекса, таким образом, приводя к плавному переходу к комплексу выше уровнем.

По завершении занятий в течение двух семестров, среди студентов специальной медицинской группы был проведен опрос, состоящий из 10 вопросов о влиянии Пилатеса на побуждение к занятиям физической культурой и спортом. В опросе приняли участие 12 человек, посещавших секцию. Такое количество обусловлено тем, что секция пилатес подразумевает занятия в малой группе, чтобы уделить внимание каждому студенту и учесть все противопоказания по состоянию здоровья.

На вопрос «чувствуете ли вы изменения в самочувствии в лучшую сторону?» было предложено два ответа: а) да, б) нет. 100 % респондентов ответила «да». Однозначный ответ подтвердил работу методики по системе пилатес.

Одним из интересных вопросов был: «Данные занятия дали Вам:» а) уверенность в себе; б) раскрепощение; в) укрепили здоровье; г) не повлияли

На данный вопрос можно было выбрать несколько вариантов ответов. Так, 91,7 % – считают, что предложенная методика укрепила их здоровье, 50 % – обрели уверенность в себе и 50 % – стали более раскрепощенными.

На вопрос: «Как Вы считаете, улучшилось ли Ваше психологическое состояние в целом после занятий в секции пилатес?» был получен 100% ответ «да», что говорит о снятии психофизических зажимов и обретении гармонии.

Одним из важных вопросов был: «Мотивировало ли Вас посещение секции «Пилатес» к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом?». 100% респондентов ответили «да». Это отличный показатель, который доказывает, что пилатес является одним из средств повышения интереса к физической культуре и спорту у студентов специальной медицинской группы.

Выводы: в ходе анализа литературы и проведенного исследования, выявлено, что занятия пилатесом являются одним из эффективных путей оздоровления студентов специальной медицинской группы. Предложенная методика укрепляет физическое здоровье, улучшает настроение и психологическое состояние, способствует повышению мотивации для занятий физической культурой и спортом. Студентам с отклонениями в состоянии здоровья необходим креативный, интегративный, творческий, индивидуальный подход к занятиям, обязательно учитывающий их физическое и психологическое состояние.

Данный материал может служить подспорьем к дальнейшим исследованиям, посвященным разработкам методик проведения занятий для студентов, отнесенным к специальной медицинской группе. В этом не стоит останавливаться, так как лица с нарушениями в состоянии здоровья нуждаются в тщательном наблюдении, сопровождении, помощи, одобрении, поддержке и, самое главное, в оздоровлении.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дворкина Е. М. Проектирование технологии спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток медицинского вуза.: автореф. дисс. к.п.н. – Тула, Издательство ТулГУ, 2013 – 22 с.
2. Евсеев С. П., Пономарева А. В. Развитие физических качеств у студентов специальной медицинской группы в творческом вузе средствами и методами адаптивной физической культуры // Материалы Международного научного конгресса «Двадцатипятилетний путь развития адаптивной физической культуры» (29-31 октября 2020 года) / НГУ физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 132-138
3. Каерова Е. В., Матвеева Л. В. Пилатес как средство повышения интереса студентов к формированию культуры здоровья [Электрон. ресурс] // Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса: Электрон. научн. ж. – 2017. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28869218> (Дата обращения 26.02.2021).
4. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: Учеб: пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.

Рубис Л. Г.

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, Санкт-Петербург, Россия

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ

Аннотация: О подготовке специалистов – педагогов по спортивному туризму, гидов – проводников и инструкторов туризма. О новых программах и трудностях по созданию новых специализаций в вузах.

Ключевые слова: инструктора туризма, учебная программа, туры, детские лагеря, кадры.

Rubis L. G.

Saint-Petersburg State University of Industrial Technologies and Design, St. Petersburg, Russia

THEORETICAL AND PRACTICAL PROBLEMS IN PERSONNEL TRAINING

Abstract: On the training of specialists-teachers in sports tourism, guides and instructors of tourism. About new programs and difficulties in creating new specializations in universities.

Key words: tourism instructors, training program, tours, children's camps, personnel.

Замечательно, что сейчас проходят в онлайн режиме большое количество учебных и квалификационных семинаров для педагогов, учителей и других категорий специалистов. Слежу за программами и часто участвую в них. Так, 25-29 января 2021 года прошла «Зимняя школа преподавателей-2021» на Образовательной платформе «ЮРАЙТ» под руководством А. Сафонова. Он собрал у экранов более тысячи активных участников, ученых, учителей, педагогов и студентов со всей страны. Да и вопросы поднимались самые злободневные. Было ясно одно, собрались равнодушные люди для решения серьезных педагогических проблем.

Не буду пересказывать все выступления. Некоторые из них, требуют тщательного изучения и осмысления поднятых тем. Но в одном из выступлений была затронута очень важная тема, которой и хочу поделиться. В одном из выступлений модератора из Московского политехнического университета прозвучала фраза: «Привлекаются в качестве педагогов инженеры с работы по данному профилю подготовки». Согласна. Это конечно хорошо, если у них еще есть педагогическое образование. Иначе могут возникнуть серьезные проблемы от незнания педагогики, методики обучения, психологии и медицины.

В моей практике такие случаи были. Долгое время я работала с трудными подростками, которые, в основном, состояли на особом учете. Воспитание проходило по Программе спортивного туризма. Моими помощниками были специалисты с техническим уклоном. Очень часто возникали недопонимания между ними и ребятами. Иногда помощники даже требовали, чтобы я выгнала

нарушителей из похода или секции. Обо всех трудностях воспитания подростков в походе и классе подросткового клуба мною написано в монографии «Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков». Ясно одно, что ни в коем случае нельзя выгонять подростков из секции, тем более из похода. И куда этот подросток пойдет? Вернется к старым привычкам, за что его забирали в исправительные комнаты? Хорошо, что такие ребята пошли в секцию и необходимо их удержать, полюбить и конечно воспитывать. Выгнать – это проще всего, а вот вернуть искалеченную детскую душу к радостной жизни, пусть не простой, но осознанной, задача очень трудная. Но педагог должен стремиться сохранить каждого ребенка, попавшего однажды в сложные жизненные обстоятельства. Да, такие ребята бывают очень резки, если видят малейшую несправедливость. Не зная психологии и педагогики, вряд ли возможно обучение без трений педагога и учащихся. Необходимо чувствовать и знать, почему возникли проблемы между педагогом и учащимся. И, во всяком случае, не ставить двойки не разобравшись в обстоятельствах конфликта, не выгонять из секций. Он пришел за помощью, а не выслушивать команды без объяснений, и надо только радоваться, что именно тебе выпала счастье помочь ребенку. Да, уверена, что педагогов без педагогического образования быть не должно.

В моем университете являюсь заместителем директора по воспитательной работе и физической культуре в Институте дизайна костюма, провожу учебные занятия по физической культуре по программе спортивно-оздоровительного туризма. Занимаются все три курса Института дизайна костюма. Занимаемся мы в основном в парках и в загородной лесной зоне. Учимся правильно дышать, ходить и правильно ставить стопу при движении. Учимся преодолевать подъемы и спуски, болота и ямы, густые, трудно проходимые лесные массивы. Изучаем компас, спортивные карты, учимся разжигать костры, организовывать ночлеги и много всего, что должен знать каждый грамотный турист. Мною разработана и существует специальная учебная программа по специализации спортивно-оздоровительного туризма. В нашем дружном коллективе 140-160 студентов, есть студенты, которые относятся к специальной группе, которые как правило, на занятиях сидят на гимнастической лавочке, но только не у нас. Освобожденных у нас нет и мы все движемся по тропе, с соблюдением туристских и медицинских правил. Но мы не замыкаемся только практическим изучением спортивного и спортивно-оздоровительного туризма. Необходимо отметить, что ИДК является одним из лучших по успеваемости и успешности институтов в университете. Студенты активно участвуют в научной деятельности, пишут статьи, участвуют в различных проектах и с большим желанием принимают участие в самых разнообразных общественных проектах, встречах с интересными людьми. Они поверили и уже почувствовали, как расширяется их круг знаний, культуры и эрудиции.

Но в туризме сейчас самая сложная проблема – это подготовка новых, молодых педагогов, инструкторов и специалистов высокого класса по спортивному туризму. К сожалению, практически все школы и методики обучения и подготовки кадров по спортивному туризму, повышению

квалификации исчезли вместе с СССР. Утрачены навыки работы инструкторов (гидов-проводников) с группами. Зачастую, современные инструкторы, получившие недостаточную подготовку, не знают, как преодолеть сложные участки рельефа: подъем на перевалы, преодоление ледников, форсирование горных рек, сплав по порожистым рекам, поведение группы в сложных погодных условиях. Новоиспеченные гиды-проводники не всегда адекватно оценивают обстановку. Как следствие, выход неподготовленной группы, например, на бурную реку с резким подъемом воды, ведут к переворотам судна и катастрофам. Несоблюдение правил поведения на лавиноопасных участках вызывает сход лавины и гибель участников. Нередко из-за непонимания на сложных участках, поведения руководителя, происходят конфликты. Группа разрушается, что влечет за собой несчастные случаи.

И поскольку квалифицированных инструкторов в стране недостаточно, то практически почти всеми выпускающими в туристские походы организациями, допускаются грубые нарушения, которые неизбежно влекут к нарушению правил техники безопасности. Как следствие, все это приводит к игнорированию вопросов обеспечения безопасности туристов, на так называемых «спортивных турах» и в «детских лагерях», так как при подготовке менеджеров, якобы, «спортивного туризма» совершенно не учитывается спортивная составляющая тех или иных видов спортивного туризма, которыми будут заниматься туристы на отдыхе.

Давно назрела острая необходимость подготовки инструкторов туризма и специалистов в высших учебных заведениях. Однозначно, только квалифицированные педагоги с таким же квалифицированным багажом знаний в области туризма, смогут решить эту серьезную, давно назревшую проблему. Некоторые вузы уже приступили к разработке новой специализации и специальности по спортивному туризму. Однако, неожиданно возникли серьезные препятствия идущие, как ни странно, от Федерации спортивного туризма России.

Вот, что озвучил почетный президент ФСТР Востоков И.Е. в своей монографии: «Надо уходить от государственной системы обучения в институтах, обладающей иной технологией подготовки, иными временными параметрами, иными требованиями к преподавательскому корпусу». И далее: «Надежда на полученные лицензии и государственного сертификата, позволяющих готовить кадры вне Федерации на коммерческой основе - пустое дело». Но что же получается, что только членам Федерации позволено готовить инструкторов и почему? В регионах большое количество мастеров спорта по спортивному туризму, специалистов высокого уровня, которые работают в вузах и я считаю, вполне могут организовать такие курсы и даже отделения, благо, интерес к спортивному туризму в нашей стране начал расти и востребованность в специалистах возрастает. Да, федерации тоже могут готовить специалистов при условии, если у них есть педагогическое образование. Но, как мне известно, даже в президиуме ФСТР, практически все имеют техническое образование. И по большому счету, скорее всего, им необходимо волноваться о возможности получения лицензии. Мы конечно за

единый сплав знаний и единую качественную программу, которая сейчас разрабатывается многими вузами. И очень надеюсь, что президиум Федерации не будет возражать против качественной подготовки специалистов в вузах страны. Нужно жить в дружбе и уважать специалистов, которые также переживают за развитие спортивного туризма.

Выводы:

1. Подготовка инструкторов туризма, гидов-проводников, руководителей спортивно-оздоровительных походов, специалистов туризма должна осуществляться в высших учебных заведениях.

2. Профильным вузам необходимо разработать учебную программу для специалистов спортивного туризма, инструкторов туризма с обязательным проведением практических занятий в загородной зоне и участием в походах 1-й категории сложности.

3. Курсы по подготовке инструкторов туризма и повышения квалификации должны проходить в соответствующих педагогических вузах без сокращения функций практической части обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Востоков И. Е. Спортивный туризм: монография, часть 2 / И.Е. Востоков - М.,2021.
2. Рубис Л. Г. Спортивный туризм: учебник / Л.Г.Рубис - Ай Пи Эр Медиа, Саратов, 2019.– 165с.
3. Рубис Л. Г., Тарасеня Т. Ю. Безопасность в спортивном туризме: учебное пособие / Л. Г. Рубис, Т.Ю. Тарасеня— Ай Пи Эр Медиа, Саратов, 2019.—190с.

Сахарова М. Л., Малкова З. Р., Ерофеева О. И.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ COVID-19 НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с влиянием на физическую активность людей, а именно студентов, из-за ограничительных мер в связи с распространением коронавирусной инфекции, введенные в республике Башкортостан. Был проведен социологический опрос среди студентов потока специальностей «Пожарная безопасность» и «Техносферная безопасность» УГАТУ на тему карантина и его роли повлиявший на привычный уклад жизни студентов.

Ключевые слова: физическая активность, здоровье, пандемия, физкультура, образ жизни.

Sakharova M. L., Malkova Z. R., Erofeeva O. I.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

THE IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON THE PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS

Abstract: This article discusses the issues related to the impact on the physical activity of people, namely students, due to the restrictive measures introduced in the Republic of Bashkortostan in connection with the spread of coronavirus infection. A sociological survey was conducted among students of the stream of specialties "Fire Safety" and "Technosphere safety" of UGATU on the topic of quarantine and its role in the life of a students.

Key words: physical activity, health, pandemic, physical education, lifestyle.

Ученые Китая считают 1 декабря – началом заболевания COVID-19. Уже в конце января 2020 года в России выявляются первые пациенты с COVID-19. Сразу же предпринимаются меры по предотвращению распространения коронавирусной инфекции. Весной 2020 года президент РФ вводит выходные, нерабочие дни [1], далее изоляцию продлевает до 11 мая. В Республике Башкортостан такая же ситуация: ограничительные меры включали в себя отмену массовых мероприятий, введение масочного режима, закрытие парков, общественных мест, торговых центров, закрытие границ, обязательный 14-дневный карантин для вернувшихся в Россию из других стран, переход школ и вузов на дистанционное обучение. Люди находились дома, студенты и школьники осваивали учебную программу, проводя большую часть времени в сидячем положении за компьютерами, естественно это отрицательно сказывалось на здоровье.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что во время жестких ограничений люди были взаперти. Из-за таких условий вели преимущественно малоподвижный образ жизни. Поэтому занятия физической культурой в этой ситуации было необходимо и значимо.

Цели исследования – изучение влияния пандемии на здоровье и образ жизни студентов, а также как сказывалась изоляция на повседневном режиме дня человека.

Вспышка коронавирусной инфекции изменила обычный образ жизни человека. Во всем мире жизнь поменялась на 360 градусов. Люди, которые вели малоподвижный образ жизни, стали двигаться еще меньше. Каждый человек сам выбирал себе образ жизни, у некоторых выбор пал в пользу занятий физической культурой и спортом, сохранения здоровья. Многие понимали, что данные занятия благотворно влияют на их качество жизни и работу всех систем организма в целом, другие, наоборот, считали, что им это не нужно.

Во время жестких ограничений никто не мог свободно передвигаться и посещать фитнес клубы, секции, стадионы и спортивные площадки. Люди вынуждены были искать новые пути для занятий спортом и поддержании мышц в тонусе. Хорошей альтернативой в этом случае стали домашние тренировки, которые заменили тренажерный зал, а вместо спортивного инвентаря, гантелей, можно было использовать бутылки с водой, песок, резинки и эспандеры.

Для исследования вопросов, связанных с влиянием коронавирусной инфекции на жизнь и физическую активность студентов, авторами был произведен опрос (анкетирование) среди студентов одного потока факультета защиты в чрезвычайных ситуациях, поступивших в УГАТУ в 2017 году. Всего в опросе приняло 95 студентов, из них 52 студента пожарной безопасности и 43 студента техносферной безопасности. В рамках данного опроса было предложено ответить на вопросы, касаемо самоизоляции и образа жизни, физической активности опрашиваемых.

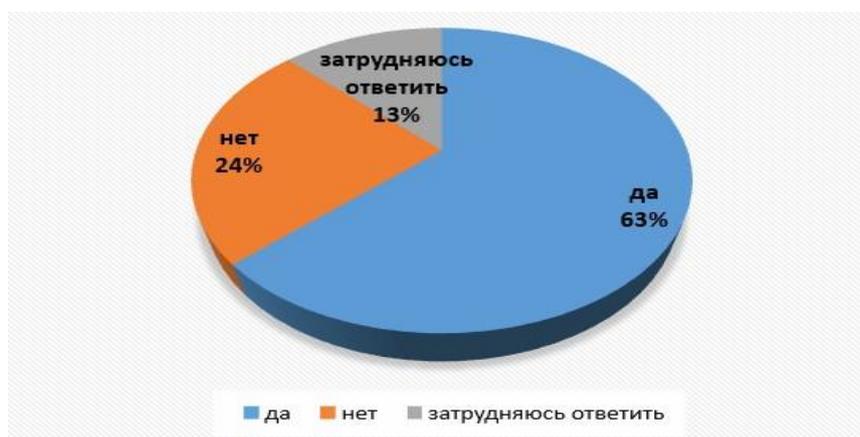


Рис. 1. Ответ студентов УГАТУ на вопрос анкеты «Повлияла ли пандемия на вашу жизнь?»

В результате опроса большинство число студентов (больше 50 %) ответили, что пандемия в любом случае повлияла на их жизнь, 23 студента (24 %) ответили «нет» и 12 студентов (13 %) – испытали трудность дать четкий ответ (см. рис. 1).

В дальнейшем были заданы детализированные вопросы. Студентам нужно было определить свой образ жизни во время самоизоляции. Стоит

отметить, что студенты вели малоактивный образ, проводя большую часть времени за компьютерами и лекциями. Часть студентов, тренировались дома, помимо занятий по дисциплине физическая культура. Детальные результаты приведены в табл. 1.

Таблица 1

Образ жизни	Число студентов	Доля от числа студентов (%)
Сидячий	40	42
Малоактивный	48	51
Активный	7	7

Далее учащиеся УГАТУ ответили на вопрос, касаясь своего телосложения, то есть веса и пропорций тела. Каждый опрошиваемый ответил, как изменились его параметры тела (табл. 2).

Таблица 2

Вес, параметры тела	Число студентов	Доля от числа студентов (%)
Ухудшились	51	54
Не изменились	39	41
Улучшились	5	5

В конце анкетирования студенты оценили свою общую физическую подготовку (ОФП). Большинство опрошиваемых студентов дали низкую оценку своей физической подготовке. Результаты приведены в табл. 3

Таблица 3

ОФП	Число студентов	Доля от числа студентов (%)
Ухудшилось	56	59
Не изменилась	35	37
Улучшилось	4	4

Как видно из опроса, карантин по-разному, но явно повлиял на повседневную жизнь каждого. Некоторых студентов потрясли данная инфекция, все вытекающие ее меры (карантин, дистанционное обучение), другие, наоборот, больше времени начали уделять себе и своему телу, нашли для себя хобби и ввели в свой режим дня самостоятельные занятия по физической культуре.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19): Указ Президента РФ от 02.04.2020 № 239. – Текст: электронный // Официальный интернет-портал правовой информации: [сайт]. – URL: <http://www.pravo.gov.ru>.
2. Панферова Н. Е. Гиподинамия и сердечно-сосудистая система. – Санкт-Петербург, 1977 – С. 87-90.
3. Кузнецов Б. В., Кузнецова Т. М. Преодоление гиподинамии, как насущная необходимость // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы, 2017 г. – С. 38-40.

Сомкин А. А.¹, Онучин Л. А.¹, Архипова Ю. А.², Плохов В. К.³

¹Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения, Санкт-Петербург, Россия

²Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Санкт-Петербург, Россия

³Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ДИСТАНЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПО ЭЛЕКТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСА COVID-19

Аннотация: Данная статья посвящена исследованию разработки дистанционных образовательных технологий для преподавания «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» в непрофильных высших учебных заведениях в период эпидемии коронавируса COVID-19. Особое внимание в публикации уделено формированию у студентов навыков самостоятельной работы по индивидуальной образовательной траектории.

Ключевые слова: дистанционные образовательные технологии, высшие учебные заведения, Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Somkin A. A.¹, Onuchin L. A.¹, Arkhipova Yu. A.², Plokhov V. K.³

¹St. Petersburg State Institute of Film and Television, St. Petersburg, Russia

²St. Petersburg State University of economics, St. Petersburg, Russia

³Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

DISTANCE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN ELECTIVE DISCIPLINES ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN THE CONTEXT OF THE COVID-19 CORONAVIRUS EPIDEMIC

Abstract: This article is devoted to the study of the development of distance educational technologies for teaching “Elective disciplines on physical education and sport” courses in unspecialized higher education institutions during the COVID-19 coronavirus epidemic. Special attention in the publication is paid to the formation of students’ skills of independent work on an individual educational trajectory.

Key words: distance educational technologies, higher educational institutions, elective disciplines on physical education and sport.

Введение. В соответствии с действующим на настоящий момент Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) «3++», во всех непрофильных (не физкультурных) высших учебных заведениях Российской Федерации студенты осваивают две обязательные учебные дисциплины по физической культуре и спорту. Во-первых, это теоретико-методический курс «Физическая культура и спорт», который, как правило, включает в себя следующие разделы: лекционный цикл,

практико-методические занятия, самостоятельную работу студентов. Кроме того, в этом курсе может быть предусмотрено проведение промежуточного контроля в форме тестирования по изученному материалу или промежуточной аттестации (зачета) в форме итогового тестирования. Во-вторых, практический курс «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Реализация этого курса устанавливается конкретным вузом, в зависимости от численного состава обучающихся там студентов, материально-технической оснащенности спортивными сооружениями, оборудованием и инвентарем, квалификации преподавательского состава соответствующих кафедр физического воспитания. Как правило, студенты имеют возможность свободного выбора: либо посещать практические учебные занятия в соответствии с расписанием, либо постоянно заниматься в уже имеющихся в этом конкретном вузе секциях спортивной или оздоровительно-рекреационной направленности. В связи с переходом, начиная с весеннего семестра 2020 года, на дистанционный формат обучения, который был обусловлен эпидемией коронавируса COVID-19, кафедрам физического воспитания непрофильных вузов пришлось разрабатывать свои дистанционные образовательные технологии (ДОТ) для проведения учебного процесса в новых для них условиях. Что касается дисциплины «Физическая культура и спорт», то уже в большинстве вузов она преподавалась и ранее в той или иной степени с использованием различных дистанционных форм обучения в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) [3, 10]. Поэтому и перевод в ЭИОС всего учебного курса по данной дисциплине, в том числе и тестирования – как текущего, так и итогового – не представлял для них особой трудности.

Для перевода в ЭИОС курса «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» необходимо было разрабатывать актуальные ДОТ, которые могли бы предоставлять возможность студентам при самостоятельной работе с учебным материалом в течение всего семестра формировать свою, индивидуальную для каждого, образовательную траекторию изучения базовой, но не профильной для них, учебной дисциплины.

Цель исследования: провести анализ разработанных ДОТ по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в непрофильных вузах с учетом вынужденного, в связи с эпидемией коронавируса COVID-19, временного перевода всех студентов на дистанционный формат обучения.

Основные результаты исследования. Результаты различных опросов и анкетирования студентов российских вузов в период эпидемии коронавируса и вынужденной самоизоляции показали, что у основной их части такая ситуация крайне негативно отразилась на уровне физической подготовленности [2]. В связи с этим, актуальным на данном этапе стало формирование стойкой мотивации в таких условиях к систематическим и, по преимуществу, самостоятельным занятиям физическими упражнениями в домашних условиях. Вместе с тем, без непосредственного контроля со стороны преподавателя физического воспитания студент может выполнять какое-либо упражнение с различными техническими ошибками, что может даже приводить к травмам [4]. Для того чтобы избежать таких негативных последствий, в ряде вузов

преподаватели разрабатывали и выполняли с видеозаписью различные варианты практических занятий, например, комплексы общеразвивающих или стретчинг упражнений, фитнес-уроки, круговые тренировки. Затем эти занятия выкладывались на определенные Интернет-платформы, на которые давались ссылки студентам.

В установленное время студенты должны были вовремя подключаться и «под видеоканеру своего компьютера» выполнять данные комплексы. Задачей преподавателя было наблюдать за студентами (в режиме on-line), контролировать их технику выполнения и делать, при необходимости, соответствующие указания и замечания [7, 8]. Во многих вузах такие видео уроки разрабатывались с учетом индивидуальных особенностей студентов:

- основная, подготовительная или специальная медицинская группа;
- уровень физической и технической подготовленности;
- социально-бытовые условия, наличие спортивного инвентаря [1, 6].

В ряде вузов была сделана ориентация на личностно-ориентированный подход к преподаванию с использованием ДОТ. Например, студент мог сам выбирать из всего спектра предлагаемых ему вариантов самостоятельной работы – либо все представленные задания, либо по своему желанию выбрать индивидуальную образовательную траекторию в соответствии с состоянием здоровья, уровнем функциональной и физической подготовленности [5].

Для того чтобы учитывать состояние здоровья, особенно у студентов, относящихся к специальной медицинской группе, для них в on-line формате выкладывались рекомендации по составлению комплексов общеразвивающих упражнений в соответствии с нозологией имеющихся у них заболеваний. Далее студенты должны были самостоятельно составить данные комплексы, записать их исполнение на видео и переслать преподавателю, а в ответ получить от него соответствующие рекомендации по выполнению конкретных упражнений [9].

При дистанционном характере обучения по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» в условиях самостоятельной организации практических занятий актуальными становятся задачи самоконтроля. Наиболее эффективной формой мониторинга является ведение студентами:

- во-первых, «Дневника самоконтроля» – для фиксации объективных показателей (например, пульс, антропометрические и физические показатели);
- во-вторых, «Дневник физической активности» – для фиксации субъективных показателей (самочувствие, настроение, аппетит и сон, а также умственная и физическая работоспособность в период самоизоляции).

В зависимости от этих показателей преподаватель может регулировать предлагаемую студентам программу по организации двигательной активности и физической нагрузки [11]. Таким образом, при разработке и дальнейшей реализации ДОТ по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» в непрофильных вузах необходимо учитывать следующие параметры:

- разработка практических заданий, связанных с различными вариантами двигательной активности, должна проводиться с полным учетом имеющихся медицинских данных о состоянии здоровья студентов вуза и подразделения их на основную, подготовительную и специальную медицинскую группы;

- учет социально-бытовых условий основной массы студентов, наличие у них необходимого для выполнения всех заданий спортивного инвентаря;
- постоянный on-line мониторинг объективных показателей самоконтроля и субъективных показателей физической активности студентов;
- регламентированное ведение студентами соответствующих дневников.

В Санкт-Петербургском государственном институте кино и телевидения (СПбГИКиТ) действует по всем предметам (в том числе и по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту») балльно-рейтинговая система оценивания знаний студентов. При следовании этой системе студент в течение семестра в общей сложности может максимально набрать 70 баллов. Еще 30 баллов он может получить непосредственно на зачете.

Таким образом, в итоге максимальная сумма равна 100 баллов. Однако, для получения зачета (без оценки) по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» достаточно набрать в общей сумме 56 баллов. В тех условиях, когда студенты, начиная с 01 сентября 2020 года, приступили к обучению в дистанционном формате, на кафедре физического воспитания СПбГИКиТ была разработана программа последовательного прохождения данной дисциплины. Рассмотрим ее на примере студентов-первокурсников. Прежде всего, необходимо было определить уровень функциональной и физической подготовленности, а также и психологическое состояние этих новых студентов. В связи с этим, в сентябре через старост учебных групп первого курса были даны следующие задания:

- выполнить «Экспресс-оценку уровня здоровья» по адаптированной методике Г. Л. Апанасенко (по трем показателям);
- рассчитать показатель адаптационного потенциала по Р. М. Баевскому;
- определить тип телосложения по индексу Соловьева, весо-ростовой показатель (индекс Кетле), индекс Waist to Hip Rait («талия–бедро»), показатель крепости телосложения.
- заполнить анкету по «Самооценке состояния здоровья»;
- принять участие в опросе по теме «Выполнение норм ГТО и присвоение знака соответствующей степени на момент моего окончания средней школы».

При выполнении комплекса данных заданий студенты могли получить максимально 20 баллов. Следует отметить, что в анкетировании по самооценке состояния здоровья приняли участие всего 253 студента первого курса, что составляет 60 % от общего количества поступивших на очное отделение в 2020 году. Результаты анкетирования показали, в частности, следующие результаты:

- только 30,8 % студентов чувствуют себя на данный период времени счастливыми, что может говорить о первых трудностях адаптации в вузе с дополнительно наложенным на это дистанционным форматом обучения;
- лишь 25,3 % студентов считают себя работоспособными и полностью готовыми к обучению в творческом вузе в первом для них осеннем семестре и в таком неудобном для них дистанционном формате;

– 22,1 % студентов отмечают у себя такой тревожный симптом, как возникновение одышки при быстрой ходьбе, что может говорить о возможных проблемах с сердечно-сосудистой и дыхательной системами организма.

Следовательно, можно заключить, что вынужденный дистанционный формат обучения оказывает негативное влияние на самооценку состояния здоровья студентов, поступивших на первый курс в СПбГИКиТ. Поэтому, при возобновлении учебного процесса в стандартном (очном) формате необходимо будет уделять внимание организации занятий по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту», во-первых, на основе предварительного медицинского обследования, во-вторых, с тщательным учетом спортивных или оздоровительно-рекреационных приоритетов у студентов-первокурсников.

Далее, в течение четырех месяцев (сентябрь–декабрь), студенты изучали последовательно четыре отдельные темы. Все они были представлены в ЭИОС Moodle СПбГИКиТ, где студенты должны были зарегистрироваться в начале учебного года. В каждой такой теме сначала представлялся информационный материал, который студенты должны были изучить. Затем они должны были пройти два контрольных тестирования. На каждое из них давалась только одна попытка – 10 минут. За это время студенты должны были правильно ответить на пять вопросов, за что они получали по одному баллу за каждый ответ.

Таким образом, в общей сложности за одну изученную тему студент мог получить: максимально 5 баллов, а за два тестирования по теме – максимально 10 баллов. Следовательно, за все четыре темы можно было набрать в итоге максимально 40 баллов. Еще 10 баллов в течение сессии добавлялось в качестве бонусов «За активность», например, старостам учебных групп за регулярность и четкость в коммуникациях с ведущим преподавателем кафедры физического воспитания. К зачету студенты могли подойти с максимальной суммой, равной 70 баллам.

В связи с тем, что зачеты и экзамены также вынужденно проходили в СПбГИКиТ в дистанционном формате, зачетное тестирование (по всем темам курса) проводилось в ЭИОС Moodle. Студентам необходимо было в течение 15 минут при одной разрешенной им попытке последовательно ответить уже на 15 вопросов, за каждый из которых можно было получить соответственно по два балла. Пример зачетного тестирования в ЭИОС Moodle по курсу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» представлен на рисунке.

1	▼	⚙	Внешние силы при подтягивании на перекладине	Под действ...	🔍	2,00	✎
2	▼	⚙	Практические рекомендации по физическим упражнениям ...		🔍	2,00	✎
3	☰	⚙	Влияние отжиманий на внешние параметры	Как влияет изли...	🔍	2,00	✎
4	☰	⚙	Мышцы, участвующие в отжимании	Назовите главные мышц...	🔍	2,00	✎
5	☰	⚙	Планирование нагрузки в отжиманиях	От чего зависит плани...	🔍	2,00	✎
6	☰	⚙	Техника упражнения	Упор лежа, ноги врозь. Сгибание рук по уг...	🔍	2,00	✎
7	☑	⚙	Режим дня	Правильно ли утверждение, что Режим дня - это оп...	🔍	2,00	✎
8	••	⚙	График занятий по ФК	Правильно ли высказывание, что график...	🔍	2,00	✎
9	••	⚙	История возникновения подтягивания на перекладине	У этого...	🔍	2,00	✎
10	••	⚙	Усложнение выполнения отжиманий	Верно ли утверждение, ...	🔍	2,00	✎
11	••	⚙	Федеральный государственный образовательный стандарт в...		🔍	2,00	✎
12	••	⚙	Энергообеспечение упражнений	При 100 сгибаниях рук в упор...	🔍	2,00	✎
13	☑	⚙	Фазы подтягивания из виса на высокой перекладине	Подтяги...	🔍	2,00	✎
14	▼	⚙	Статические упражнения	Упор лежа на предплечьях - это [[3]]?	🔍	2,00	✎
15	☑	⚙	Виды испытаний ГТО	Можно ли использовать в качестве теста ...	🔍	2,00	✎

Рис. 1. Скриншот страницы курса «Зачетное тестирование»

Выполняя данное зачетное тестирование, студенты, в зависимости от заданного вопроса, имели несколько вариантов дать правильный ответ на него:

- вставить в представленное определение правильное пропущенное слово, выбрав его из 3-5 возможных вариантов (вопросы 1, 2, 14);
- выбрать из 3-5 возможных вариантов на поставленный вопрос только один правильный ответ (вопросы 3, 4, 5, 6);
- дать короткий ответ – верно ли представленное определение – «да» или «нет» (вопросы 7, 13, 15);
- ответить – либо «правильно», либо «неверно» представленное в вопросе определение (вопросы 8, 9, 10, 11, 12).

Из рисунка понятно, что каждый из четырех представленных выше вариантов вопросов в зачетном тестировании (а также и в предыдущих восьми контрольных тестированиях) имеет свое графическое изображение.

Для того чтобы студенты в условиях эпидемии могли самостоятельно поддерживать свою физическую форму, в ЭИОС Moodle для них в свободном для «скачивания» доступе было представлено учебно-методическое пособие, подготовленное на кафедре физического воспитания: «Физическая культура и спорт: методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов». Руководствуясь навигацией, можно выбрать индивидуальную программу работы с ним для последующих самостоятельных занятий.

Кроме данного пособия в ЭИОС Moodle с соответствующим пояснением были представлены прямые ссылки на YouTube канал. Руководствуясь ими, студент мог открывать программы с комплексами физических упражнений, доступных для него с точки зрения техники их выполнения и имеющегося уровня физической подготовленности. Эти комплексы были направлены на развитие основных мышечных групп тела; на развитие гибкости; на освоение техники психофизической релаксации. Программы специально были подобраны таким образом, чтобы для их выполнения требовалось минимально необходимое и свободное от любых помех пространство, а также не было

задействовано какое-либо дополнительное спортивное оборудование или инвентарь.

Заключение. В результате проведенного исследования было выявлено:

- вызванный эпидемией коронавируса перевод сугубо практического курса («Элективные дисциплины по физической культуре и спорту») в формат дистанционного обучения привел к необходимости разработки оригинальных ДОТ на кафедрах физического воспитания в непрофильных российских вузах;
- в СПбГИКиТ была разработана эффективная ДОТ по данному учебному предмету с учетом принятой в этом институте балльно-рейтинговой системой оценивания знаний студентов с ее последующим размещением в ЭИОС Moodle.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверина Л. Ю., Банникова Н. А., Кожанов Г. С. Анализ эффективности дистанционного обучения по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» в условиях предупреждения распространения коронавирусной инфекции // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 6. – С. 56–58.
2. Алексеев М. В., Феофанов В. В., Тихонов Р. Г., Ивачев А. А. Дистанционное обучение по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту» // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 3–7.
3. Зуйкова Е. Г., Бушма Т. В., Волкова Л. М., Даценко А. А. Интернет-коммуникации студентов в процессе освоения дисциплины «Физическая культура» // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 113–116.
4. Иванова Н. Л. Анализ динамики уровня физической подготовленности обучающихся за период самоизоляции // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 127–130.
5. Кремнева В. Н., Кариаули А. С. Анализ эффективности системы дистанционного обучения в предметной области «Физическая культура» // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 180–184.
6. Лебедева Л. Ф., Слуцкая Н. Ю. Физическая культура студентов ГУАП в условиях пандемии // Физическая культура студентов: сборник научных трудов 69-й Санкт-Петербургской межвузовской научно-практической конференции высших учебных заведений России: в 2 ч. Ч. 1. – СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2020. – С. 47–49.
7. Мандриков В. Б., Ушакова И. А., Мицулина М. П., Голубин С. А., Горбачева В. В. Опыт реализации вузовского физического воспитания в условиях карантинных ограничений с использованием дистанционных образовательных технологий // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 4 (34). – С. 202–212.
8. Мурадов Ф. В., Ростовцева М. Ю., Гордеев А. В. Эффективность специальной круговой тренировки со студентами нефизкультурного вуза в онлайн-режиме в условиях пандемии // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 6. – С. 62.
9. Рожнова А.В. Освоение программы по физической культуре в рамках онлайн занятий // Физическая культура студентов: сборник научных трудов 69-й Санкт-Петербургской межвузовской научно-практической конференции высших учебных заведений России: в 2 ч. Ч. 1. – СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2020. – С. 72–78.
10. Сомкин А. А. Разработка электронного учебного курса по дисциплине «Физическая культура и спорт» на основе образовательной платформы Moodle для студентов СПбГИКиТ // Актуальные вопросы развития индустрии кино и телевидения в современной России: материалы II Национальной научно-практической конференции. – СПб.: СПбГИКиТ, 2019. – С. 214–217.

11. Филиппова Н. Б. Особенности дистанционных занятий физической культурой в непрофильном вузе // Физическая культура студентов: сборник научных трудов 69-й Санкт-Петербургской межвузовской научно-практической конференции высших учебных заведений России: в 2 ч. Ч. 1. – СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2020. – С. 90–93.

Тимершин Б. Ф., Усманов В. Ф., Кругликова В. С.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ПЛАВАНИЕМ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в данной статье обобщен материал по исследуемой теме, которая посвящена формированию интереса к занятиям плаванием у детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: младший школьный возраст, интерес, плавание, физкультурно-спортивные праздники.

Timershin B. F., Usmanov V. F., Kruglikova V. S.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

FORMATION OF INTEREST IN SWIMMING LESSONS IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

Abstract: This article summarizes the material on the topic under study, which is devoted to the formation of interest in swimming in children of primary school age.

Key words: primary school age, interest, swimming, physical education and sports holidays.

Плавание – один из тех видов спорта, которые разносторонне влияют на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной учебной и трудовой деятельности.

При правильно организованной деятельности плавательный бассейн располагает благоприятной атмосферой для самопознания и самовоспитания, что обусловлено рядом особенностей. Взаимодействие детей в бассейне носит нетрадиционный характер по содержанию и форме включения их в те или иные сферы деятельности, что способствует проявлению инициативы к обучению плаванию, повышению интереса к нему. Происходит постоянный самоанализ происходящего в бассейне, в том числе и участия каждого ребенка в его жизни.

Характер развития и степень оздоровления детей в значительной мере зависят от уровня профессионализма и специальной компетентности взрослых, которые организуют жизнедеятельность ребенка в бассейне в течение всей учебы и каждого дня.

Основная проблема, с которой сталкиваются специалисты, работающие в сфере физкультуры и спорта, – это трудность приобщения как можно большего

количества детей школьного возраста к активным физкультурно-оздоровительным занятиям, в том числе и плаванию.

Привлекательной и действенной в физкультурно-образовательном отношении формой организации физкультурно-спортивной деятельности является спортивно-оздоровительное мероприятие – спортивный праздник. Физкультурно-спортивные праздники на воде – одна из форм формирования интереса к занятиям плаванием.

В современной психолого-педагогической литературе по проблемам организации детских праздников в плавательных бассейнах отмечается, что работа в этом направлении проводится нерегулярно.

В связи с этим необходима методическая работа по созданию оптимальных педагогических условий физического воспитания детей в условиях плавательного бассейна средствами физкультурно-спортивных праздников на воде.

Исходя из вышесказанного, мы видим актуальность данной проблемы, чем и обусловлен выбор темы нашего исследования «Влияние физкультурно-спортивных праздников на воде на формирование интереса к занятиям плаванием детей младшего школьного возраста».

Цель нашего исследования: теоретическое обоснование и экспериментальная проверка педагогических условий, обеспечивающих эффективное влияние физкультурно-спортивных праздников на воде на формирование интереса к занятиям плаванием детей младшего школьного возраста в условиях плавательного бассейна.

Проведение физкультурно-спортивных праздников в плавательном бассейне обеспечит эффективность формирования интереса к плаванию, если:

- работа в плавательном бассейне будет организована как воспитательный процесс, направленный на повышение уровня физической подготовленности детей к занятиям плаванием;

- в педагогическую деятельность по его осуществлению внедрить программу физкультурно-спортивных мероприятий на воде, состоящую из ряда спортивных праздников;

- содержание, формы и методы будут соответствовать возрастным особенностям и интересам детей.

Нами была проанализирована ситуация физического воспитания детей с использованием физкультурно-спортивных праздников на воде. Анализ показал, что спортивные праздники на воде используются крайне редко, и отсутствует единый подход к организации и внедрению их в процесс физического воспитания детей. Поэтому мы попытались внедрить разработанную нами программу, включающую ряд физкультурно-спортивных праздников в работу с детьми экспериментальной группы.

На констатирующем этапе эксперимента было проведено анкетирование учащихся. По данным проведенного анкетирования среди детей, 12 детей (60 %) КГ и 12 детей (60 %) ЭГ испытывают удовольствие от физкультурно-спортивных праздников. Как видим, и в контрольной, и в экспериментальной группе процент детей, предпочитающих физкультурно-спортивные праздники,

очень высок. В конце эксперимента по результатам проведенного анкетирования видно, что в экспериментальной группе исследования показатели значительно повысились, тогда, как в контрольной группе практически не изменились.

В контрольной группе в начале эксперимента почти по всем измеряемым показателям физической подготовленности преобладает средний уровень их выполнения. В конце эксперимента каких-либо значительных сдвигов в ту или иную сторону не выявлено. Это объясняется отсутствием формирующего этапа эксперимента: дети занимались по традиционному плану.

В экспериментальной группе исследования результаты находятся примерно на таком же уровне, что и в контрольной – в обеих группах преобладает средний уровень развития физических качеств.

Результаты контрольного этапа эксперимента в экспериментальной группе исследования позволяют сделать следующие выводы – по всем данным упражнениям уровень показателей улучшился.

Результаты исследования позволяют говорить об эффективности спортивных праздников в условиях плавательного бассейна. У детей экспериментальной группы произошли более выраженные изменения в показателях физической подготовленности.

Для определения результативности работы с детьми, которые принимали участие в спортивных праздниках, была использована нетрадиционная диагностика – организация группы для занятия плаванием во внеурочное время среди контрольной и экспериментальной групп. По результатам проведенного исследования, мы составили список детей желающих заниматься плаванием. Из 15 детей, желающих заниматься плаванием, 11 детей из экспериментальной группы – это 55 %, и 4 ребенка из контрольной группы – это 20 %.

Таким образом, опытно-экспериментальная работа показала, что физкультурно-спортивный праздник на воде может и должен являться эффективным способом формирования интереса детей к плаванию, повышения уровня их физической подготовленности в условиях плавательного бассейна.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Викулов А. Д. Плавание / Учебное пособие для студентов высших учебных заведений А. Д. Викулов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.
2. Зернов В. И. Прикладное плавание и 160 соревновательно-игровых упражнений в воде / Методическое пособие / В. И. Зернов, Т. В. Зернова. – М.: Белполиграф, 2001. – 124 с.
3. Физическая культура : Сценарии праздников и игровых занятий 1-6 кл. : Книга для учителя / Ред.-сост. М.В. Тарасова. – М. : Первое сентября, 2002. – 221 с.

Тиссен П. П.

Оренбургский государственный педагогический университет, Оренбург, Россия

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СМЕШАННОГО ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: В статье представлены некоторые данные проведенного исследования проблемы смешанного обучения школьников в процессе физкультурного образования. Проблема образовалась в период пандемии, когда в образовательной практике начали активно использоваться дистанционные технологии обучения, в том числе и по физической культуре. Представлены положительные и отрицательные аспекты смешанного обучения.

Ключевые слова: Смешанное обучение, физкультурное образование, обучающиеся, он-лайн обучение.

Thyssen P. P.

Orenburg State Pedagogical University, Orenburg, Russia

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF MIXED EDUCATION IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF PUPILS

Abstract: The article presents some data from the study of the problem of blended learning of schoolchildren in the process of physical education. The problem arose during a pandemic, when distance learning technologies, including physical education, began to be actively used in educational practice. The positive and negative aspects of blended learning are presented.

Key words: blended learning, physical education, students, online training.

Сложность организации смешанного обучения в процессе физкультурного образования в общеобразовательных организациях заключается в необходимости иметь нужный объем двигательной активности обучающихся с целью обеспечения функциональных сдвигов в организме, и невозможности его достижения с помощью цифровых технологий, находясь непосредственно возле компьютера.

Однако, возможности использования смешанного обучения как метода, сочетающего в себе традиционное обучение и элементы дистанционного, необходимо рассматривать в более широком формате, особенно если оно касается организационных основ физической культуры в школе. Смешанное обучение дает возможность охвата всех обучающихся для организации самостоятельных занятий независимо от их интересов и нозологической группы по заболеваниям, позволяет изучать некоторые темы, связанные с освоением двигательных действий и теоретических знаний более углубленно, чем только во время урока физической культуры. Использование компьютерных технологий на базе различных цифровых платформ позволяет активизировать познавательные способности обучающихся к образовательному процессу и подходить более индивидуально к каждому из них [1]. Нельзя не учитывать возможности дистанционного обучения, как элемента смешанного, в условиях эпидемиологической угрозы, когда нет непосредственного дидактического взаимодействия между учителем и учеником [2].

В этой связи, можно выделить положительные и отрицательные стороны использования элементов смешанного обучения в процессе физкультурного образования обучающихся.

Использование элементов смешанного обучения позволяет учителю физической культуры:

1. Расширить объем теоретических знаний, необходимых для освоения различных тем учебной программы разделов «История физической культуры», «Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре», «Способы самостоятельной оздоровительной деятельности». Это актуально особенно для тех обучающихся, которые хотят изучать предмет на профильном уровне.

2. Теснее взаимодействовать с группой учащихся при совершенствовании ими ранее освоенных двигательных действий. Использование видеоматериалов по технике выполнения двигательного действия, рассмотренных и изученных учащимися на уроках физической культуры, можно демонстрировать на смартфоны, телефоны, планшеты, что позволяет анализировать оптимальную технику выполнения действия, определять необходимый объем и интенсивность физических нагрузок, корректировать действия учащихся. При этом, ученик имеет возможность задавать вопросы, обсуждать условия и порядок выполнения специальных и подводящих упражнений, находясь в непосредственном он-лайн контакте с учителем [3].

3. Сократить время на освоение нового двигательного действия на уроке, возможно часть наиболее легких элементов давать для совершенствования в домашних условиях с соблюдением общих методических принципов обучения - наглядности, доступности и индивидуализации.

4. Дорабатывать дома презентации, частично подготовленные для освоения нового материала или совершенствования ранее разученного, на основе самостоятельного изучения техники двигательного действия по предоставленным учителем видеоматериалам или найденным в поисковых системах.

5. Создать организационно-методическую базу доступности изучаемого материала в процессе домашнего обучения за счет следующих методических условий:

– обеспечения преемственности в освоении содержания изучаемого материала (например: обучение двигательным действиям начинается на уроках физической культуры, а с помощью дистанционных технологий совершенствуется с учетом условий домашнего обучения (квартира, частный дом, спортивная площадка и т.п.));

– подбора содержания индивидуальных домашних заданий с учетом реального уровня физической и двигательной подготовленности учащихся к его освоению (для совершенствования возможно создание доступных трудностей);

– обеспечения ясности и понятности представления видеоматериалов, однозначности и яркости примеров, с целью избежать ошибки в выполнении двигательного действия и предупредить возможные травмы.

Отрицательные стороны использования элементов смешанного обучения в процессе физкультурного образования обучающихся заключаются в следующем:

- невозможность воспитывающих воздействий на обучающихся в связи с отсутствием непосредственного контакта с учителем;
- отсутствие компьютерной грамотности у обучающихся (особенно в начальной школе) и, зачастую, среди учителей физической культуры;
- отсутствие возможности страховки и оказания необходимой направляющей помощи при самостоятельном выполнении двигательного действия;
- нет необходимого контроля за выполнением специально-подготовительных упражнений и самого двигательного действия, позволяющего избежать появление ошибок при его выполнении;

При этом, надо отметить и целый ряд объективных причин, препятствующих эффективному использованию элементов смешанного обучения в процессе физкультурного образования обучающихся, которые мы обнаружили после опроса учителей и учащихся, выявляя проблемы преподавания физической культуры в общеобразовательной организации с учетом реализации моделей смешанного обучения. В опросе участвовало 86 учителей, представляющих 22 территории Оренбургской области.

На вопрос «Что мешает Вам в организации образовательного процесса с использованием элементов смешанного обучения?», 28 % учителей отметили слабую материальную базу. Такое же количество учителей указало на слабую учебно-методическую разработанность технологий смешанного обучения. 56 % из числа опрошенных считает, что учащиеся не желают обучаться по смешанной программе. 43 % отметило равнодушие родителей к дистанционному и смешанному обучению и 12,5 % учителей призналось в собственном незнании методик смешанного обучения физической культуре.

В период вынужденной изоляции и применения только дистанционного обучения учителя использовали в основном две образовательные платформы Zoom (84,4 %) и Вконтакте (68,7 %). Частично учителя использовали платформы скайп и Я-класс (6,2 %), Учи.ру (12,5 %). Реже всего, 1 % учителей, использовали РЭЖ, Класс-рум, Гугл-класс, сайт учителя и др.

Выявленные нами в ходе изучения учебно-методической литературы и опроса учителей положительные и отрицательные стороны организации смешанного обучения, объективные причины, препятствующие его использованию в процессе физкультурного образования обучающихся по физической культуре, позволят нам разработать комплекс мер методического и практического характера, повышающих его эффективность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Букриев, К. С. Роль дистанционного обучения в современном образовании / К. С. Букриев // Образование и воспитание. – 2016. - № 4 (9). – С. 4-6.
2. Логинова, А. В. Смешанное обучение: преимущества, ограничения и опасения / А. В. Логинова // Молодой ученый. – 2015. - №7 (87). – С. 809–811.

3. Тиссен, П. П. Особенности планирования внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности в образовательной организации. Методологические основания физкультурного образования и безопасности жизнедеятельности: сборник статей к Международной научно-практической конференции. – Оренбург: Типография «Экспресс-печать», 2020. – С. 278–281.

Токсонбаев Р. Н., Каимов К. К.

Кыргызско-узбекский международный университет, Бишкек, Кыргызская Республика

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ 7–10 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Аннотация: В данной статье авторы рассматривают, что нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движению. Огромную потребность в движении дети обычно удовлетворяют в играх. Игра для них – это, прежде всего, движение, действие. Среди актуальных проблем физического воспитания школьников значительное место занимает проблема развития у детей основных двигательных качеств, в том числе развитие быстроты движений.

Ключевые слова: физическая культура, подвижные игры, здоровый образ жизни, быстрота, объективные и субъективные факторы.

Toksonbaev R. N., Kaimov K. K.

Kyrgyz-uzbek International University, Bishkek, Kyrgyz Republic

DEVELOPMENT OF SPEED IN YOUNGER SCHOOL CHILDREN 7-10 YEARS OLD BY MEANS OF MOVING GAMES

Abstract: In this article, the authors consider that a normally developing child strives for movement from birth. Children usually satisfy their enormous need for movement through play. For them, play is, first of all, movement, action. Among the urgent problems of physical education of schoolchildren, a significant place is occupied by the problem of the development of basic motor qualities in children, including the development of speed of movements.

Key words: physical culture, outdoor games, healthy lifestyle, speed, objective and subjective factors.

Хорошо развивающийся ребенок с самого рождения стремится к движению. Свою потребность в движении дети обычно удовлетворяют в играх. Игра для них – это, прежде всего, движение, действие.

Среди актуальных проблем физического воспитания школьников значительное место занимает проблема развития у детей главных двигательных качеств, в том числе развитие быстроты движений средствами подвижных игр [3].

Проблему оптимизации методики развития физических качеств младших школьников 7-10 лет исследовали многие авторы. Так как попытки развития скоростных способностей в зрелые годы – сложны и малоэффективны,

в то время как младший школьный возраст 7-10 лет имеет благоприятные предпосылки для воспитания быстроты движений.

Если будут упущены удачные периоды для оптимизации двигательных качеств, то в дальнейшем им не удастся восполнить утраченные потенциальные возможности [1].

Учитывая тот факт, что младший школьный возраст наиболее благоприятный для воспитания быстроты, очень важно уже в данном возрасте уделять этому качеству внимание, так как рост скорости у младших школьников связан со способностью к быстрому темпу движений, то и задачи по развитию двигательных возможностей на этом этапе будут сводиться к развитию умения выполнять упражнения с высокой частотой движений [2].

По утверждению отечественных педагогов Е. Н. Водовозовой, П. Ф. Каптерева, П. Ф. Лесгафта, Е. А. Покровского, К. Д. Ушинского, Ляха В. В. и др., подвижные игры являются эффективным средством физического воспитания [1–3].

Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность подвижных игр побуждают младших школьников к определенным умственным и физическим усилиям и возможностям [6].

Подвижные игры, построенные на движениях, которые требуют огромной затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка, способствуют созданию бодрого настроения у детей.

Во время подвижных игр у детей развиваются движения, совершенствуются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила [2].

Благодаря реализации подвижных игр на уроке физической культуры ученики младших классов повторяют, закрепляют, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают быстроту движений.

Объект исследования: подвижная игра, как средство развития быстроты у детей младших классов.

Предмет исследования: быстрота младших классов (7-10 лет).

Цель: исследовать влияние подвижных игр на развитие быстроты у школьников младших классов (7-10 лет).

Гипотеза исследования: подвижная игра является одним из эффективных средств, для развития быстроты у школьников младших классов (7-10 лет).

Достижение цели осуществляется решением соответствующих задач:

– проанализировать возрастные и физиологические особенности детей младших классов (7-10 лет);

– определить специфику и методику развития быстроты у детей младших классов (7-10 лет);

– выявить уровень развития быстроты у детей младших классов 7-10 лет;

– изучить методику организации и проведения подвижных игр;

– подобрать и апробировать комплекс подвижных игр для развития быстроты у учеников младших классов (7-10 лет).

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

Теоретической и методологической основой явились исследования отечественных психологов и педагогов по проблемам подвижных игр.

Практическая значимость состоит в возможности использования подвижных игр для занятий физической культурой со школьниками младших классов 7-10 лет.

Быстрота как физическое качество – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий [5, с.230].

Проявления такого качества, как быстрота, многообразны: это и быстрота действия, и быстрота мышления, и быстрота реакции. В основе этого качества лежат сила и подвижность нервных процессов, которые могут совершенствоваться под влиянием занятий физическими упражнениями и играми. Основные виды проявления быстроты:

1. Время простой двигательной реакции (время от исполнительной команды до выполнения простого двигательного действия).

2. Быстрое выполнение одиночного движения, т.е. скорость сокращения мышц, от начала движения до его окончания.

3. Способность к поддержанию высокого темпа движений.

Быстрота относится к числу консервативных, т.е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству. Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условно-рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

При развитии у детей быстроты решают 2 основные задачи: увеличение скорости простых движений и увеличение частоты движений [3].

Простые двигательные реакции – это ответные движения на известные, но внезапно появляющиеся сигналы. В жизни человека они имеют большое значение, например при упражнении механизмами. Человек, обладающий быстрой реакцией в определенных условиях, приобретает способность быстро реагировать на сигналы и в других, непрерывных и более сложных условиях. Это очень важно, особенно при возникновении внезапной опасности, когда быстрота реакции часто спасает человеку жизнь.

Большое значение имеют и сложные двигательные реакции. Основные из них – реакции на движущийся объект и реакции выбора. В реакциях на движущийся объект основную часть времени занимает фиксирование движущегося предмета глазами. Реакция выбора – это нахождение из нескольких возможных вариантов наилучшего способа действия или ответа на сигнал.

Хотя быстрота реакции детей в определенной степени зависит от типа нервной системы, является качеством, наследуемым от родителей, но ее можно развивать с помощью физических упражнений и подвижных игр.

Частота движений при локомоциях (беге, передвижении, прыжках и т.п.) в значительной степени зависит от состояния мышц, производящих эти

движения. Поскольку сократительная способность мышц с возрастом улучшается и с помощью физических упражнений и игр еще более развивается, частота, а вместе с ней и скорость выполнения большинства видов движений у детей может быть увеличена.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Развитию быстроты способствуют: бег, прыжки (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега), метание (бросок при метании совершается с большой скоростью). В младшем школьном возрасте используют и разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой (вбегание и выбегание), эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т. п.

При развитии быстроты у детей младшего школьного возраста предпочтение следует отдавать естественным формам движений и нестереотипным способам их выполнения. Стандартное повторение упражнений с максимально возможной скоростью может уже в детском возрасте привести к образованию скоростного барьера. Подвижные игры в этом возрасте имеют явное преимущество перед стандартными пробежками на быстроту. Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Игры, направленные на развитие быстроты, создают положительную предпосылку для воспитания силы и выносливости, а также других физических качеств, оказывая разносторонний эффект, поэтому необходимо работать над всеми ее составляющими.

На динамической перемене для тренировки у школьников младших классов для быстроты реакции на внезапный звуковой, зрительный сигналы широко используются игры «Салки» – 1 класс, «Совушка» – 2 класс, эстафета с бегом – 3 класс.

Для воспитания быстроты движений применяются игры-упражнения с внезапными остановками, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время («Стой – беги!» – 1 класс, «Волк во рву» – 2 класс, «Команда быстроногих» – 3 класс).

Из всего этого можно сделать вывод, что подвижная игра способствует развитию быстроты у школьников младших классов 7-10 лет. Выдвинутая гипотеза об эффективности подвижных игр на развитие быстроты у младших школьников 7-10 лет подтвердилась.

Таким образом, подвижную игру можно назвать главным воспитательным звеном. В игре совершенствуются двигательные навыки младших школьников, повышается его эмоциональный тонус, кроме того, подвижные игры дают хороший оздоровительный эффект. Обоснованный

выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 160 с.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
3. Демчишин А. А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А. А. Демчишин, В. Н. Мухин, Р. С. Мозола. – К.: Здоровья, 1998. – 168 с.
4. Никитин Б. Развивающие игры. – М.: Педагогика, 1985.
5. Емельянова М. Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М.Н.Емельянова // Ребенок в детском саду, 2007. – №4. – С.29-33.
6. Гужаловский, А. А. Развитие физических качеств школьников /А. А. Гужаловский. – Минск, 1987.

Троя А. Г., Абзалова Р. И.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1–3 КУРСОВ УГАТУ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация: Физическая культура и спорт играет важную роль в жизни человека, общества и государства. Физическая культура, являясь одной из составных частей культуры общества, используется для физического развития человека, его жизнедеятельности, здоровья и образа жизни. Основная проблема для любого современного государства — это здоровье нации.

Ключевые слова: Физическое воспитание, спорт, активность, тренировки, нормативы.

ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF THE DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL READINESS OF STUDENTS 1-3 COURSES OF UGATU DURING THE DISTANCE LEARNING

Abstract: Physical culture and sports play an important role in the life of a person, society and state. Physical culture, being one of the constituent parts of the culture of society, is used for the physical development of a person, his life, health and lifestyle. The main problem for any modern state is the health of the nation.

Key words: Physical education, sport, activity, training, standards.

Физическая культура является обязательным компонентом профессиональной подготовки студента, который должен по окончании учебы стать не только грамотным специалистом, но и иметь достаточный уровень физической работоспособности.

Для большинства студентов дистанционное обучение – стресс в эмоциональном плане и в физическом, но дистанционное обучение содействует повышению социальной системы образования и возрастанию темпа развития важных составляющих физической культуры личности обучающегося, выражающееся в осмыслении, формировании цели и ее реализации в рамках образовательного стандарта.

Информатизация образовательной системы в учебном процессе студентов, предоставляет возможность более эффективно организовывать учебную деятельность по физической культуре, способствует накоплению, формированию, хранению информации с последующим ее анализом и систематизацией. В процессе занятий фиксируется оценка подготовленности студентов по разным направлениям (теоретическое, практическое, методическое) и осуществляется дифференцированный подход посредством применения современных информационных технологий.

Цель исследования: теоретическое обоснование и экспериментальная проверка организационно-содержательного обеспечения учебного процесса студентов с применением дистанционного курса.

Задачи исследования:

- 1) Определение уровня физической подготовленности студентов 1–3 курсов во втором полугодии;
- 2) Проведение анализа динамики этих результатов;
- 3) Проведение сравнительного анализа полученных результатов во время педагогического тестирования студентов с нормативными требованиями;
- 4) Отслеживание динамики роста уровня физической подготовленности студентов за учебный год;
- 5) Определение функционального состояния организма;
- 6) Расчет индекса массы тела (ИМТ).

Для студентов в период дистанционного обучения проводилось тестирование, включающее в себя выполнение контрольных упражнений:

- 1) Подтягивание на перекладине (юноши, количество раз) – силовые качества;
- 2) Поднимание и опускание туловища из положения лежа руки за головой ноги закреплены (юноши и девушки, количество раз) – силовые качества брюшного пресса;
- 3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки, количество раз) – силовые качества;
- 4) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) – гибкость;
- 5) Прыжки в длину с места (юноши и девушки, см);
- 6) Одновременный подъем ног и туловища с вытянутыми руками из положения лежа на спине (юноши (ОФП), количество раз) – силовые качества брюшного пресса
- 7) Прыжки на скакалке за 30 секунд (юноши и девушки (ОФП), количество раз);

8) Бег 12 минут (м) — (юноши, девушки) — выносливость;

9) Приседание на одной ноге (девушки, количество раз).

На 9 учебной неделе дистанционного обучения с 11 мая по 17 мая 2020 года проводилось тестирование у студентов 1-3 курсов, прием нормативов физической подготовленности студентов. Приняли участие из 200 студентов 180 студентов. Студенты самостоятельно сдавали свои нормативы физической подготовленности, записывали свои результаты в протокол сдачи контрольных нормативов по общефизической подготовке и вместе с дневником самоконтроля прислали на почту своему преподавателю кафедры физического воспитания

Обработка полученных результатов проводилась определением средней арифметической величины.

Таблица 1

Показатели физического развития студентов 1–3 курсов (юноши)

№ п/п	Курс, факультет	Отделение	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Наклон вперед на гимнастической скамье (см)	Одновременный подъем ног и туловища (кол-во раз)	Бег 12 минут (м)	Прыжки на скакалке за 30 с (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)
1	ИИРТ	ОФП	10,3	223,7	10,6	14,7	2330	67	–	–
2	ЗИРТ	ОФП	11,0	236,3	16,8	14,5	2433,8	61,5	–	–
3	ЗИНЭК	ОФП	10,4	232	13,1	17	2454,8	66,9	–	–
4	ЗАВИЭТ	ОФП)	10,91	229,55	10,55	29,00	2536,64	71,91	–	–
5	ЗИАТМ	ОФП	12	272	18	15	2358	73	–	–
6	2 ИНЭК	СМГ	–	–	12,7	–	1810		46,2	50
7	1 АДЭТ	СМГ	–	–	13,62	–	1860,00		28,69	71,38

Таблица 2

Показатели физического развития студентов 1–3 курсов (девушки)

№ п/п	Курс, факультет	Отделение	Приседание на одной ноге (кол-во раз, прав/лев)	Прыжок в длину с места (см)	Наклон вперед на гимнастической скамье (см)	Одновременный подъем ног и туловища с вытянутыми руками из положения лежа на спине (кол-во раз)	Бег 12 минут (м)	Прыжки на скакалке за 30 с (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	ЗИРТ	ОФП	10/11,1	173,07	14,47		2204,07	63,33	10,20	63,67

Окончание табл. 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	2АДЭТ	ОФП	10/9,9	163,75	13,63		1747,63	51,13	12,38	52,5
3	2ЗЧС	ОФП	13,36/12,2	169,45	17,27		2116,73	65,00	12,27	55,55
4	2ИРТ	СМГ	11,8/11,4		20,4		1785,9		13,6	61,2
5	1ИНЭЖ	СМГ	10,4/11,7		14,3		1634		11	46
6	3АДЭТ	СМГ	6,79/5,95		19,86		1596,71		14,14	39,79
7	3ОНФ	СМГ	11,83/11,6		18,17		1501,50		12,33	43,67
8	3 ЗЧС	СМГ	11/10,4		22,60		1730,20		8,20	55

Таблица 3

Сравнительный анализ физической подготовленности студентов 1–3 курсов (девушки)

№ п/п	Курс, факультет	Отделение	Приседание на одной ноге (кол-во раз, прав/лев)		+/-	Наклон вперед на гимнастической скамье (см)		+/-	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		+/-	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)		+/-
			февраль	май		февраль	май		февраль	май		февраль	май	
1	3 ИРТ	ОФП	7/6,9	10/11,1	+3/4,2	8,4	14,5	6,1	12,4	10,20	-2,2	60	63,67	+3,7
2	2АДЭТ	ОФП	11/11,3	10/9,9	-1/1,4	11	13,63	+2,6	11,8	12,4	+0,6	55	52,5	-2,5
3	2ЗЧС	ОФП	9,4/10,6	13,4/12,3	+4/1,7	15	17,27	+2,27	13	12,3	-0,7	65	56	-9
4	2ИРТ	СМГ	11,2/11,9	11,8/11,4	+0,6/-0,5	14	20,4	+6,4	14,4	13,6	-0,8	50	61,2	+11,2
5	1ИНЭЖ	СМГ	9,7/10	10,4/11,7	+0,7/1,7	11,7	14,3	+2,6	7,3	11	+3,7	45,7	46	+0,3
6	3 АДЭТ	СМГ	6/5,4	6,79/5,95	+0,79/0,5	15	19,86	+4,86	7,5	14,14	+6,6	51	39,79	-11,21
7	3 ОНФ	СМГ	13/13	11,8/11,7	1,2/1,3	15	18,17	+3,17	7,8	12,3	+4,5	60	43,67	-16,3
8	3 ЗЧС	СМГ	9/10	11/10,4	+2/0,4	18	22,60	+4,6	6	8,20	+2,2	53	55	+2

Таблица 4

Сравнительный анализ физической подготовленности студентов 1–3 курсов (юноши)

№ п/п	Курс, факультет	Отделение	Прыжок в длину с места (см)		+/-	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		+/-	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		+/-	Наклон вперед на гимнастической скамье (см)		+/-
			февраль	май		февраль	май		февраль	май		февраль	май	
1	1 ИРТ	ОФП	204	223,7	+19,7	9	10,3	+1,3				6,8	10,6	+3,8
2	3 ИРТ	ОФП	221,3	236,3	+15	10,25	11	+0,75				16,3	16,8	+0,5
3	3 ИНЭК	ОФП	204	213	+9	9,2	10,4	+1,2				13,3	13,1	-0,2
4	3 АВИАТ	ОФП	217	230	+13	9,9	10,91	+1,01				9,09	10,55	+1,46
5	3 ИАТМ	ОФП	270	272	+2	10	12	+2				16	18	+2
6	2 ИНЭК	СМГ							40,8	46,2	+5,4	8,1	12,7	+4,6
7	1 АДЭТ	СМГ							20,5	28,69	+8,19	11,7	13,6	+1,9

В ходе исследования были сделаны следующие выводы:

1. У студентов основной группы (юноши) был проведен сравнительный анализ динамики развития по трем видам тестирования: подтягивания на перекладине, прыжки в длину с места и наклон вперед на гимнастической скамье. Заметим, что упражнение-наклон вперед на гимнастической скамье входит в комплекс ГТО (значок «Готов к труду и обороне» единый критерий, введенный для оценки физической подготовленности молодежи в 1927 году).

2. У студентов отмечен значительный статистический достоверный прирост скоростно-силовых качеств – прыжки в длину с места, улучшился результат в среднем на плюс 11,7 см, в подтягивании на перекладине – силовые качества – на 1,2 раза и на гибкость – наклон вперед на гимнастической скамье увеличился на 2 см

3. У групп СМГ был проведен сравнительный анализ динамики развития физической подготовленности студентов (юноши) по двум видам: сгибание и разгибание рук в упоре лежа – силовые качества увеличились в среднем на 6,8 раз и на гибкость на 3,25 см.

В итоге уровень физической подготовленности студентов улучшился в конце 2019-2020 учебного года в связи с мотивацией повысить свои результаты.

Таким образом, самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями имеют большое значение для решения большинства задач, стоящих перед физическим воспитанием. Они способствуют улучшению состояния здоровья студентов, повышают их физическую подготовленность, а также оказывают положительное влияние на сознание студентов, обеспечивая более серьезное отношение к дисциплине.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие, изд. 4-е – Ростов на Дону: Феникс, 2014. – 249 с.
2. Мусакаев, М. Б., Туленков, С. В. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие, Стерлитамакский филиал Урал. ГАФК, 2002. – 73 с.
3. Писайкина, М. Н., Смирнова, У. В. Формирование личности учащейся молодежи средством физической культуры и спорта. // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов 9 международной научно-практической конференции, Уфа, 2015. – С. 154-156

Тупиев И. Д., Абдеева Ю. Р.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ЭКОНОМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВНЕДРЕНИЯ ГТО В РОССИИ

Аннотация: 24 марта 2021 г. Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО, ВФСК ГТО), исполняется 90 лет, 7 лет исполняется ГТО РФ Цена возрождения ГТО России – малоизученный вопрос, справедливо задаться вопросом, какова цена этого возрождения, какие финансовые и человеческие ресурсы направлены на создание аналога советской системы физвоспитания.

Ключевые слова: спорт, нормы ГТО, физическая подготовка, экономические проблемы, финансирование, расходы.

Tupiev I. D., Abdeeva J. R.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

ECONOMIC ANALYSIS OF THE IMPLEMENTATION OF GTO IN RUSSIA

Abstract: The year 2021 is significant because on 24.03.21 The All-Russian physical culture and sports complex "Ready for labor and Defense" (GTO, VFSK GTO), is 90 years old, 7 years old is the GTO of the Russian Federation [7].The popularity of the GTO of the USSR is undeniable. The price of the revival of the GTO in Russia is a little-studied question, it is fair to ask what the price of this revival is, what financial and human resources are directed to the creation of an analog of the Soviet system of physical education.

Key words: sports, GTO standards, physical training, economic problems, financing, expenses.

Масштабность возрождения ГТО в России, в свете Указа № 172 от 24.03.2014 г., потребовала, помимо организационных усилий, финансовых ресурсов. Так на 1 и 2 этапах затраты бюджета на одно только оснащение центров тестирования ГТО необходимым оборудованием и инвентарем составили: в 2014 году 12 субъектам – 10,8 млн.; в 2015 году 61 субъекту – 127,4 млн.; в 2016 году – 141,6 млн. рублей.

Это позволило, в короткие сроки, обеспечить качественный прорыв – количество населения, вовлеченного в регулярные занятия спортом, возросла с 15 млн. чел. в 2008 г. до 37 млн. чел. в 2014 г. (рис. 1).



Рис. 1. Динамика вовлечения населения в регулярное занятие спортом [8]

Динамика финансирования спортивных мероприятий ВФСК ГТО в 2016-2020 гг., млн. руб. представлена на рис. 2.

Сравнивая динамику затрат на ГТО, возможно проследить отчетливые тренды, так например: в 2016 г. федеральный бюджет активно финансировал проведение спортивных и физкультурных мероприятий, этим была вызвана волна массовости, которая в 2017 и 2018 г. вошла в фазу стабилизации, новая волна роста, рожденная в 2019 г. получила снижение бюджетного финансирования в 2020 г., что связано с пандемией и самоизоляцией.

Приобретение спортивного инвентаря потребовало от бюджета РФ наибольшего финансирования в 2016 г., бюджет потратил в этот период 999,5 млн. руб., удовлетворив основную потребность расходы бюджета, по этой статье затрат приобрели стабилизацию, а в 2020 г. снизились практически в пять раз к уровню 2016 г.

Режим пандемии не помешал вести работу, направленную на пропаганду и популяризацию комплекса ГТО, поэтому расходы по этой статье затрат проявляют определенное постоянство, незначительно снизившись в 2020 г.

При сдаче норм ГТО важное значение имеет наличие обученных специалистов, в 2018 г. наблюдается рост расходов бюджета на подготовку специалистов, в эту статью включены расходы на подготовку, обучение и заработную плату сотрудников.

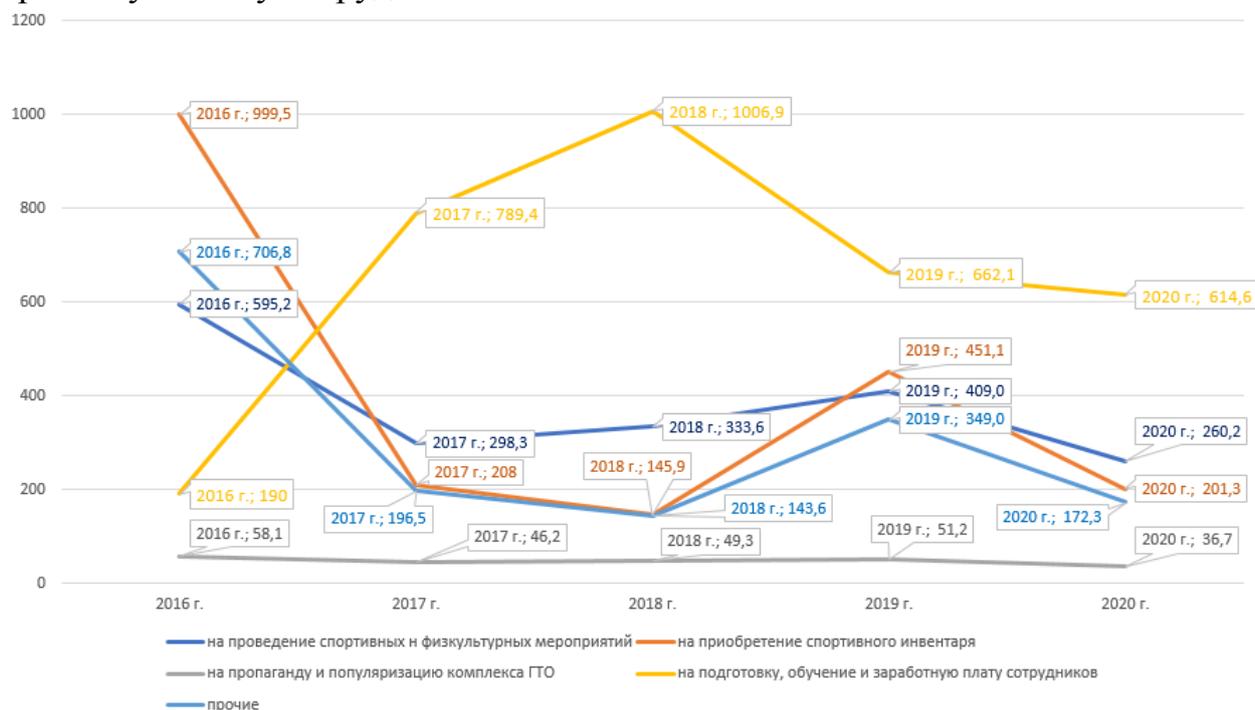


Рис. 2. Финансирование спортивных мероприятий ВФСК ГТО в 2016–2020 гг., млн руб.

По статье прочие расходы произошло выравнивание бюджета, в 2016 г. к статье прочее были отнесены расходы на сумму 706,8 млн. руб. Последующее отнесение расходов на соответствующие статьи позволило снизить не классифицированные расходы и достичь в 2020 г. уровня 172,3 млн. руб.

Рассмотрев расходы бюджета, которые в 2016 г. составили 2 549,6 млн. руб., в 2017 г. – 1 538,4 млн. руб., в 2018 г. – 1 679,3 млн. руб., в 2019 г. – 1 922,4 млн. руб., в 2020 г. – 1 285,0 млн. руб., мы видим, что суммарно за указанный период анализа бюджет РФ израсходовал на реализацию ГТО – 8 974,8 млн. руб. [8]

Проанализируем расходы бюджета в 2020 г. более подробно. Как уже указывалось в работе выше, развитие физической культуры и спорта в РФ осуществляется в рамках ФГЦП по направлениям и Подпрограммам.

Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 – 2020 годы» (далее – Госпрограмма «Развитие ФКиСРФ») потребовала освоение объема бюджетных ассигнований из федерального бюджета, в соответствии с Федеральным законом от 2 декабря 2019 г. № 380-ФЗ «О федеральном бюджете на 2020 год и на плановый период 2021 и 2022 годов» и составила 69 958, 38 млн. рублей. В динамике 2016-2020 гг. расходы на ГТО составляли от 7,7 до 9,0% расходов бюджета Госпрограммы «Развитие ФКиСРФ», табл. 1 [3].

Таблица 1

Соотношение расходов на ВФСК ГТО к расходам Подпрограммы 1, %

Наименование программы	2016 г.	2017 г.	2018 г.	2019 г.	2020 г.
Подпрограмма 1, млн. руб.	3 471,10	1033,7	4707,5	9709,9	14379,4
Финансирование спортивных мероприятий ВФСК ГТО, млн. руб.	2 549,60	1 538,40	1 679,30	1 922,40	1 285,00
Соотношение расходов на ВФСК ГТО к расходам Подпрограммы 1, %	73,5	148,8	35,7	19,8	8,9

Как видно из табл. 1, 2017 г. показал существенно превышение расходов на ГТО, данное превышение оказалось больше расходов на Госпрограмму «Развитие ФКиСРФ», вызвав дефицит, рис. 3.

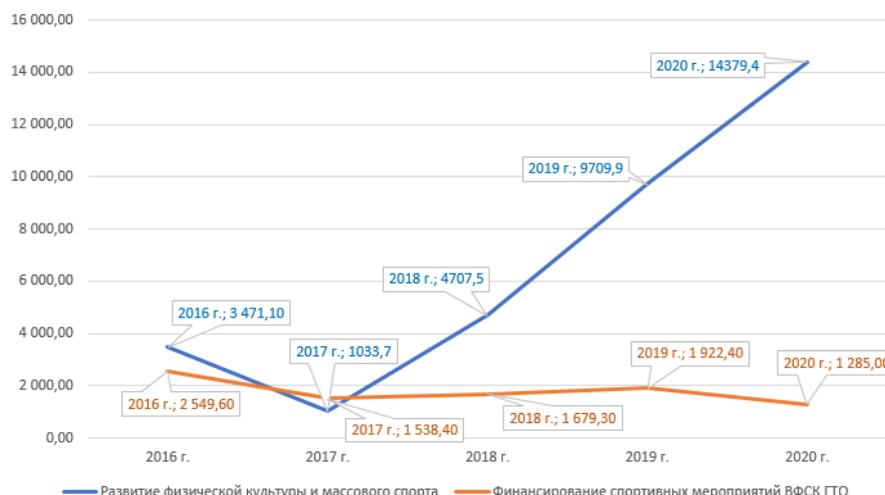


Рис. 3. Динамика Госпрограммы «Развитие ФКиСРФ» и расходы на ГТО в 2016–2020 гг.

Несмотря на это, бюджет смог обеспечить финансирование ГТО в требуемых объемах (табл. 2).

Таблица 2

Динамика показателей Подпрограммы 1 и ГТО РФ в 2016–2020 гг.

Показатель	2016 г.	2017 г.	2018 г.	2019 г.	2020 г.
Доля населения РФ, систематически занимающегося ФК и С, в возрасте 3 – 79 лет, %	34,2	36,8	39,8	40,3	42,6
Доля населения РФ, выполнившего нормативы ГТО от числа участвующих в ГТО, %	-	47,9	47,5	48	49
Расходы бюджета, млн. руб.	2 549,6	1 538,4	1 679,3	1 922,4	1 285,0

Как показывают данные табл. 2, наблюдается планомерный рост доли населения РФ, выполнившего нормативы ГТО от числа участвующих в ГТО, в 2020 г. этот показатель достиг уровня 49%, достигнутая динамика роста позволила перейти к снижению бюджетных затрат (рис. 4).

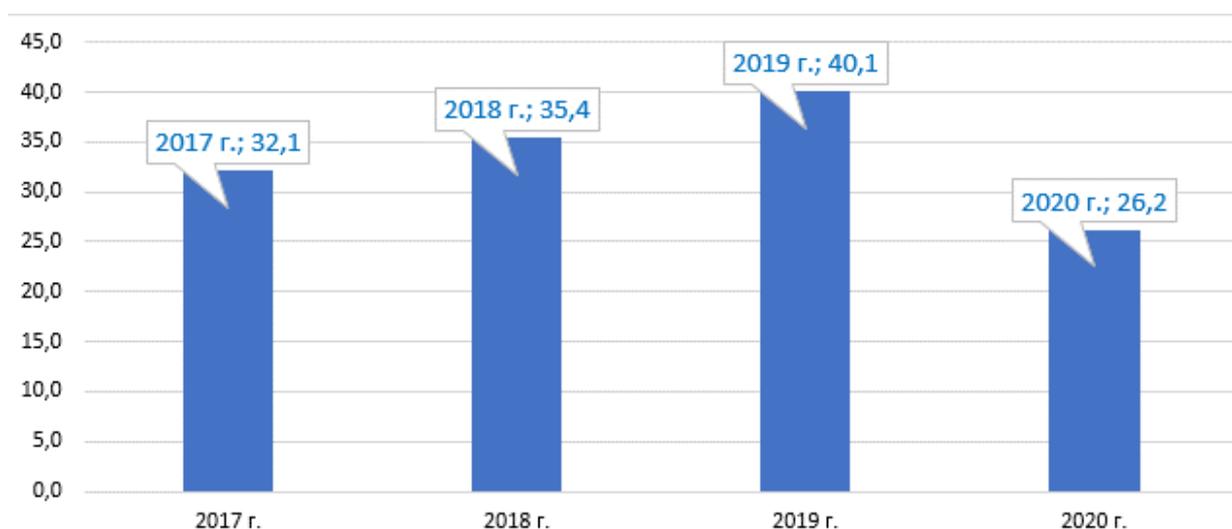


Рис. 4. Показатели затрат бюджета на прирост 1 % выполнивших нормы ГТО, в 2016–2020 гг., млн. руб.

Как видно из рис. 4, затраты бюджета показали существенное снижение объема финансирования, приходящегося на 1 % доли населения РФ, выполнившего нормативы ГТО от числа участвующих в ГТО и составили в 2020 г. 26,2 млн. руб.

По итогам 2020 года, в области ВФСР ГТО нормативы сдали, в общей численности населения, принявшего участие в выполнении нормативов 50,4 %, из них учащихся и студентов – 43,4 %.

Для оценки достижения метрик целей рассчитаем согласно общей методике оценки эффективности реализации ФГЦП плановые значения индикаторов (табл. 3) [3].

Как видно из табл. 3, доля населения РФ выполнившего нормативы ГТО, в общей численности населения, принявшего участие в ГТО превышает плановое значение на 1,4 %, что является значимым достижением.

Таблица 3

Достижение планового значения вовлеченности населения в ГТО в 2020 г.

Наименование показателя (индикатора)	Значения показателей		Степень достижения планового значения, %
	план	факт	
Доля населения, сдавшая нормативы ГТО, в общей численности принявшего участие в ГТО населения, %	49	50,4	100
из них учащихся и студентов, %	55	43,4	0

Как видно из табл. 4, пандемия не позволила в полной мере сохранить динамику финансирования 2019 г., в 2020 г. все показатели ниже оценочных расходов 2020 г., что демонстрирует определенные резервы государственного участия в ГТО. Несмотря на это, как показано в работе выше, количество лиц участвующих в ГТО и успешно сдающих нормативы растет.

Таблица 4

Расходы федерального бюджета, внебюджетных фондов, бюджетов субъектов РФ и юридических лиц Российской Федерации в 2020 г. (тыс. руб.)

Статус	Наименование ФЦП, подпрограммы	Источники финансирования	Оценка расходов 2020 г.	Фактические расходы 2020 г.
Государственная программа	Развитие физической культуры и спорта	всего	448 984 916,7	313 799 253,0
		федеральный бюджет, действующие расходные обязательства	73 205 984,6	67 150 427,3
		консолидированные бюджеты субъектов РФ	375 778 932,1	246 648 825,7
Подпрограмма 1	Развитие физической культуры и массового спорта	всего	247 793 189,0	132 355 447,08
		федеральный бюджет, действующие расходные обязательства	15 318 283,0	14 160 230,58
		консолидированные бюджеты субъектов РФ	232 474 906,0	118 195 216,5

Таким образом, как показало исследование, за семь лет после возрождения ГТО его участниками стали 14,5 миллиона россиян, 24 марта 2021 г. ГТО исполняется 90 лет, и эту годовщину ФКиСРФ входят с достойными показателями – занятия спортом становятся модными и массовыми.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172 // Собрание законодательства РФ. – 2014. – № 13. – Ст. 1452.
2. Об использовании Государственного герба Российской Федерации на знаках отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Указ Президента РФ от 28.07.2014 № 533 // Собрание законодательства РФ. – 2014. – № 31. – Ст. 4400.
3. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» / Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 302 (ред. от 23.01.2021) // Собрание законодательства РФ. – 2014. – № 18 (часть I). – Ст. 2151.
4. Воронина В.Т. О финансировании всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) // Азимут научных исследований: экономика и управление. – 2019. – Т. 8. – № 1 (26). – С. 111-114.
5. Даниленко С. В., Юдина Н. М. Анализ тестов и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для детей дошкольного возраста // Молодой ученый. — 2016. — №23.2. — С. 28-30. — URL <https://moluch.ru/archive/127/35332/>
6. Ефремова Н. Г., Цуркан А., Скоморохова И. О. Значимость возрождения современного комплекса ГТО для укрепления здоровья нации // Молодой ученый. – 2018. – №21. – С. 725-726. – URL <https://moluch.ru/archive/80/14218/>
7. Карчага Е. С. Развитие комплекса ГТО. История и современность // Молодой ученый. — 2018. – №10. – С.154-157.
8. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. – URL <https://gto.ru/>

Тютюкова Н. В., Черемхина И. П.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ПИЛАТЕС КАК ОДНА ИЗ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Аннотация: В статье описывается применение оздоровительной системы «Пилатес» на занятиях со студентами специально-медицинских групп.

Ключевые слова: пилатес, здоровье, физическая подготовленность.

Tyutyukova N. V., Cheremkhina I. P.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

PILATES AS ONE OF THE SPORTS AND WELLNESS TECHNOLOGIES FOR WORKING WITH STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

Abstract: The article describes the use of the wellness system "Pilates" in classes with students of special medical groups.

Key words: pilates, health, physical fitness.

В настоящее время на фоне стремительного ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи одной из актуальных проблем физического воспитания в вузе является проблема поиска новых физкультурно-оздоровительных технологий, позволяющих повысить физическую подготовленность студентов, мотивацию и интерес к занятиям физической культурой. В связи с этим, появляется необходимость построения учебно-тренировочного процесса с применением различных физкультурно-оздоровительных технологий.

Одной из таких физкультурно-оздоровительных технологий является система оздоровительных упражнений, фитнес-программа Пилатес. Данный комплекс представляет собой серию упражнений в медленном темпе. Как и у других видов фитнеса, в результате регулярных занятий суставы становятся здоровыми, мышцы укрепляются, снимаются напряжение и боли в теле; происходит коррекция веса, улучшение осанки, нормализация сна, улучшение самочувствия. Одним из достоинств этой программы является бережное отношение к позвоночнику. Упражнения метода Пилатес позволяют снять напряжение с мышц позвоночника, при минимальной нагрузке на позвоночник укрепить мышечный корсет, развить гибкость, овладеть грацией и пластикой движений [1]

Целью данной работы является обоснование использования системы Пилатес в учебном процессе со студентами специальных медицинских групп, как эффективного средства физической культуры, позволяющего повысить общую работоспособность, снизить утомляемость, улучшить самочувствие.

В исследовании приняли участие студентки 1 курса Уфимского государственного авиационного технического университета, которые по результатам медицинского осмотра были зачислены в специальную медицинскую группу.

В начале эксперимента были созданы 2 группы: контрольная и экспериментальная. Занятия в контрольной группе были построены по стандартной схеме: подготовительная часть – комплекс общеукрепляющих упражнений (ОРУ) на месте, в движении; основная часть состояла из комплекса ОРУ сидя на полу, лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку. В основной части осваивались новые физические упражнения, закрепление раннее изученных двигательных навыков. Заключительная часть включала в себя упражнения на гибкость, упражнения на расслабление и дыхательные упражнения. От начала занятия и до окончания, на протяжении всего урока проводилось измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС).

В экспериментальной группе, наряду с традиционными упражнениями, выполнялись упражнения оздоровительной системы пилатес. Основное время занятия пилатесом делилось на три части. В первую часть занятия включались упражнения, выполняемые лежа на спине. Во вторую часть занятия – упражнения, выполняемые лежа на животе. В третью часть занятия – упражнения, выполняемые лежа на боку. После проведения каждой части занятия – отдых 2-3 минуты с обязательным выполнением дыхательных упражнений. В заключительной части занятия студентки выполняли упражнения с применением глубокого дыхания и на расслабление мышц. Все упражнения подобраны по принципу постепенного усложнения [1]. Обязательное условие для всех занимающихся – самоконтроль за осанкой и выработка навыка правильной осанки в процессе занятий. На протяжении всего занятия использовалось медленное музыкальное сопровождение и измерение ЧСС.

Во всех частях занятия были подобраны упражнения, которые по сложности соответствовали начальному уровню подготовленности студенток [2, 3]. По окончании занятия студентки заполняли дневники самоконтроля, в котором оценивали свои субъективные ощущения, такие как: самочувствие, настроение, сон, аппетит, работоспособность.

В начале и в конце семестра проводился контроль за динамикой функциональных показателей и физическим состоянием студенток. Функциональное состояние оценивалось следующими тестами: проба Штанге – дыхательные пробы с произвольной задержкой дыхания на вдохе; проба Генча – дыхательные пробы с произвольной задержкой дыхания на выдохе; измерение частоты дыхания (ЧД).

Контроль уровня физической подготовленности студенток определялся по следующим тестам:

– физический тест на паравертебральные мышцы и средний отдел мышц, разгибающих позвоночник (исходное положение – лежа на животе, руки за головой, ноги на полу, поднимаем верхнюю часть туловища вверх и удерживаем максимальное время);

- физический тест на косые мышцы живота (исходное положение – лежа на спине, руки в стороны - опускание и поднятие прямых ног в стороны);
- физический тест на верхний отдел разгибателя позвоночника (исходное положение – лежа на животе, руки вдоль туловища – удерживание поднятой головы вверх максимальное время);
- физический тест на прямую мышцу живота (исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища – поднятие и удержание прямых ног на высоту 20 сантиметров);
- физический тест на поясничный отдел мышц разгибателей туловища (исходное положение - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой, поднятие и удерживание прямых ног максимальное время) [5].

Таблица

Сравнительная характеристика показателей физической подготовленности и функционального состояния студенток 1 курса УГАТУ, обучающихся в специальных медицинских группах

	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До начала эксперимента	После	До начала эксперимента	После
Физическая подготовленность				
Тест на паравертебральные мышцы и средний отдел мышц разгибающих позвоночник (сек.)	22	26	23	28
Тест на косые мышцы живота (раз)	5	7	6	11
Тест на верхний отдел разгибателя позвоночника (сек.)	26	26	24	29
Тест на прямую мышцу живота (сек.)	16	20	17	25
Тест на поясничный отдел мышц разгибателей туловища. (сек.)	17	19	18	23
Функциональные показатели				
Частота дыхания (цикл/мин)	17	16	17,3	13,5
Проба Штанге	40,1	43	42	49
Проба Генче	28	34	31,2	40,5

Представленные результаты (табл.) свидетельствуют о том, что в обеих группах у девушек отмечалось улучшение результатов по всем показателям, но более значительное улучшение показателей произошло в экспериментальной группе.

В экспериментальной группе у студенток отмечалось значительное снижение частоты дыхания, увеличилось время задержки дыхания в пробах Генча и Штанге, что скорее – всего связано с применением дыхательных упражнений системы пилатес. Также отмечается значительный рост показателей уровня физической подготовленности.

Таким образом, применение комплекса оздоровительных упражнений системы пилатес у студенток специальной медицинской группы оказало положительное влияние на изменение показателей системы дыхания и способствовало повышению физической работоспособности, что можно говорить о целесообразности включения в программу учебных занятий фитнес - комплекс пилатес.

Однако необходимо отметить, что при проведении занятий со студентками специальных медицинских групп с включением элементов системы пилатес необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся, уровень физической и функциональной подготовленности, уровень здоровья, наличие заболеваний [6].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сырова И. Н. Применение физкультурно-оздоровительной системы «Пилатес» на занятиях со студентами специальной медицинской группы: методическое пособие/ И. Н.Сырова, В. И. Марахтанова, В. Г. Двоеносов – Казань, 2015. – 79с.
2. Лапыгина О. В., Морозова Е. Н. Пилатес – как средство оздоровления детей и молодежи/ Материалы Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма», Уфа, УГАТУ, 2009 –С.133-135
3. Оздоровительные технологии в подготовке студентов специальной медицинской группы в вузе: учебное пособие / сост. Л. А. Рыжкина. – Ульяновск :УлГТУ, 2012.– 103 с.

Федулина И. Р., Костарев А. Ю., Гараева И. К., Жданова А. С.

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы,
Уфа, Россия

ПОДХОДЫ К ХАРАКТЕРИСТИКЕ И СОДЕРЖАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы здоровьесберегающей культуры как системы и роли физической культуры как здоровьесберегающего феномена. Физическая культура является не только одним из элементов здорового образа жизни, но и важнейшим компонентом здоровьесберегающей системы общества.

Ключевые слова: здоровьесберегающая культура, социальная система, здоровьесберегающие технологии, здоровьесберегающий потенциал.

Fedulina I. R., Kostarev A. Y., Garaeva I. K., Zhdanova A. S.

Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

APPROACHES TO THE CHARACTERISTICS AND THE CONTENT OF HEALTH-SAVING CULTURE AMONG STUDENTS

Abstract: The article deals with the questions of health-saving culture as a system and the role of physical culture as a health-saving phenomenon. Physical culture is not only one of the elements of a healthy lifestyle but also a crucial component of a health-saving system of a society.

Key words: health-saving culture, social system, health-saving technologies, health-saving potential.

В связи с реалиями современного российского общества проблема личности как субъекта физической культуры состоит в определении возможности и меры ее воздействия на социальную систему, на развитие общественной жизни, поэтому научный анализ феномена «физическое здоровье» особенно актуален. Структурный анализ физической культуры помогает лучше понять систему взаимосвязей ее составляющих элементов, их ценностей и принципов социального ориентирования и функционирования. Физическая культура дает отдельному человеку руководящие принципы поведения, а социальной группе (в нашем исследовании – это студенческая молодежь) – систематическую структуру ценностей, обеспечивающих единство и взаимосвязанность функционирования институтов и организаций, направленных на профилактику и сохранение здоровья. Она представляет социальные идеалы здоровья и оперативные нормы его сохранения, придает структуру, содержание и стиль здоровьесберегающей сфере, подобно тому, как культура придает целостность, интегрированность и осмысленность общественной жизни. Для того, чтобы физическое здоровье личности было действительным и прочным, должны быть выполнены определенные условия. В главном их можно свести к знанию соответствующей мотивации здоровьесберегающего поведения, а также к создаваемым государством и обществом возможностям и условиям жизнедеятельности личности в условиях

безопасности и сохранения здоровья. В этой связи особое значение приобретает способность личности уяснить для себя сущность проблем, связанных с сохранением физического здоровья, а также умение использовать основные формы здорового образа жизни, поскольку мера здоровьесберегающей активности во многом зависит от уровня развития физической культуры. Поэтому физическую культуру нельзя рассматривать только лишь как совокупность некоторых знаний и ценностей, опыта, традиций и степени активности субъектов в контексте здорового образа жизни. Она выступает как процесс и способ реализации конкретных здоровьесберегающих технологий, которые находят выражение в целях, средствах и результатах действий социальных субъектов, т.е. физическая культура во многом предопределяет уровень здоровья молодежи. Разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья, называют здоровьесберегающими технологиями [5].

Актуальность исследования феномена физической культуры обусловлена и тем что с одной стороны тем, что здоровьесберегающие технологии благодаря существующим нормам и институциональной структуре имеют относительную независимость от физической культуры, а с другой – возникая в конечном счете в результате изменений в ценностной иерархии здоровьесберегающие технологии обретают новые конкретные черты и соответственно пытаются видоизменить содержательную характеристику физической культуры, привести ее в новое соответствие, препятствуя реализации одних образцов поведения и пропагандируя другие [1]. Говоря о понятии «ценность», можно различать два его основных значения: ценности в системе объективно существующих предметов, идей, свойств материальных и духовных продуктов и т.д. и ценности в смысле значимости (конкретной ценности или системы ценностей) для индивида [4].

В содержательном контексте физическая культура меняется относительно медленнее, чем медицина как социальная система. Кроме того, физическая культура влияет на социальную жизнь общества в целом, на все, что затрагивает проблемы здоровья, а также пограничные зоны – это взаимодействие здоровья и экономики, здоровья и нравственности. Она играет важную роль во вхождении человека в общество, поэтому результат и мера культуры здоровья – соответствующий ей гражданин общества.

Процесс генезиса феномена «здоровье», протекает в контексте общекультурного формирования и развития человека и человеческого рода. Здоровье как культурный феномен – часть общечеловеческой культуры, поэтому здоровьесберегающая культура – это весь комплекс, охватывающий все моменты социально-биологической формы общественной жизни людей. Физическую культуру можно условно назвать «второй природой», но эта «вторая природа» не механическая пристройка к базовой «биологической природе», а культурная трансформация, культуризация и культивация здорового образа жизни [3].

При рассмотрении здоровьесберегающей культуры как системы, включают три типа системообразующих связей или три разных интегративных

уровня связи: эмпирический, функциональный и ценностный уровни. На первом уровне здоровьесберегающая культура представлена различными физкультурными и оздоровительными учреждениями, на втором – речь идет о нормах, традициях, формах сохранения здоровья, на третьем – о ценностях и значениях здоровья. Соответственно мы выделили две основные группы ориентации, которые позволяют получить необходимую информацию о физической культуре студенческой молодежи – это ориентации в отношении оценки социальной системы по охране здоровья и ориентации в отношении собственной здоровьесберегающей деятельности. Таким образом, физическая культура предстает как структура ориентации, в которую включены знания, чувства, суждения, мнения и представления о здоровьесберегающей системе общества.

Понятие «физическая культура» многозначно в определениях и в подходах исследования. Оно синтезирует в себе содержание того, как в данной здоровьесберегающей системе социальные субъекты (студенческая молодежь) включены в здоровый образ жизни. В исследованиях физической культуры прослеживается несколько базовых теоретических подходов. Первая группа трактовок физической культуры, отражена в дискуссиях об ее «основаниях» и, соответственно, выборе критериев физического здоровья. Данный подход преимущественно нацелен на структуризацию социального пространства посредством «локализации» субъектов здоровьесберегающего влияния в социальном пространстве и различения их позиций в зависимости от «близости» или «удаленности» по отношению к источнику здоровьесберегающего потенциала. Трактовка особенностей физической культуры ставится, в конечном счете, в зависимость от неких образцов доминирования, на которые ориентируются субъекты здорового образа жизни. Вторая группа теоретических подходов в исследованиях физической культуры тесно связана с первой - выявление источника, потенциала влияний, концептуальная локализация субъектов здорового образа жизни, которая предполагает зависимость их активности от степени реализации социального ресурса. Наличие подобной зависимости позволяет выявить многообразие социальных решений, действий, идей и оформить его в некую взаимосвязанную целостность, подвести основание правильности под действия субъектов здорового образа жизни. Это позволяет обнаружить универсальные связи при объяснении многообразия проявлений здоровьесберегающей деятельности [2]. Третья группа исследований используется при определении теоретических моделей здоровья для анализа его социальных форм или, наоборот, они выводятся всецело из характеристики здорового образа жизни. Конкретные проявления здорового образа жизни при этом рассматривается как важнейший компонент физической культуры и способ конструирования здоровьесберегающей идентичности.

Важное методологическое значение для понимания роли физической культуры как здоровьесберегающего феномена имеет системный подход, поскольку любое человеческое сообщество, может быть определено и как социальный феномен, и как сложная система. Соответственно, феномен

физической культуры можно рассматривать как совокупность разных системных образований, среди которых выделяют биосоциальную, экологическую, экономическую системы.

В названном контексте физическая культура и здоровьесберегающая система любого общества тесно связаны, сложно и противоречиво взаимодействуют. В физической культуре целесообразно видеть не только один из элементов здорового образа жизни, но и важнейший компонент здоровьесберегающей системы общества. Каждая здоровьесберегающая система покоится на своеобразной структуре ориентации социальных субъектов относительно поведения, направленного на сохранение здоровья.

Именно эта структура и система ориентации представляет собой сердцевину физической культуры, причем структура ориентации социальных субъектов относительно здоровья может простираться и обычно простирается за пределы здоровьесберегающих систем, т.е. физическая культура рассматривается в качестве порождения здоровьесберегающей системы и одновременно обуславливает действие, выходящее и за ее пределы.

Зависимость физической культуры от норм и ценностей здорового образа жизни, выражается, в частности, в создании нормативной модели физической культуры, которая вырабатывается и предлагается обществу. Нормативная модель физической культуры служит основой для оценки реальных явлений здорового образа жизни. Это позволяет рассматривать физическую культуру не только как центральный элемент здорового образа жизни общества, но и как структурный, составной элемент здоровьесберегающей системы общества, а также как характеристику отношений в процессе сохранения здоровья. В этом контексте, физическая культура представляет собой совокупность индивидуальных позиций и ориентации на здоровый образ жизни. Это субъективная сфера индивидов, образующая основание действий и придающая им значение, в основе которой лежат ценностная доминанта относительно здоровья.

Теория физической культуры в силу ряда особенных черт изучает социально-культурные ориентации, связанные со здоровым образом жизни, в основном в статическом плане, не затрагивая вопрос об их изменениях. Для анализа детерминант социально-культурной динамики здорового образа жизни исследователям необходим дополнительный познавательный инструментарий, в частности, в целях изучения динамического аспекта физической культуры необходимо соотнести социально-культурную теорию здоровья с теориями модернизации медицинской системы общества.

Отмеченные проблемы позволяют поставить задачи концептуализации исследований физической культуры как структурного элемента здоровьесберегающей подсистемы общества. Концепт «физическая культура» в социальных науках и публичном дискурсе всегда присутствует в тесной смысловой корреляции с такими значимыми для концептуализации проблемы здорового образа жизни когнитивными конструкциями, как безопасность, физическое и духовное здоровье.

Таким образом, исследования физической культуры студенческой молодежи актуализируются в связи с тем, что она служит своего рода матрицей социально-экономического состояния общества, степени его развитости и демократичности. Чем выше физическая культура общества, социальных групп и индивидов, тем более цивилизованными являются социальные отношения в нем, поскольку физическая культура позволяет не только осуществлять происходящие в обществе социальные и экономические процессы, но и в определенной степени прогнозировать их развитие в будущем поскольку, только здоровое поколение социально жизнеспособно.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Журавлева И. В. Здоровье подростков и окружающий мир. М., 1997.
2. Иванова И. Е. Здоровье населения: понятия, методология и информационные аспекты. М., 1996.
3. Лисицын Ю. П., Теория медицины на стыке веков. - XX и XXI. М., 1998.
4. Федулина И. Р., Глинчикова Л. А., Тимченко Т. В., Гараева И. К. Физическая культура и спорт как социально-ценностная система / И. Р. Федулина, Л. А. Глинчикова, Т. В. Тимченко, И. К. Гараева // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : Материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ, Уфа, 21–23 марта 2019 года. – Уфа: ГОУ ВПО "Уфимский государственный авиационный технический университет", 2019. – С. 198-203.
5. Федулина И. Р., Глинчикова Л. А., Тимченко Т. В., Гараева И. К. Социальные факторы в изучении здоровьесберегающих технологий / И. Р. Федулина, Л. А. Глинчикова, Т. В. Тимченко, И. К. Гараева // Ценностный потенциал образования в формировании личности: методология и прикладные основания: сборник статей к Международной научно-практической конференции, Оренбург/ Министерство науки и высшего образования Российской Федерации; ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»; Актюбинский региональный государственный университет имени К. Жубанова. – Оренбург: Экспресс-печать, 2018. – С. 315-317.

Филиппов В. Ю., Закиров И. М., Шатунова А. А.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

ГИПОКИНЕЗИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ КАК ОДНА ИЗ ПРИЧИН УХУДШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: В статье говорится об отрицательном влиянии снижения двигательной активности на организм студентов и его усугубления в период самоизоляции. Обозначены проблемы и пути их решения.

Ключевые слова: двигательная активность, гипокинезия, здоровье, студенчество, дистанционное обучение.

Filippov V. Yu., Zakirov I. M., Shatunova A. A.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

HYPOKINESIA AMONG STUDENTS AS ONE OF THE CAUSES OF POOR HEALTH

Abstract: This article discusses the negative impact of reduced motor activity on the body of students and its aggravation during the period of self-isolation. The problems and ways to solve them are outlined.

Key words: motor activity, hypokinesia, health, students, distance learning.

Дефицит двигательной активности является одной из наиболее актуальных проблем во всем мире. Студенчество это особая социальная группа, для которой характерно снижение двигательной активности (гипокинезия). По данным различных исследований, реальный объем двигательной активности студентов не соответствует биологическим нормам, необходимым для полноценного развития молодого организма. Расширение объема знаний необходимых для усвоения студентами приводят к значительному увеличению времени на самостоятельную работу. А это, в свою очередь, естественно сокращение двигательной активности студентов. Дефицит двигательной активности закономерно приводит к снижению умственной и физической работоспособности. В связи с принятием мер по предупреждению распространения новой коронавирусной инфекции и переходом на дистанционное обучение в условиях самоизоляции в 2020 году данная проблема еще более усугубилась.

Создаваемые современным человеком блага, с одной стороны способствуют значительному росту возможностей его интеллекта, с другой – резко усиливают действие ряда факторов, снижающих адаптационные возможности организма, вследствие снижения двигательной активности. Это в свою очередь, приводит к снижению показателей физического развития.

Общеизвестно, что состояние здоровья человека определяется рядом особенностей, обусловленных не только наследственностью, но и его образом жизни. Систематическая, правильно дозированная мышечная активность вызывает положительные изменения в организме человека. Человек,

систематически занимающийся физическими упражнениями, существенно отличается от тех, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Движение является основным условием полноценного обеспечения жизни. Деятельность всех систем организма подчиняется двигательной деятельности. Это касается не только мышечной системы, но сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной и всех других систем. Полноценная двигательная активность обеспечивает крепкий иммунитет, что позволяет человеку успешно противостоять различным инфекционным заболеваниям. При высоком уровне физической подготовленности у человека выше не только физическая, но и умственная работоспособность, поэтому при выполнении интеллектуальной работы утомление наступает позже.

Блага современной цивилизации и другие жизненные испытания, как самоизоляция стали причиной того, что у большинства людей не удовлетворяется естественная генетически заложенная потребность в двигательной активности. Удовлетворение этой потребности обеспечивает выживаемость вида за счет постоянного функционирования ответственных за это систем жизнедеятельности человека.

Гипокинезия приводит к ослаблению мышечных усилий, необходимых для поддержания вертикальной позы, перемещения в пространстве и выполнения физических нагрузок.

Недостаток движения способствует, усиливает возникновение нарушений в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, пищеварительной систем. А так же приводит к появлению избыточной массы тела, нервно-психических расстройств.

Особенно опасна гипокинезия для растущего организма школьников, студентов. Современные студенты не реализуют биологические нормы двигательной активности, составляющим 16-19 тысяч локомоций в сутки. Затраты времени на освоение основного учебного материала снижают этот показатель до 4-5 тысяч локомоций, что затрудняет полноценное развитие молодого организма, а в условиях самоизоляции, дистанционного обучения это негативный фактор естественно усилился. В результате гиподинамический режим образовательной деятельности приводит к разбалансировке механизмов аппарата кровообращения и дыхания, значительному снижению физической и умственной работоспособности, ухудшению общей реактивности организма, к снижению иммунитета.

Снижение двигательной активности у подрастающего поколения, в том числе у студентов, подтверждается тем, что в вузах неуклонно увеличивается количество студентов с ослабленным здоровьем, а также увеличивается количество освобожденных от практических занятий по физической культуре.

При этом для студентов специально медицинских отделений уменьшают физическую нагрузку, т.е. двигательную активность, чем у студентов основной группы, что в свою очередь провоцирует неизбежное усугубление имеющихся отклонений в состоянии здоровья и возникновению новых.

На практике сложилось ошибочное восприятие студентов специально медицинских отделений как «больных» молодых людей, что приводит к

неправильному дозированию физических нагрузок на занятиях физической культуры или к зачету по дисциплине через написание рефератов.

Здоровый образ жизни, важнейшим элементом которого является рациональная двигательная активность, способствует устранению гипокинезии в режиме быта и учебы студенческой молодежи.

В условиях самоизоляции, большинство людей были вынуждены придерживаться малоподвижного образа жизни, а другие наоборот выбрали его даже сознательно, принимая времяпровождение у телевизора и за компьютером, и пассивное лежание на диване как способ отдыха. Все это привело к вялости движений, лишнему весу, а также развитию болезней в различных системах организма.

Поэтому очень важно, преподавателям физической культуры, найти способы, формы и методы работы со студентами с целью повышения их двигательной активности.

Необходимо в ходе беседы в чатах и в социальных сетях довести до студентов важность двигательного режима, и что даже в замкнутом пространстве своей квартиры, можно заниматься физическими упражнениями.

Благодаря развитым интернет технологиям преподаватель может порекомендовать студентам посмотреть видеоматериал, где разъясняется техника того или иного упражнения которую следует освоить. Студенты юноши с удовольствием выполняют силовые упражнения, а девушки комплекс ритмической гимнастики под музыку. Процесс выполнения этих упражнений студенты любят записывать на видео или фотографировать, а в свою очередь они являются средствами для обратной связи. Студенты отсылают их преподавателю физической культуры, для того, чтобы он мог выставить оценки.

Прогнозы экспертов разные, так что совсем исключить возвращение к дистанционному формату обучения нельзя и поэтому надо быть готовым к худшему.

Занятия физическими упражнениями в дистанционном формате проходили бы эффективно, если бы у студентов была бы сформирована осознанная потребность в занятиях физическими упражнениями. Но на практике в процессе обучения у студентов формируется система общеобразовательных и профессиональных знаний, однако у них не воспитывается стремление к физическому совершенствованию. Здоровье и физическое состояние, к сожалению, не занимает пока важного места в общей системе ценностей студенческой молодежи. В этой связи кафедры физического воспитания вузов должны участвовать в формировании мировоззренческих взглядов на значимость биологических аспектов жизнедеятельности организма, раскрывать многообразные функции физической культуры, способствующие укреплению здоровья и развитию физических способностей человека.

Хабибуллин И. Н., Закиров И. М., Филиппов В. Ю.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой и военной деятельности, а также в быту. Воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Воспитание гибкости у детей остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта.

Ключевые слова: гибкость, методы воспитания гибкости, упражнения на гибкость.

Khabibullin I. N., Zakirov I. M., Filippov V. Yu.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

EDUCATION OF FLEXIBILITY IN CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE

Abstract: Flexibility is important when performing many motor actions in labor and military activities, as well as in everyday life. The nurturing of flexibility is of particular importance in general for nurturing the motor qualities and physical condition of people, since this is limited by a rather rigid age framework. Raising flexibility in children remains one of the urgent problems of physical culture and sports.

Key words: flexibility, flexibility education methods, flexibility exercises.

Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой и военной деятельности, а также в быту. Исследования подтверждают необходимость развития подвижности высокого уровня в суставах для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта (гимнастика, синхронное плавание, прыжки и др.). Уровень гибкости обуславливает также развитие быстроты, координационных способностей, силы. Трудно переоценить значение подвижности в суставах в случаях нарушения осанки, при коррекции плоскостопия, после спортивных и бытовых травм и т.д.

Упражнения на гибкость можно легко и с успехом, самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Особенно ценны упражнения для улучшения подвижности в суставах в сочетании с силовыми упражнениями. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития.

Любое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. В некоторых суставах – плечевом, тазобедренном – человек обладает большой подвижностью, в других – коленном лучезапястном, голеностопном – амплитуда движений ограничена формой сустава и связочным аппаратом. Обычно человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничивается какой-либо частью от имеющейся максимальной амплитуды

движения в суставе. Однако недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль. Но, к сожалению, многие ученики и педагоги в своей физкультурной и спортивной деятельности недооценивают значение гибкости. Вместе с тем, воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Таким образом, воспитание гибкости у детей остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта

По данной теме была проведена исследовательская работа.

Цель исследования: изучить и исследовать методы воспитания гибкости детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Анализ научно и учебно-методической литературы.
2. Разработать комплекс упражнений для воспитания гибкости.
3. Выявить эффективность разработанного комплекса упражнений для воспитания гибкости у школьников младших классов.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ с. Старые Туймазы Туймазинского района. Проведение педагогического эксперимента проводилось в три этапа.

Основной целью первого этапа было изучение различных методов воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста.

Второй этап предусматривал проведение сравнительного педагогического эксперимента. Для решения поставленных задач были изучены 2 группы школьников 3-го класса (средний возраст – 10 лет) МБОУ СОШ с. Метели. Под наблюдением находились 34 человека. Из них 18 человек составили контрольную группу, 16 – экспериментальную группу. Контрольная группа занималась по школьной программе. Экспериментальная группа занималась по специально разработанному комплексу упражнений, направленных на воспитание гибкости у детей младшего школьного возраста. Возрастной и половой состав школьников в обеих группах был идентичным.

Третий этап предполагал выполнение статистической обработки полученных данных педагогического эксперимента, их интерпретацию и оформление результатов исследования.

Анализ полученных данных показал, что между контрольной и экспериментальной группами испытуемых школьников имеются существенные различия в развитии гибкости. Акцентированные занятия на развитие гибкости положительно влияют на динамику антропометрических данных по показателям Кетле. Различия в показателе гибкости в контрольной и экспериментальной группе в конце исследованного периода наблюдаются по тесту «угол тазобедренного сустава».

Таким образом, между контрольной и экспериментальной группами наблюдаются существенные различия. Положительная динамика в гибкости у

испытуемых контрольной группы, очевидно, объясняется некоторым улучшением подвижности благодаря занятиям физической культурой по обычной программе.

Поскольку в экспериментальной группе внимание было акцентировано на развитие как пассивной, так и активной гибкости, более значительные изменения объясняются именно эффектом акцентированного развития гибкости.

Хасанова Е. З.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ И ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Аннотация: В статье рассмотрено влияние скандинавской ходьбы на состояние здоровья и реабилитационную направленность для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Ключевые слова: Скандинавская ходьба, оздоровление, улучшение физической формы, адаптация организма к повышающимся нагрузкам.

Khasanova E. Z.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

ORGANIZATION AND FEATURES OF THE USE OF NORDIC WALKING IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP

Abstract: The article considers the influence of Nordic walking on the state of health and rehabilitation orientation for students with disabilities.

Key words: Nordic walking. Health improvement. Improving physical fitness. Adaptation of the body to increasing loads.

Скандинавская ходьба по эффективности совершенно не уступает бегу. Но, в отличие от последнего, не имеет противопоказаний и более безопасна в применении. Бегать надо с умом. Как любой динамичный вид физической активности, бег позволяет быстро добиться поставленных целей, но при этом имеет много противопоказаний.

Во время бега суставы, особенно коленный, и позвоночник оказываются в зоне риска. Чем больше вес и рост, тем серьезнее эти опасения. Высоким и тучным людям бегать не то что не желательно, а противопоказано. В этом случае идет колоссальная нагрузка на суставы ног, и они начинают стремительно изнашиваться. И дело здесь не в болезнях. Даже здоровый,

но полный человек может легко «убить» свои суставы и спровоцировать заболевания позвоночника, начав заниматься бегом.

Нельзя бегать людям с заболеванием позвоночника, в том числе с межпозвоночными грыжами. Ударная волна, возникающая во время бега, сокращает расстояние между позвонками и заставляет их соприкасаться и ударяться друг о друга. В результате могут появиться боли в спине и шее, напряженность в пояснице. Не рекомендуется бегать пожилым и людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Кроме того не стоит забывать про достаточно высокую травмоопасность бега. Самые распространенные травмы, – вывихи, растяжения, переломы, разрывы связок, травмы коленей. Да и не так много людей, которые считают этот вид спорта комфортным. У большинства людей он ассоциируется с невероятными усилиями и болью. Бегать можно и полезно профессиональным спортсменам, опытным и натренированным людям, которые занимаются физическими нагрузками длительное время и регулярно, не имеют выраженных проблем со здоровьем и лишним весом, легко выдерживают высокие нагрузки и являются преданными фанатами бега [3].

Существует много причин, заставляющих людей перейти с бега на ходьбу, в которой очевидна высокая польза для здоровья и меньший риск для получения травмы. Во время скандинавской ходьбы стопа плавно перекачивается по поверхности земли, и это не вызывает никаких проблем с позвоночником. Такой вид передвижения показан людям, страдающим искривлением позвоночника и межпозвоночными грыжами. За счет работы рук и опоры на палки, нагрузка на тело распределяется равномерно, тем самым исключает возможность возникновения проблем с суставами.

Ходьба как естественное движение человека не вызывает психологического дискомфорта. Она требует минимум усилий, поэтому идеальна для новичков, которые решили заняться своим здоровьем и хотят начать полноценно двигаться. Занятия скандинавской ходьбой возможны только на природе. А свежий воздух, как известно, заметно усиливает эффект от занятий. Кроме того, психологи говорят о необходимости пространственного перемещения и благотворном влиянии смены картинки природы на психику человека. На занятиях скандинавской ходьбой можно самостоятельно подобрать нужный маршрут и спокойно заниматься самостоятельно или в группе единомышленников. Во время скандинавской ходьбы гораздо проще избавиться от лишних килограммов, чем во время бега.

Скандинавская ходьба оказывает благотворное влияние на организм любого человека. Одно из главных преимуществ скандинавской ходьбы – почти полное отсутствие противопоказаний. Секрет универсальности скандинавской ходьбы прост – нагрузки здесь легко дозируются в зависимости от возраста и физического состояния человека.

Все физические упражнения и двигательные практики делятся на циклические и ациклические. К циклическим упражнениям относят динамичные виды спорта как ходьба, бег, плавание, занятие на беговых лыжах и на велосипеде. Ациклические – это все виды гимнастики и акробатики.

Циклические упражнения, прежде всего, укрепляют сердце и сосуды, усиливают метаболизм, предупреждают многие болезни, в том числе нервной системы и внутренних органов, препятствуют появлению и развитию психологических проблем, повышают уровень эндорфинов, обеспечивают человеку состояние удовлетворения и радости. Следовательно, циклические упражнения напрямую влияют на качество и, главное, на продолжительность жизни человека.

Ациклические упражнения имеют более ограниченную зону влияния и воздействует в основном на двигательную систему. В идеале в двигательном режиме человеку нужно сочетать эти два вида, но обязательно должно присутствовать циклические упражнения. Недостаток движений, к сожалению, стал следствием технического прогресса и привел к неприятным результатам. С каждым годом растет количество людей, страдающих ожирением, сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями двигательной и нервной системы. Многие люди находятся в постоянном стрессе и депрессивном состоянии. Современный человек живет как бы в отрыве от своего тела и пытается решить неизменно возникающие проблемы со здоровьем с помощью таблеток, не зная, что даже такое простое движение, как ходьба, может кардинальным образом изменить жизнь к лучшему [3, 5].

Неслучайно сегодня ходьба – это неременный атрибут любой оздоровительной программы. Много лет назад в медицинской и спортивной области появился и прочно закрепился термин «оздоровительная ходьба».

Передвижение по дому, улицам, магазинам – это обычная прогулочная ходьба. Как правило, ее скорость не превышает 4 км/ч. В силу того что человек ходит на рефлекторном уровне, мы редко задумываемся, как мы это делаем – держим ли ровной спину, не поворачиваем ли туловище, не шаркаем ли ногами. Понятно, что вреда от прогулочной ходьбы быть не может, но и ярко выраженной пользы тоже. Частота сердечных сокращений при прогулочной ходьбе составляет не более 80 ударов в минуту, а кровообращение почти не стимулируется. С ее помощью невозможно похудеть или быстро привести мышцы в тонус, так как задействованы ограниченное количество мышц.

Другое дело оздоровительная ходьба, которая помогает решать множество задач. Такая ходьба проходит в относительно высоком темпе: 6,5–7 км/ч. Во время занятия задействованы мышцы голени и таза, стопа активно отталкивается от опоры за счет сгибания в голеностопном суставе. Для занятия оздоровительной ходьбой требуется специальная техника, схожая с техникой спортивной ходьбы. Движения проходят через пятку. При совершении шага стопа прокатывается, плотно взаимодействуя с поверхностью покрытия или грунта. При этом стопы движутся параллельно друг другу. Нужно помнить, что ноги должны быть сильными и крепкими, а шаг уверенным на протяжении всего занятия. Поэтому важно сразу позаботиться об обеспечении безопасности, подобрав качественную обувь для занятия ходьбой или бегом. Оздоровительная ходьба предполагает включение в работу дополнительных групп мышц, благодаря чему увеличивается расход энергии и усиливается кровообращение – именно это требуется от аэробной

тренировки. При достижении определенной скорости обеспечиваются все необходимые оздоровительные эффекты: снижение факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний и повышенного артериального давления, уменьшение избыточной массы тела, усиление аэробных возможностей и физической работоспособности [5].

Скандинавская ходьба – это основной вид оздоровительной ходьбы. За счет скандинавских палок увеличивается нагрузка на мышцы плечевого пояса и рук, а так же на сердечно-сосудистую систему. Это позволяет нагрузить мышцы рук и спины и в тоже время разгрузить суставы ног. Палки помогают развивать и контролировать необходимый темп передвижения, а также облегчает сам процесс ходьбы.

Еще одно неоспоримое преимущество скандинавской ходьбы – минимальный риск получить травмы. Скандинавские палки, выступающие в качестве дополнительной опоры, делают ходьбу максимально безопасной. Движения в скандинавской ходьбе плавные, равномерные, без резких движений и ударов. Во время занятий не выделяются никакие агрессивные гормоны вроде адреналина и кортизона, ведущие к возбуждению нервной системы. Напротив, наблюдается сильное повышение так называемых гормонов счастья – эндорфинов, снижающих болевой порог и дарящих радость и удовольствие. Синдром утомления встречается только у совсем неподготовленных людей. Да и эта проблема легко решается за счет правильной установки продолжительности и интенсивности занятий. Может возникнуть головокружение от перенасыщения организма кислородом, что особенно актуально для офисных работников. Но это проходит после первых занятий. Суммируя вышесказанное, можно не удивляться, что скандинавская ходьба – это обязательный элемент современных программ оздоровления, реабилитации, похудения в ведущих мировых медицинских, реабилитационных центрах, санаторно-курортных комплексах, фитнес клубах. Скандинавская ходьба идеально подходит для восстановления после сложной операции, в том числе по замене тазобедренного сустава, после травм, заболеваниях и болезни Паркинсона.

Подводя итоги, можно сказать, что данный вид двигательной активности подразумевает пребывание на свежем воздухе, в таких условиях при динамических нагрузках мозг в усиленном режиме насыщается кислородом. При этом нагрузка равномерно распределяется на различные группы мышц. Скандинавская ходьба полезна для повышения мышечного тонуса плечевого и спинного пояса, а также мышц рук и ног. В процессе повседневной ходьбы работают 45 % всех мышц организма, а с применением техники скандинавской ходьбы задействуются порядка 90 % мышц верхнего плечевого пояса, спины, грудной клетки, пресса, нижних конечностей [1]. А опора на палки уменьшают нагрузку на коленные, тазобедренные суставы и пяточные кости [4]. Так же преобладает более активное сжигание калорий по сравнению с простой ходьбой на 40-45 %. Например, во время бега в работу вовлечено 45 % от всей мышечной массы тела, при езде на велосипеде – 50 % [2]. Исследования, опубликованные в «ResearchQuarterlyforExerciseandSport» (2006), установили

тенденцию к повышению частоты сердечных сокращений на 5-17 ударов в минуту при включении в работу мышц верхнего плечевого пояса (спина, грудь, плечи и руки), при этом расход энергии в среднем увеличивается на 20 % по сравнению с обычной ходьбой при работе в том же скоростном режиме. Энергоемкость скандинавской ходьбы составляет 700 ккал/ч, что в 0,75 раз больше, чем при спортивной ходьбе, и в 2 раза больше, чем при беге [2].

В настоящее время скандинавская ходьба превратилась в самостоятельный вид физической активности, обладающий неоспоримыми преимуществами и являющийся очень перспективным направлением физической культуры. Существует несколько причин, по которым можно рекомендовать заниматься скандинавской ходьбой:

- позволяет достичь большого оздоровительного эффекта;
- повышает уровень физической подготовки;
- расширяет двигательный диапазон;
- позволяет контролировать движения;
- развивает мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- улучшает чувство равновесия и координацию;
- формирует и корригирует правильную осанку;
- оздоравливает и закаливает организм;
- не имеет возрастных ограничений и не травмоопасна;
- заниматься скандинавской ходьбой можно и удобно в любое время года и по любой местности (маршруту);
- использовать дополнительные упражнения со скандинавскими палками во время разминки и заминки;
- технически скандинавская ходьба проста и удобна;
- улучшает устойчивость к стрессам, самооценку;
- способствует решению проблем с бессонницей;
- снижает уровень тревоги и депрессии, улучшает настроение.

Скандинавская ходьба пришла к нам с запада, а точнее из Финляндии, благодаря доступности и эффективности по воздействию на организм, завоевала большую популярность. Сегодня скандинавская ходьба ассоциируется, прежде всего, как доступный вид физической активности, как вид оздоровительной ходьбы, не уступающим по эффективности воздействия на организм другим видам физической нагрузки.

В настоящее время в связи с высокими требованиями к уровню здоровья и физической форме возрастает необходимость в выборе доступного по форме и эффективного по воздействию на организм направления физической активности. Скандинавская ходьба в полной мере отвечает предъявленным требованиям. Для занятий этим видом физической активности не нужно специальных залов, спортивных сооружений и оборудования. Единственное, что нужно приобрести – это специальные палки. Несомненным преимуществом данного вида является то, что занятия проводятся на открытом воздухе, на природе, что создает дополнительный закаливающий эффект и благотворно

влияет на психоэмоциональное состояние, помогает снять стресс и психологическую усталость.

На наш взгляд, внедрение скандинавской ходьбы в практику физического воспитания позволит студентам:

- усилить оздоровительный эффект учебных занятий физическими упражнениями;

- повысить интерес и устойчивость мотивов студентов к регулярным физкультурным занятиям оздоровительной направленности;

- более эффективно реализовать индивидуальный подход в практике физического воспитания с выходом на построение индивидуальных образовательных программ по физической культуре;

- расширить спектр средств физического воспитания новым видом двигательной активности.

Учитывая перечисленные особенности скандинавской ходьбы, ее можно использовать как форму физического воспитания студентов, особенно имеющие отклонения в состоянии здоровья как со стороны опорно-двигательного аппарата, так и при заболеваниях внутренних органов (сердце, легкие, органы пищеварительной системы), нервной системы, обменных процессов. Важно учитывать, что данные занятия проводятся на улице круглый год, в результате чего можно отметить, что наряду с тренировкой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиления метаболизма, нормализации функции нервной системы, отмечается положительное психологическое влияние. Результат от занятий будет различный в зависимости от преследуемой цели. Для одних студентов – это улучшение физической формы, адаптации организма к постепенно повышающимся нагрузкам, повышение неспецифической сопротивляемости и снижение частоты простудных заболеваний, для вторых – увеличение мышечной массы, для третьих – повышение энергозатрат и коррекция массы тела. Для молодых лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья скандинавская ходьба будет иметь реабилитационную направленность. Положительный, тренирующий эффект будет наблюдаться только при регулярных занятиях 2-3 раза в неделю по 40-60 минут, а при хорошей переносимости можно увеличить продолжительность до 90 минут. Для контроля за реакцией организма на физическую нагрузку необходимо подсчитывать пульс (в покое, во время нагрузки и после занятия). Наиболее адекватный режим деятельности сердечно-сосудистой системы для студентов 17-20 лет на начальном этапе – это 50–70 %, в дальнейшем – 70-75 % от максимального пульса (высчитывается как разница 220-возраст) с учетом состояния здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Волков, А. В., Nordikwalking. Методическое пособие. [Электронный ресурс]: http://kinerapy.ru/assets/site/pdf/nwalking_1.pdf
2. Замятина, А. В. Скандинавская ходьба как физкультурно-оздоровительная технология. Магистерская диссертация. НИ ТГУ, Томск 2016. – 44 с.

3. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. За легким шагом / А. Полетаева, М.: «Копиринг», 2012. – 80 с.
4. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера / А. Полетаева, СПб.: «Питер», 2016. – 80 с.
5. Станский Н. Т., Алексеенко А. А., Колошкина В. А. Основы методики занятий скандинавской ходьбой : методические рекомендации / сост. : Н. Т. Станский, А. А. Алексеенко, В. А. Колошкина. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2015. – 32 с.

Хузин И. Г., Кругликова В. С., Десяткина Л. Ю.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ (КОРРЕКЦИОННОЙ) ШКОЛЫ VIII ВИДА

Аннотация: В статье обобщен материал по исследуемой теме, которая посвящена особенностям физического воспитания учащихся начальных классов специальной (коррекционной) школы VIII вида.

Ключевые слова: физическое воспитание, младший школьный возраст, коррекционная школа, лечебная физическая культура, дыхательная гимнастика, умственная отсталость.

Khuzin I. G., Kruglikova V. S., Desyatkina L. Yu.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS OF SPECIAL (CORRECTIONAL) SCHOOL OF THE VIII TYPE

Abstract: This article summarizes the material on the topic under study, which is devoted to the peculiarities of physical education of primary school students of special (correctional) schools of the VIII type.

Key words: physical education, primary school age, correctional school, therapeutic physical education, respiratory gymnastics, mental retardation.

Разностороннее воспитание детей с умственной отсталостью является важной целью специального обучения. При этом важна для данной категории детей их социальная адаптация и интеграция в современном обществе. Укрепление здоровья, повышение функциональных показателей и уровня развития физических качеств у детей с умственной отсталостью, также являются первостепенными задачами.

Анализ научной литературы показывает, что для коррекции нарушений в двигательной сфере умственно отсталых детей, повышения уровня физической подготовленности и здоровья, положительного влияния на эмоционально-психическую сферу, а также развития их умственной работоспособности большое место занимает оптимальная двигательная активность данной категории детей.

Проведенные исследования отечественными авторами говорят о развитии произвольного управления дыханием при взаимодействии с целенаправленной мышечной деятельностью, что является мощным средством биологической стимуляции процессов формирования растущего организма, совершенствования его защитно-приспособительных механизмов. Это в свою очередь определяет состояние здоровья детей и подростков.

В настоящее время можно встретить достаточно большое количество исследований, которые раскрывают вопросы, связанные с изучением особенностей физического развития, физической работоспособности, а также психомоторики детей с умственной отсталостью. Однако не в полной мере можно увидеть исследования, которые бы отражали закономерности и особенности развития дыхательной системы детей с умственной отсталостью в зависимости от возраста. Представленные данные в научно-методической литературе имеют фрагментарный характер с отражением отдельных параметров внешнего дыхания.

В связи с вышесказанным, актуальным является разработка методики проведения занятий по лечебной физической культуре с акцентом на использование средств дыхательной гимнастики, способствующей повышению функционального уровня внешнего дыхания с одновременным улучшением двигательных качеств у детей с умственной отсталостью.

Цель исследования: выявить эффективность разработанной методики занятий лечебной физической культурой детей младшего школьного возраста, имеющих отклонения в интеллектуальном развитии.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс учащихся коррекционной общеобразовательной школы VIII вида.

Предмет исследования: особенности физического воспитания учащихся начальных классов специальной (коррекционной) школы VIII вида.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанная методика занятий по лечебной физической культуре с использованием средств дыхательной гимнастики, позволит повысить функциональные показатели дыхательной системы и уровень физической подготовленности у детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью.

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы в практике физического воспитания (коррекционной и массовой школы) в процессе занятий по лечебной физической культуре с использованием средств дыхательной гимнастики. Использование данной методики возможно как для детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью, так и детей с различным уровнем здоровья.

База исследования: ГБОУ Илишевская коррекционная школа-интернат для обучающихся с ОВЗ РБ.

В педагогическом эксперименте принимали участие дети 8-10 лет (3-4 классы), имеющие отклонения в умственном развитии. Всего 20 детей, из которых были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная по 10 человек в каждой. Группы были сформированы с учетом возраста, пола, нарушения в состоянии здоровья.

Исследование данных школьной медицинской документации позволило выявить, что у детей с умственной отсталостью более 28 % случаев встречаются заболевания дыхательной системы. Разработанная методика занятий по ЛФК с использованием дыхательной гимнастики рассчитана на 4-5 месяцев. Предложенные нами занятия по лечебной физической культуре проходили 2 раза в неделю. По времени занятие длилось 45 минут.

По структуре занятия ЛФК были традиционными. Они состояли из подготовительной, основной и заключительной части в соответствии с основными задачами каждой части. Нагрузка на занятиях по лечебной физической культуре распределялась по изменению частоты сердечных сокращений.

На практических занятиях по ЛФК использовались простые дыхательные упражнения, а также использовали элементы и методические приемы разных оздоровительных и лечебных систем. Среди этих систем были использованы Хатха-йога, гимнастика Цигун, методика А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко.

Подвижные игры и игровые задания по методике использовались для создания и поддержания интереса у детей с умственной отсталостью к занятиям ЛФК и повышения их уровня физической подготовленности. Используемые игры были сюжетно-ролевыми и они имели образное содержание: «Надуваем шар», «Одуванчик облетел», «Самолет», «Хомячки» и др. Эти игры и игровые задания были направлены также и на развитие интеллектуальных способностей у данной категории детей.

В начале и в конце эксперимента нами было проведено педагогическое тестирование. Для изучения состояния дыхательной системы использовали следующий тест:

– «Жизненная емкость легких».

Дополнительно оценивали функциональное состояние кардиореспираторной системы и устойчивость организма к кислородной недостаточности. Для этого использовали гипоксические пробы:

– «Проба Штанге»;

– «Проба Генче».

Для определения развития двигательных качеств использовали следующие тесты:

– «Бег 30 метров»;

– «Челночный бег 3х10 метров»;

– «Прыжок в длину с места»;

– «Бег 300 метров».

До педагогического эксперимента достоверных различий по функциональным показателям между экспериментальной и контрольной группами не наблюдалось.

Сравнительный анализ данных после педагогического эксперимента позволил установить достоверные различия в пользу экспериментальной группы по всем функциональным показателям, характеризующим состояние внешнего дыхания.

При этом по показателю жизненная емкость легких результат увеличился в ЭГ на 393,57 мл, а КГ 80,02 мл. По показателю проба Штанге (произвольная задержка дыхания на вдохе) в ЭГ на 15,53 сек., в КГ на 40,9 сек. По показателю проба Генче (произвольная задержка дыхания на выдохе) в ЭГ на 9,75 сек., в КГ на 2,37 сек.

Таблица 1

№ п/п	Показатели	Группа		До эксп-та	После эксп-та	Темп прироста, ед.	Р
1.	ЖЕЛ, мл	ЭГ	М	1470,41	1863,98	393,57	p<0,05
			δ	167,52	197,32		
		КГ	М	1450,12	1530,14	80,02	p>0,05
			δ	124,02	139,04		
2.	Проба Штанге (ПЗД на вдохе), сек.	ЭГ	М	25,32	40,85	15,53	p<0,05
			δ	7,8	6,7		
		КГ	М	27,06	31,15	4,09	p>0,05
			δ	6,3	5,13		
3.	Проба Генче (ПЗД на выдохе), сек.	ЭГ	М	14,8	24,55	9,75	p<0,05
			δ	4,3	3,56		
		КГ	М	13,3	15,67	2,37	p>0,05
			δ	3,4	4,48		

Средние показатели уровня физической подготовленности ЭГ и КГ в ходе педагогического эксперимента представлены в таблице.

Таблица 2

№ п/п	Показатели	Группа		До эксп-та	После эксп-та	Темп прироста, ед.	Р
1.	Бег 30 м, сек.	ЭГ	М	7,4	6,53	0,87	p<0,05
			δ	1,02	0,7		
		КГ	М	7,2	6,9	0,3	p>0,05
			δ	0,97	0,8		
2.	Челночный бег 3x10 м, сек.	ЭГ	М	18,3	12,53	5,77	p<0,05
			δ	0,8	0,9		
		КГ	М	18,4	15,41	2,99	p<0,05
			δ	0,9	1,04		
3.	Прыжок в длину с места, см	ЭГ	М	117,7	126,98	9,28	p<0,05
			δ	15,6	12,3		
		КГ	М	120,30	125,41	5,11	p>0,05
			δ	16,4	10,2		
4.	Бег 300 м., сек.	ЭГ	М	110,5	82,5	28,0	p<0,05
			δ	10,8	11,7		
		КГ	М	112,32	90,4	21,92	p<0,05
			δ	12,3	10,8		

По данной таблице можно судить об изменении показателей двигательных качеств в ходе педагогического эксперимента у экспериментальной и контрольной группы умственно отсталых детей 8-10 лет.

Анализ данных педагогического эксперимента позволил заключить, что у школьников, занимавшихся по учебно-оздоровительной программе дыхательной гимнастики, произошло повышение функционального уровня внешнего дыхания, улучшение произвольной регуляции дыхания и уровня их физической подготовленности. Полученные результаты позволяют нам рекомендовать использование данной программы (как в целом, так и отдельных частей, комплексов, упражнений) на занятиях ЛФК, уроках физической культуры и дополнительных занятиях в режиме учебного дня в специальных коррекционных школах для детей с умственной отсталостью.

Чаднова Е. А.¹, Тютюкова Н. В.²

¹Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения, Санкт-Петербург, Россия

²Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: В статье анализируется отношение студентов первого курса к физической культуре. Определяется значимость занятий по физической культуре во время студенческой жизни. Рассматриваются виды двигательной активности, с помощью которых студенты смогут улучшить физическую подготовленность и здоровье. Проведен анализ результатов исследования.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, физические упражнения.

Chadnova E. A.¹, Tyutyukova N. V.²

¹Saint Petersburg State Institute of Film and Television, St. Petersburg, Russia

²Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH OF THE STUDENTS

Abstract: The article analyzes the attitude of first-year students to physical culture. The significance of physical education classes during student life is determined. The types of motor activity that students can use to improve their physical fitness and health are considered. The results of the study were analyzed.

Key words: physical culture, physical activity, physical exercises.

Введение. Физическая культура влияет на будущую профессиональную деятельность студентов, поскольку их работа обычно связана с чрезмерным напряжением зрения, внимания, интеллектуальной деятельностью и крайне малой подвижностью. Занятия физической культурой и спортом снимают

нервное напряжение, увеличивают работоспособность и укрепляют здоровье студентов.

Отношение студентов к физической культуре является важным социально-педагогическим вопросом образовательного процесса в институте.

Цель исследования – выявить значимость занятий по физической культуре и спорту в жизни студенческой молодежи.

Задачи:

1. Проанализировать влияние физической культуры на здоровье студентов.

2. Определить потребность студентов 1 курса в занятиях по физической культуре и спорту.

Материалы и методы. Нами была проанализирована литература по теме исследования, проведен опрос студентов 1 курса СПбГИКиТ, а также применены методы математической статистики.

Образ жизни студента считается малоподвижным, если он не занимается физической культурой и спортом. Это означает, что все последствия гиподинамии, несомненно, повлияют на его физическую, умственную и половую зрелость и его здоровье в целом. Этого можно избежать, включив в свой образ жизни оптимальную двигательную активность.

Двигательная активность – это вид деятельности, при которой активация метаболических процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение тела или его частей в пространстве. То есть, двигательная активность – это общая величина различных движений за определенный период времени [3].

Улучшение здоровья происходит естественным образом за счет стимуляции жизненно важных функций и систем организма под влиянием физической нагрузки. Для этого необходимо придерживаться принципа - стремление к оздоровлению, который должен основываться, прежде всего, на двигательной активности, которая правильно организована.

Без необходимых физических нагрузок уменьшается мышечный тонус, выносливость, снижаются силы человека, в результате чего может развиваться вегето-сосудистая дистония, нарушается обмен веществ. Со временем гиподинамия приводит к нарушению работы опорно-двигательного аппарата, развивается остеопороз, остеохондроз и т.д. Отсутствие двигательной активности влияет на работу сердечно-сосудистой системы, что приводит к развитию артериальной гипертонии и ишемической болезни сердца. Также малоподвижный образ жизни влияет на дыхательную систему, что может угрожать развитию заболеваний легких. Может привести к нарушению работы пищеварительной системы и кишечника. Изменения в эндокринной системе приводят к ожирению и нарушению обмена веществ [3].

Виды двигательной активности, при которых кровь насыщается кислородом, повышается обмен веществ, называются аэробными (ходьба, бег, плавание, велоспорт, игровые виды спорта).

Ходьба безопасна и ритмична, с саморегулирующейся скоростью, при которой работают большие группы мышц.

Бег. Студенты, имеющие не уравновешенную психику, начиная заниматься бегом, становятся менее вспыльчивыми и раздражительными, а также становятся активнее и увереннее в себе. Глубокое и частое дыхание – отличная дыхательная гимнастика.

Плавание развивает кардиореспираторную выносливость, в которой задействованы все мышцы. Нагрузка на суставы снижается, и мышцы работают в более безопасном режиме, так как при плавании вес тела не влияет на человека.

Велоспорт способствует развитию мышечной силы, повышает выносливость сердечно-сосудистой системы.

Игровые виды спорта (например, как футбол, волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон) всестороннее развивают и укрепляют организм, а значит, способствует поддержанию физического и психического здоровья студента [1].

Необходимо соблюдать основные требования к оздоровительным занятиям:

- систематичность (оптимальный интервал между нагрузками - 48 часов);
- адекватность (чтобы не навредить своему здоровью студент должен не переборщить с нагрузкой);
- комплексность (важно, чтобы развивались все группы мышц и физические качества студента) [2].

Результаты исследования. В ходе исследования был проведен опрос, чтобы выяснить, что студенты знают о здоровом образе жизни, как они оценивают свое здоровье, а также о причинах, мешающих их физическому развитию. В опросе приняли участие 62 студента 1 курса СПбГИКиТ.



Рис. 1. Оценка здоровья студентов 1 курса СПбГИКиТ

Всего лишь 7 студентов (11,3 %) уверены, что здоровы, у 43 студентов (69,3 %) удовлетворительное самочувствие, и 12 студентов (19,3 %) считают свое здоровье не удовлетворительным (рис.1).

Здоровый образ жизни ведут 23 студента (37,1 %), не ведут его почти столько же – 24 (38,7 %) опрошенных, а 15 студентов (24,2 %) затруднились ответить (рис. 2).

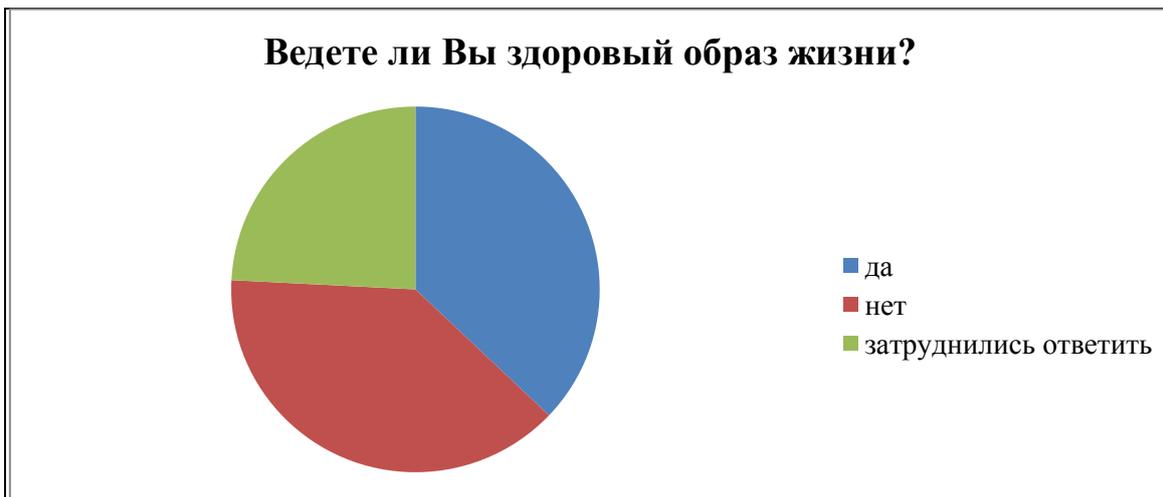


Рис. 2. Здоровый образ жизни у студентов 1 курса СПбГИКиТ

По мнению студентов, чтобы соблюдать здоровый образ жизни, необходимо: вести подвижный образ жизни (считают 46,7 % - 29 студентов); соблюдать режим дня (29% - 18 студентов); заниматься физической культурой и спортом (14,5 % - 9 студентов); не курить (9,7 % - 6 студентов) (рис. 3).



Рис. 3. Соблюдение здорового образа жизни студентами 1 курса СПбГИКиТ

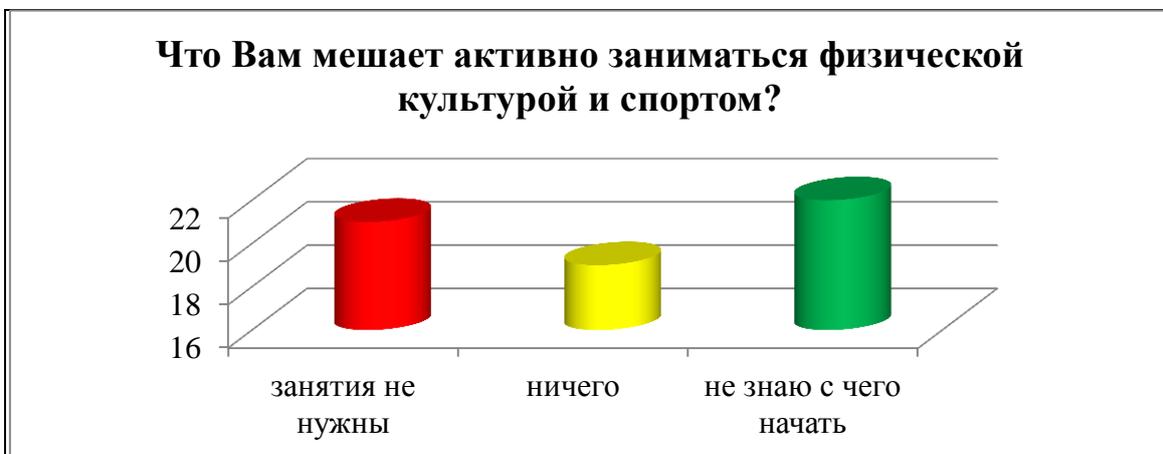


Рис. 4. Причины отсутствия физической культуры и спорта в жизни студентов 1 курса СПбГИКиТ

Также опрос определил, что мешает студентам 1 курса активно заниматься физической культурой и спортом. Так, 33,8 % студентов считают, что занятия им не нужны; 35,5 % студентов не знают, с чего начать; 30,6 % студентам ничего не мешает заниматься (рис.4).

Выводы. Таким образом, многие студенты 1 курса имеют неудовлетворительную физическую подготовленность, равнодушное отношение к занятиям по физической культуре и спорту и у них нет стремления улучшить свои спортивные навыки. Поэтому необходимо научить будущих специалистов всегда заботиться о своем здоровье, мотивировать их применять средства и методы физической культуры в повседневной жизни.

Важно не только объяснить студентам смысл занятий по физической культуре и спорту и как вести здоровый образ жизни, но и повысить физическую подготовленность студентов 1 курса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иванина Л. И., Дрожжаков А. И. Влияние оздоровительной физической культуры на организм // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Орел, 2013. – С. 64-69.
2. Морозов В. О. Физическая культура и здоровый образ жизни. М.: ФЛИНТА, 2015.– 214 с.
3. Чеснова Е. Л. Физическая культура. М.: Директ-Медиа, 2013. – 159 с.

Черемхина И. П., Тютюкова Н. В.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ВОСПИТАНИЕ ОБЩИХ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация: В статье описывается комплекс упражнений, направленный на воспитание общих силовых качеств у девушек, занимающихся в группах общей физической подготовки.

Ключевые слова: силовые качества, комплекс упражнений, физическая подготовленность.

Cheremkhina I. P., Tyutyukova N. V.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

EDUCATION OF GENERAL STRENGTH QUALITIES IN GIRLS ENGAGED IN GENERAL PHYSICAL TRAINING GROUPS

Abstract: The article describes a set of exercises aimed at educating general strength qualities in girls engaged in general physical training groups.

Key words: strength qualities, set of exercises, physical fitness.

Общая силовая подготовленность характеризуется разносторонним развитием мускулатуры, повышенной способностью к проявлению силы в различных режимах, многообразных движениях [1]. Известно, что воспитанию общих физических качеств следует уделять большое внимание при проведении учебных занятий, поскольку они являются основой для воспитания специальных физических качеств, что позволит показать отличные результаты при сдаче силовых тестов. При этом особое внимание следует уделять воспитанию общей силы, поскольку в ней концентрируются многие компоненты физической подготовленности.

Перед нами стояла задача подобрать такие средства для воспитания общих силовых качеств у студенток, занимающихся в группах общей физической подготовки, которые были бы доступными и не менее эффективными.

Для решения данной проблемы было проведено исследование, задачей которого была разработка комплекса упражнений, направленного на воспитание общих силовых качеств.

Исследование проводилось с 5 октября по 16 ноября 2020 года со студентками 1 курса факультета АДЭТ Уфимского государственного авиационного технического университета, занимающимися в группах общей физической подготовки. В исследовании приняли участие 24 студентки. Группа исследуемых девушек была поделена на 2 подгруппы. Первая подгруппа занималась по учебной программе в обычном режиме.

Во второй подгруппе на каждом занятии ввели дополнительный комплекс упражнений.

Разработанный комплекс состоял из 8 упражнений, направленных на развитие общих силовых качеств. Количество повторений, серий и периодов отдыха было подобрано исходя из физической подготовленности студенток, так чтобы нагрузку могли выдержать все участницы данного исследования.

Упражнение № 1. Поднимание ноги и руки в положении «упор лежа». Упражнение делится на две части «а» и «б». В части «а» человек находится в стабильном положении параллельно полу, опираясь на носки и кисти рук. Данное упражнение выполняем с первой по четвертую недели. Начиная с пятой недели, переходим к части «б». Снова принимаем позу, как и в части «а». Затем на пять секунд поднимаем правую ногу, опускаем, и пять секунд отдыхаем. После поднимаем левую ногу, затем поочередно каждую руку.

В конце одновременно поднимаем правую ногу и левую руку, удерживая 20 секунд, далее меняем руку и ногу и также удерживаем 20 секунд. На каждой последующей неделе увеличиваем на 2 секунды.

Упражнение № 2. Отведение ноги в положении на боку.

Принцип тот же самый, что и в предыдущем упражнении. Первые три недели студентка просто упирается на локоть и ногу в течении 30 секунд. Начиная с четвертой и до шестой недели, поднимает ногу на 8 секунд, и на каждой последующей неделе увеличивает удержание на 2 секунды.

Упражнение № 3. Пресс при согнутых коленях.

Студентка ложится на пол и начинает одновременно поднимать туловище и ноги так, чтобы подбородок был близко к коленям. Тело после выполнения подъема полностью опускалось на землю. Начиная с 30 секунд, а на каждой последующей неделе увеличиваем продолжительность на 10 секунд.

Упражнение № 4. Планка.

Студентка принимает положение упор на локтях и на носках, туловище параллельно полу. Начиная с первой недели удерживать планку 30 секунд, а в каждой последующей неделе добавлять по 10 секунд.

Упражнение № 5. Поднимание руки и ноги в планке

Девушка принимает положение, как при упражнении №4, затем одновременно поднимает одну руку и ногу – но по диагонали: если правая нога, то левая рука. Начиная с 10 раз, а на каждой последующей неделе увеличиваем на 2 раза.

Упражнение № 6. Поднимание обеих ног.

Лежа на полу боком, студентка одновременно поднимает обе ноги. В первую неделю – 10 раз, а на каждой последующей неделе увеличиваем на 2 раза.

Упражнение № 7. Переходная планка.

Исходное положение – упор на кистях рук и носках. Сгибаем правую руку и кладем ее на локоть, далее так же левую руку. Выпрямляем правую руку и ставим ее на кисть, далее так же левую руку. В первую неделю – 10 раз, а на каждой последующей неделе увеличиваем на 2 раза.

Упражнение № 8. Отжимания. Исходное положение – упор на кистях рук и носках. Сгибаем руки в локтях и выпрямляем. В первую неделю – 10 раз, а на каждой последующей неделе увеличиваем на 1 раз.

Все восемь упражнений выполняются подряд, друг за другом – два раза в неделю в течение шести недель. Каждое упражнение выполняется по 2 серии, пауза отдыха между сериями 30 секунд, а между упражнениями 90 секунд.

Эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на воспитание общих силовых качеств проверялась в ходе педагогического эксперимента.

Педагогическое тестирование проводилось в 2 этапа. Первый этап - до эксперимента, по результатам которого группа была разделена на две подгруппы: контрольную и экспериментальную по 12 человек в каждой. Второй этап тестирования проводился после эксперимента. Тестирование включало в себя следующие тесты:

1. Тест №1. Прыжок в длину с места (см).

2. Тест №2 Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (количество раз).

3. Тест №3. Бег 100 м (сек).

Результаты тестирования физической подготовленности студенток (табл. 1), проведенного до и после эксперимента, показали, что экспериментальная группа демонстрирует более благоприятную динамику показателей общих силовых качеств по сравнению с контрольной группой: в тесте №1 – на 6,27 %, в тесте №2– на 16,4 % , в тесте №3 – на 1,22%.

Таблица 1

Изменение показателей физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп

№	Контроль-ные нормативы	Эксперимен-тальная группа		Измене-ние пока-зателей в %	Контрольная группа		Измене-ние показате-лей в %	Разница изменений показателей ЭГ и КГ в %
		1 этап	2 этап		1 этап	2 этап		
1	Тест №1	222,1	238,4	7,3	223,3	225,6	1,03	6,27
2	Тест №2	54	65	20,3	51	53	3,9	16,4
3	Тест №3	17,0	16,6	2,4	17,1	16,9	1,18	1,22

Условные обозначения: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

Таким образом, педагогический эксперимент доказал эффективность применения разработанного комплекса упражнений, направленного на воспитание общих силовых качеств у студенток, занимающихся в группах общей физической подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Озолин Н. Г. Развитие выносливости спортсменов. – Москва : Физкультура и спорт, 1959.– 128 с.

Чесно А. В.

Московский городской педагогический университет, Москва, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ВНИМАНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: В статье рассматривается влияние занятий физической культурой на концентрацию внимания у студентов обучающихся по программе среднего профессионального образования. Проведен сравнительный анализ концентрации внимания обучающихся до и после занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: студенты, внимание, физическая культура, физическое воспитание.

Chesno A. V.

Moscow City University, Moscow, Russia

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON STUDENTS ATTENTION

Abstract: The article deals with the influence of physical training on the concentration of attention of students enrolled in the program of secondary vocational education. A comparative analysis of the concentration of students' attention before and after physical exercises is carried out.

Key words: students, attention, physical culture, physical education.

Основная задача, которая на сегодняшний день стоит перед образовательными организациями является не только обучение студентов определенной профессии, но и всестороннее, гармоничное развитие личности. Поэтому очень важным является приобщение обучающихся к физической культуре, так как благодаря физической культуре оказывается положительное влияние не только на мышцы и внутренние органы, но и на высшие психические функции, а именно на концентрацию внимания.

Проанализировав работы ученых, мы выяснили, что вопрос влияния физических упражнений на концентрацию внимания изучен недостаточно и в связи с этим нами было проведено данное исследование [1, 2].

Цель исследования – изучить особенности концентрации внимания, обучающихся по программе среднего профессионального образования до и после занятия физической культурой.

Педагогический эксперимент проводился с октября 2020 по март 2021 года на базе ГАОУ ВО МГПУ «Института среднего профессионального образования имени К. Д. Ушинского». В исследовании принимали участие девушки и юноши в возрасте от 16 до 17 лет, в количестве 32 человек.

В программе оценки концентрации внимания студентов были использованы тесты Пьерона-Рузера и Рисса. Первый тест помогал определить уровень концентрации внимания. А второй определить устойчивость внимания и влияние длительной работы на концентрацию внимания [3].

Внимание проявляется в любой сознательной деятельности человека в большей или меньшей степени [1]. Итак, первый тест был направлен на определение уровня концентрации внимания. Средний показатель количества найденных фигур за одну минуту до занятия физической культуры – 75 из 100,

а после занятия физической культуры – 88 из 100 возможных, что говорит о том, что до занятия уровень концентрации внимания был на низком уровне, а после поднялся до среднего.

Второй тест также был направлен на определение уровня концентрации внимания. Средний показатель количества правильно прослеженных линий за 7 минут – 9 линий до урока физической культуры, и 15 линий после урока физической культуры. Данные результаты свидетельствуют о том, что до занятия физической культуры уровень концентрации внимания был на удовлетворительном уровне, а после занятия вырос до хорошего.

Приведенные выше тестирования проводились в одной группе, с разницей в 10 дней до и после урока физической культуры.

Следовательно, можно сделать вывод, что, в результате проведенных тестирований было установлено, что уровень концентрации внимания у обучающихся 16-17 лет увеличился после занятия физической культурой. В связи с этим, следует отметить, что очень важно привлекать обучающихся к занятиям физической культурой, так как это может в значительной степени повлиять на уровень их профессионального обучения в целом.

Таким образом, в ходе проведенного исследования, нами было установлено, что концентрация внимания у студентов института среднего профессионального образования значительно улучшается после занятий физической культурой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Борисова О. А. Изучение внимания в процессе занятий физической культурой / О. А. Борисова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 4(170). С. 55-58.
2. Садырина В. Н. Особенности развития свойств внимания у детей младшего школьного возраста / В. Н. Садырина, Л.В. Мамедова // Международный журнал экспериментального образования. 2016. № 12-1. С. 132-134.
3. Чесно А. В. Формирование здорового образа жизни студентов как залог развития государства / А. В. Чесно // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: сборник статей II Международной научно-практической конференции. Пенза. 2019. С. 230-233.

Чесно А. В.

Московский городской педагогический университет, Москва, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СРЕДЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: В статье раскрываются современные подходы формирования здорового образа жизни у обучающихся образовательных организаций. Разработаны рекомендации усовершенствования современных подходов приобщения, обучающихся к ценностям физической культуры в процессе физического воспитания в образовательных организациях.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, здоровый образ жизни.

Chesno A. V.

Moscow City University, Moscow, Russia

MODERN APPROACHES TO THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

Abstract: The article reveals modern approaches to the formation of a healthy lifestyle in students of educational institutions. Recommendations for improving modern approaches to introducing students to the values of physical culture in the process of physical education in educational institutions are developed.

Key words: students, physical education, healthy lifestyle.

Важной составляющей подготовки обучающихся образовательных организаций к будущей профессиональной деятельности является формирование ее социальной активности в гармонии с физическим развитием на основе приоритета здоровья и признание ценностей физической культуры. Поэтому современные подходы приобщения обучающихся различного возраста к ценностям физической культуры рассматриваются как одно из перспективных направлений модернизации системы образования в образовательных организациях. Это связано с необходимостью совершенствования содержания занятий физического воспитания, на приоритетность ведения здорового образа жизни будущих специалистов различных сфер деятельности. Следовательно, определение современных подходов приобщения, обучающихся к ценностям физической культуры в процессе физического воспитания является актуальной проблемой образовательных организаций.

Анализ работ ученых свидетельствует о том, что на сегодня наиболее действенным из современных подходов приобщения, обучающихся к ценностям физической культуры является формирование мотивов, интересов, потребности и позитивного отношения к физическому совершенствованию. Особенности формирования положительной мотивации детей и студенческой молодежи к обучению раскрывают во многих трудах [1, 2].

Цель исследования заключается в совершенствовании современных подходов приобщения, обучающихся к ценностям физической культуры в процессе физического воспитания в образовательных организациях.

Одним из компонентом современных подходов приобщения, обучающихся к ценностям физической культуры являются интересы. Интерес к занятиям физической культурой и спортом – это повышенное проявление внимания к овладению специальными знаниями, умениями, навыками по физическому воспитанию. Кроме того, анализ данных о развитии интереса заниматься физической культурой свидетельствует о том, что у студенческой молодежи это становится внутренней потребностью при условии: повышения воспитательного и образовательного влияния занятий по физической культуре и спортивных тренировок; индивидуального подхода к студентам с различным отношением к занятиям физической культурой и спортом; вооружение их приемами самостоятельных занятий физическими упражнениями в течение дня; взаимосвязи учебной, внеучебной, физкультурно-массовой работы со студентами; привлечение студентов к организации физкультурно-массовых мероприятий; соблюдение в образовательной организации единых требований по внедрению самостоятельных занятий физической культурой в режиме дня обучающего [5].

С учетом условий формирования интереса к физической культуре нами исследованы четыре этапа, которые проходят студенческая молодежь в своем развитии. На первом этапе появляется созерцательный интерес к выполнению физических упражнений, профессионально-прикладной физической подготовки, спортивной тренировки и тому подобное. На втором этапе развивается созерцательно-действенный интерес, когда студентом уже не только нравится наблюдать, но и желание выполнять упражнения, показать свое умение товарищам. Третий этап – это развитие причинно-познавательного интереса, где студенты ищут ответы на многочисленные вопросы, изучают литературу по физическому воспитанию и спорту. На четвертом этапе формируется познавательно-творческий интерес, когда обучающиеся не только осознают изученных средств, форм, методов, а вооружаются методами самовоспитания и самосовершенствования [3].

Следующим среди современных подходов приобщения студенческой молодежи к ценностям физической культуры является формирование потребности к физическому совершенствованию. Ученые сходятся на том, что потребность является источником человеческой активности, а удовлетворение потребностей рассматривается как основа для воспитания всесторонне и гармонично развитых людей.

К основным направлениям современных подходов формирования у обучающихся потребности физической культуры мы относили: ознакомление обучающихся с деятельностью их собственного организма; освещение роли физкультурно-спортивной работы с ведущей деятельностью обучающихся; активизация интереса субъекта в собственной физической организации; формирование убеждений обучающихся в необходимости заниматься физическими упражнениями; стимуляция потребности общаться; опора на индивидуальные возможности и интересы; активизация потребности в достижении результата; использование внутренних и внешних стимулов [4].

Психолого-педагогические факторы способствуют направлению личности обучающихся на позитивное отношение к дисциплине «Физическая культура» и осмыслению ценностей физической культуры через мотивы общественного и личностного характера. Социально-педагогические факторы направляют ценностные ориентации образовательной организации, его педагогический состав на личностно-развивающее обучение обучающихся. Социальные факторы способствуют престижности занятий физической культурой, спортом и создают условия для ведения здорового образа жизни обучающихся.

Определяя современные подходы, которые влияют на формирование положительного отношения студентов к ценностям физической культуры, мы выделили:

– личностно-духовные, которые характеризуют ценностные ориентации студентов на физическую культуру и степень их реализации в процессе учебной деятельности, удовлетворенность этим процессом;

– психолого-педагогические подходы предусматривают профессиональную направленность учебно-воспитательного процесса, его эффективность, обеспечение индивидуализации, активизации физического самовоспитания и самосовершенствования учебного процесса, а также создание условий для самоактуализации и самореализации будущих специалистов;

– социально-психологические подходы, ориентированные на обеспечение гуманистических отношений студентов в процессе занятий, взаимопонимания и поддержку;

– организационно-методические подходы, которые направлены на овладение знаниями и умениями, которыми обеспечивается решение задач, стоящих перед физической культурой;

Таким образом, рассмотрев современные подходы приобщения обучающихся к ценностям физической культуры, можно констатировать, что на сегодня этот вопрос остается чрезвычайно актуальным для физического воспитания в образовательных организациях. К сожалению, обучающиеся большинства образовательных учреждений занимаются физическими упражнениями только на обязательных занятиях на дисциплине «Физическая культура». Понятно, что при таком состоянии сформировать физическую культуру обучающийся крайне трудно. Поэтому в физическом воспитании обучающихся актуальной проблемой остается процесс приобщения молодежи к ценностям физической культуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Демкина Е. П. Формирование здорового образа жизни студентов: как не упустить главного? / Е. А. Демкина // Высшее образование в России. 2016.– № 5. – С. 50-55.
2. Кислякова М. И. Применение фитнес-трекеров с целью повышения физической активности обучающихся образовательных учреждений / М. И. Кислякова, А. В. Чесно // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. 2019.– С. 132-136.

3. Чесно А. В. Клубная форма организации занятий физической культурой и спортом в образовательных учреждениях / А. В. Чесно // Студенческий спорт: состояние и перспективы развития: сборник материалов II Региональной научно-практической конференции. – Сургут. 2019. С. 68-71.
4. Чесно А. В. Технология оценки физической подготовленности студентов / А. В. Чесно // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы XVIII Международной научно-практической конференции. 2019. – С. 83-87.
5. Суриков А.А. Исследование интереса и мотивации студентов к занятиям физической культурой / А. А. Суриков, В. И. Кожанов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. – № 1. – С. 119-125.

СЕКЦИЯ 3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО КВАЛИФИКАЦИОННОГО УРОВНЯ

Аймурзина Г. В.¹, Кругликова В. С.¹, Сальникова Л. Б.²

¹Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

²Центр детского творчества «Радуга», Бирск, Россия

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 8–9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ

Аннотация: В данной статье обобщен материал по исследуемой теме, которая посвящена изучению и разработке методики воспитания координационных способностей у девочек 8–9 лет, занимающихся спортивной акробатикой.

Ключевые слова: координационные способности, методика воспитания, спортивная акробатика.

Aimurzina G. V.¹, Kruglikova V. S.¹, Salnikova L. B.²

¹Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

²Center for children's creativity "Raduga", Birsk, Russia

METHODS OF EDUCATION OF COORDINATION ABILITIES IN GIRLS 8-9 YEARS OLD ENGAGED IN SPORTS ACROBATICS

Abstract: This article summarizes the material on the topic under study, which is devoted to the study and development of methods for educating coordination abilities in girls 8-9 years old engaged in sports acrobatics.

Key words: coordination abilities, methods of education, sports acrobatics.

Значимость координационной и психомоторной подготовки, как отдельной составляющей в структуре тренировочного процесса, неоднократно подчеркивалась на современном этапе в исследованиях отечественных и зарубежных авторов, особенно в видах спорта, связанных со сложной техникой. Так как спортивная акробатика является сложно-координационным видом спорта, которому присуще быстрота выполнения технических действий, быстрота мышления, способность проявлять лучшие психологические и физические качества в напряженной ситуации, поэтому развитие координационных способностей является приоритетным направлением в подготовке акробатов рассматриваемого нами возраста.

Координационные способности обеспечивают точное воспроизведение, дифференцирование пространственных, силовых и временных параметров движений, ориентирование и быстрое реагирование в сложных условиях, согласование и перестроение двигательной деятельности, а также развивают чувство ритма и умение сохранять равновесие.

Применительно к детскому спорту выделяют следующие наиболее значимые координационные способности в процессе управления двигательными действиями: способность к реагированию, способность к равновесию, ориентационная способность, дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения, ритмическая способность.

Цель исследования заключается в том, чтобы проверить эффективность применения методики, направленной на воспитание координационных способностей у девочек 8-9 лет на занятиях спортивной акробатикой.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных акробатов.

Предмет исследования: методика воспитания координационных способностей у девочек 8-9 лет на занятиях спортивной акробатикой.

Гипотеза исследования: в ходе исследования мы предполагаем, что применение разработанной нами методики, а именно использование подвижных игр, прыжков на батуте, комплексов прыжковых упражнений и на диске «Здоровья», позволит повысить координационные способности, необходимые для начальной подготовки в спортивной акробатике.

Контингент участников – девочки, занимающиеся акробатикой, возраст – 8-9 лет. Этот возраст был выбран по нескольким причинам. Во-первых, это самый подходящий возраст для воспитания и развития координационных способностей. Во-вторых, известно, что наиболее эффективными средствами для их развития являются подвижные игры, гимнастические, акробатические и игровые упражнения. Всего участников было 30 девочек, которые были поделены на две группы – контрольная и экспериментальная по 15 человек в каждой.

На тренировочных занятиях экспериментальная группа тренируется по нашей методике, состоящей из специального комплекса упражнений, направленная на развитие способностей к ориентированию в пространстве и способностей к вестибулярной устойчивости и чувствительности три раза в неделю, продолжительностью 90 минут. Контрольная группа занимается по Федеральному стандарту вида спорта. Методику используем в начале основной части тренировки в течение 30 минут.

В методику включили подвижные игры с повышенной психомоторной, сенсомоторной и координационной нагрузкой. В каждую тренировку мы включили по одной игре на протяжении всего педагогического эксперимента. При применении таких игр происходит комплексное проявление всего спектра координационных способностей, осуществляется повышенная нагрузка на зрительный, двигательный и слуховой анализатор. Применяемые игры требуют точности и быстроты выполнения различных заданий, связанных с реакцией на изменение внешней ситуации, в связи, с чем осуществлялось формирование умения применять координационные способности в различных двигательных условиях.

Второе что мы включили в нашу методику – прыжки. Прыжки, это хорошее средство совершенствования координационных способностей

акробатов. Они оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, в связи, с чем занимают в акробатике важное место.

Для развития вестибулярной устойчивости мы предложили комплекс несложных акробатических упражнений из различных исходных положений, упражнений на батуте с поворотами различной сложности и упражнения на диске «Здоровье».

Задания на диске «Здоровье» позволяют повысить вестибулярную устойчивость спортсмена, изменяя скорость вращения и положения тела. В комплекс включены базовые элементы техники, способствующие улучшению функциональной подготовки и освоению техники механизмов безинерционных вращений.

Обязательным в нашей методике стало использование батута. Установлено, что систематические занятия на батуте улучшают координацию движений, укрепляют вестибулярный аппарат, нормализуют работу сердца и кровообращения. Батут используется для снятия мышечного напряжения после физической нагрузки.

Прежде чем начать педагогический эксперимент нами были проведены контрольные тесты в двух группах для оценки координационных способностей среди спортсменов, которые занимаются по программе спортивной акробатики в группах начальной подготовки.

В результате сравнения средних значений оказалось, что группы достоверно не отличаются по всем показателям координационных способностей до педагогического воздействия. К концу педагогического эксперимента показатели возросли в обеих группах, но под влиянием экспериментальной методики лучше показатели в экспериментальной группе. Данный прирост связан с тем, что предложенная нами методика существенно могла повлиять на развитие координированных способностей у участников педагогического эксперимента.

Прирост в тесте челночный бег (3x10) у ЭГ составил 7,2 %, а в КГ 2,9 %, что на 4,3 % больше. Второй тест три кувырка вперед показал следующие результаты у ЭГ прирост составил 8,9 %, у КГ 3,2 %, что на 5,7 % больше. Проведенный нами тест повороты на гимнастической скамейке показал, что результаты прироста ЭГ составил 7,9%, а в КГ 2,9%, что на 5% больше. Последний тест стойка на одной ноге показал, что результаты прироста ЭГ составил 29,17 %, а в КГ 18,40 %, что на 10 % больше. Сравнивая все показатели ЭГ и КГ процентного прироста, можно сделать следующие выводы, что прирост показателей в ЭГ составил более чем в 2 раза, чем в КГ, что доказывает эффективность нашей методики.

В заключении хотим подвести итог по проделанной работе: на наш взгляд, на начальном этапе подготовки в спортивной акробатике необходимо больше внимание уделять развитию таких координационных способностей как, способность к ориентированию в пространстве и способность к вестибулярной устойчивости и чувствительности. Наибольших сдвигов в области различных координационных способностей у детей можно добиться в возрасте 8-9 лет.

Накопленный в этот период потенциал будет способствовать более быстрому овладению технически сложными специализированными упражнениями. Координационная тренировка как нам кажется, является одной из важнейших и неотъемлемых частей комплексного тренировочного процесса.

Разработанную нами методику развития координационных способностей рекомендуем применять как вариативный компонент примерной программы на начальном этапе подготовки в спортивной акробатике.

Александрова А. А.¹, Кругликова В. С.¹, Сальникова Л. Б.²

¹Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

²Центр детского творчества «Радуга», Бирск, Россия

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 8–10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Аннотация: В статье обобщен материал по исследуемой теме, которая посвящена изучению и разработке методики воспитания координационных способностей у девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Ключевые слова: координационные способности, методика воспитания, художественная гимнастика.

Alexandrova A. A.¹, Kruglikova V. S.¹, Salnikova L. B.²

¹Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

²Center for children's creativity "Raduga", Birsk, Russia

METHODS OF EDUCATION OF COORDINATION ABILITIES IN GIRLS 8-10 YEARS OLD ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Abstract: This article summarizes the material on the topic under study, which is devoted to the study and development of methods for educating coordination abilities in girls 8-10 years old engaged in rhythmic gymnastics.

Key words: coordination abilities, methods of education, rhythmic gymnastics.

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. В связи с резким снижением за последние годы возраста начало занятий художественной гимнастикой юные гимнастки уже в 8-10 лет должны выполнять соревновательную программу по трем-четырем видам многоборья. В течение 1-2 лет становится необходимым обучать девочек упражнениям с разными предметами одновременно в двух руках, отличающимися друг от друга многими характеристиками, техникой владения. Поэтому развитие координационных способностей приобретает важное значение и является одной из значимых задач учебно-тренировочного процесса.

Цель исследования: научно-методическое обоснование влияния разработанных комплексов упражнений на развитие координационных способностей спортсменок 8-10 лет, с учетом направленного воздействия на технику владения предметами занимающиеся художественной гимнастикой.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.

Предмет исследования: методика воспитания координационных способностей у девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Гипотеза работы строилась на предположении о том, что внедрение в тренировочный процесс трех экспериментальных комплексов упражнений с предметами (скакалка, обруч, мяч) художественной гимнастики, а также их сочетание одновременно 2-х предметов в разных руках будут эффективно влиять на воспитание координационных способностей спортсменок 8-10 лет, что положительно скажется на технике владения предметами и повысит их соревновательный результат.

Практическая значимость исследования: полученные результаты могут быть использованы при разработке учебного или методического материала по воспитанию координационных способностей юных спортсменок:

- учителями физической культуры СОШ;
- преподавателями средних учебных заведений;
- тренерами ДЮСШ и СДЮШОР;
- педагогами дополнительного образования.

База исследования: исследование осуществлялось на базе МАУ ДО ЦДТ «Радуга» г. Бирск РБ.

В эксперименте участвовали девочки, занимающиеся художественной гимнастикой в возрасте 8-10 лет, которые были разделены на две группы по 10 человек в каждой – контрольная и экспериментальная.

На основе поисковых исследований: теоретический анализ и обобщение литературных данных, опрос специалистов в виде анкетирования, педагогических наблюдений, анализа соревновательных карточек, были разработаны 3 экспериментальных комплекса упражнений на развитие координационных способностей с использованием предметов художественной гимнастики для спортсменок 8-10 лет с 3-мя уровнями сложности (низкий, средний, высокий). В разработанных комплексах использовался один или одновременно 2 предмета в разных руках.

В первый комплекс включались, упражнения на развитие координационных способностей без предмета (низкий уровень сложности) в подготовительном периоде. Комплекс был включен в подготовительную часть тренировочного занятия.

Второй комплекс, включал в себя, упражнения на координацию, с одним из предметов художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч) – средний уровень сложности, в предсоревновательном периоде. Комплекс был включен, в заключительную часть, тренировочного занятия.

Третий комплекс состоял из упражнений на развитие координационных способностей с двумя одинаковыми или разными предметами художественной

гимнастики (высокий уровень сложности). Комплекс был включен в основную часть тренировочного занятия.

Для оценки уровня развития координационных способностей юных гимнасток были использованы следующие контрольные испытания (тесты):

- «Цапля с обручем», (сек.)
- «Челночный бег с булавами», (сек.)
- «Способность к статокINETической устойчивости», (сек.)

На способность к ориентированию в пространстве нами была проведена экспертная оценка:

– «Риск №1 с мячом» (спортсменке предлагалось выполнить бросок мяча, два «шене», ловля одной рукой) (балл).

– «Риск №2 с обручем» (спортсменке предлагалось выполнить: бросок обруча, «шене», кувырок вперед, ловля ногами в положении сидя) (балл).

Для изучения практики применения упражнений на развитие координационных способностей, при помощи предметов художественной гимнастики, была разработана комплексная анкета.

В результате педагогических наблюдений изучалась практика использования и особенности проведения предметного урока одновременно с двумя предметами в различных сочетаниях: обруч + скакалка, обруч + обруч, обруч + мяч.

Для подтверждения одного из предположений гипотезы мы провели анализ соревновательных карточек. В соревновательной карточке выявлялось количество засчитанных рисков судьями в упражнениях с обручем, скакалкой, мячом. Было выявлено, что выполнение рисков на 3 этапе и в ЭГ и КГ – увеличилось количество засчитанных судьями рисков, но в КГ не значительно. Так же был проведен анализ карточек D на предмет выявления средней оценки за упражнение с обручем, мячом и скакалкой.

Для сравнения результатов ЭГ и КГ до и после эксперимента были проанализированы показатели координационных способностей по t-критерию Стьюдента.

Таблица

Показатели координационных способностей по t-критерию Стьюдента

Контрольные испытания (баллы)	Контрольная группа (n=15)		t	Экспериментальная группа (n=15)		t
	до	после		до	после	
«Цапля» (сек.)	1,30±0,11	2,38±0,14	1,45	1,26±0,15	3,25±0,11	2,25
«Ориентирование в пространстве» (сек.)	2,30±0,12	2,55±0,17	1,65	2,35±0,13	3,58±0,16	2,94
«Челночный бег» (сек.)	6,10±0,21	5,55±0,30	2,72	5,59±0,23	5,20±0,31	3,62

В результате проведенного эксперимента, исследовав изменения показателей развития координационных способностей после использования экспериментальных комплексных упражнений на развитие координационных способностей с использованием предметов художественной гимнастики,

в экспериментальной группе на конечном этапе наблюдается существенный прирост, по отношению к контрольной группе. В связи с этим можно констатировать тот факт, что во всех 3 контрольных испытаниях и проведенной экспертной оценки присутствует достоверность различий, как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Мы можем утверждать об эффективности использования экспериментальных комплексных упражнений на развитие координационных способностей с использованием предметов художественной гимнастики для спортсменок 8-10 лет, что в свою очередь подтвердило гипотезу нашего исследования.

Таким образом, использование разработанных нами 3-х комплексов упражнений на развитие координационных способностей с использованием одновременно одинаковых и разных предметов художественной гимнастики с разными уровнями сложности способствуют повышению показателей координационных способностей: быстроты реакции, ориентации в пространстве и устойчивости во время равновесий; а также совершенствованию технике работы с предметом.

Амурская Е. Н.

Национальный исследовательский ядерный университет «Московский инженерно-физический институт», Москва, Россия

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОДЕ СПОРТСМЕНА-ПЛОВЦА В СКОРОСТНЫХ ВИДАХ ПОДВОДНОГО ПЛАВАНИЯ

Аннотация: В статье коротко излагается история развития не очень известного широкой публике, но очень зрелищного вида спорта - скоростные виды подводного плавания. В статье собраны специальные упражнения в воде, которые автор (являясь мастером спорта СССР международного класса) рекомендует включать в программу тренировок спортсменов этого вида спорта.

Ключевые слова: моноласта, скоростные виды подводного плавания, специальные упражнения в воде.

Amurskaya E. N.

National Research Nuclear University «Moscow Institute of Engineering and Physics», Moscow, Russia

SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN THE WATER OF AN ATHLETE-SWIMMER IN HIGH-SPEED DIVING

Abstract: The article briefly describes the development of a not very well-known to the general public, but a very spectacular sport - high-speed diving. Also, the article contains special exercises in water, which the author (being a master of sports of the USSR of international class) recommends to include in the training program for athletes of this sport.

Key words: monofin, high-speed diving, special exercises in the water.

Скоростные виды подводного плавания – разновидность водных видов спорта. Подводный спорт начал интенсивно развиваться в СССР в конце 60-х – начале 70-х годов прошлого века, при помощи общественной организации ДОСААФ СССР (Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту), курирующей оборонные и прикладные виды спорта. В 70-е годы на чемпионатах Европы и мира советские пловцы-подводники занимали все высшие ступени наградных пьедесталов. Мировые рекорды обновлялись практически на каждом соревновании.

Начало интенсивного развития этого вида спорта связывают с изобретением в конце 60-х годов "моноласты", которая одевается на обе ноги сразу и представляет из себя спортивный инвентарь, сделанный из пластины стеклотекстолита и наклеенных на нее специальным образом вырезанных резиновых ласт "Дельфин". Стеклотекстолитовая пластина – многослойный материал устойчивый к сжатию, ударам, повышенной влажности.

Для изготовления ласт слои ступенчато снимаются с пластины для утончения к наружному краю ласты. Степень общей жесткости пластины подбирается индивидуально в зависимости от физических качеств спортсмена и

длины дистанции. Чем короче дистанция, тем более жесткая должна быть пластина. Резиновые ласты (галоши) обрезаются с сохранением ребер жесткости, подгоняются под размер ног. Процесс изготовления моноласт до наших дней остается ручным производством по индивидуальным заказам, попытки промышленного производства не имели успеха.

Передвижение в воде в моноласте происходит благодаря волнообразным движениям корпуса и ног, имитирующим движения дельфина. Большая нагрузка при этом приходится на тыльную поверхность стопы.

Значимым этапом в истории подводного плавания стало изобретение во второй половине 90-х годов пловца из Новосибирска Андропова Е. С. (заслуженного мастера спорта СССР по подводному плаванию) разновидности моноласты. "Гипер"ласта или "андроид" предусматривает усиление и удлинение ребер жесткости у моноласты и расположение "галош" под небольшим углом к пластине. Такая конструкция снимает часть нагрузки с тыльной поверхности стопы и позволяет более продуктивно работать мышцам голени, бедра и корпуса.

Использование новой конструкции ласт вызвало новую волну роста показателей мировых рекордов. Сегодня эту модель ласт можно видеть на международных соревнованиях не только по скоростным видам подводного плавания, но и в подводном ориентировании, в некоторых дисциплинах фридайвинга и др.

По мере совершенствования снаряжения кардинально менялась техника передвижения в воде. Дыхательная трубка, закрепленная фронтально на голове с помощью обруча, позволяла не поднимать и не поворачивать голову для вдоха. Переход с отдельных ласт на моноласту сделал неэффективной работу руками. Если в отдельных ластах работа руками кролем дает прибавку к скорости, то работа корпуса и ног в моноласте позволяет развить такую скорость, при которой работа руками становится неэффективной или вызывает торможение.

Продвижение тела вперед в воде подчиняется законам гидродинамики. Плавание в моноласте предусматривает неподвижное положение прямых рук непосредственно у головы(уши зажаты руками), кисти рук фиксируются одна над другой с помощью "замка" большим пальцем верхней кисти. Такое положение верхней части корпуса пловца обеспечивает максимальную обтекаемость по отношению к встречному потоку воды. Колебания плечевого пояса должны быть минимальными.

Продвижение в воде в моноласте обеспечивается мощными мышечными усилиями корпуса и ног. Задачей специальной физической подготовки спортсменов-подводников на суше и в воде является развитие и укрепление этих групп мышц.

Специальные упражнения в воде. Помимо проплывания дистанций различной длины с заданной скоростью и интервалом отдыха в стандартной соревновательной технике, существуют специальные упражнения, направленные на увеличение нагрузки на отдельные группы мышц, отработку элементов техники, тренировку дыхательной системы:

– плавание коротких отрезков(25-50м) с поднятой над водой головой. При этом повышенную нагрузку испытывают мышцы шеи, верхней части корпуса, брюшной пресс;

– плавание на спине(без трубки). Укрепляются мышцы брюшного пресса, передней поверхности бедра и голени;

– плавание коротких отрезков на боку(на правом, на левом) без трубки с подниманием головы на вдох. Нижняя рука прямая – в положении у головы, верхняя рука - прижата к бедру. Укрепляются боковые мышцы корпуса, шеи;

– плавание в положении обеих рук у бедер (на груди, на спине). Ухудшается обтекаемость верхней части тела, увеличивается лобовое сопротивление;

– работа в стандартной технике с плавательной доской в руках;

– плавание с занырянием под воду на несколько циклов (на груди, на спине). Задерживается дыхание, удлиняется выдох. Вырабатывается устойчивость к гипоксии, тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы организма;

– продвигаясь в стандартной технике делать один вдох на несколько циклов (до двух и более). Эффект тот же, что и в предыдущем упражнении;

– проплывание отрезков 15-50 м под водой. Эффект тот же, что в предыдущем упражнении;

– акцентировать мышечные усилия на каждом втором (третьем) цикле. Задание отрабатывает способность быстрого переключения групп мышц от расслабления к напряжению, тренируются нервно-мышечные связи в головном мозге;

– оттолкнувшись от дна бассейна ногами на глубине от 2 м и более, стремительно набирая скорость в вертикальном направлении плыть вверх к поверхности воды и далее как можно выше подняться над поверхностью воды не переставая работать корпусом и ногами. В идеале совершить вылет из воды и, сгруппировавшись, упасть в воду. Тяжелое упражнение, требует максимального физического напряжения, концентрации внимания и контроля над ориентацией в пространстве;

– в вертикальном положении у поверхности воды, руки и плечи над водой (в идеале весь корпус) работать на месте в стандартной технике, удерживаясь на заданной высоте над поверхностью воды определенное время. Поднятая над водой часть корпуса по закону Архимеда выступает в роли отягощения. Работа на месте в вертикальной плоскости усиливает так называемое обратное отталкивание. При обычном плавании в ласте в горизонтальном положении основное усилие по отталкиванию воды происходит в направлении назад внутрь. При работе на месте в вертикальной плоскости необходимо направлять усилие по отталкиванию воды в направлении как назад внутрь и так и назад наружу;

– плавание на спине со стандартной техникой с руками вертикально поднятыми над водой. Руки играют роль отягощения;

– то же с предметом в поднятых руках;

– плавание в стандартной технике с отягощением. Как отягощение может использоваться футболка и другая одежда; тканевый "парашют" или кусок поролона, прикрепленные к поясу на веревках сзади; пояс из тяжелых или выступающих предметов и др.;

– плавание на растягивающемся резиновом шнуре, закрепленном с помощью пояса на талии с одной стороны и на бортике бассейна или на стартовой тумбочке с другой. Резиновый шнур может быть из парашютной или другой плотной резины длиной от 10-15 м и более;

– после отталкивания ногами от стенки бортика бассейна стараться пронырнуть ровно 15 м до выхода на поверхность. Цель – максимально использовать разрешенный правилами 15-метровый подводный отрезок;

– то же задание, что и в предыдущем упражнении, только выполняется после поворота-сальто;

– то же, но после входа в воду после стартового прыжка;

– плавание на спине в стандартной технике, голова лежит на воде, прямые руки направлены вперед(у бедер). На лбу, сохраняя равновесие удерживать небольшой, нетяжелый предмет (пластиковую кружку, деревянный кубик и т.п.). Задача упражнения: минимизировать раскачивание верхней части корпуса.

Плавание в стандартной технике "дельфин" в подводном плавании – монотонный процесс, может вызывать со временем психологическое пресыщение. С помощью перечисленных выше упражнений можно не только укрепить отдельные группы мышц, разработать суставы ног, позвоночника, но и при дозированном использовании разнообразить тренировочный процесс.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Московченко О.Н. Анализ закономерности прироста мировых рекордов в подводном плавании (плавание в ластах). / О. Н. Московченко, И. А. Толстопятов, Е. В. Реди, В. В.Иваницкий//М.:Теория и практика физической культуры, 2019 – №3.– С-70-72.
2. Страдзе А. Э. Сравнительный анализ прироста скорости мировых рекордов за 30 лет в скоростных видах подводного плавания/А. Э. Страдзе, О. Н. Московченко // Подводный спорт, современное состояние и перспективы развития : матер. междунар. науч.-практ.конф.- М.: Светотон, 2009. – С. 123-128.
3. Чертов Н .В. Теория и методика плавания.[Электронный учебник] / Н. В. Чертов.- Ростов н/Д: ЮФУ, 2011. – 452с.

Амурская Е. Н.¹, Крюкова Т. К.²

¹Национальный исследовательский ядерный университет МИФИ, Москва, Россия

²Дипломатическая академия МИД РФ, Москва, Россия

ТРЕНИРОВКА ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА ЧЕЛОВЕКА СРЕДСТВАМИ ПЛАВАНИЯ

Аннотация: Много написано о всестороннем воздействии регулярных занятий плаванием на организм человека. В этой статье предлагаются варианты решения проблем по стабилизации и укреплению вестибулярного аппарата человека средствами плавания. Результаты экспериментальных наблюдений отображены в итоговой таблице.

Ключевые слова: вестибулярный аппарат, плавание, студенты, проба Ромберга.

Amurskaya E. N.¹, Kryukova T. K.²

National Research Nuclear University MEPhI, Moscow, Russia

Diplomatic Academy of the Ministry of Foreign Affairs of the Russian Federation, Moscow, Russia

TRAINING OF THE HUMAN VESTIBULAR APPARATUS BY MEANS OF SWIMMING

Abstract: Much has been written about the comprehensive effects of regular swimming on the human body. This article offers options for solving the problems of stabilizing and strengthening the human vestibular apparatus by means of swimming. The results of experimental observations are shown in the summary table.

Key words: vestibular apparatus, swimming, students, Romberg test.

35 лет работая со студентами в бассейне, часто приходилось наблюдать, как у новичков на этапе начала обучения плаванию происходит острое нарушение устойчивости работы вестибулярного аппарата (далее – ВА). Выражалось это в головокружениях, общей слабости, чувстве тошноты и т.д.

В той или иной мере сбои в работе ВА могли присутствовать и у умеющих плавать студентов, если в занятиях имел место длительный перерыв.

Передвижение в воде связано с процессами волнообразования. Так расходящиеся назад в стороны по поверхности воды боковые волны у продвигающегося вперед пловца образуются около головы и в районе таза. При отталкивании воды во время гребка, когда кисть движется по сложной траектории на небольшой глубине также образуются волны.

Производимые при продвижении пловца волны, а также волны, исходящие от плывущих рядом на плавательной дорожке бассейна спортсменов, являются фактором вызывающим у неподготовленных занимающихся "укачивание" - состояние схожее с "морской болезнью".

Многочисленное раздражение вестибулярного и зрительного аппаратов, всегда работающих в одной связке, происходит при поворотах головы в стороны в стиле кроль, поднимании и опускании головы и корпуса на вдох и

выдох в брассе и в баттерфляе, при пересечении глазами линии воды (при этом всегда происходит рефлекторное моргание).

Для выполнения поворотов у стенки бассейна, особенно поворотов-"сальто" также требуется хорошо подготовленный ВА.

В программу предполетной подготовки космонавтов входит обязательный плавательный норматив 800 м кролем. "Гидроневесомость", возникающая при погружении в воду, подготавливает организм космонавтов к невесомости в космосе, а кроль является лучшим плавательным стилем для тренировки ВА.

В эксперименте, который описывает данная статья, ставилась задача: выяснить как регулярные занятия плаванием влияют на работу ВА.

Тестирование функции ВА проводилось с использованием усложненной координационной пробы Ромберга. При помощи этого теста можно оценить показатели статической координации, т.е. способности организма к сохранению равновесия в неподвижном состоянии.

В исходном положении тестируемые должны стоять с закрытыми глазами вертикально, скрестив руки на груди, ноги располагаются так, чтобы стопы находились на одной продольной линии пятка передней ноги к носку задней ноги. В норме здоровый, хорошо физически подготовленный человек может стоять ровно без пошатываний около 30 секунд. Нижняя граница для юношеского возраста - не менее 15 секунд.

При ослабленной функции ВА трудно удержаться в этой позе. Как известно, с помощью различных вариантов пробы Ромберга определяют степень алкогольного и наркотического опьянения, невротические расстройства, нарушения мозгового кровообращения и др., когда нарушается деятельность мотонейронов коры головного мозга и мозжечка.

Простота проведения теста позволяет широко использовать его как в традиционной, так и в спортивной медицине, а также для самоконтроля.

В исследуемую группу вошли 20 студентов 1-2 курсов с основной группой здоровья, которые записались в секцию плавания на начальный уровень обучения и посещали занятия уже на протяжении двух семестров. В первом семестре ими были освоены 2-3 спортивных плавательных стиля. Во втором семестре, когда проводился эксперимент, большинство уже уверенно владели стилями кроль, кроль на спине и брасс. Количество посещений занятий в неделю - не менее 2 раз, что соответствовало зачетным требованиям.

В начале второго семестра были проведены измерения показателей усложненной пробы Ромберга. Измерения проводились перед началом занятий, после 10 минутной разминки на суше. Учитывалось, что физическое утомление может влиять на результат пробы в сторону понижения. В таблицу вошел усредненный результат трех попыток, выполненных в разные дни начала семестра.

В программу тренировок на протяжении всего семестра в дозированных объемах включались специальные упражнения для тренировки ВА:

– плавание "кролем- на спине кролем" с закручиванием по продольной оси. Начинается цикл стилем кроль на груди: правая рука около бедра, левая рука около головы. Выполняется вдох вправо, затем в конце проноса правой руки и гребка левой руки происходит поворот корпуса в положение на спине через опускание правого бока, следующие пол цикла выполняются в положении на спине: правая рука делает гребок через сторону, левая делает пронос над водой. Завершается цикл поворотом на грудь через опускание левого бока. Таким образом, за один цикл корпус совершает поворот на 360 градусов по продольной оси тела. Несколько таких циклов нужно чередовать с таким же количеством циклов, выполненных с закручиванием в обратном направлении (начатых со вдоха под левую руку). Необходимо следить за самочувствием занимающихся, т.к. упражнение оказывает серьезную нагрузку на ВА,

– плавание кролем, брассом, выполняя через определенное количество циклов (5-8) кувырка вперед с последующем выходом в горизонтальное положение и продолжением продвижения;

– выполнение упражнения "колесо" назад: лежа на воде в положении на спине, руки у бедер, разгибаясь в шейном, грудном и поясничном отделах, совершить плавное круговое вращение назад, помогая продвижению винтообразными гребками рук у бедра;

– выполнение поворота "сальто" в кроле. Сначала разучивался кувырок перед стенкой бассейна, с постановкой стоп на стенку, отталкиванием и выходом из воды в положении на спине. Затем то же упражнение с вращением на 90 градусов по продольной оси и выходом из воды в положении на боку. И, наконец, к предыдущему упражнению добавлялся поворот на 90 градусов во время скольжения после отталкивания от стенки и выходом из воды в положении на груди.

Таблица 1

Показатели сохранения устойчивого равновесия в усложненной пробе Ромберга

Фамилия	До эксперимента, сек	После эксперимента, сек	Фамилия	До эксперимента, сек	После эксперимента, сек
1. А-ва	20	34	11. Л-на	31	37
2. А-н	27	42	12. М-в	19	32
3. В-в	31	38	13. М-з	30	38
4. В-о	27	44	14. О-к	28	38
5. Д-в	33	48	15. П-н	30	40
6. Е-на	26	40	16. Р-к	26	38
7. З-н	40	55	17. С-ва	26	44
8. И-о	36	45	18. Т-в	35	42
9. К-ш	29	38	19. Ф-н	24	34
10. К-ва	28	36	20. Ч-о	32	40

В конце второго семестра было повторно проведено тестирование по выше изложенной схеме. Результаты тестирования приведены в таблице.

Как видно из таблицы, показатели сохранения устойчивого равновесия в усложненной пробе Ромберга значительно улучшились по сравнению с первоначальным уровнем. Данное исследование доказывает высокую эффективность занятий плаванием для повышения устойчивости функционирования ВА.

Также занимающиеся субъективно отмечали улучшение двигательной координации, качества сна, когнитивных возможностей, повышение стрессоустойчивости, улучшение настроения и общей работоспособности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гусев Е. И. Ромберга симптом // Большая медицинская энциклопедия: в 30т. – 3-е изд. – М.: Советская энциклопедия.1984. – Т.22. – 544 с.
2. Лупандин В.И., Сурнина О. Е. Основы сенсорной физиологии. учебное пособие. М.: Сфера, 2006. – 288 с.
3. Скворцов Д.В. Клинический анализ движений. Стабилометрия. М.: АОЗТ «Антидор», 2000. – 192 с.

Андриянов С. В., Кругликова В. С., Усманов В. Ф.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ИГРОВЫХ ПРИЕМОВ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13–14 ЛЕТ

Аннотация: В статье обобщен материал по исследуемой теме, которая посвящена формированию навыков игровых приемов у волейболистов 13–14 лет.

Ключевые слова: игровые приемы, навык, волейбол.

Andriyanov S. V., Kruglikova V. S., Usmanov V. F.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

FORMATION OF SKILLS OF GAME TECHNIQUES IN VOLLEYBALL PLAYERS AGED 13-14 YEARS

Abstract: This article summarizes the material on the topic under study, which is devoted to the formation of skills of playing techniques in volleyball players aged 13-14 years.

Key words: game techniques, skill, volleyball.

Волейбол является одним из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Волейбол введен в программу физического воспитания в школах, техникумах, высших учебных заведениях.

Основными техническими приемами игры волейбол, изучаемыми в соответствии с требованиями у волейболистов 13-14 лет, являются передачи

мяча двумя руками сверху и снизу, нижняя и верхняя прямая подачи, прямой нападающий удар по ходу разбега, одиночное блокирование.

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что правильно организованные занятия волейболом являются прекрасным средством всестороннего физического развития занимающихся и способствуют решению важных воспитательных задач. Трудно найти сегодня общеобразовательную школу, в которой не было бы школьной спортивной секции.

Обучение элементам техники волейбола – основа игры, так как любой тактический замысел не может быть осуществлен без хорошего владения техническими приемами. Чем разнообразнее техническая подготовленность волейболистов, тем большими техническими возможностями располагает команда. Однако техническая подготовка еще не обеспечивает тактического успеха. Волейболистам помимо всего, необходимо научиться умело, с учетом игровой обстановки, применять усвоенные приемы техники игры.

Освоение техники игры в волейбол – это во многом и умственный процесс. Понять до тонкостей суть технического приема, мысленно представить себе структуру движений во время практических действий с мячом и найти самое рациональное решение для себя – такова, примерно, схема обучения и совершенствования. Как показывает практика, на обучение игре в волейбол затрачивается значительно больше времени, чем в других игровых видах спорта, что объясняется специфичностью выполнения элементов техники.

Таким образом, нет сомнения, что массовое развитие спорта среди учащихся является одним из важных условий повышения спортивного мастерства взрослых спортсменов.

Цель исследования: разработать и обосновать эффективность методики обучения игровым приемам у волейболистов 13-14 лет.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс волейболистов 13-14 лет, занимающихся в школьной спортивной секции.

Предмет исследования: средства и методы обучения приемам игровым приемам в волейболистов 13-14 лет.

Предполагается, что разработанная методика с использованием упражнения особого влияния в процессе подготовки волейболистов 13-14 лет в школьной спортивной секции, способствует качественному повышению формирования навыков игровых приемов.

В соответствии с поставленной целью исследования необходимо решить следующие задачи:

Изучить теоретические основы обучения игровым приемам у волейболистов в 13-14 лет.

Дать характеристику основной техники игровых приемов в волейболе.

Рассмотреть педагогические подходы в обучении техническим приемам волейболистов в школьной спортивной секции.

Разработать методику формирования навыков игровых приемов у волейболистов 13-14 лет и ее реализация в школьной спортивной секции.

Провести анализ полученных результатов проведенного опытно-экспериментального исследования.

Данное исследование проводили с волейболистами 13-14 лет в школьной спортивной секции с. Бахтыбаево РБ.

Для решения задачи исследования были составлены два раздела заданий учебно-тренировочного процесса, направленные на формирование и совершенствование двигательных навыков и технических приемов игры в волейбол, проводимых соревновательным и игровым методами. Задания были составлены по двум разделам. Первый включал подвижные игры, направленные на развитие двигательных навыков, влияющих на выполнения технических приемов игры в волейбол, второй – задания, направленные на совершенствование технических приемов игры в волейбол, предусматривающие элемент соперничества или состязательности.

Многие специалисты отмечают в качестве одного из главных недостатков в традиционной методике обучения игровым приемам в волейболе выполнение двигательных действий в конкретных типовых условиях, что мешает их обобщению и применению в дальнейшем в нестандартных игровых ситуациях, это указывает на необходимость поиска новых методических подходов для совершенствования навыков игровых приемов в волейболе.

Процесс овладения и совершенствования техники игровых приемов в волейболе сугубо индивидуален, поэтому основная направленность тренировок для всех волейболистов должна быть такой, чтобы посредством различных упражнений и методических приемов выработать их надежность у игроков.

При формировании навыков игровых приемов у волейболистов в школьной спортивной секции необходимо учитывать реальные возрастные, физические и технические возможности занимающихся.

В учебно-тренировочных занятиях следует использовать подводящие упражнения, упражнения для становления и совершенствования структуры двигательного действия каждого технического приема.

Используя комплексы упражнений, тренер обязан продумывать детали для совершенствования элементов техники игровых приемов, воспитывать у волейболистов способность понимать, над, чем они работают, почему надо выполнять упражнение так, а не иначе.

При совершенствовании техники подач необходимо соблюдать следующие положения: сначала точность, потом сила; в одной попытке выполнять 5-10 подач; выполняемую подачу связывать с ее приемом.

В учебно-тренировочном процессе волейболистов следует уделять больше внимания использованию упражнений, моделирующих конкретные игровые ситуации.

Ардеев Р. Г., Дроздов О. С., Филиппов В. Ю., Холкин В. А.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 16–17 ЛЕТ

Аннотация: В статье обобщен материал по исследуемой теме, которая посвящена изучению и разработке методики развития прыгучести волейболистов 16-17 лет.

Ключевые слова: волейбол, прыгучесть, скоростно-силовые способности, «ударный» метод.

Ardeev R. G., Drozdov O. S., Filippov V. Yu., Kholkin V. A.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

METHODS OF DEVELOPING JUMPING ABILITY VOLLEYBALL PLAYERS AGED 16-17

Abstract: This article summarizes the material on the topic under study, which is devoted to the study and development of methods for developing the jumping ability of volleyball players aged 16-17.

Key words: volleyball, jumping ability, speed-power abilities, shock method.

Волейбол в нашей стране является одним из наиболее массовых видов спорта, поэтому он является эффективным средством физического воспитания. Эта спортивная игра оказывает благоприятное и комплексное воздействие на организм, занимающихся волейболистов. Волейбол стал не только видом спорта, но и сохранил свое досуговое значение, как игры ради отдыха. Игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

Современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма спортсмена, к двигательным качествам игрока. Способность высоко выпрыгнуть и выполнить эффективно технический прием волейбола является показателем мастерства волейболистов. В связи с тем, что эффективная игровая деятельность в волейболе невозможна без проявления высокого уровня скоростно-силовых способностей, в том числе прыгучести, специалистами уделяется большое внимание вопросам их развития.

В свою очередь, методики развития прыгучести нуждаются в совершенствовании в соответствии с новыми научными подходами и разработками. Данное положение обусловило проблему исследования.

Следовательно, актуальность, практическая необходимость изыскания новых путей совершенствования методики развития прыгучести волейболистов юного возраста, определило выбор темы нашего исследования: «Методика развития прыгучести волейболистов 16-17 лет».

Цель исследования: определение уровня развития прыгучести и разработка методики ее развития у волейболистов 16-17 лет.

Объектом исследования: процесс развития прыгучести волейболистов 16-17 лет.

Предмет исследования: методика развития прыгучести волейболистов 16-17 лет.

Гипотезу исследования: предположим, если в тренировочную программу по развитию прыгучести включить упражнения выполняемые «ударным» методом с целью развития амортизационной, «взрывной» силы мышц нижних конечностей и точно дозировать физическую нагрузку, то можно качественно повысить уровень прыгучести.

В соответствии с поставленной целью, предметом и выдвинутой гипотезой в работе определены следующие задачи исследования:

1. Изучить теоретическое и практическое состояние проблемы развития прыгучести волейболистов.

2. Определить уровень развития прыгучести волейболистов 16-17 лет и разработать наиболее эффективную методику ее развития.

3. Проверить в ходе педагогического эксперимента эффективность использования разработанной нами методики по развитию прыгучести волейболистов 16-17 лет.

База исследования. Данное исследование проводилось на базе ДЮСШ.

Для решения поставленных в работе задач были сформированы 2 группы волейболистов 16-17 лет, а определение уровня развития прыгучести в исследовании проводилось с применением следующих контрольных упражнений (тесты):

1. Прыжок вверх с места (см).

2. Прыжок в длину с места (см).

3. Прыжок вверх после трех шагов (см).

Контрольные испытания по определению уровня развития прыгучести проводились в начале (в сентябре 2020), через 2,5 месяца (в ноябре 2020), и в конце (в январе 2021) эксперимента.

Анализ научно-методической литературы и практического материала показывает, что методика совершенствования прыгучести квалифицированных волейболистов носит несистематизированный характер: большинство исследуемых средств прыжковой подготовки по своей динамической и кинематической структуре, неадекватны основным двигательным действиям волейболистов. Поэтому при разработке методики развития прыгучести волейболистов 16-17 лет мы старались подобрать адекватные упражнения с учетом специфики волейбола. Для развития прыгучести в ходе физической подготовки были использованы следующие упражнения:

«Кенгуру» - прыжки из полуприседа вверх-вперед.

«Лягушка» - прыжки вверх-вперед из положения приседа.

Серийные прыжки вверх с разбега, с отталкиванием обеими ногами, с доставанием разметки.

Имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа).

Прыжки вверх за счет голеностопного сустава, колени выпрямлены.

Лежа на спине – отталкивание подвижного груза ногами на тренажере.

Прыжки «в глубину». Спрыгивание с возвышения, с последующим запрыгиванием на это же возвышение (тумба высотой 40-60 см). Волейболист, выполняющий упражнение стоит на тумбе, делает шаг вперед, в полете присоединяет другую ногу и приземляется на обе ноги. Приземление упругое и амортизирующее, следует постелить мат.

Прыжки через барьеры. Оптимальная высота 60-70 % от тах прыжка вверх с места.

Отличие экспериментальной методики от методики применяемой с занимающимися контрольной группы заключалось в том, что упражнение прыжки «в глубину» было заменено на упражнение выполняемое «ударным» методом т.е спрыгивание с возвышенности высотой 50-100 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх с доставанием ориентира. Высота тумбы менялась в зависимости от этапа тренировки: 0,5–0,75 м во втором этапе, 0,75–1 м в третьем этапе.

В ходе эксперимента и цикла подготовки выше перечисленные упражнения применялись по-разному в зависимости от этапа подготовки.

Рассматривая полученные данные, можно утверждать о том, что показатели прыгучести волейболистов 16-17 лет в ходе исследования повысились по-разному.

Результаты в экспериментальной группе повысились значительно, чем в контрольной группе. Показатель прыгучести по тесту «Прыжок вверх с места» увеличился на 6,9 см, прирост составляет 15,9 %. Показатель прыгучести по тесту «Прыжок в длину с места (см)» увеличился на 18 см, прирост составляет 8,1%. Показатель прыгучести по тесту «Прыжок вверх после трех шагов» увеличился на 7,6 см, прирост составляет 15,2 %.

Данные, демонстрирующие степень развития прыгучести волейболистов 16-17 лет контрольной группы повысились, но динамика ниже, чем у испытуемых экспериментальной группы. Показатель прыгучести по тесту «Прыжок вверх с места» увеличился на 3,4 см, прирост составляет 7,9 %. Показатель прыгучести по тесту «Прыжок в длину с места (см)» увеличился на 8,7 см, прирост составляет 4%. Показатель прыгучести по тесту «Прыжок вверх после трех шагов» увеличился на 4 см, прирост составляет 8 %.

Положительная и значительная динамика показателей прыгучести в экспериментальной группе указывает на то, что методика, разработанная нами и примененная в ходе педагогического эксперимента, оказалась более эффективной для развития прыгучести волейболистов 16-17 лет. В результате нашего исследования, мы пришли к мнению, что «ударный метод» является эффективным при развитии прыгучести и может быть использован в тренировочном процессе волейболистов 16-17 лет.

Ахмеров И. Ф., Нурутдинов Ш. Ш.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ПРИ ПОМОЩИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Аннотация: В проведенном исследовании определен процесс становления скоростно-силовых качеств. Разобран теоретический пример средств для укрепления здоровья. Приведены разнообразные упражнения для решения конкретных задач.

Ключевые слова: Скоростно-силовые качества, легкая атлетика, мышечная сила, нервная система.

Ahmerov I. F., Nurutdinov Sh. Sh.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

MEANS AND METHODS OF EDUCATION OF SPEED-POWER QUALITIES OF STUDENTS WITH THE HELP OF ATHLETICS

Abstract: In the conducted research the process of speed-power qualities formation is determined. A theoretical example of means for promoting health has been analyzed. A variety of exercises for solving specific problems are given.

Key words: Speed-strength qualities, athletics, muscle strength, nervous system.

В настоящее время физическое воспитание студентов рассматривается как важнейшая часть общего воспитания студенчества. В данной статье будет рассматриваться роль легкой атлетики в развитии скоростно-силовых качеств обучающихся.

Легкая атлетика – это вид спорт, который включает в себя бег, прыжки, ходьбу, метание, эстафеты и многоборья. Разносторонность двигательной деятельности в видах легкой атлетики требует проявления физических, морально-волевых и других качеств человека.

Двигательная структура легкоатлетических упражнений является одним из основных средств укрепления здоровья, повышения работоспособности человека, а также совершенствования основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости.

Мышечная сила играет огромную роль для достижения наивысших результатов. Для приведения в движение частей тела, как и для всякого движения, требуется приложить определенные усилия мышц. Важным фактором является скоростное проявление силы, так как быстрота в беге, прыжках и метаниях напрямую связана с силой мышц, участвующих в движении. Физическая сила является главным условием быстрого движения, поскольку развитие мышечной силы обуславливает повышение скорости движений.

Правильное и целенаправленное развитие физической силы является основой быстрого и разумного выполнения технических элементов студентами.

Повышение физической работоспособности при регулярных занятиях по физическому воспитанию сопровождается улучшением функционального состояния центральной нервной системы, что благоприятно отражается на умственной работоспособности студентов. Для ее поддержания и повышения наиболее эффективен регулярный двигательный режим с грамотно подобранным комплексом упражнений.

К примеру, скоростно-силовая подготовка включает разнообразные приемы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела. Для решения конкретных задач данной подготовки можно применить разнообразные упражнения:

- преодоление веса собственного тела: быстрый бег, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятие тяжестей и на гимнастических снарядах;

- с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет, резинки) в беге, в прыжковых упражнениях, прыжках и в метаниях;

- с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу);

- с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, (манжета весом 0,5 кг, утяжеленный пояс и набивные мячи весом 2-5 кг, гантели и гири, мешки с песком весом 5кг), в упражнениях с использованием блоковых приспособлений и упругих предметов на тренажерах, в метаниях различных снарядов (набивные мячи, камни и ядра различного веса 2-10 кг, гири).

Для эффективного развития скоростно–силовых способностей стоит обязательно учитывать их физиологические особенности для предотвращения возможных травм.

Повышение физической работоспособности при регулярных занятиях по физическому воспитанию сопровождается улучшением функционального состояния центральной нервной системы, что благоприятно отражается на умственной работоспособности студентов. Для ее поддержания и повышения наиболее эффективен регулярный двигательный режим с грамотно подобранным комплексом упражнений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Теория и методика физического воспитания: учебник в 2 т. / Под общей ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова.– М., 1976.
2. Алабин и специальные упражнения в легкой атлетике. – М.: ФиС, 1976. – 135с.
3. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов.– М.: Терра–спорт, 2002. – 208 с.

Басыров Р. Р., Кругликова В. С., Десяткина Л. Ю.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 15–16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМРЕСТЛИНГОМ

Аннотация: В статье обобщен материал по исследуемой теме, которая посвящена изучению и разработке методики воспитания силовых способностей у юношей 15-16 лет, занимающихся армрестлингом.

Ключевые слова: силовые способности, методика воспитания, техника борьбы в армрестлинге.

Basyrov R. R., Kruglikova V. S., Desyatkina L. Yu.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

METHODS OF TRAINING STRENGTH ABILITIES IN YOUNG MEN 15-16 YEARS OLD ENGAGED IN ARM WRESTLING

Abstract: This article summarizes the material on the topic under study, which is devoted to the study and development of methods for training strength abilities in young men 15-16 years old engaged in arm wrestling.

Key words: power abilities, methods of education, fighting techniques in arm wrestling.

Армспорт – борьба на руках или армрестлинг – вид спортивных единоборств. Одним из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта является – сила, поэтому ее развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания.

Силовая подготовка имеет большое значение для успешной спортивной тренировки. Известно, что армрестлинг обладает двумя основными качествами – высокой технической сложностью и уникальностью силовой подготовки.

Под высокой технической сложностью понимают:

– достаточно сложное техническое исполнение упражнений, что принуждает больше внимания уделять на занятиях не только развитию и совершенствованию силовых качеств но и техническим аспектам борьбы;

– необходимость заниматься, как индивидуально, так и в группах (в тренировках со спаррингом);

– для занятий не требуется больших тренажерами помещений, можно заниматься и в небольших залах, но где в достаточном объеме имеется необходимое разнообразное оборудование;

– разнообразность материального обеспечения по сравнению со многими другими видами спорта;

– широкий возрастной диапазон занимающихся армрестлингом, начиная от юношей и до ветеранов спорта;

– высокий риск случаев травматизма.

Под уникальностью силовой подготовки понимают:

- одновременное развитие динамической и статической силы;
- большое внимание необходимо уделять развитию мелких мышц предплечья.

В армрестлинге соревнования проходят на правую и левую руку. Вместе с тем, по результатам анализа соревновательной деятельности наиболее выдающихся спортсменов выявлено, что при достаточном развитии мышц плеча, спины, грудных мышц, мышц пресса, силовые показатели бицепса и мышц предплечья оказывают основное влияние на спортивные достижения в данном виде спорта.

Цель исследования: разработать и научно обосновать методику воспитания силовых способностей в армрестлинге у спортсменов 1-2 юношеского разряда на этапе начальной спортивной подготовки.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных спортсменов-армрестлеров.

Предмет исследования: методика воспитания силовых способностей у юношей 15-16 лет, занимающихся армрестлингом.

Гипотеза исследования: предполагается, что воспитание силовых способностей и повышение спортивного результата на начальном этапе занятий армрестлингом будет более эффективным и успешным при использовании обоснованной методики оптимальных физических нагрузок, предназначенной для начинающих спортсменов.

Практическая значимость работы заключается в том, что материалы ВКР и результаты, полученные в ходе исследования, могут быть использованы учителями физической культуры в процессе физического воспитания школьников и тренерами-преподавателями в тренировочном процессе спортсменов.

База исследования: МАУ «Центр дополнительного образования и досуга спортивно-оздоровительный комплекс «ЧИШМЫ» МР Чишминский район РБ.

В исследовании приняли участие 20 спортсменов (юноши 15-16 лет) 1-2 взрослого разряда по армспорту, имеющие стаж занятий от 6 до 12 месяцев, занимающиеся 5 раз в неделю по 1,5 часа. Все занимающиеся прошли медицинский контроль, подтверждающий наличие справки о состоянии здоровья. Из выше названного количества спортсменов были сформированы две опытные группы – контрольная и экспериментальная.

В экспериментальной группе использовалась специально разработанная нами методика воспитания силовых способностей в армрестлинге у спортсменов 1-2 юношеского разряда, разработанная на основе обзора методической литературы (рассчитанная на 21 недельный мезоцикл, включающий три 7-недельных микроцикла), контрольная группа занималась по традиционной программе, общепринятой в армспорте.

В начале и в конце эксперимента нами было проведено педагогическое тестирование. Для определения общей силовой подготовки спортсменов мы использовали результаты в 3 упражнениях:

- «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»;
- «Подтягивание из виса на высокой перекладине»;
- «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд».

А для определения специальной силовой подготовки спортсменов мы использовали результаты в 2 упражнениях:

- «Сгибание и разгибание рук на пальцах».
- «Кистевая динамометрия».

Анализ результатов тестирования уровня силовых способностей показал, что в тестах по общей силовой подготовке достоверных различий в результатах контрольной и экспериментальной группы не обнаружено.

Так в тестах «Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.» и «Подтягивание из виса на высокой перекладине» результаты оказались практически одинаковыми при низких приростах 0,3 и 0,4 раза в первом тесте и 0,5 и 0,9 раза во втором.

При сравнительном анализе результатов в тестах «Сгибание, разгибание рук в упоре лежа» и «Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на пальцах» мы можем сказать, что в первом тесте достоверных различий в средних арифметических значениях не выявлено. При этом, прирост в контрольной группе составил 4 раза, а в экспериментальной 4,6 раза.

В тесте «Сгибание разгибание рук в упоре лежа на пальцах» до эксперимента результаты в контрольной группе составляли 23,3 раза, а в экспериментальной – 27,2 раза. Это показывает, что на начало педагогического эксперимента группы по своим показателям не различались. Тестирование после эксперимента прирост составил 2 и 5 раз, соответственно в контрольной и экспериментальных группах (средний показатель – 25,3 и 32,2 раза).

Важнейшим критерием определение уровня развития силовых способностей является динамометрия. При проведении этого исследования получены данные, которые показали, что показатели силы кисти левой руки ниже правой, как в контрольной группе, так и экспериментальной. До начала эксперимента достоверных различий между средними показателями силы кисти не обнаружено в обеих группах. При этом, показатели контрольной группы составили 39,7 килограмма левой рукой и 45,1 килограмма правой, в экспериментальной 40,5 и 48,3 килограмма соответственно. Прирост показателей был положительным в обеих группах. В контрольной группе данный показатель +0,3 кг – левая рука и +1,4 кг – правая. В экспериментальной группе прирост результатов левой рукой составил 6,1 кг, а правой – 5 кг.

Проведенное нами исследование показывает необходимость внедрения в учебно-тренировочный процесс спортивных школ методик, основанных на применении специальных тренажеров. Это доказывается, различиями, полученными в эксперименте между средними арифметическими значениями результатов контрольной и экспериментальной групп, дающими основание говорить о том, что предложенная нами методика оказалась эффективней.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бодакин А. В. Основы армрестлинга : учеб. пособие / А. В. Бодакин, Е. В. Корнеев, М. П. Рогов ; Моск. гос. ун-т печати им. И. Федорова. – М. : МГУП им. И. Федорова, 2014. – 86 с.
2. Петухова Т. А. Армрестлинг в вузе : техника, тактика: учеб. пособие / Т. А. Петухова, Л. Ф. Колокатова, М.М. Чубаров, Ю.С. Корнилов. – Пенза : ПГУАС, 2013. – 84 с.

Валиахметов Т. Р., Гараева И. К., Имамова Р. М., Жданова А. С.

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы,
Уфа, Россия

СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНО-ЦЕННОСТНАЯ СИСТЕМА

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы, касающиеся социальных проблем спорта, исследуются ценностные ориентации обучающихся в профессиональных учебных заведениях, дается определение категории «ценность».

Ключевые слова: ценность, социально-ценностная система, социальные функции, спорт, ценностное содержание, социальная педагогика.

Valiakhmetov T. R., Garaeva I. K., Imamova R. M., Zhdanova A. S.

Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

SPORT AS A SOCIAL VALUE SYSTEM

Abstract: The present article deals with the questions concerning the social problems of sport, the students of professional institutions value-based orientations are investigated, the category of “value” is defined.

Key words: value, social value system, social functions, sport, value-based content, social pedagogy.

Социально-педагогическое осмысление образования и спорта предполагает рассмотрение человека в трех плоскостях: человек как произведение природы, произведение общества и произведение самого себя. В этом образе человека на первый план выдвигается его природный характер, связь с обществом и его индивидуальность. Ценностное содержание спорта в этом контексте следует рассматривать как преодоление человеком своей природы, когда он своими собственными силами создает свою личность, а конечную цель – в достижении нравственного состояния, которое поднимает человека до уровня свободы, освобождая его от пут влечений и страстей, которым он повинуетя, находясь как в естественно-природном, так и общественном состоянии [2].

Проблема социальной функции спорта, рассматриваемая нами на примере ценностных ориентации обучающихся начальных профессиональных учебных заведений, требует теоретического осмысления категории «ценность». В этом

разделе предпринята попытка системного анализа категории «ценность» в русле философской и социально-педагогической проблематики.

Анализ философских и социально-педагогических интерпретаций категории «ценность» позволяет сделать следующий вывод: схематично структура ценностного отношения может быть представлена следующим образом.

1. Ценностная предметность как свойство общественного предмета, как объективная основа и предпосылка ценности.

2. Актуальная потребность деятельного субъекта, понимаемая как необходимое соответствие между нормативным протеканием жизненного процесса и конкретной мерой наличных условий, которое переживается субъектом как состояние неудовлетворенности, нужды.

3. Ценность как элемент человеческой деятельности, как момент противопоставления действительности и идеала (должного).

4. Оценка как завершение ценностного отношения, в которой конституируется ценность, будучи выражена в различных ценностных эквивалентах - понятиях, суждениях, идеалах [4].

Таким образом, говоря о понятии «ценность», можно различать два его основных значения:

– ценности в системе объективно существующих предметов, идей, свойств материальных и духовных продуктов и т.д., в сущности которых заключается атрибут ценности и которое существует независимо от субъективных оценок людей;

– ценности в смысле значимости (конкретной ценности или системы ценностей) для индивида.

Утверждение о том, что нечто представляет для кого-либо ценность, можно понимать в трех значениях:

– ценностью можно называть качество вещей, к которым направлены наши усилия или которые удовлетворяют наши потребности;

– ценностями можно считать положительно оцениваемые с наших позиций объекты;

– под ценностью можно подразумевать также критерий на основе которого разные объекты подлежат оценке [5].

Существование взаимосвязи между определенным устройством общества и принципом спортивных достижений является основной элементарной предпосылкой социально-педагогического исследования спорта. С определенной долей условности можно рассматривать спорт как символ, как концентрированное выражение принципов и проблем современного общества, как области, в которой характерные для данного общества принципы равенства возможностей, достижение высоких результатов и конкуренции проявляются и применяются особенно наглядно и целенаправленно.

Спорт как социально-ценностная система, выполняет различные социальные функции, среди которых можно выделить следующие: эмоциональная, социально-интегративная, политическая, биологическая, а также социализации и мобильности. Определение специфики спорта как

социальной системы, ценностной наряду с перечислением его функций, предполагает и методику, направленную на выявление более заметных признаков спорта [6]. Специфические характеристики спорта позволяют выделить шесть таких признаков: обращенность к миру, земной, светский характер спорта; равенство шансов и возможностей для всех, занимающихся спортом, ролевая специализация; бюрократизация; ориентация на количественные показатели и критерии; стремление к рекордам. Исследования подтверждают, что функции и признаки спорта дают более точное и главное более наглядное представление обо всем комплексе спортивной деятельности, чем какие-либо абстрактные дефиниции [3].

В этом контексте возникает задача определения не только функций и признаков спорта, который функционирует в обществе как целостная социально-ценностная система, но и границ сферы его компетенции, что часто ведет к обособлению спортивной деятельности от всей деятельности человека вообще. Сам по себе двигательный процесс, чисто физическую деятельность еще нельзя назвать спортом. Более важное значение здесь имеет ситуационно обусловленное значение этих действий, которое им придает их исполнитель. Спорт как социально ценностная система представляет собой такую сферу деятельности, которая функционирует только благодаря приданию определенных значений физическим действиям. Вопрос о том, можно ли определить то или иное действие как спортивное, зависит от обусловленного конкретной специфической ситуацией значения, придаваемого этим действиям, значения, являющегося результатом определенной мыслительной конструкции, системы определенных представлений [2].

Таким образом, что именно представляет собой спорт как социально-ценностная система, определяют те интерпретации, которые получают определенные действия, и те значения, которые в них вкладываются. Спорт представляет собой явление не просто данное в реальности, а рефлексивно конструируемое, которое можно определить как самостоятельную форму взаимодействия, отличающуюся по своему строению, реализации и оценке от повседневно-бытовых интенциональных действий.

Одной из важнейших задач социальной педагогики спорта должно явиться описание и объяснение достижения успеха как характерного признака человеческой природы, так как в царстве животных спорта не существует. Поскольку достижение успеха, одержание победы явно принадлежат основным чертам человеческой натуры, так же как деятельность и мышление, можно утверждать, что социальная педагогика является той научной дисциплиной, в рамках которой изучаются проблемы достижений, ценностей современного большого спорта, противоречия между свободой и принуждением, этические проблемы (например, феномен допинга).

Вопрос о том, в какой степени действующий в современном спорте принцип достижений является «символом» или «моделью» общества достижений, представляет собой проблему, которая останется нерешенной до тех пор, пока характеристика нашего общества достижений не перестанет, вызывает вопросы и сомнения. Если бы это общество было подлинным

обществом достижений, обществом, всецело ориентированным на достижение успеха, то тогда статус отдельной личности определялся бы исключительно ее индивидуальными достижениями, а принцип достижения успеха стал бы принципом распределения социальных благ в обществе [1].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Актуальные проблемы образования: материалы по итогам научно-исследовательской деятельности конкурса грантов 2000 г. в области педагогики/ Редкол. В. Л. Матросов. – М.: Прометей, 2002. – 213 с.
2. Машарова Т. В. Социальное самоопределение учащейся молодежи в условиях современного общества/ Т. В. Машарова, М. И. Рожков, Е. А. Ходырева. – Киров: ВГГУ, 2003.. – 155 с.
3. Ро Иль Ван. Содержание социально-спортивной деятельности учащихся школ республики Корея : автореф. дис канд. пед. наук : 13.00.04 / Ро Иль Ван. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена 2000. - 36 с.
4. Слостенин В. А. Введение в педагогическую аксиологию : учебное пособие для вузов / В .А. Слостенин, Г . И. Чижакова. - М.: Изд. центр «Академия», 2003. - 187 с.
5. Терехов П. П. Специалист социокультурной сферы: Педагогическая компетентность / П. П. Терехов. - Казань: Изд-во КГУ, 2002. – 142 с.
6. Федулина И. Р., Глинчикова Л. А., Тимченко Т. В., Гараева И. К. Физическая культура и спорт как социально-ценностная система / И. Р. Федулина, Л. А. Глинчикова, Т. В. Тимченко, И. К. Гараева // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : Материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ, Уфа, 21–23 марта 2019 года. – Уфа: ГОУ ВПО "Уфимский государственный авиационный технический университет", 2019. – С. 198-203.

Водлозеров В. Е.

Региональная спортивная общественная организация «Федерация триатлона и полиатлона Республики Крым», Симферополь, Россия

О ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ СНИЖЕНИЯ ВОЗРАСТА ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ТРИАТЛОН

Аннотация: В статье обосновывается целесообразность внесения изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 года № 30.

Ключевые слова: непрерывное троеборье, вид спорта триатлон, триатлет, федеральный стандарт, этап начальной подготовки.

Vodlozerov V. E.

Regional sports public organization “Triathlon and polyathlon federation of the Republic of Crimea”, Simferopol, Russia

ON EXPEDIENCY OF ADMITTING YOUNGER AGE PERSONS TO TRIATHLON INITIAL PREPARATION STAGE

Abstract: In this article, we substantiate the expediency of modifying RF Ministry of Sports Order No. 30 dated 19 January 2018.

Key words: continuous triathlon, triathlon, triathlete, federal standard, initial preparation stage.

Введение. Список видов спорта, в которых спортсмены демонстрируют свои наивысшие достижения, неизменно расширяется, пополняясь новыми спортивными дисциплинами. Одним из таких инновационных направлений стало непрерывное троеборье, дебютировавшее на XXVII Олимпийских играх в Сиднее (2000 год). Новая разновидность многоборья представлена в программе летних Олимпиад пока только одной соревновательной дисциплиной – собственно триатлон, и заключается в непрерывном преодолении атлетом комбинированной дистанции 51,5 км посредством разных видов физической деятельности: плавание 1,5 км + велоезда 40 км + бег 10 км [1].

С приданием МОК триатлону олимпийского статуса, данный вид спорта в Российской Федерации получил новый виток своего развития. До этого упор делался на переквалификацию атлетов из других видов спорта (идеальным кандидатом в триатлеты считался 14-летний пловец уровня КМС, имеющий способности к бегу). Первоначально это, возможно, и было оправдано, но времена, когда в триатлоне добивались успеха спортсмены, имеющие свой ударный вид спорта (плавание, вело или бег), прошли. Стала насущной необходимость целенаправленной специализированной подготовки воспитанников в спортивных школах [2].

В настоящее время в отечественной системе подготовки юных триатлетов, согласно Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 г. № 30 «Об утверждении федерального стандарта спортивной

подготовки по виду спорта «триатлон», возраст лиц для зачисления на этап начальной подготовки, как указано в Приложении № 1, составляет 10 лет.

Однако вопрос, касающийся определения оптимального возраста лиц для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «триатлон», далеко не полностью изучен.

Цель исследования: проанализировать федеральные стандарты спортивной подготовки по составляющим непрерывное троеборье дисциплинам видов спорта и возраст детей для зачисления на этапы начальной подготовки на соответствие оптимальному (сенситивному) возрасту занятий двигательной активностью при обучении плаванию, бегу, велосезде на этапе начальной подготовки в триатлоне.

Задачи исследования:

Рассмотреть Приказы Министерства спорта РФ от 19.01.2018 г. № 41, от 20.08.2019 г. № 673, от 30.08.2013 г. № 681 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта «плавание», «легкая атлетика», «велоспорт-шоссе».

Определить возраст лиц для зачисления на этап начальной подготовки (на основании действующих федеральных стандартов) по видам спорта «плавание», «легкая атлетика» и «велоспорт-шоссе».

Показать целесообразность внесения изменений в Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 30 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «триатлон».

Материалы и методы исследования:

Изучение и обобщение нормативных документов Министерства спорта РФ, Федерации триатлона России для оценки основных положений, лежащих в основе определения возраста лиц для зачисления на этап начальной подготовки по видам спорта, входящим в непрерывное троеборье.

Сопоставление возраста лиц, зачисляемых в соответствии с утвержденными федеральными стандартами на этап начальной подготовки по видам спорта «плавание», «легкая атлетика», «велоспорт-шоссе», с возрастом детей, зачисляемых на этап начальной подготовки по виду спорта «триатлон».

Результаты исследования и их обсуждение. Система подготовки по виду спорта «плавание», которое является основополагающим в непрерывном троеборье, согласно действующего федерального стандарта (Приказ Министерства спорта РФ от 19.01.2018 г. № 41), предполагает возраст лиц для зачисления на этап начальной подготовки 7 лет, а по не менее значимому виду спорта «Легкая атлетика» (Приказ Министерства спорта РФ от 20.08.2019 г. № 673) – 9 лет. И только возраст детей для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «велоспорт-шоссе» – 10 лет (Приказ Министерства спорта РФ от 30.08.2013 г. № 681) – совпадает с началом подготовки в триатлоне.

В связи с тем, что непрерывное троеборье состоит из трех спортивных состязаний, сменяющих друг друга в непрерывной последовательности, то на начальном этапе методика построения тренировочного процесса триатлетов должна включать методы их подготовки по видам спорта «Плавание» и «Легкая

атлетика» согласно рекомендуемого возраста для занятий этими видами двигательной активности (7 и 9 лет соответственно). Младший школьный возраст 7-10 лет – наиболее ответственный период в формировании межмышечной координации сложных двигательных действий (которым является плавание). При неукоснительном следовании утвержденному федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», и зачислении детей на этап начальной подготовки в возрасте 10 лет, теряются три наиболее продуктивных года в плавании и год в легкой атлетике. Согласно статистическим данным, в первую двадцатку сильнейших триатлетов мира входят 16 спортсменов, которые до занятия триатлоном имели солидную плавательную подготовку.

Вместо растянутого по времени тренировочного процесса, предполагающего последовательное и постепенное освоение разных по структуре сложнокоординированных двигательных навыков с учетом сенситивного возраста ребенка, будущему триатлету приходится одновременно осваивать биомеханику движений по трем видам спорта, входящим в непрерывное троеборье [3].

В связи с тем, что «Триатлон» в украинском Крыму не получил своего надлежащего развития (хотя климатические условия идеально подходят для этого), то после «Крымской весны» Министерство спорта Республики Крым начало структурированно, поступательно, целенаправленно и научно обоснованно развивать этот сравнительно новый олимпийский вид спорта на полуострове. В 2016 году была аккредитована региональная спортивная общественная организация «Федерация триатлона и полиатлона Республики Крым» (президент – Щанкин Виктор Кузьмич).

Учитывая предстоящее открытие отделения по виду спорта «Триатлон» в г. Симферополе, и несоответствие утвержденного федеральным стандартом возраста лиц для зачисления на этап начальной подготовки по дисциплинам, составляющим непрерывное троеборье, автор учебного пособия для вузов «Триатлон», заслуженный работник физической культуры и спорта АРК, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доктор философии Водлозеров В. Е. обратился 12.02.2021 г. с письмом в Отдел развития спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва Министерства спорта Республики Крым, а также с аналогичными заявлениями к Министру спорта РФ Матыщину О. В. исх. № 1 от 16.02.2021 г., и к президенту ФТР Шойгу К. С. исх. № 2 от 16.02.2021 г. о целесообразности внесения изменений в Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 30 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Триатлон» в части, определяющей возраст лиц для зачисления на этап начальной подготовки (снизить с существующих 10 лет до 7).

Также 17.02.2021 г. сенатор от Крыма Ковитиди О. Ф. во время доклада министра спорта России Матыщина О. В. в Совете Федерации внесла предложение начинать подготовку олимпийских атлетов по триатлону с 7 лет (вместо существующих 10). Глава Минспорта пообещал обсудить этот вопрос с Федерацией триатлона России [4]. В соответствии с частью 4 статьи 34

Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» федеральные стандарты спортивной подготовки утверждаются не реже, чем один раз в четыре года.

1 марта 2021 г. исх № -02-5-18/2863 на имя заявителя из Министерства спорта России за подписью заместителя директора Департамента спорта высших достижений А. А. Ратникова пришел ответ, в котором отмечалось, что Минспортом России проводится работа по переутверждению и актуализации федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Триатлон». Предложения, указанные в обращении, будут учтены при подготовке данного федерального стандарта[5].

12 марта 2021 г. генеральный секретарь Федерации триатлона России Шиповалова Г.С.в своем ответе сообщила Водлозерову В. Е., что ими уже создана рабочая группа по внесению изменений в федстандарт, и одна из основных целей – именно снижение возраста начала занятий до 7 лет [6]. Учитывая, что предыдущий федеральный стандарт утверждался Приказом Министерства спорта РФ 19.01.2018 г., то снижение возраста лиц (с существующих 10 лет до 7) для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «триатлон» согласно п. 34 ФЗ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ будет утвержден до 19.01.2022 г.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

Сенситивный возраст для занятий видами двигательной активности, входящими в вид спорта «Триатлон», составляет: в плавании – 8 лет, в велосипедном спорте-шоссе – 11 лет, в легкой атлетике – 10 лет, что вполне соответствует возрасту лиц для зачисления на этапы начальной подготовки по соответствующим видам спорта.

Возраст лиц для зачисления на этапы начальной подготовки по видам спорта, входящим в непрерывное троеборье, составляет: «плавание» – 7 лет, «легкая атлетика» – 9 лет, «велоспорт-шоссе» – 10 лет.

Инициированное крымскими специалистами в области непрерывного троеборья предложение о целесообразности внесения изменений в Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 г. № 30 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» в части, определяющей возраст лиц для зачисления на этап начальной подготовки (снизить с существующих 10 лет до 7) будет учтено Минспортом России при внесении Федерацией триатлона России изменений в действующий в настоящее время федстандарт.

Зачислять воспитанников в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «триатлон» целесообразнее в возрасте 7 лет, реализуя трехступенчатую структуру построения тренировочного процесса по видам деятельности: с 7 лет – обучение только плаванию, с 9 лет – добавляется бег, с 10 лет – велоезда (с уже законченным этапом начальной подготовки, предусмотренным видом спорта «плавание»).

Перспективы дальнейших исследований. Последующие исследования будут направлены на внесение в учебные планы факультетов физической

культуры университетов и ВУЗов физического воспитания и спорта Российской Федерации нового предмета «Триатлон».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Водлозеров В. Е. «История развития триатлона», Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012. – № 2.– С. 210-217.
2. Водлозеров В. Е. Триатлон, НАТА, Харьков, 2012.
3. Водлозеров В. Е. Планирование тренировочного процесса в триатлоне», Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012. – № 2. – С. 28-33.
4. Новости Крыма. Сенатор от Крыма предложила начать подготовку олимпийских атлетов с 7 лет: [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://c-inform.info>
5. Ратников А. А. Письмо заместителя директора Департамента спорта высших достижений, Министерство спорта Российской Федерации, исх. № -02-5-18/2863 от 01.03.2021 г.
6. Шиповалова Г. С. Ответ генерального секретаря Федерации триатлона России В. Е. Водлозерову от 12.03.2021 г.

Гаськов А. В.

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова, Улан-Удэ, Россия

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ПЛАНИРОВАНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БОКСЕ

Аннотация: Анализ ретроспективной и текущей информации, данные собственных и зарубежных исследований позволяют отметить, что в настоящее время в спортивной науке более актуальным является интеграционный принцип в создании частно-предметных теорий спортивных единоборств. При формировании современной теории спортивных единоборств, и бокса в частности, необходимо основываться на деятельном и системно-структурном подходах, которые фундаментально сформировались в гуманитарных и естественно-научных исследованиях.

Ключевые слова: Инновационный подход, планирование тренировочного процесса в боксе, соревновательная деятельность, тренировочная деятельность.

Gaskov A. V.

Buryat State University named after Dorzhi Banzarov, Ulan-Ude, Russia

INNOVATIVE APPROACHES TO PLANNING TRAINING PROCESS IN BOXING

Abstract: Analysis of retrospective and current information, data from our own and foreign studies allow us to note that at present, in sports science, the integration principle in the creation of specific subject theories of combat sports is more relevant. When forming the modern theory of combat sports, and boxing in particular, it is necessary to be based on an active and systemic-structural approaches, which were fundamentally formed in humanitarian and natural scientific research.

Key words: Innovative approach, planning of the training process in boxing, competitive activity, training activity.

Проведенные нами исследования с позиции системно-структурного и деятельностного подходов исследования соревновательной деятельности квалифицированных боксеров позволили выявить следующие закономерности развития современного бокса:

– наблюдается дальнейшая интенсификация боевых действий при возрастающей динамике их в основных компонентах соревновательной деятельности;

– современному боксу характерно нарастание темпа ведения боя, который нарастает с каждым раундом;

– при достаточно высокой плотности боя отмечается не очень высокий процент наносимых боксерами ударов достигших цели;

– высокий коэффициент выносливости говорит о том, что квалифицированные боксеры способны вести бой в высоком темпе и удерживать его в сторону нарастания к концу боя;

– наши исследования показали, что большинство квалифицированных боксеров использует прямые удары, используемые в большинстве случаев на дальней дистанции;

– проблема ближнего боя, по нашим данным, остается актуальной до настоящего времени, что обуславливает недостаточное использование боксерами боковых ударов и особенно ударов снизу;

– боксеры чаще всего используют защиты с помощью рук, а реже всего – с помощью туловища;

– анализ времени нахождения на различных дистанциях показал, что больше половины времени боя боксеры предпочитают находиться на дальней дистанции;

– данные, полученные при исследовании коэффициента эффективности атаки с разных дистанций, позволяют прогнозировать стремление боксера к активному сближению с соперником, что обуславливает активно-наступательный характер боя.

Обобщая вышеизложенное, можно сделать вывод, что современный бокс представлен спортсменом с хорошей физической подготовкой, стабильной техникой, гибкой и разнообразной тактикой. Реализация этих качеств должна проходить в условиях универсальной активно-наступательной тактики, включающей высокий темп боя, при стремлении вести на средней и ближней дистанциях, применяя сильные, точные, акцентированные одиночные и серийные удары.

Теоретические данные и анализ практической деятельности тренеров показали, что современная спортивная тренировка характеризуется углублением противоречий между теоретическим признанием целостности тренировочного процесса и практическим дифференцированным подходом к ее изучению и построению.

Кроме того, в настоящее время в спортивных единоборствах, и в боксе в частности, недостаточно внимания уделяется изучению и анализу содержания и структуры тренировки с учетом динамики основных компонентов соревновательной деятельности. Между тем именно комплексный (целостный) подход позволяет так конструировать тренировку, чтобы спортсмены в соревнованиях имели возможность реализовать все эти компоненты в единстве. Тренеру для управления процессом роста спортивного мастерства в боксе необходимо иметь представление о целостном характере тренировочной деятельности, адекватной соревновательной деятельности как по содержанию, так и по структуре.

Основываясь на закономерностях соревновательной деятельности квалифицированных боксеров, сформулирована концепция единства и взаимосвязи тренировочно-соревновательной деятельности как системы представлений о способах организации и совершенствования подготовки боксеров, представляющей собой комплекс форм, методов и средств, которые обеспечивают эффективное достижение поставленных целей на разных по направленности этапах становления спортивного мастерства. Основной идеей концепции является моделирование соревновательной деятельности в

тренировочных заданиях, занятиях, микроциклах и мезоциклах, а также больших этапах подготовки с учетом соответствия главным соревнованиям года.

Серия педагогических экспериментов доказала высокую эффективность применения разработанной концепции.

Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе исходит из трехуровневой системы, на основе которой планируется управляющие воздействия:

I уровень – соревновательная деятельность;

II уровень – основные стороны подготовленности;

III уровень – средства и методы тренировки спортсмена и их дозировка.

Наше исследование выявило и определило систему планов, рассчитанных на различные периоды, этапы, циклы и тренировочные занятия, что позволило теоретически и практически их обосновать и представить в форме современной периодизации спортивной тренировки квалифицированных боксеров.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бокс: учебник для институтов физической культуры / по общей редакцией И. П. Дегтярева.– М.: Физкультура и спорт, 1979.–287с.
2. Гаськов А. В. Теоретико-методологические основы управления соревновательной и тренировочной деятельности квалифицированных боксеров: автореф. дисс. ...д-ра пед. наук \ А. В. Гаськов.– М.: РГАФК, 1999.– 41с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте/ В Н. Платонов.- Киев: Олимпийская литература, 1997.– 583с.
4. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования/ В. И. Филимонов –М.: ИНСАН, 2001.– 400с.

Данилов А. В., Юламанова Г. М., Костарев А. Ю.

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы,
Уфа, Россия

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14–15 ЛЕТ

Аннотация: Как известно, стратегии обучения всегда тесно связаны с методами обучения. При этом при обучении техническому приему обучающимся необходимо сообщать его тактическое назначение в игре. Нами была проведена экспериментальная работа с целью выявления эффективности разработанного комплекса упражнений направленного на совершенствование тактических действий у волейболистов 14-15 лет.

Ключевые слова: волейбол, тактическая подготовка, педагогический эксперимент, школа, дети школьного возраста.

Danilov A. V., Yulamanova G. M., Kostarev A. Y.

Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

IMPROVING THE TACTICAL ACTIONS OF VOLLEYBALL PLAYERS AGED 14-15

Abstract: As you know, learning strategies are always closely related to learning methods. At the same time, when teaching a technical technique, students must be informed of its tactical purpose in the game. We conducted experimental work to identify the effectiveness of the developed set of exercises aimed at improving tactical actions in volleyball players aged 14-15 years.

Key words: volleyball, tactical training, pedagogical experiment, school, school-age children.

Тактическая подготовка юных волейболистов – это постепенное усложнение условий, в которых они должны действовать в одиночку и во взаимодействии с другими игроками, сначала без мяча, затем с набивным (теннисным и др.) мячом и, наконец, с волейбольным.

Вырабатывание тактических умений начинается с самого начала обучения волейболу – с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнить его, умение взаимодействовать с партнерами, умение наблюдать за игрой и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия и др.

По мере разучивания технических приемов обучающие изучают тактические действия, связанные с этими приемами. Поэтому изучение тактических действий целиком зависит от изучения технических приемов. Из этого не следует, однако, что обучение тактике можно проводить только после того, как обучающие в совершенстве овладеют техникой того или иного приема.

Стратегии обучения тесно связаны с методами обучения. Это проявляется не только в том, что при обучении техническому приему обучающимся

сообщается его тактическое назначение в игре. Неразрывная связь тактики с техникой проявляется и в том, что уже во время выполнения специальных (подготовительных и подводящих) упражнений у обучающихся образуются тактические умения, связанные с изучаемым техническим приемом. Процесс образования тактических умений значительно возрастает в тех случаях, когда при проведении упражнений по технике создаются определенные условия их выполнения. Характерным для таких условий является то, что направление полета мяча и характер перемещения занимающихся в упражнениях в известной степени соответствуют направлению полета мяча и перемещению игроков в игре в волейбол. Наиболее полного выражения образование тактических умений достигает в упражнениях по тактике, в учебных играх и соревнованиях по волейболу [2].

Понятие «тактическая подготовка» более емкое, чем понятие «обучение тактике». Можно хорошо знать тактику спортивной игры, изучить ее теоретически, но тактически действовать в игре малоэффективно. Изучения только тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) также недостаточно для достижения высокого результата в игре. В процессе обучения необходимо добиться органического единства тактики и техники. Можно выделить ряд факторов, предопределяющих успешность тактических действий спортсмена в игре и соревнованиях. Во-первых, высокий уровень развития специальных качеств быстроты сложных реакций, быстроты ответных действий, ориентировки, сообразительности и т. п. Во-вторых, высокая степень надежности арсенала технических приемов в сложных игровых условиях. В третьих, высокий уровень овладения навыками индивидуальных и коллективных тактических действий в нападении и защите. Поэтому тактическую подготовку нельзя сводить к обучению спортсменов только тактическим действиям. Основу успешных действий спортсменов в игре составляют специальные качества, умение рационально и эффективно использовать технические приемы (соревновательные действия) [1].

Цель нашего исследования – выявить эффективность разработанного комплекса упражнений направленного на совершенствование тактических действий у волейболистов 14-15 лет.

Для решения поставленных в работе задач мы провели педагогический сравнительный эксперимент, который проводится на основе сравнения двух сходных параллельных группах – экспериментальных и контрольных. Занятия в экспериментальной группе занятия проводились два раза в неделю в утренние часы, в спортивном зале средней общеобразовательной школы.

Педагогический эксперимент проводился с контингентом учащихся МБОУ Школа №18. Под наблюдением находилось 20 человек в возрасте от 14-15 лет, из них 10 человек составляло экспериментальную и 10 человек – контрольную группу.

Во время данного исследования волейболисты «КГ» занимались по общепринятой методике, а в тренировочный процесс «ЭГ» был внедрен разработанный комплекс упражнений, на направленный на совершенствование тактических действий у волейболистов 14-15 лет. В содержание разработанного

комплекса упражнений входили тактические действия выполняемые с чередованием условий их выполнений (активного и пассивного сопротивления защитников, одинарного, двойного, тройного блоков).

По результатам до проведения педагогического эксперимента достоверных различий между результатами контрольной и экспериментальной групп не обнаружено ни в одном из показателей педагогического наблюдения, определяющих уровень групповых тактических действий ($p > 0,05$). Полученные данные говорят об одинаковом уровне подготовленности обеих групп до эксперимента. По окончании эксперимента между группами выявлены достоверно значимые различия ($p < 0,05$). Таким образом, межгрупповой анализ показал, что у испытуемых экспериментальной группы были выявлены значимые улучшения результатов во всех показателях уровня групповых тактических действий таких как: система нападения через связующего передней линии, система нападения с передач только второго темпа, система нападения с использованием атак первого темпа, система нападения через связующего задней линии по сравнению с результатами контрольной группы ($p < 0,05$). Полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование тактических действий у волейболистов 14-15 лет.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Данилов А. В. Методы повышения уровня физической подготовленности курсантов / А. В. Данилов, В. Н. Лебедев // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – Вып. 55 ч. VII. – С. 34-46
2. Кулешов Р. С. Особенности точности передач связующего игрока / Н. В. Макарова, К. В. Иксанова, А. В. Данилов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. – 2019. – Вып. 9. – С. 77-81.

Zaza Okudjava

Федерация каратэ Фудокаан в Израиле, Элайт, Израиль

ВСТРЕЧА КАРАТЭ И ПСИХОЛОГИИ

Аннотация: Каратэ содержит чрезвычайно важные основы для решения этих экзистенциальных вопросов на протяжении всего жизненного цикла. Подобно тому, как человек не прекращает развиваться на протяжении всего своего жизненного цикла, так и непрерывная практика каратэ сопровождает этапы жизни, развивая способности психологического совладания.

Ключевые слова: каратэ, психология, добро и зло, ценность жизни.

Zaza Okudjava

Fudokan Karate do Federation in Israel, Elait, Israel

THE MEETING BETWEEN KARATE AND PSYCHOLOGY

Abstract: Karate contains extremely important foundations for solving these existential questions throughout the life cycle. Just as a person does not stop developing throughout his life cycle, so the continuous practice of karate accompanies the stages of life, developing the ability of psychological coping.

Key words: karate, psychology, good and evil, the value of life.

Throughout his life man is exposed to many existential questions concerning his inner and outer existence. Fighting for one's physical and mental survival is part of the necessity of human reality and therefore every human being develops for himself a personal "martial art" that relies on his life experience. In his inner world, every person deals with his desire to exist while finding meaning and value for his life. He seeks to realize the abilities inherent in him, to decide and distinguish between good and evil, between impulse and restraint, between control and lack of control, between openness and closure between change and stagnation. In an encounter with the outside, each person is involved in managing his or her relationship with others, in developing the ability to act out of cooperation with others while having moral and value dilemmas, with every social encounter having the potential for growth or destruction.

In the wisdom of movement gathered over the generations, karate contains extremely important foundations for dealing with these existential questions throughout the life cycle. Just as a person does not stop evolving throughout his life cycle, so too the continuous practice of karate accompanies the stages of life while building the abilities of psychological coping. During training and learning, abilities related to the most important areas of life are acquired, while the insight is acquired without words and is internalized to the rules that the body learns to adopt as part of its natural activity.

The contribution of karate to mental development can be divided into two main levels: internal intrapersonal development and interpersonal social development.

Inner Mental Development: Key concepts in karate that promote physical perfection are parallel to mental development. Proper posture, proper breathing and proper use of body energy learned in training, are parallel to mental posture and proper use of mental energy. On the inner plane, the mind needs to act in two contradictory axes: to develop, to respond to changes and to open up to them while maintaining an internal balance that will enable the mobilization of mental resources to deal with the ongoing changes. During practice, the student learns to rely on his intuitive abilities, to develop a "third eye" that "sees the past" before it occurs. These are built without words and following ongoing work that combines the development of strong personal discipline that allows for enjoyment and personal progress. This progress is not measured in social comparison to others and allows each student to tread his or her own unique path. «best fight is no fight» They say "karate sages" and imply that the main goal of karate training is to develop mental and emotional maturity that will make fighting unnecessary. This martial art, which has an image of violent occupation, develops the use of intelligence rather than force, and strives for harmony as a substitute for conflict. In the power of physical and emotional stability to prevent conflict since power obviates the need for the 'I' to prove itself. Progress in learning reveals conflicting and paradoxical aspects of human development. The more karate the student feels he has learned and knows the more he feels in his flesh his ignorance, the more he masters knowledge, the more willing he is to relinquish control, the stronger he manages to act out of the "power of blessings".

Alongside repeated training on basic and basic exercises, each student develops his or her "personal dance" from the personal kata, whose development and refinement lasts throughout life. From his personal style the student learns to respond with a calculated and precise speed that relies on the body's natural instincts that do not involve thought processes. Throughout the training, each person learns to recognize his weaknesses and limitations and the need to fight the "inner enemy" whether he is directing the person to aggression or whether he is aiming for surrender and giving up. Quietly, persistently and without words, the inner struggle is waged over many years of training that combines successes and failures which without perseverance cause internal defeat.

Interpersonal social development: Basically, karate theory is a "meeting theory" as it prepares for a meeting with the other. Quite a few exercises that prepare for a meeting with an "opponent" are based on principles very similar to the principles of a meeting with a friend or "loved one". The ability to feel the other, to penetrate his soul out of a sense of security to recognize his thoughts before they are considered and "dance" with him while identifying the equal and different between you is an endless skill that leads to its fulfillment. As the level of alertness in meeting others increases, so may the person feel ready for the meeting without unnecessary effort. This is why alongside in-depth personal training, there are trainings that focus on meeting a partner at different levels. The student develops the ability to adapt to the person facing him without being emotionally invested in the fact that an opponent is in front of him. In interpersonal dialogue, the person is required to have a skill of knowing the other, using the other's movement for your own purposes, of a

coordinated action of emotion and mind that requires physical-mental coordination and integration. Every interpersonal encounter requires the person to act out of mental focus, sharpness, personal power, balance and peace of mind, flexibility overcoming fear and coping with stress. Here are some examples: In human relations it is very important for timing, to define the right distance between the other, to use maximum energy with minimum effort, to control the mood and to make contact from a position of security on the one hand and maintaining the other's dignity on the other.

Sensei, who is the individual and group teacher and instructor, plays a key role in creating the conditions for the required learning. Internalizing the image of the Sensei is an important component in the development of any student just as a child refers to the image of his parents and educators. Such internalization is possible only in a place that invites learning from a personal example.

Training in the Fudokan Karate Federation of Israel, under the guidance of their permanent mentor – Sensei Zaza Okudzhava, they participate in various competitions and Championships both in Israel and abroad. They have won prestigious competitions such as the World and European Championships held in Italy, the Czech Republic, Poland, Croatia, the United Kingdom and other countries, allowing them to train for ten years in a serious, professional, strict, disciplined and highly invested atmosphere within a framework characterized by a friendly atmosphere that accepts the uniqueness of each student. Learning in a framework that includes children and adolescents, young and old, women and men, is a very important system of "learning support". The ability to continue learning to meet and overcome challenges is what opens up the opportunity to persistently and decisively accept what is acquired in karate training as a "way of life".

Зайниев О. С., Кругликова В. С., Десяткина Л. Ю., Усманов В. Ф.
Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 10–12 ЛЕТ

Аннотация: В статье обобщен материал по исследуемой теме, которая посвящена изучению и разработке методики воспитания специальной выносливости у лыжников-гонщиков 10-12 лет.

Ключевые слова: специальная выносливость, методика воспитания, лыжные гонки.

Zainiev O. S., Kruglikova V. S., Desyatkina L. Yu., Usmanov V. F.
Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

METHODS OF TRAINING SPECIAL ENDURANCE IN SKIERS-RACERS 10-12 YEARS OLD

Abstract: This article summarizes the material on the topic under study, which is devoted to the study and development of methods for training special endurance in cross-country skiers aged 10-12 years.

Key words: special endurance, methods of education, cross-country skiing.

Быстрый рост спортивных достижений лыжников-гонщиков мирового класса, обострение конкуренции на международной арене, а также наметившаяся тенденция омоложения сборных команд выдвигают новые требования к поиску наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки, созданию научно обоснованной системы подготовки спортивных резервов.

Практика работы по лыжному спорту показывает, что порой юные лыжники, слишком рано приступившие к систематическим тренировкам, достигают высоких результатов. Однако, как правило, раннее достижение успехов в лыжных гонках очень часто приводит к тому, что лыжники останавливаются в спортивном росте, полностью не раскрывают свои возможности или рано заканчивают выступления.

По мнению многих исследователей это не связано с длительным (с раннего возраста) занятием лыжным спортом. Причины следует искать в неверном построении многолетнего процесса подготовки, чаще всего в чрезмерном завышении объема нагрузки, односторонней подготовки, слишком ранней специализации по лыжным гонкам.

Развитие общих и специальных качеств выносливости у лыжников-гонщиков подразумевает использование комплексных тренировочных средств.

Т. И. Раменская и А. Г. Баталов указывают, что решать задачу развития скоростной выносливости в основном предназначен интенсивный бег по пересеченной местности.

Для развития скоростной выносливости А. Н. Семейкин рекомендует использовать систему развивающих и поддерживающих нагрузок.

А. В. Шишкина считает, что наилучшим средством скоростной подготовки является прыжковая имитация в подъемы с палками.

Как видно из анализа научно-методической литературы, на сегодняшний день до сих пор нет единого мнения о конкретных методах и средствах направленных на развитие специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков.

Таким образом, проблема исследования заключалась в поиске наиболее эффективных методов и средств развития специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков 10-12 лет.

Цель исследования: экспериментальное обоснование методики воспитания специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков 10-12 лет.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных лыжников-гонщиков.

Предмет исследования: методика воспитания специальной выносливости у лыжников-гонщиков 10-12 лет.

Гипотеза исследования состоит в том, что внедрение в учебно-тренировочный процесс юных лыжников-гонщиков разработанной нами методики воспитания специальной выносливости позволит улучшить результаты их выступления на соревнованиях.

В исследовании принимали участие юные лыжники-гонщики 10-12 лет, из которых были сформированы две группы по 15 человек в каждой: экспериментальная группа – в плане подготовки, которой было увеличено время на воспитание специальной выносливости, с применением разработанной нами методики и контрольная – где воспитание специальной выносливости происходило в рамках физической подготовки по плану СДЮШОР.

В нашей работе для определения динамики развития скоростных качеств мы использовали следующие тесты:

Тесты, направленные на изучение скоростной подготовленности лыжников-гонщиков: многоскок десятикратный (м); многоскоки на отрезке 50 м (кол-во); выполнение приседаний в течение за 30 секунд (кол-во); прыжок с места, в длину (см); бег – кросс 1 км (1000 м) (время).

Тесты, направленные на изучение специальной выносливости – в зимний сезон: передвижение без помощи рук в подъем 4-5°, 100 м; передвижение с помощью одних рук в подъем 6-9°, 100 м.

Необходимо отметить, что в период эксперимента испытуемые во всех группах выполнили одинаковую по объему и интенсивности тренировочную нагрузку.

В контрольной группе соотношение основных средств, направленных на развитие выносливости, силы и быстроты составило соответственно 35 %, 35 %, 30%; а в экспериментальной 50%, 25%, 25%.

В период проведения эксперимента лыжники-гонщики выполнили одинаковую тренировочную нагрузку. Общий объем работы составил 162 часа, из них 99 часов (61 %) было отведено на СФП и 63 часов (39 %) на ОФП. Одинаковыми в группах были средства и методы развития основных физических качеств, а также интенсивность выполнения нагрузки.

Отличительной особенностью тренировочной программы для экспериментальной группы было использование различных интервалов отдыха между отдельными сериями повторений в ходе выполнения повторных нагрузок на выносливость, при передвижении на лыжах. Паузы отдыха в ЭГ (полные) определялись временем восстановления частоты сердечных сокращений до 120-130 уд/мин. Для облегчения перехода от состояния относительного покоя к работе и обратно, а также выполнения большого объема работы, интервалы отдыха между сериями заполнялись передвижением на лыжах с малой интенсивностью

Отличительной особенностью методики было разное соотношение объемов физических нагрузок при направленном развитии выносливости. Так, лыжникам-гонщикам экспериментальной группы предлагалось систематическое выполнение нагрузок на выносливость до начала 2-й стадии снижения работоспособности соответственно. В занятиях со спортсменами контрольной группы развитие выносливости осуществлялось в соответствии с методикой принятой в практике работы. Эффективность повышения физических качеств оценивалась по степени прироста изучаемых показателей.

Экспериментальная проверка определения эффективности влияния методики на воспитание специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков 10-12 лет, показала достоверный уровень повышения результатов лыжников экспериментальной группы.

Таким образом, полученные результаты исследования позволяют разнообразить учебно-тренировочную деятельность юных лыжников-гонщиков, что в свою очередь позволит улучшить результаты их выступления на соревнованиях.

Закиров А. И.

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО ХОККЕЮ

Аннотация: Статья посвящена проблеме поиска содержания и направленности круговой тренировки в качестве средства физической подготовки судей по хоккею. Автор анализирует параметры и характер физической нагрузки, которую получает судья во время матча. На основании полученных данных автор предлагает вариант круговой тренировки из 10 станций, имеющий приоритетную направленность на развитие выносливости, и скоростно-силовых качеств.

Ключевые слова: круговая тренировка, физическая подготовка судей по хоккею, судья по хоккею, хоккей.

Zakirov A. I.

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia

ROUND TRAINING AS A MEANS OF PHYSICAL TRAINING FOR ICE HOCKEY REFEREES

Abstract: The article is devoted to the problem of finding the content and orientation of circuit training as a means of physical training for hockey judges. The author analyzes the parameters and nature of the physical activity that the referee receives during the match. On the basis of the data obtained, the author proposes a variant of a circular training of 10 stations, which has a priority focus on the development of endurance, and speed-strength qualities.

Key words: circular training, physical training of ice hockey referees, ice hockey referee, ice hockey.

Актуальность. Современный хоккей предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности судей [1, 2, 4, 5]. Это связано с необходимостью быстро перемещаться по площадке, совершать ускорения в течение всего матча, принимать решения в условиях стресса и утомления. Для обеспечения эффективного судейства необходим высокий уровень физической подготовленности, что обуславливает включение спортивно-педагогического тестирования в систему судейской аттестации. Для достижения должного уровня, главным образом самостоятельно, судьи применяют различные средства [3, 5]. Одним из эффективных средств комплексного развития физических качеств является круговая тренировка. Наше исследование не выявило в открытой печати работ, раскрывающих содержание комплексной круговой тренировки, направленной на физическую подготовку судей по хоккею, что определило актуальность и выбор темы данной статьи.

Цель исследования – выявить и обосновать содержание круговой тренировки комплексного воздействия, направленной на физическую подготовку судей по хоккею.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на основе отбора упражнений, обеспечивающих физическую подготовку судей по хоккею исходя из характера физической нагрузки во время судейства хоккейного матча. Основные методы – анализ и синтез. В качестве предмета для анализа нагрузки во время судейства игр выступили матчи Молодежной хоккейной лиги (МХЛ) и работа судей начальной квалификации.

Результаты и их обсуждение. Проанализировав 10 игр МХЛ, мы выявили следующие параметры физической нагрузки на судей во время судейства одного матча (в среднем):

- средняя пройденная дистанция за матч – 3283,6 м;
- средняя скорость передвижения за матч – 4,73 км/ч;
- максимальная скорость за матч – 20,2 км/ч.

При этом само содержание нагрузки следующее: преобладает сочетание относительного медленного перемещения по льду с резкими ускорениями.

Исходя из перечисленных параметров, можно сделать вывод, что величина нагрузки достаточно большая, чтобы считать компонент физической подготовленности лимитирующим фактором для обеспечения качественной судейской деятельности в хоккее. Также, исходя из содержания двигательной активности судьи во время обслуживания матча, можно сделать вывод, о значимости всех физических качеств для качественного обеспечения судейской деятельности. Можно выставить ранги значимости двигательных качеств для обеспечения судейской деятельности следующим образом:

первый ранг – выносливость (все виды) – обеспечивает сохранение работоспособности в течение всего матча;

второй ранг – быстрота – обеспечивает скорость реакции на изменяющуюся ситуацию во время матча и способность выполнять ускорения;

третий ранг – скоростно-силовые качества – обеспечивают способность выполнять ускорения во время матча;

четвертый ранг – координация – обеспечивает способность менять направления движения во время перемещения по льду для выбора лучшей позиции;

пятый ранг – сила – выступает компонентом скоростно-силовых качеств, служит тем же целям;

шестой ранг – гибкость – не используется напрямую, но в случае слабого уровня развития, может выступать лимитирующим фактором для развития быстроты, силовых и скоростно-силовых способностей.

С учетом вышеизложенного, нами была разработана круговая тренировка для самостоятельных занятий судей по хоккею начальной квалификации (табл. 1).

Как показано в таблице 1, круговая тренировка предусматривает 10 станций. Направленность станций такова, чтоб обеспечивать комплексной воздействием на развитие физических качеств судьи по хоккею с учетом содержания его двигательной активности во время матча. Так, приоритет отдается развитию всех видов выносливости, скоростно-силовым качествам, силовым и координационным способностям.

Сам характер круговой тренировки обеспечивает развитие анаэробной выносливости, что необходимо для поддержания возможностей выполнять ускорения во время матча.

Таблица 1

Пример круговой тренировки комплексной направленности для судей по хоккею с шайбой

Станции	Содержание	Дозировка	Методические указания
Первая станция	Приседания на полусфере	30 сек	Руки скрещены перед собой
Вторая станция	Толчок штанги одной рукой	30 сек	Один конец штанги упирается внизу, верхней частью производится толчок вверх
Третья станция	Отжимания на полусфере	10-12 раз	Глубокие отжимания
Четвертая станция	Запрыгивания на тумбу 60 см	30 сек	Толчок из положения 90 градусов приземление в 90 градусов
Пятая станция	Жим штанги лежа 70 % от собственного веса	8-10 раз	На выдохе производится подъем штанги
Шестая станция	Боковые запрыгивания на маленькую тумбу 30 см	6 прыжков на каждую ногу	Исходное положение хоккейная посадка. С тумбы нужно сходить, а не спрыгивать
Седьмая станция	Пресс	10 раз	Подъем туловища осуществляется одновременным касание рук и ног
Восьмая станция	Рывок гантелей	30 сек	Рывок производится из положения посадки хоккеиста. Выброс гантели вверх одной рукой попеременно
Девятая станция	Подтягивание на перекладине	максимум	Подтягивание при помощи рывка
Десятая станция	Планка на гимнастическом мяче	30 сек	Смотреть вперед, спина параллельно полу, таз не опускать

Использование круговой тренировки для самостоятельных занятий целесообразно в подготовительный период не менее одного раза в неделю в сочетании с иными формами спортивной тренировки.

Выводы. При разработке содержания круговой тренировки для обеспечения физической подготовленности судей по хоккею начальной квалификации необходимо руководствоваться параметрами и характером физической нагрузки, которые судьи получают во время матча.

Проанализировав данные параметры, мы пришли к выводу, что в основе содержания круговой тренировки должны лежать упражнения, обеспечивающие приоритетное воздействие на повышение уровня всех видов выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации и, в меньшей степени, собственно силовых качеств.

Применение разработанной нами круговой тренировки рекомендуется для самостоятельных занятий судей по хоккею не менее одного раза в неделю в подготовительном периоде в сочетании с другими формами спортивной тренировки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Евко М. С., Левина И. Л. Сравнительный анализ психофизиологических характеристик спортсменов и судей в хоккее с шайбой // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. 2016. – № 1. – С. 69-72.
2. Еникеев Ш. Р., Солодов И. В. Аспекты подготовки хоккейных арбитров // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Казань: ПГАФКСиТ, 2018. – С. 209-212.
3. Закиров А. И. О методике подготовки судей высокой квалификации // Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию УралГУФК. 2020. – С. 92-95.
4. Мочалов Е. Е. Профессионально важные качества судей по хоккею с шайбой // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, 2018. – С. 42-44.
5. Рыбаков В. В., Уфимцев А. В., Молчанов В. А. Блочно-модульная физическая подготовка хоккеистов высокой квалификации // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. 2005.– № 4-1. С. 237-242.

Ивайви Али М. А.¹, Мокеев Г. И.²

¹Палестинский технический университет Хадурь, Туклькарем, Палестина

²Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БОКСЕ

Аннотация: В статье описано основной целью спортивной тренировки является подготовка к соревнованиям, направленная на достижение наивысшего уровня подготовленности, гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

Ключевые слова: бокс, тренировочный процесс, подготовка.

Iwaiwi Ali M. A.¹, Mokeev G. I.²

¹Hadura Palestinian Technical University, Tulkarm, Palestine

²Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

FEATURES OF BUILDING THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS IN BOXING

Abstract: The article describes the main goal of sports training is preparation for competitions, aimed at achieving the highest level of fitness, which guarantees the achievement of planned sports results.

Key words: boxing, loads, training.

Одним из самых популярных и доступных специализацией в вузе является бокс [1]. Для успешной реализации учебно-тренировочного процесса со студентами-боксерами необходимо изучить основные направления построения спортивной тренировки в боксе.

Понятие тренировочные циклы используется при планировании и контроле физиологических нагрузок, предъявляемых спортсменам на этапах подготовки. Поскольку эти нагрузки планируются с использованием понятий о цикличности труда и отдыха, цикличность тренировочного процесса является физиологической категорией с преимущественной постановкой задач по обеспечению приобретенных умений и навыков соответствующей энергетикой на всех уровнях функциональных систем организма .

Структура и содержание учебно-тренировочного процесса в боксе. Известно, что в содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, физическая, техническая, тактическая и психическая [2]. Физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки [3]. Она подразделяется на общую и специальную.

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных

результатов [4]. Согласно устоявшимся представлениям, можно выделить три этапа технической подготовки спортсмена: начальное разучивание, углубленное разучивание, а также закрепление и дальнейшее совершенствование [5].

Основываясь на принципах построения спортивной тренировки (непрерывность, постепенность, волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочных и соревновательных нагрузок) процесс подготовки строится на основе тренировочных циклов, различной продолжительности [6].

Величина тренировочной нагрузки в занятии связана со степенью вызванного ее утомления. Различают малую, среднюю, значительную и большую нагрузку на занятии. Малая нагрузка на занятии способствует ускорению процессов восстановления, средняя нагрузка – направлена на поддержание достигнутого уровня подготовленности, а значительная и большая нагрузка - для повышения тренированности спортсменов [7].

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают микроциклы, мезоциклы и макроциклы .

Тренировка планируется по дням на основе недельного микроцикла. Микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течении нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность может колебаться от 3-4 до 10-14 дней, но наиболее распространенными являются семидневные микроциклы. Различают типы микроциклов – втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные [8].

Тренировочные микроциклы планируются таким образом, чтобы обеспечить повышение уровня тренированности. Соревновательные – направлены на обеспечение подготовки к определенному состязанию [8].

Методика планирования микроциклов строится на основе особенностей процессов утомления и восстановления в результате нагрузок отдельных занятий [6].

В основе системы чередования нагрузок в микроцикле находится концепция, предполагающая, выполнение последующей тренировочной нагрузки в фазе «суперкомпенсации» после предыдущей [7]. Повторные нагрузки на фоне не довосстановления функциональных возможностей организма приводит к переутомлению, и применяются при подготовке высококвалифицированных спортсменов [9].

Структура микроциклов определяется особенностями вида спорта, этапом многолетней подготовки, периодом микроцикла, типом самого микроцикла, индивидуальными особенностями спортсмена [10].

На структуру тренировочных микроциклов существенное влияние оказывает индивидуальные особенности спортсмена [11]. Для спортсменов склонных к чрезмерному возбуждению рекомендуется микроциклы с мягким режимом работы, относительно невысокими нагрузками на занятиях. Напротив, для спортсменов, отличающихся инертностью целесообразно включать в процесс данного микроцикла занятия с использованием соревновательного метода [6].

Соединяясь, микроциклы образуют средние циклы тренировки (мезоциклы). Мезоцикл – это средний тренировочный цикл продолжительностью от двух до шести недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов. Один мезоцикл, как правило, включает 3-6 микроциклов. Реже встречаются средние циклы, состоящие из 2-х микроциклов. Сочетание микроциклов зависит от направленности тренировочного процесса и конкретных особенностей его этапов. Средние циклы тренировки являются необходимой формой построения тренировки, поскольку они позволяют управлять кумулятивным тренировочным эффектом каждой серии недельных циклов, обеспечивая при этом существенный прирост тренированности и предупреждая нарушения адаптационных процессов [9].

Выделяют определенное количество мезоциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных, соревновательных и восстановительных.

При планировании нагрузки в мезоциклах, в соответствии с чередованием периодов напряженной работы и восстановления, рекомендуется учитывать тот факт, что, чем выше нагрузки в ударных микроциклах, тем ниже они должны быть в восстановительных и чем объемнее период напряженной работы, тем больше должно быть время, отводимое на восстановление [9].

Макроцикл – большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового и многолетнего [12]. Построение годичной тренировки на основе одного макроцикла называется одноцикловым, двух – двухцикловым, трех – трехцикловым и т.д. (Л. П. Матвеев, 1977; В. Н. Платонов, 1986). В боксе наиболее часто встречается двух цикловая система годичного построения подготовки [13].

Практическому построению тренировки предшествует конструирование процесса (прогнозирование, планирование, программирование). Рациональное построение тренировки связано с комплексным контролем, которым необходимо охватывать фактические слагаемые содержания тренировки, параметры тренировочных воздействий, их структурные соотношения, а также и результирующие показатели (эффекты от тренировки, сдвиги в показателях тренированности, соревновательные результаты и т.п.) [13]. Планирование, построение и контроль тренировки составляют неразрывную последовательность операций, воспроизводимую по мере развертывания тренировочного процесса [14].

Важное место в подготовке боксеров отводится развитию физической и психической выносливости, считая, что физическая подготовка должна занимать 25-30% общего времени, совершенствование технико-тактического мастерства примерно 35-45%, тактическая подготовка боксеров в условных и вольных боях – 35-40% [15].

В практике бокса процесс подготовки считается успешным в том случае, если при его построении учитывается анализ тренировочной и соревновательной деятельности. И в первую очередь это наличие информации о величине тренировочных воздействий, их содержании, характере распределения на том или ином этапе подготовки.

Выводы. На основании анализа литературных источников по проблеме построения учебного процесса по физическому воспитанию в вузе можно заключить:

Во-первых, в последние годы этому вопросу все больше уделяется внимания, как одному из основных, изучение и совершенствование которого может существенно повысить эффективность процесса по физическому воспитанию в вузе.

Во-вторых, кроме факторов, определяющих эффективность (успешность) процесса по физическому воспитанию в вузе и носящих общий для этой проблемы характер, имеются специфические факторы, присущие в частности организации и содержанию учебно-тренировочного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Тищенко А. В. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса боксеров высокой квалификации: дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2013. –176 с.
2. Прохоров Р. А. Методические особенности формирования психофизической подготовленности в учебно-тренировочном процессе юных боксеров: дис. ... канд. пед. наук. Орел, 2007. – 145 с.
3. Санников В. А. Бокс: Элективный курс учебной дисциплины "Физическая культура" для нефизкультур. вузов: учеб. пособие. М.: ВГАСА., 2000.–227 с.
4. Погадаев М. А. Методика использования маневренных действий боксеров-юниоров на предсоревновательном этапе технико-тактической подготовки : дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2012. –154 с.
5. Филимонов В. И. Современная система подготовки боксеров: пособие для тренеров-преподавателей по боксу. Москва: ИНСАН, 2009. –479 с.
6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
7. Киселев В. А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров : учеб. пособие. М.: Физ. Культура, 2006. – 119 с.
8. Гаськов А. В., Кузьмин. В. А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах: учеб. пособие. М.: госуниверситет., 2002.–110 с.
9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебное издание. Киев: Олимпийская литература.1997. –584 с.
10. Кузнецов А. Х. Бокс: программа семинара для тренеров: учеб. пособие. М.: Астерион, 2016. –122 с.
11. Кузьмин В. А. Специфика и особенности занятий физической культурой со студентами различного уровня двигательной подготовленности (на примере бокса): учеб. пособие. М.: СФУ, 2018.– 172 с.
12. Филимонов В. И. Педагогическая система физической подготовки боксеров: дис. ... док. педа. наук. Москва, 2003. 479 с.
13. Шестаков К. В. Построение тренировки кикбоксеров-юниоров высших разрядов на этапе предсоревновательной подготовки: дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2009. –158 с.
14. Лукьянов А. Б., Лукьянов Б. Г., Плохов В. К., Степанов В. С., Татаренцев В. Л., Султанов А. Д. Контроль тренировочных нагрузок в силовых видах спорта // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: междунар.. науч. прак. конф. Уфа: УГАТУ, 2019. – С. 318–322.
15. Дергунов Н. И. Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах: (на прим. бокса): учеб. пособие. М.: Новосиб. гос. пед. ун-т., 2001. – 250 с.

Иликаев И. И., Кругликова В. С., Усманов В. Ф.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 14–15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ЛАПТОЙ

Аннотация: В статье обобщен материал по исследуемой теме, которая посвящена изучению и разработке методики специальной физической подготовки детей 14-15 лет, занимающихся мини-лаптой.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, средний школьный возраст, скоростно-силовые качества, мини-лапта.

Ilikaev I. I., Kruglikova V. S., Usmanov V. F.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

FEATURES OF THE METHODOLOGY OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN 14-15 YEARS OLD ENGAGED IN MINI-BAST SHOES

Abstract: This article summarizes the material on the topic under study, which is devoted to the study and development of methods of special physical training of children aged 14-15 years engaged in mini-lapta.

Key words: special physical training, middle school age, speed and strength qualities, mini-lapta.

На современном этапе в системе физического воспитания спортивным играм отводится важное место. Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения благодаря разностороннему воздействию на организм человека.

В игровой деятельности в лапту элементарные формы проявления быстроты находят свое выражение в быстроте восприятия, анализа и оценки ситуаций, в быстроте принятия решения и начала действия; скоростно-силовые способности проявляются в быстроте перебежки и выполнения отдельных технических приемов и, наконец, в быстроте смены одних приемов на другие. Уровень быстроты зависит от всех этих сторон, так как они являются составными абсолютного большинства целостных двигательных действий в лапте.

Известно, что скоростно-силовые способности в спортивных играх имеют свою специфику. В лапте она обусловлена тем, что проявление ее происходит в постоянно изменяющихся ситуациях при непосредственном соревновании с соперником в скорости, передаче мяча, ударах битой по мячу.

В этих условиях характерными для игры являются реакция с выбором и реакция на движущийся предмет, неоднократные стартовые ускорения со сменой направления при перебежке за соперником и от него (при осаливании), замена одних приемов и действий другими и, наконец, выполнение приемов

техники, и осуществление тактических комбинаций при максимально быстром передвижении.

Важной особенностью является то, что смена приемов и действий в них происходит в зависимости от изменения ситуаций, то есть с одновременной возможно более быстрой ориентировкой и решением тактических задач.

Поэтому, необходимо развивать умения сочетать максимальную скоростно-силовую способность с точностью выполнения различных приемов, а также с быстротой и точностью смены выполнения одних приемов другими в соответствии с игровой обстановкой.

Цель нашего исследования: выявить наиболее эффективную методику специальной физической подготовки лаптистов 14-15 лет.

Экспериментальные исследования при решении поставленных в работе задач проводились на базе МБОУ СОШ №1 г. Бирск РБ.

В исследовании приняли участие две группы лаптистов (контрольная и экспериментальная) по 10 человек в каждой, подобранные на основе данных освидетельствования.

Спортсмены контрольной группы занимались по общепринятой программе, а экспериментальная группа – включала тот же набор упражнений, но с большим акцентом на использование упражнений с отягощением, в качестве которых использовали специальные пояса – утяжелители, фиксируемые на голени, руках и на поясе, а также упражнения с партнерами, штангой.

В начале исследования упражнения выполнялись в невысоком темпе, а потом постепенно скорость стала расти. Наиболее широко на занятиях применялись упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все группы мышц. Это, прежде всего, спортивные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч), подвижные игры, эстафеты. Например, в процессе занятий спортивными играми, выполняя индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные действия, развиваются и быстрота реакции и скорость одиночных движений, и быстрота выполнения действий в целом.

В ходе изучения литературы по теме исследования были выделены основные контрольные испытания (тесты), с помощью которых можно судить о динамике развития скоростно-силовых качеств у юных лаптистов:

Тест «Бег 30 метров»

Тест «Прыжок в длину с места»

Тест «Бросок набивного мяча (3кг) из-за головы»

Тест «Челночный бег 6x10 м»

С целью определения уровня физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп на начальном, промежуточном и конечном этапах педагогического эксперимента было проведено педагогическое тестирование по вышеописанным тестам.

Уровень физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп на начальном этапе эксперимента был примерно одинаков.

В ноябрь месяце 2019г. нами было проведено промежуточное тестирование с целью выявления сдвига в уровне физической подготовленности юных лаптистов, а в феврале итоговое по аналогичным тестам.

По тесту «Бег 30 м» средний показатель в экспериментальной группе уменьшился на 0,19 сек., а в контрольной на 0,08 сек., что в процентном соотношении это составило 3,76% и 1,6% соответственно. На контрольном этапе эксперимента средний показатель в экспериментальной группе уменьшился на 0,12 сек., а в контрольной на 0,07 сек., что в процентном соотношении это составило 2,47% и 1,4% соответственно.

По тесту «Прыжок в длину с места» средний показатель в экспериментальной группе увеличился на 14,25 см, а в контрольной на 10,0 см, что в процентном соотношении это составило 7,76% и 5,56% соответственно. На контрольном этапе эксперимента средний показатель в экспериментальной группе увеличился на 13,8 см, а в контрольной на 16,0 см, что в процентном соотношении это составило 6,97% и 8,42% соответственно.

По тесту «Челночный бег 6x10 м» средний показатель в экспериментальной группе уменьшился на 0,14 сек, а в контрольной увеличился на 0,02 сек, что в процентном соотношении это составило 0,88 % и 0,13% соответственно. На контрольном этапе эксперимента средний показатель в экспериментальной группе уменьшился на 0,12 сек, а в контрольной увеличился на 0,08 сек, что в процентном соотношении это составило 0,76 % и 0,5% соответственно.

По тесту «Бросок набивного мяча 3 кг» средний показатель в экспериментальной группе увеличился на 15,0 см, а в контрольной увеличился на 7,0 см, что в процентном соотношении это составило 4,87 % и 2,25 % соответственно. На контрольном этапе эксперимента средний показатель в экспериментальной группе увеличился на 12,0 см, а в контрольной увеличился на 5,0 см, что в процентном соотношении это составило 3,72% и 1,57 % соответственно.

Как видно из полученных результатов экспериментальная группа превзошла контрольную группу по трем тестам (бег 30 м, челночный бег 6x10 м и бросок набивного мяча). Результаты контрольной группы были лучше в тесте «Прыжок в длину с места».

За время исследования уровень развития скоростно-силовых качеств у игроков значительно увеличился, что видно из результатов тестирования. По сравнению с начальным исследованием, результаты конечного исследования показателей скоростно-силовых способностей у лаптистов значительно выше.

Прирост результатов контрольных испытаний за время проведения эксперимента был различным. В среднем по четырем контрольным испытаниям прирост в контрольной и экспериментальной группа составил 5,42 % и 7,95 % соответственно.

Из полученных нами данных можно сделать вывод, что экспериментальная группа, занимаясь по внедренной нами методике, делая

упор на те упражнения, в которых имеют место более простые исходные положения, а ускорения выполняются без мячей и различных отягощений, показала существенный прирост результатов. Из чего мы можем сделать вывод о том, что предложенная нами методика проведения учебно-тренировочного процесса оказалась эффективной.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Валиахметов, Р.М., Гусев Л.Г., Усманов В.Ф., Щемелинин В.И. Русская лапта. Технология тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки. – М., 2006. – 146 с.
2. Германов, Г.Н. Русская народная спортивная игра – лапта : Технологии организации физкультурно-спортивных занятий в школе [Электронный ресурс], 2012. – 312 с. – <https://www.ozon.ru/context/detail/id/31792482>.
3. Гусев, Л., Щемелинин В., Валиахметов Р., Костарев А. Об организации и проведении занятий по русской лапте в школе // Спорт в школе : изд. дом «Первое сентября». – № 10 (413), 2007. – С. 35-40.

Ишкюзин Д. А., Кругликова В. С., Усманов В. Ф.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ 15–16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ

Аннотация: В статье обобщен материал по исследуемой теме, которая посвящена изучению и разработке методики воспитания общей и специальной выносливости у подростков 15-16 лет, занимающихся мини-футболом.

Ключевые слова: общая выносливость, специальная выносливость, методика воспитания, мини-футбол.

Ishkuzin D. A., Kruglikova V. S., Usmanov V. F.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

METHODS OF EDUCATION OF GENERAL AND SPECIAL ENDURANCE IN ADOLESCENTS 15-16 YEARS OLD ENGAGED IN MINI-FOOTBALL

Abstract: This article summarizes the material on the topic under study, which is devoted to the study and development of methods for the education of general and special endurance in adolescents 15-16 years old engaged in mini-football.

Key words: general endurance, special endurance, methods of education, mini-football.

Футбол это одно из самых популярных, доступных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья, не только молодежи, но и взрослых. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные

моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность и активность. Каждый футболист может проявить в игре находчивость, самостоятельность, лидерские качества, инициативу творчества и смекалку.

Вместе с тем, игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать, и постоянно совершенствовать сложной техникой и тактикой футбола, развивать и поддерживать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силу, ловкость, координацию, как с мячом, так и без него.

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что достижение высоких спортивных результатов в футболе невозможно без качественной подготовки юного резерва. Успехи и результаты любой футбольной команды определяются в основном такими факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием каждого игрока по отдельности (физическим, психологическим, морально-волевым и т.д.). Техничный и тактически грамотный игрок, никогда не сможет в полной мере показать свое мастерство и принести пользу команде, если из-за плохой физической подготовки он редко владеет мячом, медленно передвигается по футбольному полю, плохо координирует, слабо бьют по мячу. Проявление физических способностей: выносливости, силы, координации, скорости в игре, способствуют полной реализации технического и тактического арсенала футболиста.

Цель данной работы разработать и опробовать методику воспитания выносливости у футболистов 15-16 лет.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных футболистов.

Предмет исследования: методика воспитания общей и специальной выносливости у подростков 15-16 лет, занимающихся мини-футболом.

Гипотеза исследования строилась на предположении о том, что включение в тренировочный процесс переменного непрерывного метода с использованием специальных упражнений и контролем ЧСС после выполнения упражнений футболистов 15-16 лет, положительно повлияют на развитие общей, координационной и скоростной выносливости.

База исследования: МБОУ СОШ №2 с. Мишкино Мишкинский район РБ.

В исследовании приняло участие 20 футболистов (мальчики в возрасте 15-16 лет). Были сформированы две группы: экспериментальная – 10 человек и контрольная – 10 человек. Контрольная группа занималась по общепринятой методике. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике.

Занятия на развитие выносливости проводились три раза в неделю в течении 3-х месяцев. Перед экспериментальным комплексом футболисты выполняли общепринятую разминку. Экспериментальный комплекс выполнялся как в основной части тренировки, так и в заключительной.

Для выявления динамики уровня развития общей и специальной выносливости были использованы следующие контрольные испытания:

«Бег на 2500 м», отражающий общую (аэробную) выносливость.

«Челночный бег 7х50 метров», отражающий скоростную выносливость.

«Бег 30 м с ведением мяча», отражающий координационную выносливость.

«Уо-Уо Тест», который отражает общую выносливость.

Для сравнения обеих групп между собой до и после эксперимента, использовался сравнительный анализ U-критерия Манна-Уитни. Значение U-ранговые значения критерия Манна-Уитни для каждой характеристики, которая отражает имеющиеся различия между группами. Условием для применения данного вида анализа является отсутствие в сравниваемых группах совпадающих значений признака (все числа – разные) или очень малое число таких совпадений.

Данное сравнение показало, что ЭГ и КГ до начала эксперимента были примерно равны, что говорит о том, что деление по группам футболистов прошло успешно. Данное сравнение после эксперимента показало нам, как повысились результаты в ЭГ по сравнению с результатами в КГ.

Проанализировав результаты контрольных испытаний у КГ и ЭГ до и после нашего эксперимента, можно сделать вывод о том, что разработанная нами методика оказала положительное влияние на развитие выносливости у футболистов. Динамика показателей показывает нам то, что и в экспериментальной и в контрольной группе были улучшения по истечению эксперимента, но в экспериментальной группе прирост показателей был более значительный, чем в контрольной группе.

Таблица

Контроль-ные испытания	Сумма рангов				U-критерий		Z		P	
	ЭГ		КГ							
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Челночный бег 7х50 м	117.5	71.2	111.5	91.2	37.5	14.0	0.907	-2.684	0.364	P<0.01
Бег на 2500 м	103.5	63.8	106.5	98.3	48.5	0.0	-0.076	-3.742	0.940	P<0.001
Уо-Уо тест	108.0	138	107.0	118.0	46.0	21.0	0.265	2.154	0.791	P<0.05
Бег 30 м с ведением мяча	115.0	76.0	112.0	101.0	40.0	0.0	0.718	-3.742	0.473	P<0.001

В ходе нашей работы были определены средства и методы развития как общей, так и специальной выносливости. Основным упражнением, на развитие общей выносливости, чисто аэробной направленности, является кроссовый бег, продолжительность которого колеблется от 15 до 60 минут. Рельеф дистанции и интенсивность бега подбираются таким образом, чтобы ЧСС футболистов в упражнениях не превышала 150 уд/мин.

Наиболее эффективной, при совершенствовании аэробных возможностей, является не длительная работа умеренной интенсивности, а работа в виде кратковременных повторений с высокой, но не максимальной интенсивностью и разделенная небольшими интервалами отдыха. Для развития и

совершенствования скоростной выносливости у футболистов необходимы два типа нагрузок.

Первый тип представлен повторными упражнениями длительностью 3-9 сек, предельной интенсивности, выполняемыми через относительно укороченные интервалы отдыха. Например, 7 по 30-50 метров с отдыхом 10-30 сек между повторениями. Всего необходимо сделать 2-3 серии с интервалом отдыха между ними 4-5 минут.

Второй тип нагрузок представлен более разнообразными упражнениями:

- 1) повторный бег на отрезках 100-600 м со стандартными интервалами отдыха;
- 2) такой же бег, но с постепенно укорачивающимися интервалами отдыха;
- 3) переменный бег, быстрые участки которого имеют длину не менее 100 м и пробегаются с околопредельной скоростью.

Для развития координационной выносливости в футболе же и других командных видах спорта (гандбол, баскетбол и т.д.) совмещают различные беговые упражнения с мячом, для того, чтобы игрок передвигаясь по полю или площадке хорошо координировал с мячом. Для этого, можно использовать разнообразные игровые упражнения, эстафеты с подключением мяча, ударов по воротам, обводки фишек или конусов.

Выявив значимость скоростной, координационной и общей выносливости, можно сказать, что одним из основных требований, предъявляемых к подготовленности футболистов, является высокий уровень развития различных видов выносливости, а именно общей выносливости и специальной: скоростной, координационной.

Специфика соревновательной деятельности в этом виде спорта такова, что для высокой двигательной активности спортсменов требуется соответствующий уровень общей и специальной выносливости. Кроме того, возможность быстрого восстановления работоспособности игроков в паузах между отдельными игровыми эпизодами, в перерывах между таймами, а также выполнение ими значительных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, может быть основана только на высоком уровне их общей выносливости. И как уже было выше сказано, проявление физических способностей: выносливости, силы, координации, скорости в игре, способствуют полной реализации технического и тактического арсенала футболиста.

Ким А. Е., Цыган В. Н., Кудряшов В. С.

Военно-медицинская академия им. С. М. Кирова Министерства обороны,
Санкт-Петербург, Россия

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ (АНАЛИЗ КОНЦЕПТУАЛЬНЫХ ПОДХОДОВ И ИХ ПРАКТИЧЕСКОЙ РЕАЛИЗАЦИИ)

Аннотация: В статье представлен анализ существующих подходов к повышению физической работоспособности с помощью фармакологических средств применительно к практике спортивной медицины. Представлены шесть принципиально отличающихся концептуальных подходов по использованию средств фармакологической поддержки. Данные подходы могут быть использованы как в практике военной и экстремальной медицины так и в интересах спортивной медицины.

Ключевые слова: физическая работоспособность, фармакологическая поддержка.

Kim A. E., Tsygan V. N., Kudryashov V. S.

Military Medical Academy named after of the Ministry of Defense, St. Petersburg,
Russia

THEORETICAL BASIS OF INCREASING THE WORKING CAPACITY OF ATHLETES (ANALYSIS OF CONCEPTUAL APPROACHES AND THEIR PRACTICAL IMPLEMENTATION)

Abstract: The article presents an analysis of existing approaches to improving physical performance using pharmacological agents in relation to the practice of sports medicine. Six fundamentally different conceptual approaches to the use of pharmacological support tools are presented. These approaches can be used both in the practice of military and extreme medicine and in the interests of sports medicine.

Key words: physical performance, pharmacological support.

Анализ данных по проблеме повышения физической работоспособности с помощью фармакологических средств позволил выделить шесть принципиально отличающихся концептуальных подходов к решению этой проблемы:

– повышение работоспособности как экстренная мобилизация функциональных резервов организма, обеспечиваемая применением психомоторных стимуляторов центрального действия, фенилэтанойдов и фенилпропанойдов адаптогенных растений; а также центрального альфа1-адреномиметика модафинила и центрального альфа2-адреноблокатора йохимбина, усиливающих высвобождение норадреналина из пресинаптических терминалей в ЦНС, прямо возбуждающих постсинаптические альфа-адренорецепторы активирующих структур ретикулярной формации и нейронов коры головного мозга, или блокирующие тормозные рецепторы ауторегуляции пресинаптических терминалей адренэргических нейронов;

– повышение работоспособности как коррекция переносимости экстремальных воздействий (устранение исходно слабых функциональных зон

организма, снижающих переносимость физических нагрузок, устранение астенической симптоматики, нарушений иммунитета, оптимизация нейро-эндокринной регуляции, защита клеточных мембран и механизмов энергопродукции), для чего применяются препараты из группы ноотропов и психоэнергизаторов, актопротекторов, антигипоксантов, антиоксидантов, цитомединов и цитаминов, иммуномодуляторов, а также глюкокортикоиды и АКТГ-подобные пептиды;

– повышение работоспособности как коррекция механизмов утомления и снижения физической работоспособности (борьба с истощением пула медиаторов ЦНС, выключение аденозиновых и адренергических механизмов пресинаптического торможения, ускорение включения липолитических и альтернативных гликолизу путей энергетического обмена, устранение лактацидоза, активация механизмов глюконеогенеза и утилизации шлаков обмена), для чего рекомендуется применение предшественников медиаторов ЦНС (глиатилин, фосфатидилхолин, адеметионин, аспарагиновая и глутаминовая кислоты), антидепрессантов – ингибиторов МАО, блокаторов аденозиновых (кофеин, теобромин, экстракт гуараны) и альфа2-адренорецепторов (йохимбин), производных трикарбоновых кислот (янтарной, яблочной, фумаровой, кетоглютаровой), макроэргов (фруктозофосфаты, креатинфосфат, глицерофосфаты) и их предшественников или костимуляторов (карнитин, мексидол, актовегин и другие);

– повышение работоспособности как адаптация к физическим нагрузкам (активация энергосберегающих механизмов обеспечения деятельности, активация адаптивных протеинсинтезов, активация генетических программ повышения эффективности мышечной деятельности – анаболические и половые стероиды, соматотропный гормон и соматомедины, адаптогены, актопротекторы, цитамедины, биогенные стимуляторы и ростковые факторы), а также субстратное насыщение организма аминокислотами, легко утилизируемыми углеводами, фосфолипидами, органическими кислотами, витаминами, минеральными веществами и микроэлементами, ростковыми факторами;

– повышение работоспособности как ускорение постнагрузочного восстановления (экстренное восстановление постнагрузочного дефицита макроэргов, энергетических субстратов и их кофакторов, устранение лактацидоза, ускоренная утилизация шлаков обмена в мышцах);

– повышение работоспособности как прекращение действия внутренних факторов, способствующих ее снижению (ускоренное выведение шлаков обмена, снижающих работоспособность, с помощью энтеросорбентов, желчегонных, диуретических и лимфодинамических средств, восстановление неспецифической резистентности организма с использованием витаминов, эубиотиков, адаптогенов). Этот подход реализуется в практике спортивной медицины в межсоревновательном периоде, до начала нового цикла тренировок, для достижения устойчивого фонового уровня функциональных возможностей организма.

Первый подход реализуется в практике военной и экстремальной медицины (работа спасателей в очаге катастрофы без возможности полноценной замены и отдыха). Остальные подходы могут быть реализованы и в интересах спортивной медицины.

В принципиальном плане указанные подходы к повышению работоспособности, несмотря на то, что они реализуют в организме разные стратегии, не являются взаимоисключающими. Более того, в ходе единого цикла подготовки и реализации предельного напряжения мышечной функции, возникает необходимость последовательного наращивания приемов, реализуемых в рамках различных подходов к повышению физической работоспособности. Так, на этапе тренировок оптимальным является второй подход, для выхода на пик физической выносливости – четвертый, для предельной реализации нагрузок – третий, для ускорения процессов постнагрузочного восстановления – второй совместно с четвертым.

Важным является также то, что представители некоторых фармакологических классов могут одновременно оказывать свое действие по четырем направлениям. Так, актопротекторы – производные бензимидазола (бемитил, томерзол, метапрот) и аминокрепидины (ладастен, бромантан) и классические природные адаптогены в своем комплексном механизме действия проявляют психостимулирующее (первый подход), антиастеническое, антиоксидантное, иммуностимулирующее и стресслимитирующее действие (механизмы второго подхода), тонизируют ЦНС, активизируют альтернативные пути энергопродукции, активируют глюконеогенез и детоксицирующую функцию печени (механизмы третьего подхода), активизируют механизмы адаптивного и репаративного протеинсинтеза и «скорость чтения» генетической информации (механизмы четвертого подхода).

С практической точки зрения необходимо дифференцировать три ситуации, при котором требуется повышение физической работоспособности: экстренное повышение (кратковременное сильное повышение, чаще всего – на фоне имеющегося утомления, однократное или двухкратное применение препаратов); повышение работоспособности на фоне тренировочных нагрузок (длительный процесс, длительные курсы применения), и ускоренное восстановление работоспособности после истощающих нагрузок (кратковременный процесс, короткое курсовое применение). В рамках спортивной медицины наиболее хорошо разработано решение второй ситуации – повышение физической работоспособности в ходе тренировочного процесса. Менее всего разработаны подходы к решению первой ситуации – экстренному повышению работоспособности (часто – в неблагоприятных условиях, на фоне утомления). В практике военной медицины или медицины катастроф в этом случае находят применение практически все фармакологические средства первого подхода (центральные психомоторные стимуляторы), однако практически все они являются допингами и запрещены к применению в спортивной практике.

Анализ существующих подходов к повышению физической работоспособности с помощью фармакологических средств применительно

к практике спортивной медицины, показывает необходимость их последовательного применения на разных этапах тренировочного и соревновательного цикла, а также принципиальную возможность потенцирования положительного влияния на работоспособность за счет одновременного использования препаратов, реализующих свое действие в рамках относящихся к разным подходам механизмов.

Коробейникова Т. В.

Детско-юношеская спортивная школа городского округа город Нефтекамск, Нефтекамск, Россия

УГЛУБЛЕННОЕ ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ УДАРА «НАКАТ» ТЕННИСИСТОВ 8–9 ЛЕТ

Аннотация: Работа посвящена разработке и экспериментальной проверке эффективности комплекса упражнений, направленный на углубленное обучения технике удара «накат» теннисистов 8-9 лет. В содержание разработанного комплекса включены имитационные упражнения, упражнения выполняемые на тренажере «Колесо» и тренировочные формы соревновательных упражнений.

Ключевые слова: настольный теннис, обучение технике, удар «накат», теннисисты 8-9 лет.

Korobeynikova T. V.

Children's and youth sports school of the urban district city of Neftekamsk, Neftekamsk, Russia

IN-DEPTH TRAINING IN THE TECHNIQUE OF HITTING “ROLL” TENNIS PLAYERS 8-9 YEARS OLD

Abstract: The work is devoted to the development and experimental verification of the effectiveness of a set of exercises aimed at in-depth training in the technique of hitting "roll" tennis players 8-9 years old. The content of the developed complex includes simulation exercises, exercises performed on the "Wheel" simulator and training forms of competitive exercises.

Key words: table tennis, technique training, kick "roll", tennis players 8-9 years old.

Актуальность. Настольный теннис – один из самых популярных и увлекательных видов спорта. Зрелищность, доступность и простота правил игры и инвентаря расширяют круг поклонников этого вида спорта и способствуют включению настольного тенниса в программы различных спортивных и культурно-массовых мероприятий, проведению соревнований, использованию в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Современный настольный теннис характеризуется увеличением скорости и проявлением скоростной техники игры. Одним из основных требований, предъявляемых к теннисисту, является умение выполнять технические приемы, затрачивая минимум времени на их подготовку и реализацию.

Нападающие удары являются основными техническими приемами в настольном теннисе. Тактически выгодно применять быстрые и сильные удары; это часто ставит противника в тупик, и нападающий оказывается в благоприятной обстановке для достижения победы. Чтобы в соревнованиях от начала до конца встречи владеть инициативой, необходимо очень хорошо усвоить всю технику нападения. Накат относится к нападающим ударам и считается одним из основных технических приемов игры.

На этапе начальной спортивной подготовки главной задачей является обучение базовым элементам техники игры в настольный теннис, как основы будущих спортивных достижений.

Техническая подготовка спортсмена – процесс обучения его основам техники соревновательных действий, или действий, служащих средствами тренировки. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков (в данном случае, относящихся к технике двигательных действий).

Анализ проблем технической подготовки в настольном теннисе в достаточной мере не был проведен, что свидетельствует о том, что научно-методическое обеспечение технической подготовки в данном виде спорта раскрыто недостаточно [19].

Цель исследования – разработать и экспериментальным путем проверить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленный на углубленное обучения технике удара «накат» теннисистов 8-9 лет.

Таблица

Показатели технической подготовленности у спортсменов 8–9 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента (баллы)

Фаза удара	КГ	ЭГ	p
Накат справа			
Фаза - «Замах»	0,84±0,058	1,44±0,078	<0,05
Фаза - «Ударное движение»	0,84±0,060	1,16±0,064	<0,05
Фаза - «Ударное взаимодействие»	0,8±0,088	1,28±0,072	<0,05
Фаза - «Послеударное движение»	0,760±0,088	1,32±0,054	<0,05
Накат слева			
Фаза - «Замах»	0,8±0,060	1,16±0,078	<0,05
Фаза - «Ударное движение»	0,76±0,052	1,24±0,054	<0,05
Фаза - «Ударное взаимодействие»	0,8±0,058	1,12±0,064	<0,05
Фаза - «Послеударное движение»	0,64±0,088	1,24±0,054	<0,05

Примечание: М - средний арифметический показатель; m - ошибка среднего арифметического значения; p - достоверность различий между показателями контрольной и экспериментальной групп; КГ - контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа.

Исследование проходило на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» городского округа г. Нефтекамск в отделении настольного тенниса. В исследовании приняли участие 24 спортсмена, которых разделили на две равные группы – контрольную и экспериментальную группы спортсменов 8-9 лет, группы начальной подготовки второго года обучения (ГНП-2), в составе по 12 человек.

Исследование проводилось с целью обоснования эффективности разработанного комплекса специально-подготовительных упражнений, направленных на углубленное обучения технике удара «накат» теннисистов 8-9 лет. Оценивались две разновидности нападающих ударов накат справа и накат слева.

Межгрупповой анализ показал, что между показателями технической подготовленности у спортсменов 8-9 лет контрольной и экспериментальной группы до педагогического эксперимента достоверных различий не было ($p > 0,05$). Это говорит об однородности исследуемых групп и о возможности продолжения эксперимента.

После педагогического эксперимента достоверные различия выявлены во всех показателях технической подготовленности теннисистов 8-9 лет в экспериментальной группе в сравнении с контрольной ($p < 0,05$): накат справа, накат слева.

После педагогического эксперимента достоверные различия выявлены во всех показателях технической подготовленности теннисистов 8-9 лет в экспериментальной группе в сравнении с контрольной ($p < 0,05$): накат справа, накат слева.

Вывод. Разработанный комплекс упражнений является более эффективным, чем общепринятый, о чем свидетельствуют полученные экспериментальные данные.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А. Н., Пашин В.А. Настольный теннис: учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 1980. –112 с.
2. Барчукова Г. В. Теория методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2006.– 528с.
3. Богушас В. М. Последовательность обучения технике игры в настольный теннис.: учебник для студ. высш. учеб. заведений. Вильнюс, 1976.– 226 с.
4. Волков В.М. Прогнозирование двигательных способностей у спортсменов: учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

Кошечев Г. В.¹, Ахияров Р. А.²

¹Уфимская школа по подготовке специалистов-кинологов МВД России, Уфа, Россия

²Уфимский юридический институт МВД России, Уфа, Россия

КОМПЛЕКСНЫЙ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ СПОРТСМЕНА

Аннотация: Одним из критериев контроля над функциональным состоянием спортсмена является комплексный контроль. Врачебный контроль – раздел медицины, являющийся неотъемлемой частью системы физической подготовки спортсмена.

Ключевые слова: врачебный контроль, современные исследования, методы диагностики, состояние спортсменов.

Koshevets G. V.¹, Akhiyarov R. A.²

¹Ufa school for training cynologists of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Ufa, Russia

²Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Ufa, Russia

COMPREHENSIVE FUNCTIONAL CONTROL OF THE ATHLETE'S CONDITION

Abstract: One of the criteria for monitoring the functional state of an athlete is a comprehensive control. Medical control is a branch of medicine that is an integral part of the athlete's physical training system.

Key words: Medical control, current research, methods of diagnosis, condition of athletes.

Комплексный контроль, основывающийся на педагогических, медицинских, психологических и других методах исследования – одно из важнейших звеньев системы управления подготовкой спортсменов. Основные положения, лежащие в основе принципиальных подходов к системе медико-биологического контроля спортсменов, формировались на теории функциональных систем организма и учении о гомеостазе (П. К. Анохин, Л. Д. Горизонтов, К. В. Судаков).

В связи с этим требования к контролю функционального состояния спортсменов усложнились, поскольку необходимо выявлять его соответствие уровню, обеспечивающему достижение высоких спортивных результатов в точно планируемые сроки, осуществить профилактику осложнений, своевременное их лечение и реабилитацию в случае их возникновения.

Врачебный контроль и педагогические наблюдения во время занятий не дадут желаемого результата, если они не будут дополнены самоконтролем, регулярными наблюдениями с помощью простых доступных приемов за состоянием своего здоровья.

Прежде всего, следует отметить, что многочисленные параметры педагогического, биохимического, медико-биологического и психологического контроля снимаются со спортсмена не одновременно, а в разные промежутки

времени. Такой подход не позволяет получить достаточно информативную интегральную оценку уровня подготовленности и функционального состояния спортсмена на различных этапах подготовки. При этом формы и содержание комплексного контроля в большинстве случаев находятся в отрыве от условий планируемой соревновательной деятельности, от того ее режима, в котором должен действовать предполагаемый победитель данных ответственных соревнований.

Необходимо обратить внимание на недостаточную эффективность управления подготовкой спортсменов высокой квалификации на основе преимущественной ориентации на сбор и анализ данных по тренировочным нагрузкам. Следует также отметить несовершенство применяемых в настоящее время приемов статистической обработки данных контроля функционального состояния, построенных на выявлении средних значений. Статистика, построенная на средних данных, приложим только к оценке среднего уровня спортивных результатов, к достижению которого может вести бесконечно большее число путей, зависящих от различных случайных комбинаций причинно-следственных отношений, возникающих в процесс выполнения спортивного упражнения. В то же время единичный победный максимум уже по своей сути достовернее любых средних результатов выступления.

Вместе с тем за последние годы в спортивной медицине разрабатываются новые и совершенствующие методы диагностики. Изыскиваются наиболее информативные методы и средства раннего распознавания отклонений функционального состояния спортсменов для эффективного целенаправленного лечения, реабилитации и предупреждения заболевания и травм в процессе подготовки. Проводятся изыскания портативных методов, а также общих и частных критериев оценки показателей функционального состояния отдельных систем и функций организма спортсменов.

В области функциональной диагностики используется широкий комплекс современных исследований состояния сердечнососудистой, дыхательной, нервной, нервно-мышечной, анализаторных систем, внутренней среды организма, системы иммунитета. Разработаны модели специального тестирования для оценки адаптации различных функции организма и выявления функциональных возможностей с учетом специфики двигательной деятельности единоборств. Немаловажное значение имеет не изолированное изучение отдельных показателей вегетативных функций, а исследование их координированного взаимодействия. Совершенствование координации функций способствует достижению высоких спортивных результатов, поскольку свидетельствует о повышении уровня функционального состояния спортсмена даже тогда, когда исследуемые функциональные показатели не меняются.

На основании вышеизложенного сформулирован ряд предложений, которые могут быть использованы в процессе развития и совершенствования системы контроля функционального состояния спортсменов:

1. Медико-биологический контроль за состоянием здоровья, функциональным состоянием, процессам адаптации спортсмена к

тренировочным и соревновательным нагрузкам и управление ими должны базироваться на комплексной диагностике вегетативных функций целостного организма, так как ни одна отдельно взятая физиологическая система и функция человеческого организма не является определяющей;

2. Дальнейшая разработка новых методов исследований в педагогической, биохимической, медико-биологической и психологической подсистемах контроля, позволяющих какими-либо другими, нестандартными способами, определить более тонкие изменения функционального состояния спортсмена во время соревнований и тренировочного цикла;

3. Оценка отношений функционального состояния спортсмена должна основываться на определении врачебного заключения состояния, выделении слабых звеньев и факторов, лимитирующих спортивную работоспособность и достижение рекордных соревновательных результатов с последующей врачебно-тренерской коррекцией;

4. Применение в процессе контроля функционального состояния спортсмена оптимального количества проведенных на информативность, надежность и объективность критериев, параметров, тестов и методов;

5. Разработка и совершенствование первичных методов диагностики оперативного контроля функционирования всех систем и органов спортсмена, как во время соревнований, так и во время тренировочного процесса;

6. Экспресс-коррекция техники выполнения упражнений на данном этапе (цикле) подготовки на основании результатов исследования функционального состояния спортсмена;

7. Изучение особенностей построения медико-биологического контроля за молодыми высококвалифицированными спортсменами, обусловленного анатомо-физиологическими особенностями возраста, темпами биологического созревания и других факторами;

8. Индивидуальный подбор системы профилактических мероприятий с учетом данных врачебного контроля в годичном тренировочном цикле подготовки для предупреждения заболеваний и травматизма с учетом специфики двигательной деятельности и условий ведения тренировочной работы.

Цель такого обследования – оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Программа этапного обследования должна быть специфической для каждого вида спорта, учитывать индивидуальные особенности спортсмена и утверждаться по согласованию врачей спортивных команд и врачебно-физкультурных организаций, проводящих обследование. Этапные медицинские обследования надо будет проводить не реже четырех раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2007. – № 50.
2. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В. Ф. Сопов. – М.: Трикта, 2010.— 116 с.
3. Снегирев А. Г. Статья: Медосмотр спортсменов // Автономные организации: бухгалтерский учет и налогообложение. – 2009. –№ 12.

Красноруцкая И. С.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ИГРОВИКОВ РАЗНЫХ СОМАТОТИПОВ

Аннотация: В проведенном исследовании определен психофизиологический статус юных футболистов и баскетболистов. Использована соматотипологическая диагностика при определении типов телосложения юных спортсменов-игровиков. Исследованы показатели нервной системы, определены скорость реакции, лабильность и сила нервной системы, степень дисбаланса нервных процессов. Установлена взаимосвязь показателей нервной системы в зависимости от возраста и типов телосложения.

Ключевые слова: нервная система, тип телосложения, футболисты, баскетболисты, функциональное состояние, тренированность.

Krasnoruckaya I. S.

National State University of Physical Education, Sport and Health named after P. F. Lesgaft, St. Petersburg, Russia

FEATURES OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATUS OF YOUNG SPORTSMEN-PLAYERS OF DIFFERENT SOMATOTYPES

Abstract: The study determined the psycho-physiological status of young football players and basketball players. Used somatotypological diagnostics in determining the body types of young sportsmen-players. The parameters of the nervous system were investigated, the reaction rate, the lability and strength of the nervous system, the degree of imbalance of the nervous processes were determined. The interrelation of the nervous system indicators was established depending on age and body types.

Key words: nervous system, body type, football players, basketball players, functional state, fitness.

Введение. Психофизиологический статус спортсмена является основой в формировании специальной функциональной адаптивной системы к физическим нагрузкам. В игровых видах спорта моторная и психологическая сложность тренировочно-соревновательной деятельности требуют от спортсменов-игровиков высокой возбудимости и лабильности нервных

центров, силы и подвижности нервных процессов, развитой сенсомоторной способности, что определяется текущим функциональным состоянием центральной нервной системы [1–4].

Организация и методы исследования. Обследовано 70 юных футболистов и 70 баскетболистов в возрасте 10-15 лет, их спортивный стаж на момент исследования составлял 4 года.

Показатели функционального состояния нервной системы изучались с помощью компьютерного комплекса «НС-ПсихоТест», фирма «НейроСофт» г. Иваново. Исследовались показатели простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР), теппинг-теста, показатели реакции на движущийся объект (РДО), показатели критической частоты световых мельканий (КЧСМ), оценивающие силу нервной системы, скорость и четкость зрительных восприятий.

С помощью компьютерной программы «Антропометрия» исследуемый контингент был распределен по трем типам телосложения: брахиморфный (Б), мезоморфный (М), долихоморфный (Д).

Анализ результатов проводился с использованием вариационно-статистического метода и метода парных сравнений Стьюдента-Фишера, а также с помощью компьютерной программы STATISTICA 6.0.

Результаты и их обсуждение. При изучении у юных футболистов и баскетболистов возрастной динамики времени ПЗМР в процессе тренировочных макроциклов выявлено, что наиболее высокие значения времени реакции наблюдались у юных футболистов и баскетболистов весной в возрастной группе 10-11 лет и составляли $280,1 \pm 2,7$ мс и $277,5 \pm 2,6$ мс соответственно. Наименьшие показатели времени ПЗМР были выявлены весной в возрастной группе 14-15 лет ($176,3 \pm 1,2$ мс у футболистов и $170,6 \pm 0,9$ мс у баскетболистов, $p < 0,05$), т.е. с увеличением возраста и тренированности наблюдалось сокращение времени реакции. Это указывает на развитие качества быстроты, возрастание уровня сенсорной коррекции в ходе спортивно-игрового тренинга.

Показатели теппинг-теста у юных футболистов и баскетболистов достоверно увеличивались с возрастом и с ростом тренированности, достигая максимального значения к концу 5-го тренировочного макроцикла. Повышение темпа движений связано с ростом подвижности нервных процессов, лабильности нервных центров, скорости развития возбуждения и проведения в нервных и мышечных волокнах [1].

У юных футболистов и баскетболистов в 10-11 лет отмечены наиболее низкие значения КЧСМ ($38,0 \pm 1,4$ Гц и $38,0 \pm 1,2$ Гц соответственно), что соответствует слабому типу нервной системы. Наиболее высокие показатели КЧСМ у юных футболистов были выявлены к пятому тренировочному макроциклу (14-15 лет), составляя $46,0 \pm 1,9$ Гц ($p < 0,05$), что указывает на сильный тип нервной системы, тогда как у юных баскетболистов показатели КЧСМ в указанный период характеризовали переход лишь только к среднему типу нервной системы. Следовательно, с возрастом и ростом тренированности у юных футболистов в большей мере, чем у их сверстников баскетболистов, возрастает лабильность и сила нервной системы, происходит

совершенствование зрительной сенсорной системы, повышается скорость и четкость зрительных восприятий.

При изучении (РДО) установлено, что весной в возрасте 10-11 лет у юных футболистов 37,0 % из числа обследованных используют стратегию опережения, а 32,0% – запаздывания, у 31,0% выявлены точные реакции. К концу пятого тренировочного макроцикла (14-15 лет) возросло число юных футболистов с количеством точных реакций (до 40,0 %) и снижался контингент с количеством реакций запаздывания (до 23,0 %). У юных баскетболистов выявлена аналогичная динамика характера реакции на движущийся объект, из чего следует, что данный нейромоторный показатель тренируем.

В целом, анализ баланса нервных процессов по показателям РДО показал, что в подростковом возрасте занятия спортом способствовали оптимизации баланса активационно-тормозных процессов, что значительно улучшает возможность произвольной регуляции проявления сенсорной и двигательной функций, обеспечивает успешность игровых действий спортсмена [5].

Контингент обследованных юных футболистов включал преимущественно мезоморфный тип телосложения, который определен у 69,7 % спортсменов в возрасте 10-12 лет. В подростковом возрасте у юных футболистов количество спортсменов с мезоморфным типом телосложения увеличилось (75,3 %).

В группе у юных баскетболистов преобладал долихоморфный тип телосложения – 77,3 % спортсменов в 10-12 лет и 79,6 % в подростковом возрасте.

Представители мезоморфного типа имели самые высокие среднепопуляционные показатели по силе, лабильности и подвижности нервных процессов, скорости моторных реакций, типу нервной системы, способности к оперативному мышлению, напротив, представители брахиморфного типа отличались низким уровнем функциональных возможностей нервной системы.

Заключение. Установлено, что с возрастом и ростом тренированности у юных футболистов и баскетболистов расширяются функциональные возможности нервной системы, интенсивно формируются психомоторные функции, создаются благоприятные условия для более успешной адаптации юных спортсменов к высокому темпу и скорости движений, необходимых в игровых видах спорта. При этом, самое высокое развитие психофизиологического статуса характерно для представителей мезоморфного типа, представители брахиморфного типа отличались низким уровнем функциональных возможностей нервной системы. Это должно стать ориентиром при спортивном отборе, выборе режима тренировки, применении типоспецифического способа дозирования нагрузки, поскольку нервная система является важным лимитирующим звеном и основным резервом при физической работе в игровых видах спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. – СПб: Наука, 2001. – 235 с.
2. Люшкинов Н. М. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие. – М. : Советский спорт, 2003. – 416 с.
3. Скворцов М. В. Некоторые психологические особенности баскетболистов и регбистов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 4. – С. 53-56.
4. Сологуб Е. Б. ЭЭГ и психофизиологические показатели у спортсменов с различными стилями соревновательной деятельности // Физиол. чел. – 1993. -Т. 19. – № 1. – С. 10-14.
5. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – М.: Олимпия Пресс, 2005. –528 с.

Кузин П. А., Климов Н. В., Исламов В. А.

Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург, Россия

О НЕОБХОДИМОСТИ ВНЕДРЕНИЯ «ПОБЕДЫ ЗА ЯВНЫМ ПРЕИМУЩЕСТВОМ С РАЗРЫВОМ В 20 БАЛЛОВ» НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО АРМЕЙСКОМУ РУКОПАШНОМУ БОЮ С ОТКРЫТОЙ ОЦЕНКОЙ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Аннотация: В статье раскрывается вопрос необходимости внедрения характера победы «за явным преимуществом с разрывом в 20 баллов» на соревнованиях по армейскому рукопашному бою с применением экспериментальной методики открытой оценки технических действий. Обосновывается необходимость применения данной формулировки и приводятся практические примеры ее использования, анализируются мнения представителей команд на соревнованиях с предложенной методикой судейства.

Ключевые слова: армейский рукопашный бой, судьи, оценка, технические действия, баллы.

Kuzin P. A., Klimov N. V., Islamov V. A.

Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg, Russia

ABOUT THE NEED TO IMPLEMENT “VICTORIES FOR A GREAT ADVANTAGE WITH A GAP OF 20 POINTS” IN THE ARMY HAND-TO-HAND COMBAT COMPETITION WITH OPEN EVALUATION OF TECHNICAL ACTIONS

Abstract: The article reveals the question of the need to introduce the nature of victory "for a clear advantage with a gap of 20 points" in competitions in army hand-to-hand combat using an experimental method of open evaluation of technical actions. The necessity of applying this formulation is substantiated and practical examples of its use are given, the opinions of the representatives of the teams at the competitions are analyzed with the proposed method of refereeing.

Key words: army hand-to-hand combat, judges, assessment, technical actions, points.

К сожалению, в настоящий момент спорт во всем мире становится оружием политической борьбы между странами-участниками спортивных мероприятий. В погоне за достижением цели – доказать свое превосходство над соперником, применяются любые способы воздействия как честные, так и достаточно субъективные. Результатом данного воздействия на спортивные мероприятия является отстранение от одного из основополагающих принципов Олимпизма – «Занятия спортом — одно из прав человека. Каждый должен иметь возможность заниматься спортом, не подвергаясь дискриминации, в духе Олимпизма, что подразумевает взаимопонимание в духе дружбы, солидарности и честной игры» [4].

«Военно-прикладные вида спорта» в настоящий момент достаточно далеки от Олимпийских и имеют свои специфические задачи и статус, но данная проблема является весьма актуальной также и для них. Зачастую организаторы соревнований в гонке за победой любой ценой, забывают о

принципе «честной игры» и одним из факторов «развязывающих им руки» является закрытая от общественной оценки работа судей на подобных соревнованиях.

В рамках научно-исследовательской работы «Спорт-3» (заказ Управления по физической подготовке и спорту Вооруженных Сил Российской Федерации), проводимой на базе Военного института физической культуры, по инициативе кафедры (преодоления препятствий и рукопашного боя) (далее кафедра) второй раз подряд проводится Чемпионат института по армейскому рукопашному бою с применением открытой методики оценки технических действий для судей [2].

В ходе внедрения «Открытой оценки технических действий» планируется решение главной задачи – повышение объективности оценки результатов выступления спортсменов на соревнованиях различного уровня. По мнению кафедры, данная система необходима для дальнейшего развития всего военно-прикладного вида спорта «Армейский рукопашный бой» и позволит ему придать новый импульс в развитии.

Предварительные исследования показали, что среди спортсменов и зрителей использование данной методики находит положительные отзывы и способствует повышению информативности хода поединка [3]. Однако данная методика выявила, некоторые проблемы к которым следует отнести следующие:

1) демонстрация наглядности хода поединка требует его досрочного окончания при техническом превосходстве одного из соперников;

2) открытость оценки технических действий ведет к необходимости разработки специализированного электронного табло для армейского рукопашного боя;

3) порядок рассмотрения протестов «по ходу поединка» повышает требования к технической оснащённости площадок для соревнований по армейскому рукопашному бою.

В рамках решения первой проблемы был проведен анализ протоколов хода спортивных поединков на чемпионате Военного института физической культуры по армейскому рукопашному бою (далее АРБ) 19-21 марта 2021 года. Анализ показал следующее:

1) около 6 % (4 из 24) проведенных поединков закончилось с разрывом в счете более 20 баллов;

2) наиболее характерным подобный разрыв являлся для 1/8 и 1/4 финала, где существовала возможность встречи спортсменов разного уровня подготовленности;

3) в 100 % поединков при возникновении разницы в 20 и более баллов, проигрывающие спортсмены не смогли сократить преимущество противника;

4) ни один из поединков, в котором возникало подобное преимущество у потенциального победителя, не закончился досрочной победой (болевым приемом или нокаутом) в исполнении проигрывающего спортсмена.

После анализа приведенной статистики по результатам первого дня соревнований в ходе совместного совещания представителей команд и судей было вынесено на голосование предложение о внесении формулировки

«Победы за явным преимуществом с разрывом в 20 баллов» при проведении соревнований по АРБ с открытой оценкой технических действий (далее ООТД). Мнения представителей команд и судейских бригад представлены на рис. 1, 2.

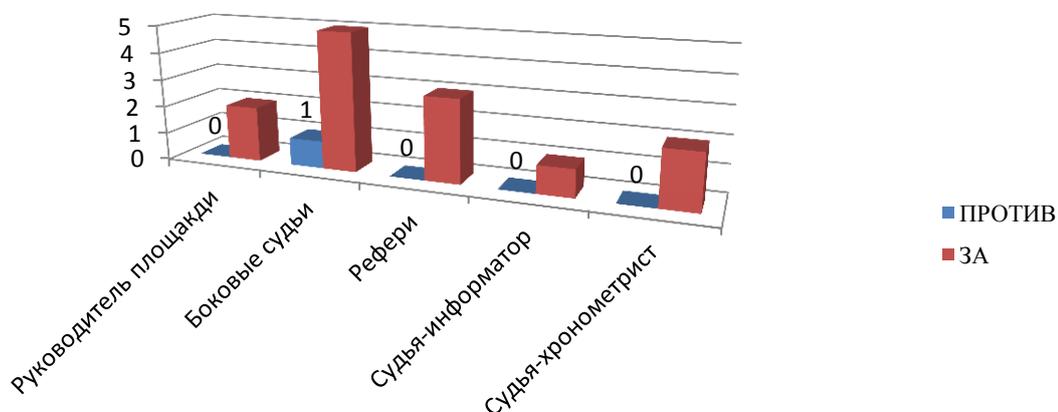


Рис. 1. Мнения судейской бригады

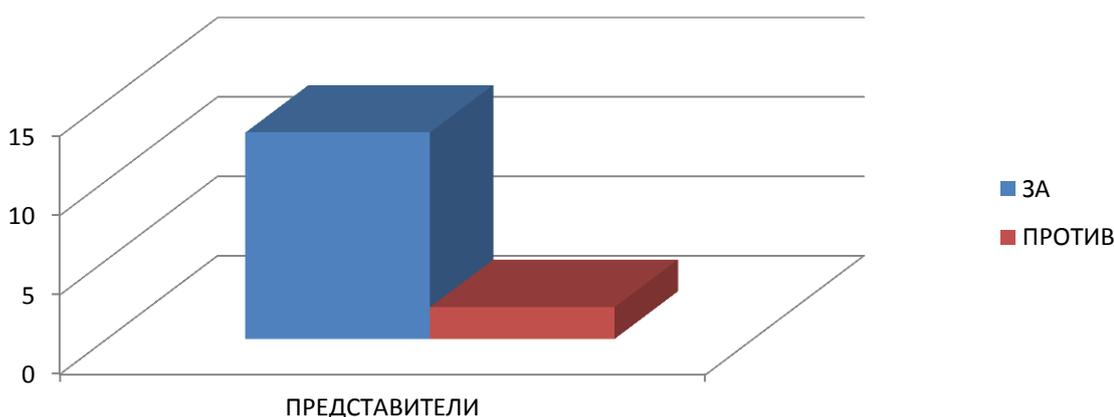


Рис. 2. Мнения представителей команд

Представленные диаграммы свидетельствуют о наличии 7 % (1 из 14 судей) и 13 % (2 из 15 представителей) отрицательных мнений при рассмотрении данного предложения. Основным аргументом выступало предположение о существующей вероятности выполнения внезапного болевого приема, проигрывающим спортсменом. Однако практической реализации данное предположение не получило не в ходе предшествующего, не в течение первого дня проходящего чемпионатов института по АРБ с ООТД. Ввиду чего большинством голосов предложение было утверждено.

По итогам второго дня соревнований досрочным окончанием поединка ввиду «победы за явным преимуществом с разрывом в 20 баллов» окончилось 3 из 21 поединка (14 %). Что позволило сократить время поединков с явным преимуществом одного из участников (в среднем на 1-1,5 минуты) и предупредить риски излишнего травматизма.

Обоснование разрыва в 20 баллов для соревнований по АРБ обуславливается 3-х бальной системой оценки технических действий.

Аналогичные системы применяются и в других видах спорта, например явное преимущество (разрыв в 10 баллов) в поединках общероссийской версии рукопашного боя (ОВРБ). Однако в ОВРБ применяется 2-х бальная система оценки с дополнительным обозначением условного преимущества в виде оценки «активность».

Если провести сравнительную параллель между двумя видами, то оценка серии из одиночных ударов – два удара рукой и удар ногой в голову, приводящие к нокауту (АРБ и ОВРБ) [5, 6] оцениваются:

- 1) для ОВРБ – 6 баллов (60 % от победы явным преимуществом);
- 2) для АРБ с ООТД – 10 баллов (50 % от победы явным преимуществом).

Как видно в схожих видах спорта оценки двух подобных серий равнозначно приведут к победе с примерным соблюдением бального эквивалента.

Применение открытой оценки технических действий на соревнованиях по способствует повышению зрелищности, информативности и объективности армейского рукопашного боя. Наличие возможности контролировать счет хода поединка требует внедрение градации «явного преимущества», что позволит сокращать время проведения отдельных поединков при наличии явного преимущества одного из спортсменов и избегать излишних травм.

По нашему мнению разрыв счета будет объективным именно в 20-балльном исчислении, что находит подтверждение при сравнении с другими видами единоборств.

Актуальным остается разработка специализированного электронного табло и доработка порядка рассмотрения протеста при проведении соревнований по АРБ с ООТД, на что будут направлены наши дальнейшие исследования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашкинази С. М. и др. Организация, судейство и проведение соревнований по рукопашному бою: Учебное пособие. – СПб., 1999. – 66 с.
2. Исламов В.А. и др. Апробация методики открытой оценки технических действий для судей по армейскому рукопашному бою // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2020. – № 3. – С. 37-41.
3. Исламов В.А. и др. Применение экспериментальной методики судейства на соревнованиях по армейскому рукопашному бою // Сборник статей итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Военного института физической культуры за 2019 год, посвященной Дню российской науки. – 2020. – С. 105-109.
4. Материал из Википедии. Олимпийская хартия. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийская_хартия (дата обращения: 27.03.2021).
5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Правила по армейскому рукопашному бою. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/2015/doc/armrykorboi1154-14122015.pdf> (дата обращения: 20.12.2019).
6. Официальный сайт Общероссийской общественной организации Федерация рукопашного боя. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rffrb.ru/sudejskij-komitet/pravila-sorevnovanij/> (дата обращения: 27.03.2021).

Кучугурова А. О., Дубовова А. А.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У СПОРТСМЕНОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ

Аннотация: В статье представлены результаты исследования личностных факторов формирования перфекционизма у юных спортсменов, к которым были отнесены показатели тревожности, мотивации. Установлены корреляционные связи показателей перфекционизма с показателями тревожности и мотивации. Чем выше уровень социально-предписанного перфекционизма, тем выше у юных спортсменов уровень тревожности, а также высокий уровень мотивации способствует снижению показателей тревожности.

Ключевые слова: перфекционизм, тревожность, мотивация, юные спортсмены, спортивный туризм.

Kuchugurova A. O., Dubovova A. A.

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE FORMATION OF PERFECTIONISM IN ATHLETES OF PRIMARY SCHOOL AGE ENGAGED IN SPORTS TOURISM

Abstract: This article presents the results of a study of personal factors of perfectionism formation in young athletes, which included indicators of anxiety and motivation. The correlation between the indicators of perfectionism and the indicators of anxiety and motivation is established. The higher the level of socially prescribed perfectionism, the higher the level of anxiety in young athletes, and a high level of motivation contributes to a decrease in anxiety indicators.

Key words: perfectionism, anxiety, motivation, young athletes, sports tourism.

Спорт высших достижений – это постоянный упорный труд спортсменов и стремление к высоким достижениям. Высокие результаты и успешное выступление зависят не только от уровня физической и технической подготовки спортсменов, но и от их психической подготовленности, сформированности профессионально-важных качеств. К одному из таких качеств можно отнести стремления к постоянному совершенству - перфекционизм. Особенность данного феномена заключается в том, что он может способствовать формированию мотивации у спортсмена, как к тренировочному процессу, так и способствовать росту результативности в соревновательной деятельности [3]. Высокий уровень перфекционизма может способствовать противоположному результату – постоянному высокому уровню тревожности, боязни не оправдать ожиданий, что в итоге может привести к снижению мотивации, уходу из спорта [1, 2, 4].

Изначально феномены перфекционизма, тревожности и мотивации изучались у спортсменов высокого класса, но омоложение мирового спорта, возникающие психологические трудности у спортсменов высокого класса

привело к необходимости изучения данных феноменов, начиная с этапа начальной подготовки [2, 4, 5]. В связи с тем, что юные туристы постоянно сталкиваются с различными сложностями (перевалы, вершины, каньоны, пещер и пр.), а степень их преодоления зависит от того насколько сформированы их личностные ресурсы, поэтому данная тема исследования представляет актуальность.

Цель исследования – изучить особенности взаимосвязи показателей перфекционизма, мотивации и тревожности у юных спортсменов занимающихся спортивным туризмом.

Для организации и проведения исследования были использованы методы: методика «Тест уровня школьной тревожности» Филлипса, «Детская шкала перфекционизма» А. В. Несветайло, Г. Б. Горская, методика «Оценка школьной мотивации» Н. Лусканова.

В исследование приняли участие 49 юных спортсменов в возрасте 8-10 лет, занимающихся спортивным туризмом на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» г. Сочи.

В результате анализа полученных данных, было установлено, что у спортсменов 8-10 лет перфекционизм, ориентированный на себя и социально – предписанный перфекционизм имеют средний уровень выраженности. Это свидетельствует о том, что большинство юных спортсменов, занимающиеся спортивным туризмом, более сосредоточены на себе и своих достижениях, с одной стороны, но и так же они убеждены в том, что окружающие требуют от них высоких показателей спортивной деятельности.

В результате исследования уровня тревожности у юных спортсменов, занимающихся спортивным туризмом, были установлены высокие значения по показателям: переживание социального стресса ($66,93 \pm 20,57$), фрустрация потребности в достижении успеха ($72,44 \pm 21,05$), страх самовыражения ($71,22 \pm 17,04$), Страх ситуаций проверки знаний ($64,24 \pm 28,42$). Это может свидетельствовать, что юные спортсмены могут испытывать трудности в общении со сверстниками, тренерами, значимыми взрослыми. Также неблагоприятный психологический фон (повышенная тревожность) не позволяет атлету развивать в себе потребность в успехе, достижении высоких результатов. Это может быть связано со страхом быть не понятым окружающими. У спортсменов наблюдаются трудности при демонстрации себя и своих возможностей, что может быть связано с переживаниями за последствия если что-то не получится.

Таким образом, полученные результаты свидетельствует о том, что юные спортсмены испытывают тревожность, которая связана с общим эмоциональным состоянием.

Анализ результатов по показателям мотивации свидетельствует о среднем уровне ($20,83 \pm 4,44$). Данный уровень свидетельствует о заинтересованности младших школьников в занятиях данным избранным видом спорта – спортивный туризм.

Между изучаемыми показателями был проведенный корреляционный анализ. Было установлена статистически достоверная корреляционная связь между показателями, социально-предписанный перфекционизм и фрустрация потребности в достижении успеха ($r=0,331, p \leq 0,01$). Это свидетельствует о том, что чем больше спортсмены ощущают, нереалистичные требования от социума, тем больше они склонны переживать негативно-непреодолимые эмоции, тем больше их психологическое состояние препятствует развитию собственных потребностей и реализации высоких результатов.

В результате корреляционного анализа была выявлена статистически достоверная связь между показателями мотивации и переживание социального стресса ($r=0,317, p \leq 0,01$), страх самовыражения ($r=-0,497, p \leq 0,05$), а также низкая физиологическая сопротивляемость ($r=-0,335, p \leq 0,01$).

Таким образом, чем выше мотивация, тем больше трудности в общении. А также чем выше мотивация, тем ниже страх самовыражения и низкая физиологическая сопротивляемость. Для юных спортсменов важно мнение окружающих и они стремятся соответствовать высоким стандартам социума, за счет этого спортсмены прикладывают все силы.

По результатам проведенного анализа можно сделать вывод, что изучаемые показатели перфекционизма, мотивации и тревожности находятся на благоприятном уровне для спортивного роста, достижения результатов. Полученные результаты доказывают необходимость психологического сопровождения спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки. Чем больше будет уделяться внимание формированию личностных факторов начинающего атлета, тем больше будет у него психологических ресурсов на последующих этапах многолетней спортивной подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Босенко Ю. М. Взаимосвязь перфекционизма и психической устойчивости спортсменов / Ю. М. Босенко, А. С. Распопова // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. 2017. – С. 116-120.
2. Воликова С. В. Современные исследования детского перфекционизма / С. В. Воликова // Социальная и клиническая психиатрия, 2012. – № 2. – 97 с.
3. Косороткина М. С. Понятие перфекционизма в современной психологии / М. С. Косороткина // Ананьевские чтения - 2009: Материалы научной конференции, СПб, 2009. – Вып. 2. – С. 267-271.
4. Кучугурова А. О. Особенности взаимосвязи перфекционизма и тревожности у юных гимнастов с учетом гендерного аспекта / А. О. Кучугурова, А. А. Дубовова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации, 2019. – № 1. – С. 196-198.
5. Несветайло А. В. Надежность методики диагностики перфекционизма у детей-шахматистов / А. В. Несветайло, Г. Б. Горская // Материалы ежегодной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 179-182.

Ломова И. А.

Национальный государственный университет им. П. Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург, Россия

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЗРИТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Аннотация: В работе рассмотрены новые способы развития зрительной памяти спортсменов-ориентировщиков в зимний период.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, развитие зрительной памяти, тренировочный процесс.

Lomova I. A.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St. Petersburg, Russia

PECULIARITIES OF THE OPERATIVE VISUAL MEMORY DEVELOPMENT OF ORIENTEERS IN THE WINTER PERIOD

Abstract: The paper considers the new ways of development of visual memory of sportsmen-orientees in winter.

Key words: orienteering, development of visual memory, training process.

Прохождение дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию представляет собой комплексный вид нагрузки, включающий в себя мышечную и мыслительную деятельности. На соревнованиях перед спортсменами стоит задача преодолеть за минимальное время трассу, отметившись на контрольных пунктах, установленных на местности и обозначенных на карте. Корректное прохождение дистанции требует постоянного считывания информации с карты и затем нахождения подтверждения этой информации на местности и наоборот - сопоставления увиденного на местности с изображенным на карте. Причем, эти действия должны выполняться максимально быстро.

Чтобы выполнять работу такого рода, спортсмену необходимо постоянно запоминать и удерживать в памяти некоторый объем информации. Длительность удержания обычно составляет от нескольких десятков секунд до нескольких минут. В этом случае можно говорить об использовании оперативной памяти. Именно оперативная память позволяет сохранять текущую информацию на время, необходимое для решения тех или иных практических задач. В реальных условиях оно изменяется от нескольких секунд до нескольких минут.

Характеристики оперативной памяти изменяются под влиянием значительных физических нагрузок, экстремальных и эмоциогенных воздействий. При этом чаще наблюдается ухудшение характеристик, однако, при достаточной адаптации к неблагоприятным факторам, возможно, их сохранение и даже улучшение. В целом сохранение высоких показателей

оперативной памяти при воздействии экстремальных факторов зависит от их силы и продолжительности, общей неспецифической устойчивости и степени индивидуальной адаптации человека к конкретным факторам.¹

Следовательно, можно предположить, что регулярные тренировки зрительной памяти на фоне физических нагрузок высокой интенсивности приведут к ее адаптации и обеспечат возможность сохранения характеристик зрительной памяти в условиях соревнований. Для достижения этой цели нами был разработан комплекс упражнений, для решения задачи развития оперативной памяти у спортсменов-ориентировщиков в период зимы, и способ его использования, который заключается в следующем.

Упражнения проводятся на кругах длиной около 800-1000 метров с наличием пологих спусков и подъемов, с лыжнями, подготовленными под коньковый ход.

Контроль выполнения заданий организован так, чтобы минимально отнимать время при прохождении дистанции.

Работа происходит на соревновательной скорости.

Круги имеют от 2-х до 3-х информационных точек (в зависимости от упражнения), в которых размещается информационный материал - герметически-упакованные листы с заданиями на твердой подложке и карандаши на веревках.

Участникам выдаются карточки для записи результатов (рис. 5), которые крепятся на рукав или на столик.

Фиксируется время и правильность выполнения заданий.

Упражнение 1. На кругу на относительно равном расстоянии друг от друга расположены три одинаковые спортивные карты масштаба 1:10000 или 1:7500 с большим количеством ориентиров. На первой карте треугольником обозначена точка старта, которая соединена с пунктом №1. Участник запоминает точку расположения пункта №1. На второй карте нанесено три пункта в районе пункта №1 (один в той же точке, где и на первой карте), каждый из них соединен со своим пунктом №2. Участник выбирает правильную точку пункта №1 (которую он запомнил, на первой). На второй карте (рис. 1) она для ясности заштрихована и запоминает точку пункта №2, с которым она соединена. На третьей карте нанесено три разных точки пункта №2, каждая из которых соединена со своим пунктом №3 карта 3 (рис. 1). Участник выбирает правильную точку пункта №2 (которую он запомнил) и запоминает пункт №3, с которым она соединена. Далее участник, двигаясь по кругу, снова возвращается к карте №1. На ней должны быть обозначены три разные точки пункта №3 и т. д.

У пунктов в карте есть буквенные обозначения. Участник по порядку вписывает в карточку буквы правильных пунктов.

Для того чтобы финиш, обозначенный двойным кружком, попадал на карту 3, рекомендуется планировать дистанции, на которых $3n-1$ пунктов, где n - количество кругов. Все пункты с одинаковыми порядковыми номерами желательно располагать в параллельных или просто похожих ситуациях.

Для избегания переполнения карт лишней информацией номера пунктов на картах не указывают.

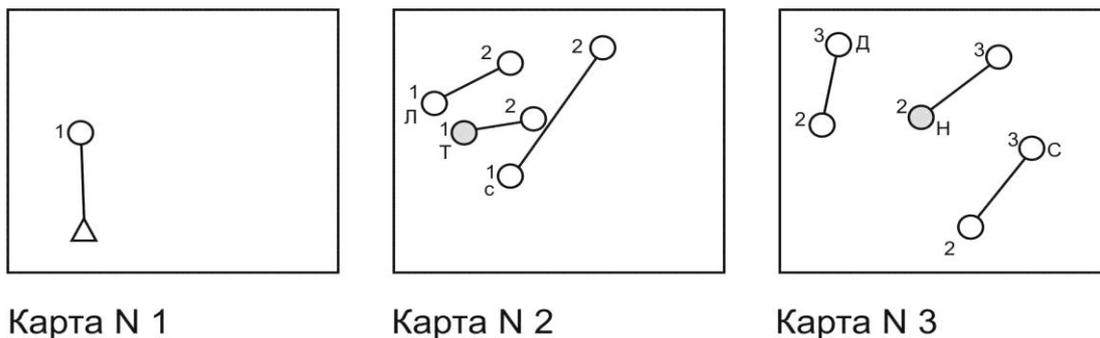


Рис. 1. Упражнение 1 (пример одного круга)

Упражнение 2. На кругу на относительно равном расстоянии друг от друга располагают три одинаковые спортивные карты масштаба 1:10000 или 1:7500 с большим количеством ориентиров. На первой карте треугольником обозначена точка старта, которая соединена с тремя разными пунктами №1. Участник запоминает три точки пункта №1. На второй карте нанесен только один пункт №1 из трех, которые были на первой карте, и два новых, каждый из этих 3-х пунктов соединен с тремя разными пунктами №2. Участник находит на второй карте пункт, который он запомнил на первой карте и запоминает три точки пунктов №3, с которыми он соединен. На третьей карте нанесен только один правильный пункт №3 из трех, которые были на второй карте, и два новых. Каждый из этих 3-х пунктов №3 соединен с тремя разными пунктами №4. Участник запоминает три точки пункта №4, с которыми соединен пункт №3, который он запомнил на предыдущей карте. Далее по кругу доходит до карты №1, на которой нанесен только один пункт №4 из трех, которые были на предыдущей карте, и два новых, каждый из них соединен с тремя разными пунктами №5 и т.д.

У пунктов в карте есть буквенные обозначения. Участник по порядку вписывает в карточку буквы правильных пунктов.

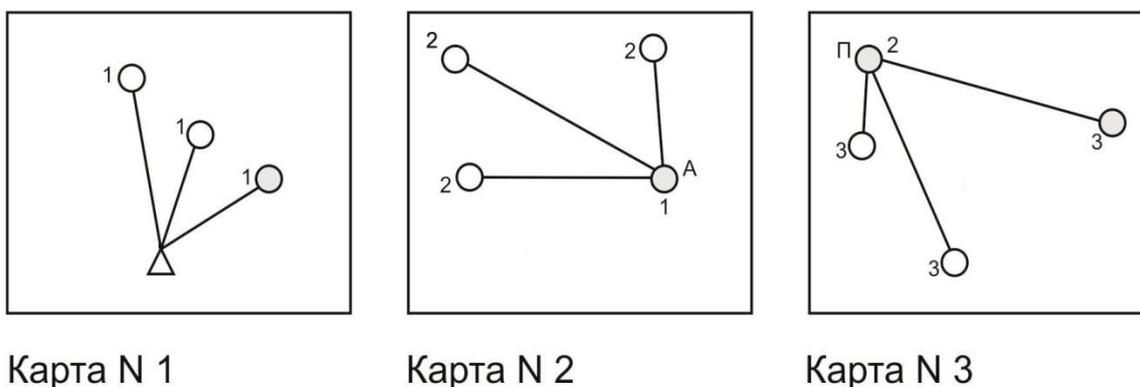


Рис. 2. Упражнение 2 (пример одного круга)

Все КП с одинаковыми порядковыми номерами желательно располагать в параллельных или просто похожих ситуациях. Для избегания переполнения карт лишней информацией номера пунктов на картах не указывают.

Упражнение 3. Используется карта для лыжного ориентирования с напечатанными лыжнями (рис. 3). На нее наносится большое количество пунктов, места старта и финиша. Все пункты обозначают буквами. В одной информационной точке на кругу находится карта с пунктами, на противоположном конце круга во второй информационной точке находятся карточки, на которых условно изображены перегоны между пунктами (рис. 5). Перегон представляет собой схему пути по лыжне с обозначением всех встречающихся развилок и поворотов. Работа начинается с карточек

Спортсмен запоминает перегон на первый пункт. Далее сохраненный в памяти путь он мысленно воспроизводит на карте. При правильном воспроизведении участник находит на карте нужный пункт №1, списывает в карточку букву, которой он обозначен и продолжает движение к карточкам. Далее, по карточке он запоминает перегон от пункта №1 до пункта №2, который также находят на карте и т. д., пока не попадает на финиш, обозначенный двойным кружком.

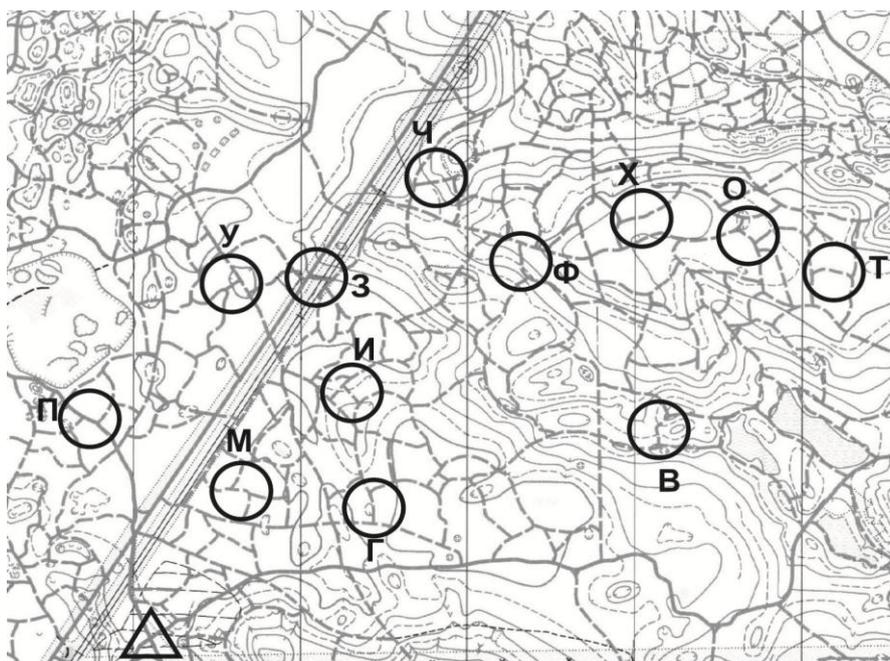


Рис. 3. Карта для лыжного ориентирования

1	2	3	4	5	6	7	8
М	И	В	О				

Рис. 4. Карточка для ответов

В результате участник виртуально проходит дистанцию в заданном направлении от старта до финиша.

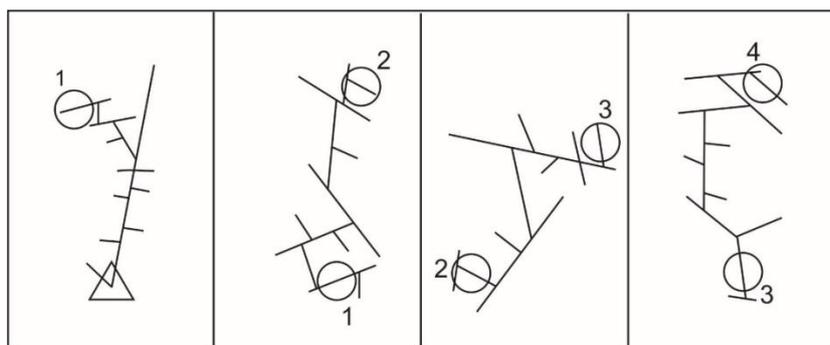


Рис. 5. Карточки с перегонами (первые четыре перегона)

Упражнение 4. Это упражнение аналогично предыдущему, но вместо карты берется абстрактная схема лыжней с обозначенными на ней точками старта и пунктами.

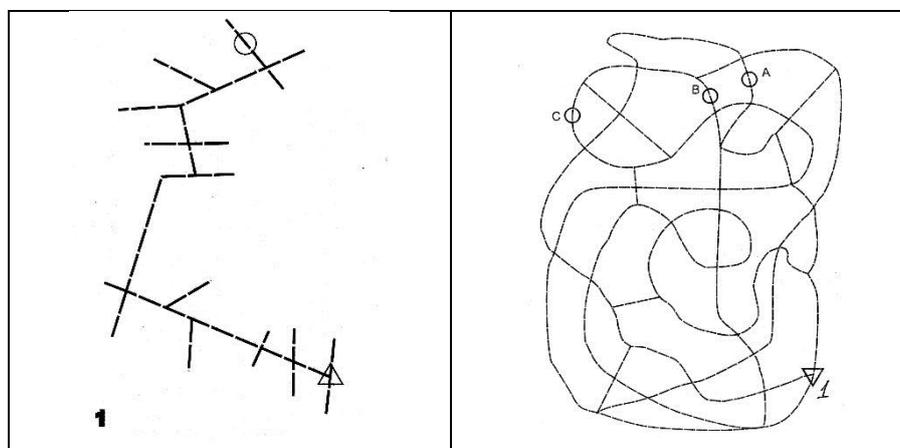


Рис. 6. Информационный материал

На каждом кругу в первой информационной точке предъявляется схема движения (рис. 6 слева), которую надо запомнить, затем во второй информационной точке предъявляется карточка с абстрактными лыжнями, на которой надо выбрать правильную точку пункта (рис. 6 справа). Буквы, обозначающие пункт, как и в предыдущем упражнении, записываются в карточку. На каждом кругу – новое задание.

Использование упражнений, приведенных выше, доказало свою эффективность при подготовке сборной команды университета к зимней Универсиаде.

На наш взгляд, в настоящее время, когда уровень физической подготовки спортсменов входящих в первую десятку на крупных соревнованиях стремиться к своему максимуму, резерв возможностей, позволяющий достигнуть лучшего результата, лежит в области совершенствования специальных психологических качеств ориентировщиков, в частности, оперативной памяти и внимания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гинецинский В. И. Пропедевтический курс общей психологии. СПб, 1997. – С. 93.

Лукьянов А. Б.¹, Лукьянов Б. Г.¹, Иванов А. В.², Фаттахов Ф. Б.²,
Кочергин И. А.³

¹Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

²Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова, Симферополь, Россия

³Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения, Санкт-Петербург, Россия

АНАЛИЗ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТЕХНИКИ ТОЛЧКА ШТАНГИ С ГРУДИ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ СРЕДНЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация: В статье приводятся данные исследования по анализу кинематических характеристик толчка штанги с груди у тяжелоатлетов средней квалификации в успешных и неуспешных подъемах на основе видеоанализа.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, спортсмены средней квалификации, техническая подготовленность, толчок штанги, анализ кинематических характеристик.

Lukyanov A. B.¹, Lukyanov B. G.¹, Ivanov A. V.², Fattakhov F. B.², Kochergin I. A.³

¹Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

²Crimean Engineering and Pedagogical University named after Fevzi Yakubov, Simferopol, Russia

³Saint-Petersburg State Institute of Film and Television, St. Petersburg, Russia

ANALYSIS OF KINEMATIC CHARACTERISTICS TECHNIQUES FOR PUSHING THE BARBELL FROM THE CHEST OF WEIGHTLIFTERS AVERAGE QUALIFICATION

Abstract: The article presents the research data on the analysis of the kinematic characteristics of the push of the barbell from the chest in weightlifters of medium qualification in successful and unsuccessful lifts based on video analysis.

Key words: weightlifting, mid-level athletes, technical readiness, barbell push, analysis of kinematic characteristics.

Высокий уровень спортивных результатов в современном спорте определяет необходимость постоянного совершенствования многолетней подготовки спортсменов, и ее составляющей – технической подготовки с использованием передовых методов тренировки и внедрением в нее технических средств обучения и тренировки [1].

Сегодня в тяжелоатлетическом спорте преобладает направление подготовки, связанное с использованием передовых технологий, которые в большинстве своем, формируют фармакологическое обеспечение с целью достижения высокого уровня функциональных возможностей спортсменов в максимально короткие сроки. Такой подход многих тренеров и спортсменов в тяжелой атлетике уводит на второй план проблему максимальной реализации

накопленного двигательного потенциала атлетов именно в процессе выполнения соревновательных упражнений, что обусловлено уровнем их технического мастерства.

Проблема совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов заключается в том, чтобы выйти на формирование двигательной структуры упражнения в максимальной («контрольной») зоне интенсивности, т.е. с субмаксимальной или максимальной величиной отягощения, позволяющей спортсменам параллельно развивать максимальные силовые возможности.

Биомеханические характеристики соревновательных упражнений являются основными переменными, с помощью которых можно совершенствовать технику выполнения двигательных действий тяжелоатлетов [2]. Причем в процессе совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов совсем не обязательно ориентироваться на достижение высоких абсолютных значений в биомеханических характеристиках упражнения. Практика показывает, что достаточно демонстрировать оптимальные характеристики в структуре упражнения, с учетом веса отягощения, массоростовых и морфологических особенностей спортсменов.

В тяжелой атлетике одним из главных условий повышения высоких спортивных результатов квалифицированными тяжелоатлетами является использование рациональной техники подъема штанги. Без качественной тренировочной работы над совершенствованием техники соревновательных упражнений в данное время трудно показать эффективные двигательные действия во время главных стартов сезона.

В каждом соревновательном упражнении существуют главные периоды и фазы в структуре движения, составляющие его техническую основу. В толчке это его первый прием — подъем штанги на грудь и второй его прием — подъем штанги от груди. Перечисленные приемы не обходимо выполнять максимально точно, тогда траектория перемещения штанги будет оптимальной, а усилия, развиваемые спортсменом, будут направлены на подъем веса вверх с максимальным усилием.

В свою очередь на пространственно-временные характеристики движения снаряда в процессе совершенствования техники соревновательных упражнений могут влиять вес поднимаемой штанги, квалификация спортсменов, весовая категория и особенности их конституции строения тела. Эти факторы, учитываемые в процессе исследования различных биомеханических характеристик движения атлета и штанги, выявления методов и средств, с помощью которых эти механизмы могут быть реализованы в практике можно изменить более быстро в желаемом направлении. Такие мероприятия значительно облегчают процесс усвоения рациональных эффективных двигательных действий, воздействующих на повышение спортивных результатов тяжелоатлетов.

В тяжелой атлетике на данном этапе существуют два соревновательных упражнения — рывок классический и толчок классический. Толчок классический в свою очередь состоит из двух обособленных действий: подъем штанги на грудь и толчок штанги с груди. Основным заданием первой фазы

рывка и подъема штанги на грудь для толчка–тяги, является придание снаряду начальной скорости и принятие спортсменом рациональной позы перед подрывом, а главным двигательным заданием в подрыве является придание штанге необходимой конечной скорости. Второй частью толчка классического является толчок штанги от груди. Исходя из определения этого двигательного действия основной двигательной задачей его является выталкивание штанги.

В своей работе, мы поставили для себя задачу исследовать второе двигательное действие в упражнении толчок, с целью выявить отличия кинематических характеристик успешного выполнения и неуспешного выполнения толчка с груди. Такие знания дали бы возможность для внесения необходимых коррекций в процессе спортивной тренировки при рассогласовании кинематических характеристик в процессе технического совершенствования соревновательного упражнения.

Основными переменными, с помощью которых осуществляется управление процессом совершенствования техники выполнения двигательных действий являются кинематические характеристики. Эти величины выражаются определенными числовыми характеристиками, составляющими основу любого кинематического анализа техники упражнений.

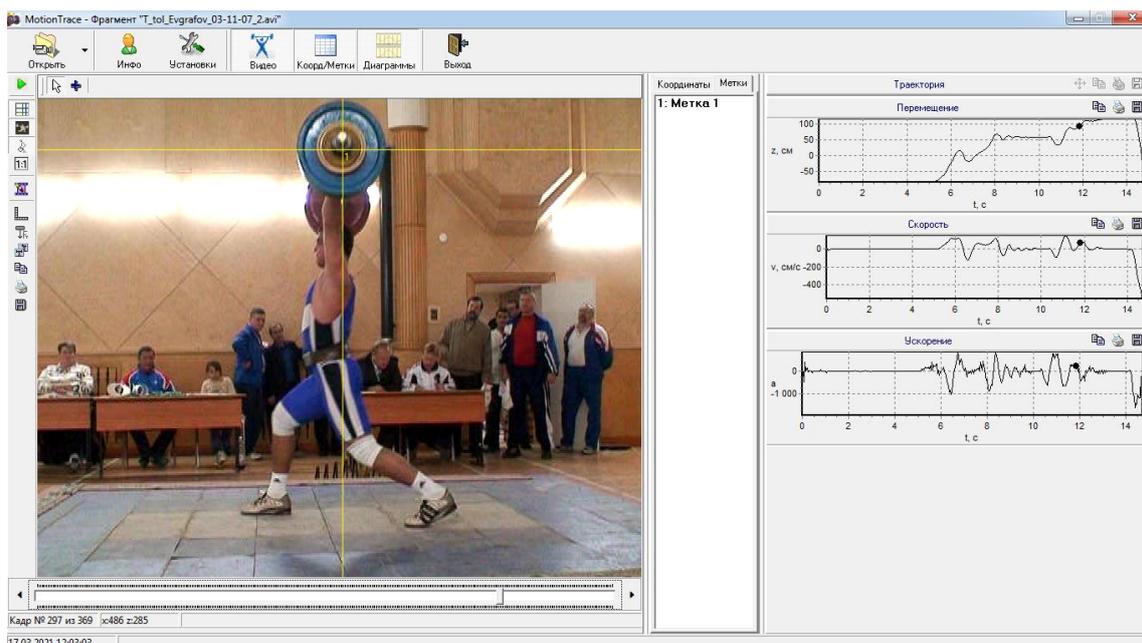


Рис. 1. Пример исследования кинематических характеристик тяжелоатлетов в программе видеоанализа MotionTraceWeightlifting

С помощью видеокomпьютерного анализа [3] нами получены данные о двигательных действиях тяжелоатлетов средней квалификации (по данным проведенной нами видеосъемки).

В подъеме штанги от груди исследовались следующие кинематические характеристики техники фазового состава толчка штанги спортсменов:

- траектория движения штанги, см;
- абсолютная амплитуда перемещения штанги вверх– определяется по максимальной высоте подъема снаряда в наивысшей точке траектории движения, см;
- относительная амплитуда перемещения штанги вверх– определяется по высоте подъема штанги в наивысшей точке траектории движения, в процентах от роста спортсмена;
- амплитуда перемещения штанги в фазе опорного приседа– определяется по высоте подъема штанги в нижней точке траектории движения, в процентах от роста спортсмена;
- вертикальное перемещение штанги вниз в фазу предварительного приседа– определяется по амплитуде перемещения штанги в нижнюю точку траектории движения в фазе, в процентах от роста спортсмена;
- отношение амплитуды перемещения штанги в момент достижения максимальной скорости к абсолютной высоте ее вылета в фазе посылы, %.
- максимальная вертикальная скорость перемещения штанги в фазе посылы, м·с⁻¹;
- минимальная вертикальная скорость перемещения штанги в фазе предварительного приседа, м·с⁻¹;

На основе анализа видеофрагментов соревновательной деятельности тяжелоатлетов средней квалификации были определены кинематические характеристики движения штанги у спортсменов разных групп весовых категорий с разными антропометрическими показателями строения тела. Метод антропометрии позволил определить длину тела, массу тела, длиннотные и поперечные размеры сегментов тела тяжелоатлетов. Для дальнейшей работы мы определили три отличные по антропометрическим показателям группы: «легкие», «средние» и «тяжелые». В группу «легкие» мы отнесли весовые категории 55-67 кг, к группе «средние» – 73-89 кг и к группе «тяжелые» 96- свыше 109 кг.

Всего было проанализировано 314 двигательных технических действий у 57 тяжелоатлетов средней квалификации. В толчке штанги регистрировались только те подъемы, которые выполнялись в двух зонах интенсивности: отягощение 85–90 % и отягощение 95–100 %.

Проведена также систематизация результатов исследований, анализ данных, определены особенности кинематических характеристик техники толчка штанги с учетом антропометрических данных тяжелоатлетов, выступающих в разных группах весовых категорий. Тяжелоатлеты третьей группы весовых категорий («тяжелой»), с одной стороны, и спортсмены первой и второй групп весовых категорий («легкой» и «средней»), с другой стороны, отличаются разными тенденциями изменения кинематических характеристик движения штанги при неуспешно выполненных двигательных действиях. У тяжелоатлетов третьей группы весовых категорий большинство кинематических характеристик техники толчка штанги тяжелоатлетов в неудачно выполненных подъемах имеют тенденцию к снижению, по сравнению с характеристиками техники в удачно выполненных подъемах.

А у тяжелоатлетов первой и второй групп весовых категорий, наоборот, в большинстве случаев, кинематические характеристики техники толчка штанги имеют тенденцию к повышению, по сравнению с характеристиками техники в успешно выполненных подъемах штанги. Исключение составляет такая характеристика техники, как амплитуда перемещения снаряда вниз в фазе предварительного приседа, она также в этой группе уменьшается или остается неизменной, как и у спортсменов первой группы весовых категорий.

Одной из задач нашей работы было осуществить сравнительный анализ кинематических характеристик техники толчка штанги при успешно и неуспешно выполненных подъемах штанги у тяжелоатлетов разных групп весовых категорий. с целью использования их в качестве модельных характеристик для контроля процесса совершенствования технического мастерства спортсменов. Для этого, мы выбрали два, наиболее связанных с успешностью выполнения выбранного двигательного действия, показателя: амплитуду перемещения штанги в фазе предварительного приседа по отношению к росту спортсмена ($r=0,67$); максимальную скорость снаряда показанная в фазе посылы ($r=0,73$).

У тяжелоатлетов средней квалификации расчетные показатели техники толчка штанги, характеризующие амплитуду перемещения штанги в фазе предварительного приседа по отношению к росту спортсмена, имеет тенденцию к изменению в сторону его увеличения с повышением групп весовых категорий спортсменов. Величина этого показателя для группы легких весовых категорий – 11,2 %, для средних – 13,2 %, для тяжелых – 13,9 %, при $p < 0,01$.

Следующая выделенная нами характеристика техники толчка штанги – максимальная скорость снаряда показанная в фазе посылы, также существенно возрастает с повышением групп весовых категорий тяжелоатлетов, так для весовых категорий из группы легких величина этого показателя $1,48 \pm 0,07 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$, для средней группы величина этого показателя равна $1,54 \pm 0,05 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$, а для группы тяжелых весовых категорий $1,57 \pm 0,08 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$, $p < 0,01$.

Следующей задачей нашей работы было выполнить сравнительный анализ полученных характеристик техники толчка штанги у тяжелоатлетов трех групп весовых категорий, в условиях неуспешно выполненных подъемов штанги.

Анализ данных техники толчка по характеристикам движения штанги в условиях неуспешно выполненных двигательных действиях показывает, что кинематическая характеристика техники толчка штанги – амплитуда перемещения снаряда вниз в фазе предварительного приседа имеет во всех группах весовых категорий тенденцию к уменьшению ее показателей относительно успешного выполнения подъема снарядов. Величины этой расчетной кинематической характеристики показали следующие результаты: для легких весовых категорий – 9,6 % для средних – 11,5 %, для тяжелых – 12,1, при $p \geq 0,05$. Максимальная скорость подъема снаряда в фазе посылы имеет также тенденцию к уменьшению показателей, относительно величины показателей при успешном выполнении толчка штанги с груди. Для группы легких весовых категорий тяжелоатлетов эта характеристика равнялась

$1,31 \pm 0,05 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$, для средних – $1,42 \pm 0,03 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$, для тяжелых $1,46 \pm 0,06 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$, $p < 0,05$.

Таким образом, можно сделать вывод, что снижение максимальной скорости снаряда в фазе посылы для легких весовых категорий на 12 %, а для средних и тяжелых категорий на 8 %, и уменьшение амплитуды перемещения снаряда вниз в фазе предварительного приседа приводит к неуспешному выполнению подъема штанги груди.

Таким образом, анализ кинематических характеристик спортивной техники толчка штанги тяжелоатлетов средней квалификации разных групп весовых категорий показывает, что в кинематической структуре движения наблюдаются существенные различия в технике упражнения при успешно и неуспешно выполненных подъемах снаряда. Каждая группа тяжелоатлетов, представляющая «легкие», «средние» или «тяжелые» весовые категории имеет свои индивидуально-групповые кинематические особенности техники толчка штанги, которые можно использовать как контрольные величины в процессе совершенствования их технического мастерства в процессе спортивной подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лукьянов А. Б. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе индивидуализации нагрузок в предсоревновательном периоде спортсменов высших разрядов с использованием нейросетевых технологий: автореферат дис. ... канд. пед. наук – Краснодар, 2018. – 26 с.
2. Рафалович А. Б., Хасин Л. А. Анализ пространственно-временных характеристик толчка штанги от груди тяжелоатлетов высокой квалификации / Рафалович А. Б., Хасин Л. А. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 325-331.
3. Фетисов В. С., Дудов О. А., Лукьянов Б. Г., Шейко Б. И. Программно-аппаратный комплекс для видеоанализа движений спортсменов / В. С. Фетисов, О. А. Дудов, Б. Г. Лукьянов, Б. И. Шейко // Вестник УГАТУ: серия «Управление, вычислительная техника и информатика». – Т. 9. – No 5 (23). – 2007. – С. 64-71.

Лукьянов А. Б.¹, Лукьянов Б. Г.¹, Иванов А. В.²

¹Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

²Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова, Симферополь, Россия

ОТЛИЧИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Аннотация: В статье приводятся данные исследования по определению величин параметров тренировочной нагрузки в предсоревновательном периоде у спортсменов различных весовых категорий.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, объем тренировочной нагрузки, условная относительная интенсивность, весовые категории.

Lukyanov A. B.¹, Lukyanov B. G.¹, Ivanov A. V.²

¹Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

²Crimean Engineering and Pedagogical University named after Fevzi Yakubov, Simferopol, Russia

DIFFERENCES IN TRAINING LOADS OF ATHLETES OF DIFFERENT WEIGHT CATEGORIES IN POWERLIFTING IN THE PRE-COMPETITION PERIOD

Abstract: The article presents research data on determining the values of training load parameters in the pre-competition period for athletes of different weight categories.

Key words: powerlifting, volume of training load, conditional relative intensity, weight categories.

Всемирное признание классического пауэрлифтинга и включение его в программу международных соревнований обусловили развитие и рост популярности данного вида спорта в нашей стране [1].

В настоящее время в пауэрлифтинге проводятся соревнования в 8 весовых категориях у мужчин и 7 весовых категориях у женщин. Специфические особенности организма спортсменов легких и тяжелых категорий предъявляют к программированию тренировочного процесса определенные требования и предполагают различные подходы к созданию тренировочного плана [2]. В настоящее время ощущается недостаток информации о содержании и размерности тренировочной нагрузки спортсменов разных весовых категорий в пауэрлифтинге. На наш взгляд решение данной проблемы является актуальным, что и определило тематику наших изысканий.

В нашем исследовании приняло участие 28 спортсменов одного уровня спортивного мастерства (КМС) различных весовых категорий: 16 спортсменов легких весовых категорий – до 59, 66 кг и 12 спортсменов весовых категорий до 120 кг и свыше 120 кг. Эксперимент проводился в предсоревновательном

периоде подготовки спортсменов. В процессе исследования регистрировались объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Объем тренировочных нагрузок оценивался по двум параметрам: количеству подъемов штанги (КПШ) и тоннажу – величины поднятых килограммов за период подготовки. Интенсивность тренировочной нагрузки оценивалась по традиционной методике [2] условной относительной интенсивностью (УОИ).

На протяжении выделенного периода каждое тренировочное занятие состояло из двух соревновательных и нескольких специально-вспомогательных упражнений [3]. Специально-вспомогательные упражнения имеют большое разнообразие и направлены на решение различных задач технической, физической, психологической подготовки. Такие упражнения подбирались индивидуально для каждого спортсмена в соответствии с решаемыми задачами по различным направлениям спортивной подготовки.

Параметры тренировочной нагрузки КПШ, объем (кг) и интенсивность (УОИ) определялись как для соревновательных, так и для специально-вспомогательных упражнений.

Подводя итоги выступления на соревнованиях, к которым была проведена подготовка, можно констатировать следующее. Четырнадцать спортсменов первой группы легких весовых категорий превысили свои личные максимальные достижения, два повторили максимальные результаты. Во второй группе исследуемых спортсменов девять из них улучшили результаты, а три спортсмена улучшили результат в одном упражнении, но общая соревновательная сумма осталась прежняя. Оценивая выступления спортсменов на соревнованиях, можно сказать, что подготовка прошла на должном уровне эффективности. Данный факт свидетельствует о том, что выполненная тренировочная нагрузка носила правильный характер, что привело к успешному выступлению спортсменов на соревнованиях.

В результате анализа данных о параметрах тренировочной нагрузки, полученных в ходе исследования, было выявлено, что КПШ общей тренировочной работы для спортсменов легких весовых категорий превышает КПШ спортсменов тяжеловесов. Спортсмены первой группы в недельных микроциклах в среднем выполняли 976 подъемов, что на 21 % больше подъемов штанги, чем спортсмены второй группы. Интенсивность общей тренировочной работы у спортсменов с меньшей массой тела равна 73,4 %, что превышает на 4 % интенсивность работы спортсменов тяжелых весовых категорий. При этом стоит отметить, что спортсмены второй группы, нагрузка которых превышала средние показатели объема и интенсивности своего класса, показали менее предпочтительные результаты, нежели те спортсмены, у которых нагрузка была в пределах средних значений.

Опираясь на результаты нашего исследования, мы пришли к выводу, что спортсменам легких весовых категорий старших разрядов в пауэрлифтинге для успешной реализации спортивной подготовки свойственны более объемные и интенсивные тренировочные нагрузки. В свою очередь спортсменам-тяжеловесам рекомендуются выполнять тренировочные нагрузки с меньшей

интенсивностью и меньшим объемом работы в предсоревновательном периоде по отношению к легким весовым категориям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лукьянов А. Б. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе индивидуализации нагрузок в предсоревновательном периоде спортсменов высших разрядов с использованием нейросетевых технологий: автореферат дис. ... канд. пед. наук – Краснодар, 2018. – 26 с.
2. Черняк, А. Распределение тренировочной нагрузки по неделям за два месяца до соревнований/ А. Черняк, Н. Атанасов, А. Ермаков// Тяжелая атлетика: Ежегодник-71; сост. Р. А. Роман. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – С. 10-18.
3. Шейко, Б.И. Месячный план подготовки спортсмена-разрядника: Часть 1/ Б. И. Шейко/ Мир силы. – 2000. – No 3. – С. 30-35.

Лукьянов А. Б.¹, Лукьянов Б. Г.¹, Степанов В. С.², Терещенко А. С.²

¹Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

²Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения, Санкт-Петербург, Россия

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В КЛАССИЧЕСКОМ ПАУЭРЛИФТИНГЕ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Аннотация: В статье приводятся данные исследования по определению программы комплексного педагогического контроля в пауэрлифтинге.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, комплексный педагогический контроль, управление спортивной подготовкой, этапный педагогический контроль, текущий педагогический контроль, оперативный педагогический контроль, контроль соревновательной деятельности.

Lukyanov A. B.¹, Lukyanov B. G.¹, Stepanov V. S.², Tereshchenko A. S.²

¹Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

²Saint Petersburg State Institute of Film and Television, St. Petersburg, Russia

PEDAGOGICAL CONTROL IN CLASSICAL POWERLIFTING AT THE STAGE OF IMPROVING SPORTS SKILLS

Abstract: The article presents the research data on the definition of the program of comprehensive pedagogical control in powerlifting.

Key words: powerlifting, integrated pedagogical control, sports training management, step-by-step pedagogical control, current pedagogical control, operational pedagogical control, control of competitive activity.

На современном этапе развития науки в области теории управления многолетней спортивной подготовкой обозначилась проблема оптимизации построения и реализации системы комплексного педагогического контроля в спорте.

При рассмотрении понятия «педагогический контроль» необходимо отметить, что это такой вид контроля, встроенный в систему «субъект»–«объект», который главной своей целью являет определения соотношения между советующими педагогическими воздействиями и повышением эффективности тренировочного процесса. Ролью «субъекта» наделен тренер, а «объекта»– спортсмен.

Спортсмен («объект») в данном случае рассматривается как многомерная социально-биологическая система, которая характеризуется возможностью изменения на различных уровнях (социальном, личностном, молекулярном).

Если рассматривать тренировочный процесс, то педагогический контроль необходимо воспринимать как множество параметров, которые являют своей целью определение степени и эффективности воздействия на организм спортсмена средств и методов спортивной подготовки. Он должен

способствовать для оптимизации процесса выбора управляющих воздействий относительно состояния спортсмена.

В системе управления тренировочным процессом для педагогического контроля отведено свое место, при рассмотрении результатов которого, «субъект»– тренер, должен иметь возможность получать информацию о различных сторонах подготовленности «объекта» – спортсмена, и на ее основании принимать обоснованные управленческие решения, направленные на реализацию эффективной спортивной подготовки [1].

Анализ доступных научных источников показывает, что роль педагогического контроля в многолетней спортивной подготовки неуклонно возрастает с каждым годом. На современном этапе развития спортивной науки контроль предполагает анализ совокупности факторов, отражающих различные стороны состояния спортсмена. Это психологические, медицинские, биологические и педагогические аспекты, которые в совокупности определяют успешность тренировочного процесса и достижение спортсменом высоких спортивных результатов. Исходя из этого, организация комплексного контроля невозможна без системного подхода к этой проблеме.

Поскольку, количество факторов, влияющих на спортивный результат, и их параметров, которые отражают особенности спортивной подготовки, очень большое, то появляется проблема хранения и анализа больших массивов данных. Это затрудняет оценку полученной информации и как следствие, затрудняет принятие необходимых управленческих решений в процессе спортивной подготовки. Но в условиях активного развития информационных технологий решить эту проблему возможно при помощи интеллектуального анализа данных [2].

Вместе с тем необходимо отметить, что система педагогического контроля в пауэрлифтинге имеет специфику на разных этапах спортивной подготовки. В своих исследованиях, мы ставили перед собой задачу определить наиболее важные параметры тренировочного процесса, определить наиболее важные тесты в видах контроля, которые влияют на эффективность проведения спортивной тренировки.

Для этого, мы проводили педагогические исследования различных сторон подготовленности спортсменов-пауэрлифтеров в процессе спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства. Были использованы как стандартные методы для спортивной подготовки: социологические (опрос, анкетирование), педагогические (наблюдение, контрольные испытания, фиксация нагрузок), методы математической статистики и квалиметрии (экспертная оценка, ранжирование, парные сравнения и др.), а также методы прогнозирования и моделирования.

Основная часть исследования была организована на базе ФГБОУ ВО УГАТУ и с 2015-2020 годы в них приняло участие более 350 человек на этапе подготовки совершенствования спортивного мастерства. В процессе работы были проанализированы данные о различных сторонах подготовленности спортсменов-пауэрлифтеров. Анализировались данные

о морфологии спортсменов, о технической и специальной подготовленности, о физической и функциональной подготовленности.

Практическое осуществление комплексного педагогического контроля предъявляет особые требования, а именно: доступность рекомендуемых методов получения информации для тренера, ответственного за принятие решения; необременительность для спортсмена; минимизация количественных измерений при получении максимума информации. Зачительное количество диагностируемых показателей гарантирует, с одной стороны, достоверность и надежность информации о спортсмене, но, с другой, связано с длительным и трудоемким тестированием и сложным и длительным анализом его результатов. Поэтому система комплексного педагогического контроля в пауэрлифтинге, должна содержать достаточно полную оценку подготовленности спортсмена, и получать достоверную информацию посредством минимума тестов.

Методологическая основа комплексного педагогического контроля в пауэрлифтинге заключается: в правильном выборе тестов, т. е. их соответствии таким статистическим критериям, как надежность, объективность и информативность; в установлении оптимального количества показателей, дающих оценку функционального состояния организма и уровня спортивной подготовленности пауэрлифтеров; в соответствии методов контроля задачам тестирования [3].

В нашей работе были исследованы взаимосвязи между всеми выбранными параметрами и их влиянием на эффективность проведения процесса спортивной тренировки. Анализ был произведен с использованием информационных технологий [2,4].

Тестирование общей и специальной физической подготовленности спортсменов проводилось в ходе проведения тренировочного процесса. Из 18 показателей, характеризующих физическую подготовленность пауэрлифтеров на этапе совершенствования спортивного мастерства, отобраны 5 наиболее информативных. Для оценки специальной подготовленности из 168 показателей были выбраны 24, в которых учитывались количество подъемов штанги в тренировочных формах соревновательных упражнений в различных зонах интенсивности.

Морфологические признаки спортсменов определялись с помощью методик антропометрии, а также при помощи профессионального анализатора состава тела ACCUNIQ BC720, основанного на принципе биоимпедансометрии. Из 50 показателей отобраны 9 наиболее информативных морфологических критериев.

Контроль технической подготовленности и показателей соревновательной деятельности осуществлялся на региональных и всероссийских соревнованиях, а также в ходе тренировочной деятельности. Техническая подготовленность оценивалась посредством биомеханического анализа техники соревновательных упражнений при помощи системы видеонализа Motion Trace Weightlifting.

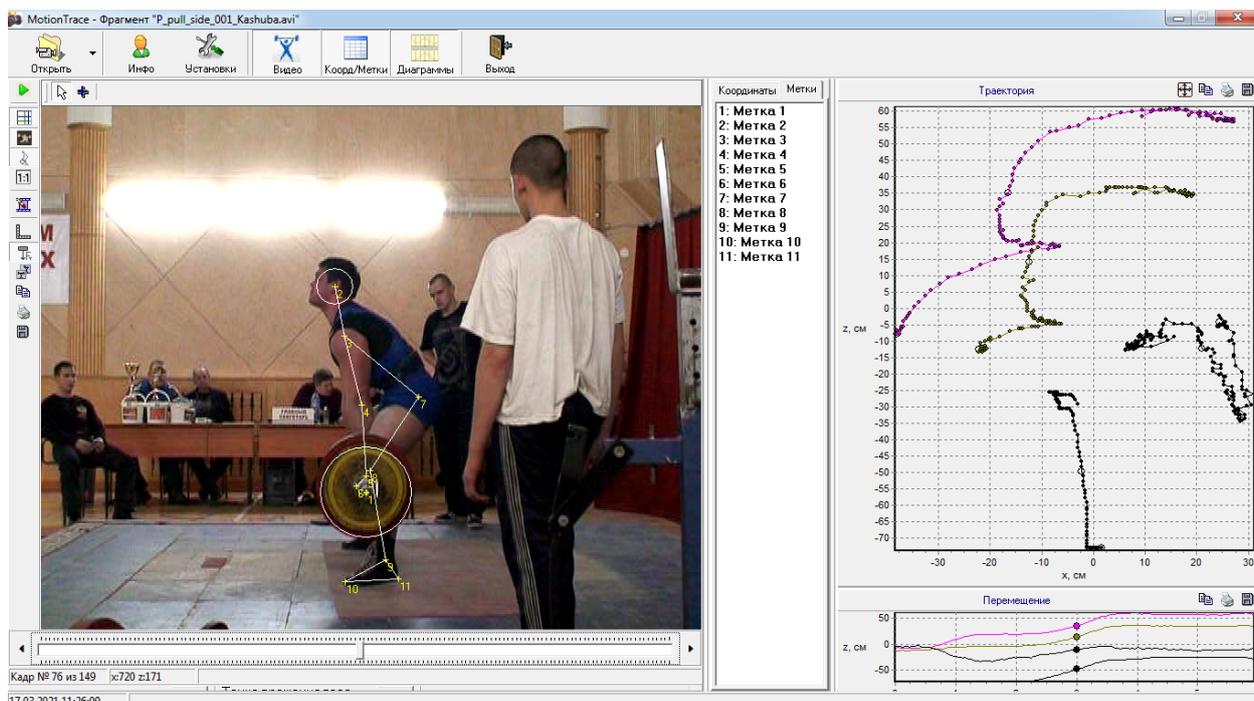


Рис. 1. Пример исследования технической подготовленности пауэрлифтеров

Из 108 показателей технической подготовленности пауэрлифтеров были выбраны 24 наиболее информативный параметр (8 показателей, отражающих техническую подготовленность в упражнении «приседания», 8 показателей, отражающих техническую подготовленность в упражнении «жим лежа» и 8 – техническую подготовленность в упражнении «тяга становая»).

Исследование функционального состояния спортсменов-пауэрлифтеров проходило с помощью различных методик. Из 8 показателей функционального состояния отобраны 5 показателей характеризуют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма спортсменов и 3 параметра – нервно-мышечную систему.

В качестве критериев, оценивающих соревновательную деятельность пауэрлифтеров на этапе совершенствования спортивного мастерства, были использованы результаты показателей, представляемых в протоколах соревнований по пауэрлифтингу.

В результате наших исследований мы выявили факторы, которые в наибольшей степени влияют на эффективность тренировочного процесса, и определили для них место в различных видах педагогического контроля. В результате была определена программа комплексного педагогического контроля, которая наиболее полно дает возможность оценить состояние спортсмена. Для каждого фактора относительно вида комплексного педагогического контроля были определены свои тесты.

Этапный контроль. Морфологические параметры, которые необходимо учитывать в этапном контроле: рост, масса тела, анализ состава тела (анализ мышечной и жировой ткани, содержания воды в организме, сегментарный анализ мышечной массы). Для контроля за технической подготовленностью в этапном контроле были выделены следующие параметры: скорость и ускорение

перемещения снаряда, время выполнения упражнения, углы звеньев тела, траектория перемещения звеньев тела. Физическую подготовленность целесообразно контролировать тестами: становая сила, кистевая динамометрия, дифференциация усилий кистевой динамометрии. Функциональную подготовленность в этапном контроле необходимо оценивать по параметрам психофизиологического состояния спортсмена и по определению уровня работоспособности.

Текущий контроль. В программе текущего контроля ведущими были определены: морфологические параметры – масса тела, анализ состава тела – анализ мышечной и жировой ткани, сегментарный анализ мышечной массы, анализ содержания воды в организме; параметры технической подготовленности – скорость и ускорение перемещения снаряда, время выполнения упражнения, траектория перемещения звеньев тела; параметры специальной подготовленности.

Оперативный контроль. Для оперативного контроля были выделены морфологические параметры – масса тела, и параметры технической подготовленности – скорость и ускорение перемещения снаряда, время выполнения упражнения, траектория перемещения звеньев тела.

Для контроля за соревновательной деятельностью необходимо учитывать морфологические параметры – масса тела, и параметры технической подготовленности – скорость и ускорение перемещения снаряда, время выполнения упражнения, траектория перемещения звеньев тела, а также спортивно-техническую составляющую – педагогический анализ соревновательных результатов в упражнениях пауэрлифтинга: величина спортивного результата в каждом упражнении, количество успешных и неуспешных попыток в каждом упражнении.

В результате исследований были определены тесты, отражающие наиболее значимые параметры тренировочного процесса, на каждом этапе тестирования. При этом валидность, надежность, объективность и информативность тестирования сохранилась на уровне необходимом для успешного проведения спортивной подготовки.

Проводя дальнейшие исследования в этом направлении можно определить динамику изменения характеристик состояний спортсменов для различного уровня спортивного мастерства в течение тренировочного процесса. Что в свою очередь даст ориентиры для формирования направления спортивной подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зебзеев В. В. Система педагогического контроля подготовленности лыжников-двоеборцев на этапах многолетнего совершенствования спортивного мастерства: автореферат дис. ... д-ра пед. наук – Тюмень, 2020. – 40 с.
2. Лукьянов А. Б. и др. Интеллектуальный анализ данных в спортивной подготовке // Материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания Уфимского государственного авиационного технического университета. – Уфа: УГАТУ, 2019. – С. 524-529.

3. Лукьянов А. Б. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе индивидуализации нагрузок в предсоревновательном периоде спортсменов высших разрядов с использованием нейросетевых технологий: дис. ... канд. пед. наук – Краснодар, 2018. – 278 с.
4. Лукьянов А. Б. и др. Информационные технологии в спортивной подготовке: монография. – Стерлитамак: СИФК, 2016. – 260 с.

Матвеев А. С., Бабин А. В., Кубеев А. Ж., Мингулов И. Р., Мирзоев А. Р.
Уфимский юридический институт МВД России, Уфа, Россия

ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩИХ И СПЕЦИФИЧЕСКИХ ВИДОВ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В БАСКЕТБОЛЕ

Аннотация: Статья посвящена координационным способностям, их характеристике и значению в баскетболе. Способности развитию психофизиологических функций. Специальным способностям и их развитию, а также вестибулярной устойчивости.

Ключевые слова: баскетбол, студенческий спорт, координация, способности.

Matveev A. S., Babin A. V., Kubeev A. G., Mingulov I. R., Mirzoev A. R.
Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Ufa, Russia

CHARACTERISTICS OF GENERAL AND SPECIFIC TYPES OF COORDINATION ABILITIES AND THEIR SIGNIFICANCE IN BASKETBALL

Abstract: The article is devoted to coordination abilities, their characteristics and significance in basketball. Ability to develop psychophysiological functions. Special abilities and their development, as well as vestibular stability.

Key words: basketball, students sports, coordination, ability.

Баскетбол – это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, физическая подготовка баскетболиста должна быть направлена на решение следующих задач: воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, мощности метательных движений, игровой ловкости и выносливости) [2].

При нынешнем развитии спортивных достижений выдающиеся показатели возможны только в результате правильной всесторонней технико-тактической подготовленности игроков, для чего необходимо: в равной степени владеть всеми известными приемами и всеми способами их выполнения. Такая необходимость возникает в связи с тем, что игра сильнейших баскетболистов характеризуется активными действиями и умением действовать внезапно в

любой момент. Она протекает в очень быстром темпе, при постоянном изменении ситуации [3].

Мотивация человека к деятельности подразумевается как совокупность движущих сил, побуждающих человека к исполнению и осуществлению определенных действий. Движущие силы находятся вне и внутри человека и вынуждают его не осознано или осознано совершать некоторые поступки. Связь между отдельными силами и усилиями человека опосредована сложной системой организации, в результате чего различные люди могут совершенно по-разному реагировать на одинаковые действия со стороны одинаковых сил. Поведение человека, исполняемые им действия в свою очередь могут повлиять на его реакцию, на влияние, в результате чего может меняться как степень влияния воздействия, так и установка действия, вызываемая этим воздействием [5].

Под общими координационными способностями понимают способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно решать сложные и неожиданно возникающие двигательные задачи. При этом авторы выделяют три группы:

- способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений;
- способности поддерживать статическое и динамическое равновесие;
- способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Отсюда можно заключить, что общие виды координационных способностей включают следующие характеристики:

- умение управлять произвольными движениями;
- способность сочетать и согласовывать движения звеньев тела в пространстве и во времени;
- экономичность и находчивость при решении сложных и неожиданно возникающих двигательных задач;
- чем больше запас двигательных навыков у человека, тем шире его база для овладения новыми формами двигательной деятельности;
- готовность индивида к оптимальному управлению и регулировке двигательных действий;
- способность быстро, точно, целесообразно решать новые двигательные задачи.

Специальные координационные способности проявляются:

- во всевозможных циклических (ходьба, бег, ползание, лазанье, перелезание, локомоции на приспособлениях: коньки, велосипед и т.д.) и ациклических двигательных действиях (прыжки);
- в нелокомоторных движениях тела в пространстве (гимнастические и акробатические упражнения);
- в движениях манипулирования в пространстве отдельными частями тела (движения указания, укола, обвода контура и т.п.);
- в движениях перемещения вещей в пространстве;

- в метательных двигательных действиях с установкой на дальность и силу метания (толкание ядра, метание гранаты, диска, молота);
- в метательных движениях на меткость;
- в раздражательных и копирующих движениях;
- в атакующих и защитных двигательных действиях единоборств;
- в нападающих и защитных технических и технико-тактических действиях многих подвижных и спортивных игр.

Для характеристики возможностей человека выполнять двигательные задания в максимальном темпе применяется термин «скоростных качеств» [1].

Неравномерность развития психофизиологических функций, обеспечивающих процессы координации движений – причина появления специфических координационных способностей, количество которых может быть бесконечным, как бесконечны различные виды предметно-практической и спортивной деятельности человека.

К собственно мышечным факторам относят: сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых (относительно быстро сокращающихся) и красных (относительно медленно сокращающихся) мышечных волокон; активность ферментов мышечного сокращения; мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы; физиологический поперечник и массу мышц; качество межмышечной координации. Морфофункциональные предпосылки силовых качеств определяют индивидуальное своеобразие специальной силовой подготовленности, относительно большую предрасположенность к скоростно-силовой или более длительной работе [4].

Подводя итоги, все вышесказанное – неотъемлемая часть в баскетболе, как в тренировках, так и на соревнованиях в игре. Координационные способности баскетболиста это важнейшее качество как сила для штангиста, как скорость и выносливость для легкоатлета, как точность для стрелка и т.д. Баскетбол стремительно развивается в Республике Башкортостан и в городе Уфе в частности, проводятся турниры как для профессионалов, так и для любителей, не говоря уже о высокой популярности школьной баскетбольной лиги «Кэс-баскет».

Актуальность данной темы растет с каждым годом, и вот баскетбол уже начинает догонять по популярности футбол и хоккей в нашей стране. Тем самым необходимо уделять пристальное внимание детскому спорту и начинать обучение подрастающих баскетболистов не с игры в баскетбол, а с воспитания и совершенствования координационных способностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матвеев А. С., Нухов Р. Р., Абдрахманов Э. В. Специальная физическая подготовка занимающихся легкой атлетикой в беге на короткие дистанции на этапе начальной подготовки // Материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ, 2019.– С. 331-335.
2. Матвеев С. С. Двигательно-координационные способности в спортивных играх и основы их воспитания // Международный академический вестник, 2019.– № 10 (42). – С. 43-46.

3. Матвеев С. С., Алгушаев Ф. Н., Сайфутдинов В. В. Анализ упражнений для создания комплекса тактической подготовки юных баскетболистов и разработка занятий с использованием этого комплекса // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-4. – С. 271-275.

4. Матвеев А. С. Особенности методики воспитания силовых способностей у курсантов образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки / А. С. Матвеев, Д. Д. Туко, Л. М. Матвеева // В сборнике: Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник статей Всероссийского круглого стола. Редакция: С.Н. Баркалов [и др.], 2020. – С. 113-117.

5. Матвеев А. С. Исследование мотивации обучающихся средних профессиональных учреждениях к занятиям физической культуры / Матвеев А. С., Нухов Р. Р., Кубеев А. Ж. // Проблемы современного педагогического образования, 2019. – № 64-4. – С. 124-127.

Михайлов К. А., Усманов В. Ф., Десяткина Л. Ю., Кругликова В. С.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БИАТЛОНИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Аннотация: В данной статье обобщен материал по исследуемой теме, которая посвящена изучению и разработке методики развития скоростно-силовой выносливости биатлонистов в подготовительном периоде.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, развитие выносливости биатлонистов, подготовительный период.

Mikhailov K. A., Usmanov V. F., Desyatkina L. Yu., Kruglikova V. S.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ENDURANCE OF BIATHLETES IN THE PREPARATORY PERIOD

Abstract: This article summarizes the material on the topic under study, which is devoted to the study and development of methods for the development of speed and strength endurance of biathletes in the preparatory period.

Key words: speed-strength abilities, endurance development of biathletes, preparatory period.

Стремительный рост результатов в биатлоне постоянно меняет многие положения методики тренировки.

Практика выдвигает новые варианты построения тренировочного процесса, требует их изучения.

В целом тренировочный процесс развивается при увеличении объема и интенсивности подготовки, а также повышения доли специальных упражнений. Однако практике явно недостает направляющих теоретических идей.

Вопросы развития скоростно-силовой выносливости биатлонистов на современном этапе приобретают все большую актуальность. До последнего времени в теории и методике тренировки биатлонистов считалось, что развитие

специальной выносливости осуществляется в достаточной мере при передвижении на лыжах и при выполнении специальных подготовительных упражнений. Такое положение, по-видимому, требует пересмотра, так как скорость передвижения зачастую лимитируется уровнем развития специальной выносливости.

Подготовительный период занимает особое положение в процессе тренировки биатлонистов к основным соревнованиям, является базой для успешного выступления в соревновательном периоде.

В то же время применение правильной методики развития выносливости, должно играть значительную роль в успешном выступлении на лыжных трассах и в биатлоне.

Цель исследования: экспериментальное обоснование эффективности применения разработанной методики по повышению скоростно-силовой выносливости у биатлонистов в подготовительном периоде.

Объект исследования: тренировочный процесс биатлонистов в круглогодичном цикле.

Предмет исследования: развитие скоростно-силовой выносливости биатлонистов в подготовительном периоде.

Гипотеза исследования: Предполагается, что, использование специально подобранных соотношений средств и методов развития скоростно-силовой выносливости, будет качественно влиять на рост спортивных достижений.

База исследования: ФОК с. Мишкино РБ в течение 2020 года три раза: июль, сентябрь и ноябрь.

В эксперименте приняли участие спортсмены – биатлонисты МС, КМС члены сборных команд РБ и городов, призеры Чемпионатов – Кубков России. Из присутствующих на сборе спортсменов, членов молодежной сборной РБ, по желанию спортсменов были сформированы группы, контрольная и экспериментальная группа.

Для проведения исследования были сформированы две группы мужчин по 6 человек в каждой. Экспериментальную группу составили: 4 кандидата в мастера спорта и 4 перворазрядника. Контрольную: также 4 кандидата в мастера спорта и 4 перворазрядника по биатлону. Возраст испытуемых (мужчины) избранных для экспериментальных исследований имеет некоторые особенности.

В контрольной группе тренировочный процесс проходил в рамках общепринятой методики. В содержании учебно-тренировочных занятий и методику развития специальной выносливости, где занимались спортсмены из экспериментальной группы, были внесены изменения. Обязательным условием было включение более широкого круга средств скоростно-силовой подготовки.

С целью интенсификации более эффективного учебно-тренировочного процесса в экспериментальную группу в период июля, августа и сентября были внесены изменения в общепринятую методику. Эти изменения выражались в добавлении средств: 1 – использование лыжероллеров *magwe* в тренировках на развитие скоростно-силовой выносливости; 2 – развитие специальной

выносливости тренировкой круговым методом; 3 – использование более совершенного тренажера.

На основе анализа статистических данных эксперимента можно сделать следующие выводы – уровень развития скоростно-силовой выносливости у биатлонистов в сентябре в контрольной и экспериментальной группах повысился на достаточном уровне. Но динамика улучшения в экспериментальной группе выше. В ноябре наблюдался некоторый спад уровня развития скоростно-силовой выносливости в обеих группах, причем в контрольной он больше.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы в июле оценивалась как «хорошо» в обеих группах, в сентябре у них заметно улучшение, в экспериментальной группе оно выразилось в большей степени. В ноябре, также как в развитии скоростно-силовой выносливости был спад, но в экспериментальной группе он менее значителен.

Спад в ноябре объясняется тем, что у спортсменов перед постановкой на снег (вкатывание) в течение 19 дней был снижен объем и интенсивность, была одна тренировка в день 6 раз в неделю. Это связано с сезонными погодными условиями (холодная погода, осадки в виде дождя, снега, града и т.д.). Опыт ведущих тренеров России показал нецелесообразность проведение учебно-тренировочных сборов после 10 октября (риск травматизма, заболеваемости, ухудшение состояния тренировочных кругов, лыжероллерных трасс и т.д.). В данном случае спад тренированности спортсмена является естественным.

Подводя итоги, следует отметить, что повышение уровня скоростно-силовой выносливости, а в месте с тем показателей сердечно-сосудистой системы, повлекли за собой рост спортивных результатов, показанный спортсменами экспериментальной группы в соревновательный период. В соревновательном периоде 2 спортсмена стали мастерами спорта РФ, 3 биатлониста подтвердили звание мастера спорта РФ.

На основании выше изложенного считаем возможным сделать некоторые рекомендации:

Включать в тренировочный процесс усовершенствованный тренажер «Лидер», как средство развития силовой и скоростно-силовой выносливости.

Использовать в бесснежный период в тренировках по развитию скоростно-силовой выносливости лыжероллеры (magwe).

Включать в тренировочный процесс тренировки круговым методом, в которой упражнения делаются с максимальной частотой.

Несмотря на небольшой срок подготовки на основных этапах подготовительного периода впоследствии удалось достигнуть высоких результатов в соревновательный период. В данном случае в соответствии с принципом постепенности была подобрана оптимальная суммарная нагрузка, подбор средств и методов развития скоростно-силовой выносливости, которые в итоге сыграли положительную роль в высоких результатах, показанных в соревновательный период.

Мокеев Г. И., Шестаков К. В.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ

Аннотация: В статье рассматриваются особенности планирования предсоревновательной подготовки квалифицированных боксеров.

Ключевые слова: боксеры, управление тренировочным процессом, нагрузка.

Mokeev G. I., Shestakov K. V.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

FEATURES OF PLANNING THE PRE-COMPETITION TRAINING OF QUALIFIED BOXERS

Abstract: The article discusses the features of planning the pre-competition training of qualified boxers.

Key words: boxers, training process management, load.

Планирование как часть управления тренировкой спортсменов должно отвечать определенным требованиям. Одним из таких требований является соответствие планирования закономерностям построения тренировки. Чем полнее это соответствие, тем, следовательно, меньше отклонений от плана подготовки и тем эффективнее процесс управления. Другое важное требование – осуществление планирования с учетом количественных показателей, что не нуждается в особой аргументации.

Кроме того, важно, чтобы планировались такие параметры тренировки, которые оказывают существенное влияние на тренировочный эффект. В боксе, например, к таким параметрам можно отнести общий и парциальный объем нагрузки, ее интенсивность, вариативность нагрузки по тренировочным занятиям и микроциклам, соотношение тренировочных средств, распределение объема выполненной работы по зонам интенсивности и др. Большинство из перечисленных параметров тренировки в боксе редко планируется, несмотря на то, что закономерности изменения этих параметров нагрузки изучены (Г. И. Мокеев, Ю. Б. Никифоров, А. В. Черняк, 1976-1980, Г. И. Мокеев, А. Г. Ширяев, 1989; 1997; Г. И. Мокеев, К. В. Шестаков, 2013; Г. И. Мокеев и др., 2017).

В соответствии с указанными требованиями нами разработан способ планирования предсоревновательной тренировки, основанный на методах количественного распределения объема нагрузки по основным средствам и зонам интенсивности в тренировочных циклах различной длительности. Перед тем как начать непосредственное планирование, необходимо уточнить задачи данного периода тренировки и индивидуальные особенности спортсменов. Предположим, что план составляется на предсоревновательный

этап длительностью 4 недели для мастеров спорта или кандидатов в мастера спорта. При этом ставятся такие задачи: а) достижение высшего уровня тренированности ко дню соревнования, б) дальнейшее развитие специальных качеств и специализация тактико-технического мастерства применительно к соревновательной обстановке. Известно, что для данного класса спортсменов, имеющих среднюю специальную работоспособность на предсоревновательном этапе (4 недели), наиболее целесообразен объем, равный 1100 мин. чистого времени (время занятий физическими упражнениями без учета разминки и отдыха). При этом упражнения выполняются с усредненной относительной интенсивностью (УОИ) – 70 % (методика исчисления усредненной относительной интенсивности изложена в нашей работе за 1977 г.).

Планирование общего объема по основным средствам тренировки. Чтобы развитие основных двигательных качеств осуществлялось пропорционально, прежде всего необходимо верно распределить объем нагрузки по основным средствам тренировки: общая физическая подготовка (ОФП), специально-подготовительные упражнения (СПУ), упражнения на снарядах (УСН), упражнения для совершенствования технико-тактического мастерства с партнером (СТТМ), вольные бои и спарринги (ВВС). Проведенные нами исследования (28, 29) показали, что поставленная задача может быть решена при следующем отношении: ОФП–38 % от общего объема, СПУ – 23 %, УСН – 17 %, СТТМ – 18 %, ВВС – 4 %.

Тренировочные упражнения в боксе выполняются в различном темпе и с различным психическим напряжением. Уже найдены целесообразные распределения основных средств (парциальных нагрузок) по признаку психической напряженности (интенсивности). Считается целесообразным, чтобы парциальные нагрузки распределялись по зонам интенсивности по вариантам, указанным в табл. 3.2.1. Объемы в зонах интенсивности приведены в процентах от соответствующего объема в каждой группе упражнений.

Распределение объема парциальных нагрузок по зонам интенсивности в группах ОФП и СПУ имеет сходный характер: объемы планируются преимущественно с большой и средней интенсивностью. В остальных группах упражнений (УСН, СТТМ, ВВС) основная часть тренировочной работы запланирована с большой и максимальной интенсивностью, так как наибольший эффект в повышении уровня специальной тренированности достигается при выполнении данных упражнений именно с высокой интенсивностью. Вместе с тем, опыт работы со спортсменами показал, что в первой группе упражнений (ОФП и СПУ) работа иногда должна выполняться и с высокой интенсивностью (это необходимо для развития скоростно-силовых и скоростных способностей), а также с малой и небольшой интенсивностью (это помогает ускорить процессы восстановления в организме после предыдущей напряженной работы).

В остальных группах упражнений некоторая доля упражнений может выполняться со средней интенсивностью (для правильного закрепления наиболее сложных двигательных навыков и отдельных тактико-технических действий). В целом (по всем группам упражнений) тренировка на

предсоревновательном этапе должна выполняться преимущественно с большой интенсивностью.

При серьезном нарушении приведенных вариантов распределения объема парциальных нагрузок по зонам интенсивности спортсмены могут плохо подготовиться к соревнованиям. При выполнении нагрузки с более высокой интенсивностью может наступить переутомление, а выполнение упражнений с меньшей интенсивностью не приведет к развитию специальной тренированности.

Таблица 1

Планирование объема парциальных нагрузок по зонам интенсивности

Группы упражнений	Объем (мин.)	Зоны интенсивности					УОИ (%)
		1-я	2-я	2-я	2-я	5-я	
ОФП	418	6/25	15/63	15/63	15/63	4/18	61
СПУ	253		10	10	10	4	66
УСН	187			2-я	2-я	45	82
СТТМ	198			15/63	15/63	32	79
ВБС	44				10	50	84

Таблица 2

Распределение объема и интенсивности парциальных нагрузок по неделям

Группы упражнений	Параметры нагрузки	Недели			
		1-я	2-я	3-я	4-я
ОФП	мин, %	187,45	117,28	75,18	39,9
	УОИ	56	63	63	73
СПУ	мин, %	93,36	52,21	67,27	41,16
	УОИ	66	69	62	69
УСН	мин, %	30,16	69,37	39,21	49,26
	УОИ	78	80	80	87
СТТМ	мин, %	65,33	34,17	57,29	42,21
	УОИ	76	75	78	82
ВБС	мин, %	-	25,3	7,7	11,25
	УОИ	-	57,5 84	17,5 84	84

Имеются достоверные сведения о том, что на развитие специальной тренированности оказывает влияние характер распределения нагрузок по недельным циклам. При общем объеме 1100 минут целесообразно объем распределить по недельным циклам по 1 варианту, то есть с постепенным уменьшением недельного объема к последней неделе. В 1-ю неделю можно запланировать 34% от месячного объема, во 2-ю—27 %, в 3-ю—23 %, в 4-ю—16 %. При этом УОИ нагрузки надо запланировать по 2-му варианту: в 1-ю неделю равную 64, во 2-ю – 72, в 3-ю – 70, в 4-ю – 79. Следовательно, в последнюю неделю объем, наименьший, а интенсивность наибольшая. При распределении парциальных нагрузок по неделям необходимо предусмотреть, чтобы варианты

распределения не совпадали в отдельных группах упражнений. Надо учесть сложившуюся закономерность в изменении средств тренировки при подведении спортсменов к соревнованиям. Количество упражнений ОФП при приближении, к соревнованиям, обычно уменьшается. Упражнения УСН и ВБС наиболее часто выполняются во 2-ю и 4-ю недели, упражнения СПУ и СТТМ – в 1-ю и 3-ю недели. Распределение объема и интенсивности по неделям показано в табл. 2

Планирование объема парциальных нагрузок в неделях по зонам интенсивности. Для правильного подведения спортсмена к соревнованиям тренеру необходимо умело варьировать сочетание объема и интенсивности нагрузок внутри недельных циклов. Особое внимание надо обращать на планирование нагрузок, выполняемых в различном темпе и вызывающих в организме различную ответную реакцию. Характеристики распределения нагрузок по зонам интенсивности на предсоревновательном этапе не могут еженедельно сохраняться постоянными. К примеру, с приближением к соревнованиям уменьшается доля упражнений ОФП и СТТМ, выполняемых в медленном и среднем темпе. В целом характеристика распределения объема по зонам интенсивности должна быть такой, чтобы обеспечить уже запланированную УОИ нагрузки.

Распределение объема парциальных нагрузок по зонам интенсивности в неделях показано в табл. 3. В 1-ю неделю объем в 4-й и 5-й зонах интенсивности составил 49 % от общего недельного объема, во 2-й – 68 %, в 3-й – 65 %; в 4-й – 85 % (тренировочная работа в этих зонах самая напряженная). Следовательно, в 1-ю неделю количество напряженной работы было малое, во 2-ю и 3-ю недели – среднее, в 4-ю – довольно значительное.

Планирование тренировочных занятий. В недельных циклах занятия должны быть построены с определенной вариативностью (тем самым регулируется процесс утомления и восстановления, создаются благоприятные условия для развития специальной тренированности). Считается целесообразным максимальный объем за занятие (при 5 занятиях в неделю) планировать равным примерно 27 % от месячного объема, а минимальный – 13 %. При 5 занятиях в неделю рекомендуем использовать следующие относительные объемы (в процентах от недельного объема): 30, 27, 17, 13, 13. Из этих цифр можно построить любой микроцикл в границах четко очерченной вариативности (табл. 3.5.1).

В первые две недели большой объем планируется в понедельник и субботу, в 3-ю неделю - во вторник и пятницу, в 4-ю – в понедельник и среду. Как видим, интервал между занятиями с выполнением упражнений в большом объеме постоянно изменяется. Чтобы сохранить высокую работоспособность спортсменов, интенсивность нагрузки изменяется почти обратно пропорционально объему. В первые две недели при выполнении большого объема интенсивность равна 58 и 61%, то есть является самой низкой для этой недели. Аналогичное сочетание можно наблюдать и в последующие недели.

Составление детальных планов тренировки. Для удобства дальнейшего планирования все расчетные значения параметров нагрузки сведены в

обобщенную таблицу на примере 1-й недели Используя табличные данные, можно легко составить план отдельного тренировочного занятия

Таблица 3

Планирование объема парциальных нагрузок (%) по зонам интенсивности в недельных циклах

Группы упражнений	1-й					2-й					3-й					4-й				
	Зоны интенсивности																			
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОФП	10	21	40	27	2	3	13	36	45	3	3	9	43	38	7	-	-	20	72	8
СПУ	4	5	37	51	3	-	4	35	59	2	11	11	23	49	6	-	-	37	57	6
УСН	-	-	10	60	30	-	-	20	60	20	-	-	10	50	40	-	-	4	21	75
СТТМ	-	-	18	65	17	-	-	-	44	56	-	-	15	55	30	-	-	-	60	40
ВБС	-	-	-	-	-	-	-	-	50	50	-	-	-	50	50	-	-	-	50	50
Общий объем	6	11,5	33	43,5	6	1	6	25	52	16	4	6	25	47	18	-	-	14	50,5	35

Содержание тренировочного занятия определяется в основном задачами, средствами, методами тренировки. Средства ОФП обычно выбираются так, чтобы они по структуре были близки к соревновательным действиям. При выборе специально-подготовительных упражнений предпочтение отдается имитационным упражнениям.

Таблица 4

Планирование объема и интенсивности нагрузки по тренировочным занятиям

Параметры нагрузки	Занятия					
	Недели	Понедельник	Вторник	Среда	Пятница	Суббота
Общий объем, %	1-я	27	13	17	13	30
	2-я	27	18	17	13	30
	3-я	13	30	13	27	17
	4-я	27	17	30	13	13
УОИ, %	1-я	58	69	63	78	61
	2-я	62	78	73	77	72
	3-я	79	63	81	62	77
	4-я	77	78	75	85	86

В последний столбец (объем на неделю) в верхнюю горизонтальную графу (объем нагрузки в тренировочных занятиях) занесены проверенные данные. На последнем этапе планирования необходимо распределить объем занятия по группам упражнений, а объем групп упражнений – по зовам интенсивности.

Допустим, что первое занятие направлено преимущественно на развитие общих физических качеств. Следовательно, в это занятие нужно планировать большой объем ОФП (75 мин.). Остальную часть нагрузки могут составить упражнения СПУ и УСН. На следующем занятии решается задача развития специальных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства с партнером. Поэтому запланированы упражнения СПУ (17 мин.), СТТМ (26 мин.) и УСН (6 мин.) и др.

Таблица 5

Планирование нагрузки в отдельных тренировочных циклах

Группы упражнений	Зоны интенсивности	Объем нагрузки в тренировочных занятиях (мин.)					Объем за неделю
		Пн.	Вт.	Ср.	Пт.	Сб.	
ОФП	1-я	–	–	15	–	19	19
	2-я	15	–	5	–	9	39
	3-я	60	–	5	15	10	75
	4-я	–	–	–	–	30	50
	5-я	–	–	–	–	4	4
Всего		75		25	15	72	187
СПУ	1-я	–	–	4	–	–	4
	2-я	–	5	–	–	16	5
	3-я	9	3	4	12	12	34
	4-я	10	9	6	–	–	47
	5-я	–	–	–	–	3	3
Всего		19	17	14	12	31	93
УСН	1-я	–	–	–	–	–	–
	2-я	–	–	–	–	–	–
	3-я	3	–	5	–	–	3
	4-я	4	–	3	–	9	18
	5-я	–	6	–	–	–	9
Всего		7	6	8	–	9	30
Суммарный объем	1-я	–	–	4	–	19	23
	2-я	15	5	15	–	9	44
	3-я	72	12	11	3	26	124
	4-я	14	26	31	35	51	157
	5-я	–	6	3	11	7	27
Итого		101	49	64	49	112	375

Так как сумма объемов парциальных нагрузок отдельных упражнений по занятиям должна быть равной соответствующим объемам парциальных нагрузок за неделю (сумма по горизонтали), а сумма объемов нагрузки в отдельных упражнениях по занятиям-объемам за каждое занятие (сумма по вертикали), то, помня об этом правиле, необходимо периодически проверять данные соответствия. Причем это правило распространяется и на распределение объемов парциальных нагрузок в каждом занятии и каждой неделе по зонам интенсивности.

После распределения объема занятий по группам упражнений надо объемы групп упражнений рассредоточить по зонам интенсивности. Вместе с решением поставленных задач необходимо выдержать уже запланированное количественное соотношение объемов по зонам интенсивности (то, что записано в крайнем справа столбце). В первом занятии ОФП выполнялось с интенсивностью 2-й и 3-й зон, СПУ и УСН-с интенсивностью 3-й и 4-й зон. Во втором занятии СПУ выполнялись во 2,3 и 4-й зонах, УСН – в 5-й зоне, СТТМ– в 3-й и 4-й зонах и тд. Аналогичным образом составляются поурочные планы и для остальных недель этапа. Таким образом, используя представленную выше методику, можно составить довольно детальный план предсоревновательной подготовки.

В заключении заметим, что планирование и выполнение программы является важным элементом прямой связи между спортсменом и тренером. Анализ процесса тренировки и участия в соревнованиях как главных составляющих контроля представляет собой элементы обратной связи между учеником и тренером. Естественно, эффективность планирования усилится, если процесс тренировки будет сопровождаться и научно-обоснованным комплексным контролем в течение всего цикла подготовки спортсмена. Используемый алгоритм планирования самого ответственного этапа предсоревновательной подготовки спортсмена-единоборца, несомненно, может быть полезен и необходим для реализации ее в других видах спортивных единоборств (методики тестирования общей и специальной направленности, характерные для ЭПП).

Мокеев Г. И., Шестаков К. В., Максимов Г. М., Идиятуллин А. М.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ К ГЛАВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА

Аннотация: В статье рассмотрен процесс построения тренировок в боксе, что поможет спортсмену более обоснованно и эффективно планировать и строить тренировку на протяжении года.

Ключевые слова: бокс, тренировочный процесс, нагрузка, интенсивность.

Mokeev G. I., Shestakov K. V., Maximov G. M.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

INDIVIDUALIZATION OF THE PREPARATION PROCESS FOR THE MAIN COMPETITIONS OF THE ANNUAL MACROCYCLE

Abstract: The article describes the process of building training in boxing, which will help the athlete to plan and build training more reasonably and effectively throughout the year.

Key words: boxing, training process, load, intensity.

Психические и физические силы нередко уходят на суету земную, на добывание средств на питание, на обновление гардероба, мебели, на дачу, на машину. А это между тем, лишь приложение к серьезному, жизненно важному делу. То есть к тому, без которого жить скучно, и далее бессмысленно. И когда оно есть, то в жизни появляются и цели более высокого назначения. Такого рода целевые установки требуют иного мышления, поведения, напряжения. Известная истина-человек, не понимающий к чему он должен стремиться и чего может достичь через 3-5 лет, живет бесцельно. Поэтому данный материал статьи кому-нибудь поможет хоть чуть-чуть уйти от привычно нередко автоматической будничной жизни к творческой, аналитической деятельности. Очень надеемся!

Актуальность проблемы построения тренировки в боксе по сей день носит чрезвычайно острый характер. Это не случайно, поскольку от умения строить тренировку во многом зависят уровень мастерства боксеров и их спортивный результат. Известно, что наиболее подробно изучены вопросы предсоревновательного этапа подготовки, вплоть до определения содержания тренировки, величины тренировочных нагрузок и их динамики в микроциклах и в тренировочных занятиях.

В меньшей степени исследован годичный тренировочный цикл. Известны пока лишь самые общие закономерности построения тренировки, касающиеся содержания применяемых тренировочных средств, распределения их по периодам и этапам подготовки и величин тренировочных нагрузок (Ю. Б. Никифоров, И. Б. Викторов, 1978). Да и то эти сведения касаются только подготовки боксеров высокой квалификации, выступающих на уровне сборной

команды страны или близком к нему (мастера спорта и мастера спорта международного класса).

У менее квалифицированных боксеров (перворазрядники, КМС) годичный макроцикл почти не изучен. В имеющейся литературе практически нет сведений о величине тренировочных нагрузок в данном цикле, распределении и динамике их в разных периодах и этапах его и тем более в ходе многолетней тренировки. Такое положение сильно затрудняет процесс планирования тренировки на длительное время, что вынуждает тренеров ограничиваться в большинстве случаев планированием сравнительно коротких этапов подготовки (обычно месячной длительности). Это не позволяет планомерно развивать необходимые качества и функциональные возможности боксеров с учетом закономерностей достижения пика спортивной формы к моменту участия в главных соревнованиях года и превращает тренировку в натаскивание спортсменов к каждому очередному соревнованию со всеми вытекающими отсюда последствиями.

На основании многолетнего опыта работы и систематического учета тренировочных нагрузок мы собрали важные данные о построении тренировки в годичном цикле боксеров – кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта России, что поможет им более обоснованно и эффективно планировать и строить тренировку на протяжении года. Следует помнить, что тренировочные нагрузки учитывались только в основной части занятия. Объем и интенсивность нагрузок тренировочных занятий, т. е. без учета разминки и заключительной части определялись по методике, разработанной нами совместно с А. В. Черняком и описанной в статьях ежегодника «Бокс» за 1978-1982 гг.

Анализ выполненной боксерами тренировочной нагрузки в годичном цикле свидетельствует о том, что суммарный (общий) объем ее колеблется в достаточно широком диапазоне (от 7500 до 13500 мин чистого времени). Средняя интенсивность нагрузки за год составляет 60-66%. Из всего времени тренировки специальной подготовке отводится 46-61% (3920-6750 мин), а общей физической подготовке – 39-54% (2960 - 6700 мин). Интересно отметить следующую закономерность: с повышением суммарного объема нагрузки за год наблюдается увеличение объема ОФП. Так, если при суммарном объеме нагрузки 7500-8500 мин ОФП занимает 39-42 % от него, то при объеме от 10 000 до 13 000 мин ей отводится уже 48-52 % времени. Иными словами, можно сказать, что повышение суммарного годового объема нагрузки происходит преимущественно за счет роста объема ОФП. Это обусловлено, вероятно, тем, что даже сравнительно невысокий рост объема специальной подготовки (а он тоже повышается вместе с увеличением суммарного объема нагрузки) заметно увеличивает напряженность нагрузки, а значит, и утомляемость спортсменов, заставляя их чаще использовать средства ОФП с целью переключения на другой характер работы, ускорения процессов восстановления.

Сравнение величины тренировочных нагрузок, а также соотношения применяемых средств у боксеров, успешно и неуспешно выступавших на

соревнованиях, различны. Это свидетельствует, по-видимому, о влиянии разного построения годового цикла тренировки на спортивный результат боксеров. Поэтому в дальнейшем мы будем приводить только данные, характерные для успешно выступавших спортсменов. В этом случае их подготовку можно рассматривать в качестве оптимальной модели построения годового тренировочного цикла.

Суммарный объем нагрузки у таких боксеров составляет 10000-12000 мин, а интенсивность ее варьируется в пределах 60-63 % от максимальной. Соотношение общей и специальной подготовки примерно одинаково (по 50 %).

Рассмотрим парциальные объемы нагрузки в разных группах упражнений. Объем специально-подготовительных упражнений (СПУ) занимает в среднем 23 % от суммарного объема нагрузки, что составляет 2500-3000 мин; упражнения на снарядах – 15% (1400-1900 мин), упражнения по совершенствованию технико-тактического мастерства с партнером (СТТМ) – 6 % (670–720 мин); условные бои – 4 % (370-420 мин) и различные соревновательные упражнения (вольные бои и спарринги) - 2% (210-280 мин).

Средняя интенсивность парциальных нагрузок изменяется в достаточно широком диапазоне (от 55 % в ОФП до 84 % в соревновательных упражнениях). Интенсивность СПУ равна в среднем 65 %, СТТМ 70 %, упражнений на снарядах – 72 %.

Таким образом, боксеры на протяжении годового цикла подготовки примерно 3/4 от всего времени тренировки отводят на упражнения с малой и средней интенсивностью (в основном ОФП и СПУ) и лишь около 1/4 времени посвящают упражнениям большой (СТТМ и упражнениям на снарядах) и максимальной интенсивности (условные бои и соревновательные упражнения).

Полагаем, что такое соотношение парциальных нагрузок вполне оправдано, поскольку существенные отклонения от указанных величин нагрузок повышают число неуспешных выступлений боксеров на соревнованиях. Например, применение завышенных объемов ОФП (свыше 6000 мин) и СПУ (свыше 3000 мин) со сравнительно невысокой интенсивностью часто проявлялось в снижении стабильности выполнения технико-тактических действий в экстремальных условиях соревнований. Это и понятно, так как работа по обучению и совершенствованию техники и тактики выполнялась в основном в невысоком темпе и в условиях, весьма далеких от соревновательных.

В случае применения завышенных объемов наиболее напряженных упражнений, в особенности условных боев (свыше 450 мин), и соревновательных упражнений (свыше 300 мин) с высокой интенсивностью нередко наблюдались переутомление спортсменов и повышенная утомляемость в процессе соревнований.

Поэтому приведенные величины и соотношения общей и парциальных нагрузок целесообразно использовать в качестве ориентировочной модели тренировочных нагрузок в годовом цикле подготовки с обязательным учетом уровня подготовленности боксеров и их индивидуальных особенностей.

Известно, что тренировочный эффект в заметной степени зависит не только от величины и соотношения нагрузок, но и от умелого распределения их по периодам и этапам годичного цикла с учетом решаемых задач на каждом из них. Поэтому попытаемся проанализировать тренировочный процесс с указанной точки зрения.

Большинство успешно выступавших боксеров в течение года, и в особенности в главных соревнованиях, применяли так называемое крупноцикловое планирование (Ю. Б. Никифоров, И. Б. Викторов, 1978; Г. И. Мокеев, 1985) с продолжительностью циклов от 3 до 6 месяцев. Известно, что выделение таких циклов позволяет освоить необходимые объемы тренировочных нагрузок, а также дает возможность больше внимания уделять изучению и совершенствованию технико-тактического мастерства боксеров, создавая тем самым хорошие предпосылки для повышения спортивного мастерства и соревновательной результативности.

В каждом цикле выделяются обычно подготовительный и соревновательный периоды. Переходный период примерно месячной длительности обязателен лишь после серии соревнований или после самого ответственного турнира. Если в переходном периоде нет необходимости, то тренировка может строиться в форме сдвоенных циклов, т. е. после заключительного соревнования предыдущего цикла следует некоторое снижение объема и интенсивности нагрузки на протяжении 1-2 недель, а затем нагрузки повышаются вновь.

Продолжительность подготовительного периода зависит от длительности цикла и колеблется от 2 до 4 месяцев. В нем можно выделить общеподготовительный и специально-подготовительный этапы продолжительностью от 1 до 2 месяцев каждый.

Соревновательный период может состоять как из одного, так и из нескольких турниров. В соответствии с этим определяется и его длительность – от нескольких дней (в зависимости от продолжительности соревнования) до 1–3 месяцев (с учетом подготовки к состязаниям). Следует учесть, что такая форма построения тренировки будет эффективной только в том случае, если она не вступает в противоречие с календарем соревнований. В противном случае неправильно построенный календарь может полностью исказить тренировочный график, что приведет к весьма плачевным результатам.

Приведем пример построения годичного тренировочного цикла одного из боксеров (мастера спорта), весьма успешно выступавшего во всех соревнованиях года. Данный пример является типичным для многих боксеров такого уровня (КМС, МС и даже перворазрядников) и может быть использован в качестве ориентировочной модели.

Как известно, планирование тренировки нужно начинать с постановки целей и задач подготовки, в соответствии с которыми определяются ее периоды и этапы, а также тренировочные средства и нагрузки. С учетом сказанного для боксера была поставлена цель выиграть два главных соревнования в течение года: чемпионат ЦС СДСО «Буревестник» и Всесоюзные студенческие игры.

Первые соревнования должны были проходить в начале декабря 1983 г., а вторые – в первых числах июля 1984 г. Годичный (не календарный) тренировочный цикл начался с июля 1983 г. сразу после участия в VIII летней Спартакиаде народов РСФСР, на которых спортсмен выступил достаточно успешно (2-е место).

Таким образом, спортсмену нужно было с июля 1983 г. по июль 1984 г. успешно выступить в указанных соревнованиях. Поэтому вся годичная подготовка боксера была разделена на два примерно равных тренировочных цикла.

Первый цикл заканчивался соревнованиями на первенство ЦС СДСО «Буревестник», а второй цикл – Всесоюзными студенческими играми. Кроме того, в каждом цикле проводилось еще по 2-3 соревнования, носящих подводящий, контрольный и отборочный характер. В первом цикле это первенство Башкирского и Российского советов СДСО «Буревестник», а во втором цикле – открытое первенство Башкирского СДСО «Буревестник», зональные и финальные Всероссийские студенческие игры.

Подготовка к этим соревнованиям строилась таким образом, чтобы не форсировать преждевременного достижения спортивной формы, а проявить ее в момент участия в самых ответственных турнирах. Причем к концу второго цикла уровень подготовленности боксера должен быть выше, чем в первом.

В каждом цикле были выделены подготовительный и соревновательный периоды, а в первом цикле еще и переходный период. Подготовительный период состоял из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов. Между двумя циклами вместо переходного периода был введен разгрузочный этап (2 недели), в котором были снижены объем и интенсивность, а также изменялась направленность тренировочных средств.

Таким образом, годичная тренировка боксера строилась в форме сдвоенных циклов. Содержание тренировочного процесса (по группам упражнений), а также величины тренировочных нагрузок за каждый месяц подготовки приведены в таблице, данные которой можно рассматривать в качестве ориентировочной модели.

Не вдаваясь в подробный анализ построения тренировки, ограничимся рассмотрением только ее основных особенностей. Проследим за динамикой общего объема и интенсивности нагрузки (см. графическую схему). Четко наблюдаются две волны в динамике нагрузок, причем пик волны общего объема нагрузки опережает пик волны интенсивности ее. Причем максимум объема нагрузки приходится на общеподготовительный этап, а максимум интенсивности – на соревновательный период или специально-подготовительный этап. Такая динамика нагрузок, так же как и содержание их, характерна для построения тренировки в форме сдвоенных циклов и достаточно подробно описана в литературе (Ю. Б. Никифоров, И. Б. Викторов, 1978). Поэтому обратим внимание лишь на некоторые отличительные особенности.

Прежде всего, нужно отметить существенное повышение объема нагрузки в конце второго цикла (июнь) при подготовке к последнему главному

соревнованию года. Причем интенсивность нагрузки в это время снизилась. Обычно в таких случаях наблюдается противоположная картина: снижение объема нагрузки при увеличении ее интенсивности.

Чем же вызвано такое нетипичное построение тренировки у нашего спортсмена? По-видимому, тем, что срок подготовки к последним соревнованиям был довольно большим (около двух месяцев). После трех соревнований спортсмен сумел быстро восстановиться и для дальнейшего повышения тренированности было решено заметно повысить объем нагрузки и расширить состав тренировочных средств, преимущественно за счет ОФП в форме игр, легкого бега и других упражнений с целью активного отдыха и поддержания достигнутого уровня тренированности. Так как упражнения ОФП проводились с невысокой интенсивностью, то это повлекло за собой и снижение средней интенсивности нагрузки. Однако интенсивность выполнения основных специальных упражнений (СТТМ, соревновательные упражнения, упражнения на снарядах) оставалось высокой, что позволило повысить уровень технико-тактического мастерства и достигнуть пика спортивной формы к моменту участия в главных соревнованиях.

Следует обратить внимание и на непривычно длительный переходный период (июль - август). Поскольку напряженность тренировочного процесса во втором цикле была заметно выше (большее количество соревнований, включая главное соревнование года), чем в первом, есть смысл основной период второго полугодия назвать не просто соревновательным, а периодом основных соревнований. Такую точку зрения по этому вопросу высказал Л. П. Матвеев (2005), в чем мы с ним вполне солидарны. Это объясняется тем, что спортсмен в это время решал две важные задачи: восстановиться после напряженных соревнований и защитить диплом в вузе.

Известно, что напряженная умственная работа в сочетании с достаточно высокой физической нагрузкой существенно замедляет процессы восстановления и часто приводит к переутомлению. Поэтому тренировочная нагрузка в этот период была значительно снижена, этот период носил характер активного отдыха, а длительность его была увеличена, что позволило спортсмену полностью восстановиться и успешно закончить институт.

Что касается более детального описания построения тренировки на разных этапах подготовки и в микроциклах, то это сделано нами ранее (Г. И. Мокеев, Ю. Б. Никифоров, А. В. Черняк, 1980-1983; Г. И. Мокеев, 1985).

Таким образом, построение годичной тренировки боксеров высокой квалификации в форме сдвоенных циклов достаточно эффективно и может быть рекомендовано для практического применения. Следует учитывать, однако, что при большом числе ответственных соревнований количество циклов подготовки может быть увеличено до величины, характерной для боксеров самого высоко класса. Кроме того, отметим, что данный теоретико-методический материал может быть полезен и для других спортивных единоборств (кикбоксинг, каратэ и др.), и в настоящее время.

Таблица 1

Месячные величины тренировочных нагрузок

Группы упражнений	Параметры нагрузки	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I полугодие	I	II	III	IV	V	VI	II полугодие	За год
СПУ	мин	56	40	465	364	226	157	1308	285	366	147	267	125	345	1535	2833
СНАР	мин	-	-	78	260	89	90	517	275	186	56	163	96	177	953	1570
СТТМ	мин	-	-	72	81	127	148	428	152	18	96	42	34	64	406	834
УБ	мин	-	-	18	53	56	55	187	28	63	36	52	29	73	280	467
СОР	мин	-	-	15	42	27	-	79	-	27	-	36	18	36	114	193
ОП	мин	314	400	510	536	340	195	2095	645	587	230	387	318	774	3036	5331
	% от общего времени	85	91	44	41	40	30	48	47	47	41	41	51	53	48	48
СП	мин	56	40	648	805	520	450	2519	740	660	335	560	302	695	3293	5811
	% от общего времени	15	9	56	59	60	70	52	53	53	59	59	49	47	52	52
ВСЕГО	мин	370	440	1158	1341	860	645	4814	185	1247	565	947	620	1469	6328	11142
	УОИ, %	60	60	62	62	68	70	62	60	62	74	68	70	65	64	63

Условные обозначения: О – объем нагрузки, УОИ – усредненная относительная интенсивность нагрузки, СПУ – специально-подготовительные упражнения, СНАР – упражнения на снарядах, СТТМ – упражнения по совершенствованию технико-тактического мастерства с партнером, УБ – условные бои, СОР – соревновательные упражнения, ОП – общая подготовка, СП – специальная подготовка.

Таблица 2

Распределение нагрузки тренировочного года

Группы упражнений	Параметры нагрузки	Месяцы														
		VII	VIII	IX	X	XI	XII	1 полуг.	I	II	III	IV	V	VI	2 полуг.	За год
СПУ	0, мин.	56	40	465	364	226	157	1308	285	386	147	267	125	345	1535	2833
	0, %	15	9	40	27	26	24,5	27	21	29	26	28	20	23,5	24	25,4
СНАР	0, мин.	-	-	78	260	89	90	517	275	186	56	163	96	177	953	1570
	0, %	-	-	7	19	10	14	11	20	15	10	17	15,5	12	15	14,1
СТТМ	0, мин.	-	-	72	81	127	148	428	152	18	96	42	34	64	406	834
	0, %	-	-	6	6	15	23	9	11	1,5	17	4,5	5,5	4	6,5	7,5
УБ	0, мин.	-	-	18	58	56	55	187	28	63	36	52	29	73	280	467
	0, %	-	-	1,6	4	6,5	8,5	4	2	5	6	5,5	5	5	4,5	4,2
СОУ	0, мин.	-	-	15	42	22	-	79	-	27	-	36	18	36	1121	193
	0, %	-	-	1,4	3	2,5	-	1,7	-	2	-	4	3	2,5	2	1,8
ОФП	0, мин.	314	400	510	536	340	195	2295	645	587	230	387	318	774	3036	5331
	0, %	85	91	344	41	40	30	48	47	47	41	41	51	53	48	48
СП	0, мин.	56	40	648	805	520	450	2519	740	660	335	560	302	695	3292	5811
	0, %	15	9	156	59	60	70	52	53	53	59	59	49	47	52	52
общий	0, мин.	370	440	1158	1341	850	645	4314	1385	1247	565	947	620	1469	6328	11142
	УОИ, %	60	60	62	62	68	70	62	60	62	74	68	70	65	64	63

Условные обозначения: О – объем нагрузки, И – интенсивность нагрузки.

Мокеев Г. И., Шестаков К. В., Максимов Г. М., Романов В. М.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ГРУППОВОЕ ОБСУЖДЕНИЕ ОТДЕЛЬНОГО СЛУЧАЯ

Аннотация: При анализе какого либо случая роль руководителя заключается в том, чтобы помочь участникам высказать свою точку зрения на событие и осознать ответственность своих мнений. Предлагаемые рекомендации направлены на улучшение межличностной коммуникации.

Ключевые слова: случай, событие, принятые решения, уникальная ситуация.

Mokeev G. I., Shestakov K. V., Maksimov G. M., Romanov V. M.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

GROUP DISCUSSION OF AN INDIVIDUAL CASE

Abstract: When analyzing a case, the role of the manager is to help the participants express their point of view on the event and realize the responsibility of their opinions. The proposed recommendations are aimed at improving interpersonal communication.

Key words: case, event, decisions made, unique situation.

1. Общие сведения о методе

1) Предложенный на обсуждение группы случай представляет собой реальное конкретное событие, имевшее место в жизни одного человека или группы лиц.

Случай из жизни. Это может быть действительно случившееся событие, действительно высказанные мнения или принятые решения.

Это событие принадлежит истории, а не роману. Изменены только имена и детали.

Особая ситуация. Рассматриваемый случай не является общим случаем теоретического порядка. Это особая и в некотором роде уникальная ситуация. Изучение приводит к анализу этой ситуации и завершается принятием практического решения.

Разнообразие проблем и решений. Решение может быть не одно. Можно рассмотреть несколько решений, как и несколько различных проблем.

2) *Позиция руководителя группового обсуждения отдельного случая не носит директивного характера*

а) При анализе данного случая роль руководителя заключается в том, чтобы помочь участникам высказать свою точку зрения на событие и осознать ответственность своих мнений.

Он исходит, следовательно, из опыта участников, из их системы координат. Всякое обобщение, не соответствующее этому опыту, должно быть внимательно изучено, так чтобы мысль не расходилась с делом, а мнения с реальными.

б) Сами цели группового обсуждения отдельного случая обуславливают полудирективную и даже порой недирективную структуру собрания.

Число участников не должно превышать десяти.

Собрание более плодотворно, когда группа неоднородна. Причина: разнообразие личного опыта.

Групповое изучение случая не должно совпадать во времени с традиционным обучением, если таковое ведется, и служить его иллюстрацией.

Чем чаще проводится групповое изучение случая, тем более оно успешно.

2. Ведение собрания

1) В начале заседания руководитель или кто-либо из членов группы излагает событие. Открывая собрание, руководитель спрашивает: «Что вы об этом думаете?» Цель такого вопроса ясна: следует начинать с обсуждения тех аспектов события, которые представляются наиболее важными для участников.

2) Руководитель должен выслушивать любую мысль, высказываемую группой, без всякой критики или одобрения.

Руководитель:

- поясняет сказанное участником и фиксирует резюме на доске;
- подчеркивает различие между высказываемыми мнениями;
- предлагает группе обсудить это различие;
- просит изложить факты, на которых основывается мнение, и помогает группе увидеть разницу между фактами и суждениями;
- время от времени резюмирует обсуждение вопроса;
- помогает собрать данные, необходимые для формулирования различных гипотез;
- помогает группе выбрать одну из гипотез;
- помогает группе выбрать способ решения.

Руководитель оказывает доверие группе. Он вселяет в участников уверенность в важности высказываемых ими мыслей, ибо, исходя из них, они решают, как действовать.

3) В самом начале обсуждения важно помочь группе выбрать цель, то есть уяснить проблему, требующую решения.

Затем надо составить программу действий. Пункты ее записываются на доске и нумеруются.

Эта программа позволит в дальнейшем руководителю и членам группы следить за тем, чтобы обсуждение не отступало от темы.

В случае отклонения от темы руководитель может спросить, к какому пункту программы относится высказанная мысль: «Что это дает нашему обсуждению?» Или: «Ваши замечания относятся к обсуждаемому пункту?»

Если дискуссия топчется на месте, ведущий может задать вопрос: «Отличается ли эта мысль от той, которая была высказана только что? Мы начали с этого!»

4) Переход от одного аспекта проблемы к другому может происходить по меньшей мере в двух формах:

После длительной паузы: не следует бояться молчания. За продолжительным молчанием может последовать большой прогресс. Если молчание продолжается, ведущий может спросить: «Можно ли считать, что с этим вопросом покончено? Является ли наш ответ удовлетворительным? Можно переходить к следующему вопросу?»

Переход становится неизбежным, если группа начинает обсуждать один из последующих пунктов. Обсуждение этого пункта может оказаться важным в данный момент. В этом случае руководителю не остается ничего другого, как подвести итог высказанным мыслям и объявить о переходе к следующему пункту.

Но перед этим следует спросить, нельзя ли что-нибудь добавить по предыдущему пункту. Если нет, тогда либо начинается обсуждение следующего пункта, либо руководитель обращает внимание группы на содержание и порядок программы для того, чтобы решить вместе с группой, есть ли необходимость внести в нее те или иные изменения.

3. Критерии эффективности обсуждения

1) Участие в обсуждении

Хорошим признаком является участие в обсуждении всех членов группы. Нередко, однако, случается так, что только несколько человек ведут себя очень активно, а остальные молчат. Нежелательно, чтобы обсуждение ограничивалось двумя или тремя лицами.

2) Ход обсуждения

Непрерывность обсуждения и прогресс в анализе ситуации является важным свидетельством высокого качества дискуссии. На начальном этапе применения метода группового обсуждения отдельного случая группа стремится быстро переходить от одной темы к другой от одного случая к другому. Повторение идей, возвращение к одним и тем же нерешенным вопросам—признак топтания на месте.

Чтобы понять, есть ли какое-нибудь движение вперед, следует сравнить резюме, сделанные на разных этапах обсуждения. Если, например, на первом этапе этот случай связывался с личными качествами различных лиц, а на последующем – рассматривался в свете «взаимодействий», то можно сказать, что группа делает успехи, ибо она пытается уловить динамику развития данной ситуации.

Выступление—дискуссия

Нам довольно часто приходится выступать перед большой аудиторией. В этом случае мы должны установить контакт с многочисленными собеседниками, со многими реципиентами.

Чтобы достичь успеха, следует иметь в виду следующие четыре ориентира:

- тема,
- аудитория,
- цель выступления,
- план выступления.

Четыре ориентира:

1) Тема

Тема выступления – это предмет данной встречи. Поэтому надо сосредоточить на ней все свое внимание и развивать ее в том направлении, которое придает ей аудитория.

Два важных замечания: необходимо ограничить *тему* одной или двумя главными мыслями. Этого будет вполне достаточно.

Недаром говорят: «За двумя зайцами погонишься – ни одного не поймаешь».

Следует уточнить смысл главных (ключевых) *слов*. Мы должны определить содержание и дать объяснение каждого слова до того, как оно будет произнесено. Дать его конкретное определение прежде, чем оно будет употреблено (предусмотреть «специальный» словарь. Исключить все другие технические термины).

2) Аудитория

Аудитория – это реципиенты (получатели), и я должен ориентироваться на их реакцию. Аудитория – это мой ориентир.

Я должен знать, интересуется ли ее тема моего выступления. Если нет, то я должен ее заинтересовать. Мне также необходимо знать ее отношение к тому, что говорю. Если реципиенты настроены благожелательно, нет необходимости вдаваться в подробные доказательства. В противном случае придется прибегнуть к самой строгой логике, рассматривая противоположные мнения.

Кроме того, полезно знать, соответствует ли данной теме моя аудитория. Если не совсем, то надо будет постараться быть понятным для наименее посвященного.

3) Цель выступления

Я могу взять слово для того, чтобы сообщить что-то, получить какой-то результат, или же для того, чтобы объяснить ситуацию. Таким образом, мы имеем три вида выступлений:

Инструктивное выступление, целью которого является обучение, обогащение аудитории знаниями, которых она не имела. Здесь важно то, что я сообщаю слушателю.

Сообщение должно быть безличным. Эффективное выступление, цель которого состоит том, чтобы убедить, доказать или конкретизировать данные.

В этом случае следует говорить о потребностях другого, а не о своем знании вопроса. Важен результат. Ценна эффективность выступления, а не впечатление от него.

Случайные выступления. Цель их – просто поговорить по поводу того или иного случая. Они поясняют, проясняют, объясняют, служат для того, чтобы сказать что-то очевидное, само собой разумеющееся.

Сам же случай получает свое отражение в сказанном, а не только в том, что чувствовали или пережили присутствующие. Служить случаю, а не пользоваться случаем

4) План

Вступление. Важно очень хорошо начать. Вступление не должно быть вялым или нейтральным. Оно не должно оставлять аудиторию равнодушной. Это катастрофично. Лучше отрицательная реакция, чем никакая; слишком длинным или слишком коротким. Оно не должно превышать определенного времени (обычно четвертой или пятой части всего времени, отведенного на выступление). Резюме темы выступления. Иначе аудитория может перестать слушать, так сказать, «мысленно покинуть зал». Не следует смешивать резюме с планом. Изложением личных трудностей оратора. Если, к примеру, ему не здоровится, об этом должен уведомить аудиторию не он сам, а по его просьбе организатор собрания. В любом случае следует избегать ложного самоуничижения.

Вступление должно учитывать ситуацию, время и место. Следует приветствовать аудиторию, но не расточать перед ней любезности, пираться на событие, взятое из жизни, особенно если оратор не является главным героем события, использовать по возможности зрительные и слуховые эффекты. Очень полезно использовать какое-либо аудиовизуальное средство (например, большой вопросительный знак, нарисованный на доске).

Основная часть выступления. Здесь следует соблюдать два основных правила: развивать перед слушателями содержание своего выступления – это значит постепенно увлечь слушателей тем, что я хочу доказать. Надо идти от известного (для аудитории) к неизвестному. Не следует бояться повторов: всякая речь хороша своими сильными местами, которые надо повторять, избавляясь одновременно от всего второстепенного.

Заключение. Оно должно отвечать трем основным требованиям: быть достаточно продолжительным. Когда оратор сообщает о переходе к заключительной части, внимание аудитории снова обостряется (но в то же самое время она готовится уходить). Для того чтобы вновь овладеть вниманием слушателей, необходимо сделать паузу. Закончив выступление, оратор никогда не должен благодарить аудиторию за внимание. Должен быть кульминационным пунктом выступления. Чтобы достичь его, необходимо мобилизовать все свои ресурсы.

Дискуссия. Сеансы обучения должны быть довольно короткими и чередоваться с обсуждениями и практическими работами. Без активного участия в общей работе научить чему-нибудь практически невозможно.

Учебные группы не должны быть большими. К обмену мнениями с аудиторией следует приступать спустя $\frac{3}{5}$ времени всего собрания. Таким образом, лекция не будет неожиданно оборвана, и у оратора останется еще время для краткого заключения. Следует соблюдать следующие правила:

– между лекцией и дискуссией необходимо сделать небольшую, в 2–3 минуты, паузу;

– избегать совмещения ролей ведущего и лектора. Ведущий собрания должен руководить дебатами и при необходимости сформулировать первый вопрос, сообразуясь с интересами группы;

– прежде чем ответить на вопрос, надо его повторить.

– никогда не следует говорить: «Вы меня не поняли».

Лучше сказать: «Я плохо выразил свою мысль...». Никогда не создавайте впечатления, что вы чувствуете себя задетым, и, если вопрос застал вас врасплох, нужно любезно парировать его.

Во время лекций могут случаться всякие неожиданности. Нужно относиться к ним спокойно, без нервозности. Если в зале слышатся шутки и раздаётся смех, надо смеяться вместе со всеми, даже если причина смеха непонятна, при условии, конечно, что выступающий сумел установить контакт с аудиторией.

Мы посчитали необходимым обратиться к ретроспективе проблемы: «Психология индивида и группы» поскольку предлагаемые рекомендации направлены на улучшение межличностной коммуникации и предупреждению конфликтных ситуаций, тем более в период столь напряженной (стрессовой) коронавирусной ситуации в мире и нашей стране, в частности. Исключительно полезны рекомендации специалистам спортивно–педагогического направления.

Мударисова Д. М., Кругликова В. С., Десяткина Л. Ю.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК 16-17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЗИМНИМ ПОЛИАТЛОНОМ

Аннотация: В статье обобщен материал по исследуемой теме, которая посвящена изучению и разработке методики специальной подготовки девушек 16-17 лет, занимающихся зимним полиатлоном.

Ключевые слова: зимний полиатлон, специальная подготовка, аутогенная тренировка.

Mudarisova D. M., Kruglikova V. S., Desyatkina L. Yu.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

METHODS OF SPECIAL TRAINING OF 16-17-YEAR-OLD GIRLS ENGAGED IN WINTER POLYATHLON

Abstract: This article summarizes the material on the topic under study, which is devoted to the study and development of methods of special training of girls aged 16-17 years engaged in winter polyathlon.

Key words: winter polyathlon, special training, autogenic training.

Полиатлон – это комплексные спортивные соревнования, целью которых является развитие у занимающихся основных физических качеств (выносливости, силы) и прикладных двигательных навыков.

Отличительными особенностями полиатлона являются доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста и интересов.

Полиатлон является спортивным многоборьем, способствующим разностороннему физическому развитию спортсмена. Это относительно молодой и мало изученный вид спорта.

Различают зимний и летний полиатлон. Первый, предполагает проведение трех видов состязания, среди которых: стрельба из пневматических винтовок, лыжные гонки, а также силовая гимнастика, которая для женщин выражена в отжимании от пола, а у мужчин в подтягивании на перекладине.

Вопросы, связанные с совершенствованием методики подготовки спортсменов в зимнем полиатлоне, приобретают особое значение, поскольку сложность построения тренировочного процесса заключается в различии физиологических характеристик видов, включенных в его содержание, где результат определяется суммой очков, набранных спортсменами в видах, составляющих полиатлон.

Составные части полиатлона могут время от времени изменяться, но основное требование к нему – раскрыть и совместить основные физические качества спортсмена и его психическую устойчивость в разных условиях.

По мере роста подготовленности спортсмена-полиатлониста, меняются направленность, содержание и методические приемы его психологической подготовки. Психологическая подготовка формирует конкретные качества, необходимые для достижения вершин мастерства, нередко становится самостоятельным, главенствующим направлением.

Для этих целей может быть рекомендован метод аутогенной тренировки, находящий все большее и большее применение в спортивной практике.

Аутогенная тренировка представляет собой систему сознательно применяемых спортсменом психологических приемов, которые помогают изменить тонус мышечной системы и динамику некоторых психологических процессов. В результате становятся возможными преднамеренные влияния на некоторые функции организма и психологические состояния человека.

Очевидны значительные различия в испытываемых психических нагрузках в зависимости от того, являлась стрельба тренировочной или соревновательной. Во втором случае неизбежно возникают повышенное эмоциональное возбуждение, чувство ответственности за результат стрельбы, возрастание сосредоточенности и требовательности к своим действиям, поэтому особенно важно для спортсмена научиться в соревновательной обстановке сохранять хладнокровие, спокойствие и уверенность в своих силах.

Анализ выступлений в полиатлоне дает возможность предположить, что современные полиатлонисты в своей тренировке делают упор на отстающие виды многоборья, а именно стрельбу из пневматической винтовки, и успешно выступают в соревнованиях.

Цель исследования: разработать и обосновать методику специальной подготовки спортсменов в зимнем полиатлоне.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных полиатлонистов.

Предмет исследования: методика специальной подготовки девушек 16-17 лет, занимающихся зимним полиатлоном.

Гипотеза исследования: состоит в предположении о том, что применение методики аутогенной тренировки в соревновательном периоде у спортсменок-полиатлонисток повысит и стабилизирует их спортивный результат в стрельбе.

В специально-подготовительном этапе главной задачей является создание прямых предпосылок для становления спортивной формы. Значительно увеличивается объем тренировок с действительной стрельбой, причем по условиям выполнения стрелковых упражнений.

Аутогенный комплекс на восстановление, используемый нами в процессе эксперимента, был разработан на основе работ Черниковой О. А. и Дашкевич О. В., которые разработали специальный аутогенный комплекс для тренировки стрелков-спортсменов.

На общеподготовительном этапе использовался комплекс на восстановление спортивной работоспособности. К комплексу были добавлены дыхательные упражнения для расслабления организма и приведения спортсмена к состоянию готовности ко второй тренировке.

Время аутогенной тренировки не превышало 20 минут, чтобы организм не устал, а напротив, успел восстановиться после тренировочной нагрузки и прийти в состояние полного покоя. Для получения желаемого эффекта от использования аутогенного комплекса занятия проводились регулярно, не реже 3 раз в неделю в течение месяца. Для повышения результативности спортсменок-стрелков аутогенная тренировка должна сочетаться со стрелковой тренировкой в относительно равном соотношении.

Составив комплекс аутогенной тренировки теоретически и испробовав его практически на спортсменах-стрелках, можно дать некоторые рекомендации для нахождения наиболее оптимального способа применения аутогенной тренировки:

1. Сядьте удобно в тихом месте.
2. Закройте глаза.
3. Глубоко расслабьте свои мышцы, начиная с ног и кончая лицом, сохраняйте: их расслабленными.
4. Дышите носом. Осознавайте дыхание. Когда выдохнете, мысленно скажите: «Раз». Например: вдох – выдох – «раз» и т. д. Дышите легко и естественно.
5. Занимаясь, не пользуйтесь таймером или будильником, чтобы узнать время – для этого можно открыть глаза. После окончания концентрации на дыхании и слове «раз» посадите спокойно сначала с закрытыми глазами, потом – с открытыми. Не вставайте в течение нескольких минут.
6. Не беспокойтесь о том, насколько вы углубляете состояние расслабления. Сохраняйте пассивную позицию и позвольте релаксации проникнуть в ваш внутренний мир. Если ваше внимание отвлеклось, снова

возвращайтесь к слову «раз». С практикой состояние релаксации будет возникать все легче. Занимайтесь один или два раза в день, но не ранее, чем спустя два часа после еды, чтобы процесс пищеварения не мешал возникновению релаксационного состояния.

Разработанная методика аутогенной тренировки для спортсменов-стрелков оказала положительное влияние на стабильность результатов спортсменов и результативность тренировочного процесса. Средние показатели по группам возросли в экспериментальной на 29,17 очков, а в контрольной на 8,92 очка.

Основные эффекты, полученные при использовании аутогенной тренировки, связаны с развитием способности к образным представлениям, улучшением памяти, усилением рефлексивной способности сознания, возможностей саморегулирования произвольных функций и формирование навыков к сознательному управлению непроизвольными функциями.

По мере роста подготовленности спортсмена, меняются направленность, содержание и методические приемы психологической подготовки. Психологическая подготовка формирует конкретные качества, необходимые для достижения вершин мастерства, нередко становится самостоятельным, главенствующим направлением.

Никитин М. А., Кругликова В. С., Усманов В. Ф.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ЖИМЕ ШТАНГИ ЛЕЖА У ЮНОШЕЙ 18–20 ЛЕТ

Аннотация: В данной статье обобщен материал по исследуемой теме, которая посвящена изучению и разработке особенностям методики развития силовых способностей в жиме штанги лежа у юношей 18-20 лет.

Ключевые слова: силовые способности, повторный метод, принцип «обратной пирамиды», пауэрлифтинг.

Nikitin M. A., Kruglikova V. S., Usmanov V. F.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES IN THE BENCH PRESS IN YOUNG MEN AGED 18-20 YEARS

Abstract: This article summarizes the material on the topic under study, which is devoted to the study and development of the features of the methodology for the development of strength abilities in the bench press in young men 18-20 years old.

Key words: power abilities, the repeated method, the principle of the "reverse pyramid", powerlifting.

Силовая тренировка в настоящее время является одной из важных составляющих для полноценной подготовки спортсменов в различных видах спорта, не только связанных с непосредственным проявлением различных видов силовых способностей, но и с опосредованной ролью силовых качеств в циклических и сложно координационных видах спорта, спортивных играх и единоборствах. Пауэрлифтинг в силу своей доступности является одним из эффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся.

В пауэрлифтинге доминирующим физическим качеством является абсолютная сила и наиболее эффективным методом ее развития является метод максимальных усилий. Но проблема заключается в том, что при занятиях с начинающими атлетами этот метод в силу своей специфики (использование максимальных силовых напряжений) не может быть в полной мере использован в тренировках. При поднятии штанги максимального веса возникает эффект натуживания, что отрицательно сказывается на здоровье юных спортсменов. Поэтому, чтобы снизить это негативное влияние необходимо для развития силы использовать и другие методы, например, повторный, ударный, изометрический, изокинетический, статодинамический и другие.

Жим лежа – одна из основных дисциплин в пауэрлифтинге (наряду с приседанием и становой тягой) является базовым для развития мышц груди, а также трицепса и дельт (передних пучков).

Занятия жимом штанги лежа способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

И в связи с этим возникает проблема перед новичками – с чего начать? И какая методика тренировок наиболее эффективна? Проблема выбора правильной методики тренировок начинающим спортсменом связана с их большим количеством и в большей части, неполным научным обоснованием. Как быть в этой ситуации? Вот здесь-то и необходим научный подход к решению этой проблемы.

Цель исследования: изучение особенностей воспитания максимальной силы у занимающихся жимом штанги лежа.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс занимающихся силовыми видами спорта.

Предмет исследования: развитие силовых способностей в жиме штанги лежа у юношей 18-20 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что для достижения лучших результатов в воспитании максимальной силы в жиме штанги лежа у спортсменов-жимовиков, наибольший эффект достигается с отягощениями, изменяющимися по принципу «повторного» метода.

Экспериментальные исследования при решении поставленных в работе задач проводились на базе МАУ СК «Бирский» г. Бирск РБ. В исследовании приняли участие 2 учебно-тренировочные группы по 12 человек, занимающиеся жимом штанги лежа, имеющие стаж занятий 1-1,5 года и выше.

На формирующем этапе проводился педагогический эксперимент, во время которого контрольная и экспериментальная группы занимались по методике подготовки в жиме штанги лежа в соответствии с образовательной программой «Атлетическая гимнастика». В упражнении жим лежа участникам экспериментальной группы было предложено заниматься по повторной методике, а участникам контрольной группы – по методике возрастающей пирамиды как наиболее распространенной в практике начинающих жимовиков. Методика повторного увеличения была разработана на основе обзора методической литературы и личного опыта подготовки спортсменов-жимовиков. Данная методика рассчитана на 6-недельный цикл.

Анализируя полученные данные, можно констатировать, что повышение максимальной силы в жиме лежа наблюдается как в контрольной, так и в экспериментальной группе, но динамика роста значительно выше в экспериментальной группе. Средний показатель максимальной силы в жиме лежа в контрольной группе в начале эксперимента составил 61,6 кг, а в конце эксперимента 68,1 кг, прирост в контрольной группе составил 7,6 кг, или 11,3 %. Соответствующие показатели в экспериментальной группе, занимающейся по разработанной нами методике развития максимальной силы в жиме лежа с отягощениями, изменяющимися по принципу «обратной пирамиды», составили соответственно в начале эксперимента 68,1 кг, а в конце

эксперимента 78,9 кг. Прирост в экспериментальной группе составил 10,8 кг, или 15,8 %.

Различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными, а значит достаточно оснований для того, чтобы говорить о том, что разработанная нами методика развития максимальной силы в жиме лежа у занимающихся 18-20 лет с отягощениями, изменяющимися по принципу «обратной пирамиды», оказалась эффективнее, чем методика развития максимальной силы в жиме лежа с отягощениями, изменяющимися по принципу работа с одним весом.

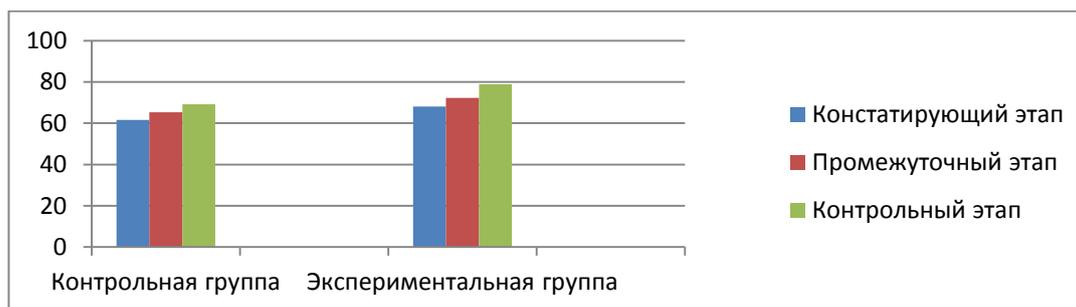


Рис. Динамика развития максимальной силы в жиме штанги лежа в ходе педагогического эксперимента

Анализ полученных результатов позволяет утверждать достоверность предполагаемой гипотезы и сделать следующий вывод о том, что для достижения лучших результатов в воспитании максимальной силы в жиме штанги лежа у занимающихся 18-20 лет, занимающихся жимом штанги лежа и имеющих 1-2 юношеский разряд, наибольший эффект достигается при использовании одноповторного метода.

Что касается выбора методов развития силы и методов дозировки отягощений в жиме штанги, невозможно дать раз и навсегда оптимальный объем тренировочной нагрузки в точно выраженном числе подходов. С приобретением опыта, ростом силы этот объем будет изменяться. Наука считает, что при тренировке с весом более 95 % от максимума развиваются главным образом силовые качества. Но это не значит, что все время необходимо использовать вес отягощений, равный 95 % и более от максимума. Дело в том, что постоянное применение одного и того же метода также приводит к адаптации и со временем начинает давать менее выраженные результаты. Поэтому единственным спасением здесь является вариативность. Вариативность в данном случае означает изменение методов тренировки, состава средств – упражнений, тренировочной нагрузки – объема и интенсивности.

Таким образом, современные достижения в жиме штанги лежа невозможны без максимальных и субмаксимальных нагрузок. Но они дают положительный эффект только в том случае, если чередуются со средними и малыми нагрузками, создавая тем самым условия для восстановления мышц.

Новикова В. А., Жукарева Г. М.

Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И. М. Губкина, Москва, Россия

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО И ЛАЗЕРНОГО ОРУЖИЯ

Аннотация: В статье рассматривается сравнительный анализ результатов стрельбы из разных видов оружия (пневматического и электронного).

Ключевые слова: спортсмены, стрельба, оружие, студенты.

Novikova V. A., Zhukareva G. M.

University of Oil and Gas “Gubkin University”, Moscow, Russia

ANALYSIS OF THE RESULTS OF SHOOTING FROM A PNEUMATIC GUN AND LASER WEAPONS

Abstract: The article deals with a comparative analysis of the results of firing from different types of weapons (pneumatic and electronic).

Key words: athletes, shooting, weapon, students.

В РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, как и во многих других вузах, ежегодно, и на протяжении многих лет, проводятся соревнования по стрельбе из пневматической винтовки МР-512 среди студентов, аспирантов и сотрудников. Интерес к этому виду спорта растет с каждым годом. Это видно по количеству участников: их все больше и больше [1, 2].

В последнее время появились электронные тир. В нашем университете тоже приобрели такой тир. Электронное оружие – это обычная пневматическая винтовка, оснащенная лазером, который «выстреливает» очень короткий луч при нажатии на спусковой крючок. Так как луч не оставляет на мишени никаких следов, для определения точки попадания используется специальная камера, направленная на мишень. Камера фиксирует этот луч и отправляет его координаты компьютеру. Компьютер сам подсчитывает результат стрельбы и судье остается только записать результат в протокол.

Комплект любого электронного тира состоит из 3-х элементов:

- 1) управляющий компьютер (ноутбук) с управляющей программой;
- 2) видеокамера (она может называться сенсором, датчиком фиксирования выстрела, фотоприемником), которая соединена с компьютером;
- 3) пневматическая винтовка, оснащенная лазером.

Электронное оружие у всех производителей основано на ижевских винтовках серии МР-512 с установленными лазерными излучателями. Преимущество такого электронного оружия состоит в том, что из таких винтовок могут стрелять люди любого возраста. Винтовка МР-512 весит около 3-х килограммов (2,8 кг.), а лазерная винтовка намного легче, так как в ней нет металлических деталей, нет пружины, которую нужно сжать, чтобы

перезарядить винтовку (достаточно только нажать на спусковой крючок), а школьникам или людям уже немолодым сделать это не так просто. Для электронного оружия не нужны мишени, а они заказываются в типографии, не нужны пульки, а они стоят дорого — все это снижает затраты.

Лазерный тир абсолютно безопасен как для стрелков, так и для окружающих. Быстрый монтаж и демонтаж позволяет экономить время. Электронная винтовка отличается безопасностью, чего не скажешь о пневматической. Пульки – свинцовые, и они могут травмировать.

Электроника требует значительно меньших эксплуатационных и финансовых затрат. Мишени и пульки для традиционной винтовки необходимо покупать регулярно, мы об этом было сказано выше. Пневматические винтовки требуют периодического ухода, устранения поломок и замены износившихся деталей. На электронную винтовку нужно потратиться один раз и больше не беспокоиться о замене деталей, которые вышли из строя.

Поскольку пневматическое оружие требует перезарядки, у тестируемых, при сдаче норм комплекса ГТО, могут возникать трудности. Физически слабым потребуется много усилий, чтобы переломить винтовку (об этом тоже было сказано).

Использование пневматического оружия требует наличия пулеуловителей в помещении для предотвращения рикошета, а это дополнительные финансовые затраты.

Иногда, при оценке результатов, возникают проблемы в подсчете очков, поскольку на бумажной мишени остаются рваные следы от пуль. При использовании электронного оружия подобных проблем не возникает, результаты настолько точные, что возможность что-либо оспорить напрочь отсутствует.

Цифровые аналоги позволяют в автоматическом порядке следить за статистикой результатов и сохранять итоги стрельбы.

Нормативы по стрельбе выполняются из положения стоя или сидя на стуле с опорой локтями на стол. Расстояние составляет 10 метров. Стрельба ведется по мишени №8. Первые три выстрела будут пробные, далее начнется зачетная стрельба. В течение десяти минут вам нужно будет сделать пять выстрелов для оценивания. Три минуты даются участнику на подготовку.

Техника стрельбы:

1. Принять положение стоя за стойкой или сидя на стуле за столом.
2. Левый локоть должен располагаться строго под винтовкой и выдвинут вперед, а правый опускаем на стол или стойку.
3. Винтовка должна лежать на ладони левой руки, большой палец — слева, остальные четыре – справа.
4. Приклад винтовки вставляем в выемку правого плеча, щекой прижимаемся к гребню приклада и корпус фиксируем устойчиво, прислонившись к столу. Движения должны быть плавными и спокойными.
5. Указательный палец накладываем ногтевой фалангой на спусковой крючок, прицеливаемся, и затаив дыхание, удерживая винтовку в районе

прицеливания, на фоне ровной устойчивой мушки, плавно тянем спусковой крючок на себя, вдоль оси канала ствола, не дергая, постепенно наращивая усилие, пока не произойдет выстрел.

6. После выстрела, не опуская сразу винтовку, еще пару секунд надо оставаться в изготовке.

Согласно методическим рекомендациям по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО от 28.08.2014г. стрельба производится из пневматических винтовок или электронного оружия на дистанции 10 метров по мишени № 8 – 3 пробных и 5 зачетных выстрелов.

Требования к тирам:

1. минимальная ширина огневой позиции – 1 метр;
2. высота мишеней должна быть 1,4 метра от пола до центра мишени;
3. винтовки должны быть однозарядными, что заставляет стрелка после каждого выстрела заново прицеливаться, что исключает элемент случайности и позволяет определить стабильность его результатов.

Сравнивая результаты стрельбы из пневматических винтовок и винтовок с лазерными излучателями можно сделать вывод, что для проведения массовых соревнований электронное оружие выгодно тем, что экономит время.

В декабре 2018 года проводилось первенство университета по стрельбе. Использовались пневматические винтовки МР-512. В соревнованиях приняли участие 153 человека. Стреляли они 2 дня по 3 часа. Получается, что за 1 час пропускная способность у нас была 25 человек. Можно подсчитать сколько было израсходовано мишеней и пульк. А в октябре 2018 года при проведении соревнований по летнему полиатлону, с использованием электронного оружия, за час отстрелялись 48 человек, при этом не было потрачено ни одной мишени и ни одной пульки.

Нормы ГТО 6 ступени по стрельбе, как для юношей, так и для девушек одинаковы: 25 очков – золотой знак, 20 очков – серебряный знак, 15 очков – бронзовый знак

Все это выполнимо, у нас студенты организованно сдавали нормативы и по стрельбе. Если посмотреть в процентном соотношении как отличаются результаты стрельбы из пневматической винтовки и электронной в 2018 году, то видно, что разница небольшая: на золотой знак сдали из пневматической винтовки на 10,6 %, а из электронной – 10,4 %, соответственно на серебряный – 20,6 % и 20,8, а на бронзовый – 34,6 % и 29,2 %.

В мае 2019 года, при проведении Фестиваля ГТО, ситуация немного другая: на золотой знак сдали из пневматической винтовки хуже, чем из электронной: 9,4 % и 36 %, на серебряный – 16 % и 25 %. На бронзовый – 33,1 % и 30 %.

В 2020 году мы хотели продолжить анализ результатов, но из-за пандемии и режима строгой самоизоляции нам, к сожалению, не удалось провести ни Фестиваль ГТО, ни соревнования по стрельбе.

Важно отметить, что большую роль играет мотивация. На соревнованиях по стрельбе студенты не очень переживали, если результат был невысокий, но, сдавая нормативы ГТО, они выкладывались на все сто процентов. Сдав нормативы в беге, по прыжкам и в подтягивании на золотой знак, в стрельбе они боролись за каждое очко.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <https://gtonorm.ru/strelba-iz-elektronnogo-oruzhiya.html>
2. https://www.youtube.com/watch?v=-x7rcRWYDVY&ab_channel=

Онопrienко К. В., Берилова Е. И.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия

ПСИХИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ, СИМПТОМАТИКА, ПРОФИЛАКТИКА

Аннотация: В работе рассматривается возникновение понятия синдрома психического выгорания, его симптоматика и способы преодоления у спортсменов. Основными источниками психического выгорания в спорте являются психические и физические перегрузки. Личностными ресурсами преодоления психического выгорания являются такие личностные свойства спортсменов как самооценка, тревожность, локус контроля, эмоциональный интеллект и мотивация.

Ключевые слова: спорт, психическое выгорание, спортсмены, стресс, физические перегрузки, психические перегрузки, личностные ресурсы.

Onoprienko K. V., Berilova E. I.

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

BURNOUT SYNDROME IN SPORTS: OCCURRENCE, MANIFESTATION, PREVENTION IN ATHLETES

Abstract: The article considers the occurrence of the concept of burnout syndrome, its symptoms and ways to overcome it in athletes. The main sources of burnout in sports are mental and physical overload. Personal resources for overcoming burnout are such personal feature of athletes as self-esteem, anxiety, locus of control, emotional intelligence and motivation.

Key words: sports, mental burnout, athletes, stress, physical overload, mental overload, personal resources.

Спорт высших достижений подвержен частым проявлениям стресса и, как следствие, синдрому психического выгорания. При этом все участники спортивной деятельности – спортсмены, тренеры, судьи – подвержены этому синдрому. Это обусловлено тем, что профессиональный спортобусловлен немалым количеством стрессовых факторов. К основным факторам относятся

такие как физические и психические перегрузки, отсутствие времени для отдыха, высокая соревновательная активность, жесткая конкурентная борьба. В связи с этим, происходит увеличение и накопление психической напряженности у спортсменов [2, 3]. Психическое выгорание оказывает негативное влияние на здоровье спортсменов, может приводить к появлению спортивных травм, а также уходу атлетов из спорта.

Психическое выгорание у атлетов определяется внешними и внутренними факторами. Внешние факторы связаны с высокими физическими нагрузками, недостаточной поддержкой со стороны семьи и близких людей, конфликтными ситуациями с товарищами по команде и/или негативными отношениями с тренером. Внутренние факторы обусловлены личностными характеристиками самих атлетов, к которым относятся самооценка, тревожность, локус контроля, уровень притязаний, мотивация, эмоциональный интеллект [3, 5].

Симптомы проявления психического выгорания можно объединить в четыре группы: симптомы эмоционального характера (агрессия, раздражительность, высокая тревожность); симптомы физического характера (головные боли, бессонница, частая усталость, слабый иммунитет, гастроэнтерологические заболевания); симптомы когнитивного характера (негативное мышление, подавленные мысли, переоценка собственных ценностей); симптомы поведенческого характера (низкий интерес к тренировочному процессу, соревнованиям, конфликты с окружающими, употребление психоактивных и лекарственных препаратов) [1, 3].

Важной стороной психологического сопровождения спортсменов высокой квалификации является развитие их личностных ресурсов, способствующих преодолению психических и физических перегрузок. К ним относятся формирование положительной мотивации занятий спортом, оптимальный уровень личностной тревожности, формирование конструктивной самооценки, развитие компонентов психологической культуры.

Профилактика выгорания у спортсменов может также заключаться в следующем. Во время тренировочного процесса спортсменам необходимо предлагать разнообразные формы работы. Перед спортсменами должны быть определены краткосрочные, тренировочные и соревновательные цели. Общение тренер-спортсмен должно носить благоприятный характер, обеспечивая спортсмена обязательной положительной обратной связью. Спортсменам необходимо использовать тайм-ауты (каникулы). Важным аспектом профилактики развития психического выгорания является обучение спортсменов навыкам саморегуляции (дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психомышечная тренировка и т.д) [5].

Следует подчеркнуть, что развитию психического выгорания подвержены все субъекты спортивной деятельности. Так, тренер также подвержен высокому эмоциональному напряжению и, как следствие, психическому выгоранию. Причиной снижения профессиональной успешности служит высокий уровень эмоциональных перегрузок, так как он в ответе за результативность деятельности своих учеников, за их физическую и психическую составляющую.

Судьи, наряду со спортсменами и тренерами, не менее подвержены психическому выгоранию, так как их деятельность подразумевает наличие конфликтных ситуаций, которые разрешаются в кратчайшие сроки или же, разрастаясь, требуют дополнительного вмешательства со стороны судейских коллегий, комиссий, федераций и т.д. Негативные выплески спортсменов, тренеров, болельщиков также отрицательно сказываются на эмоциональном фоне спортивных судей [1].

Таким образом, синдром психического выгорания в спорте высших достижений носит негативный характер, где важным аспектом психологического сопровождения соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов является обнаружение признаков психического выгорания на ранних этапах его развития и его преодоление.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Берилова Е. И., Мищенко А. В. Личностные регуляторы профессионального выгорания у спортивных тренеров и судей // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2011. – № 2. – С. 24-29.
2. Горская Г. Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований // Физическая культура, спорт - наука и практика, 2012. – № 4. – С. 74-76.
3. Полякова Т. А. Синдром профессионального выгорания в деятельности спортсмена // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 5. – С. 9-12.
4. Босенко Ю. М., Распопова А. С. Личностные регуляторы эмоциональной сферы спортсменов юношеского возраста // Физическая культура, спорт – наука и практика. Научно-методический журнал. Краснодар, 2017. – № 2. – С. 94-98.
5. Smith R. E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout // Journal of Sport Psychology. 1986. Vol. 8.

Пискунова И. Е., Мелихов Я. П.

Оренбургский государственный медицинский университет, Оренбург, Россия

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО КВАЛИФИКАЦИОННОГО УРОВНЯ

Аннотация: Статья затрагивает вопросы совершенствования и коррекции процесса при подготовке высококвалифицированных спортсменов. Так же, статья содержит в себе информацию, необходимую для установки связи между теоритическими основами, связанные с психологией спорта и практическими навыками, необходимые для достижения высоких результатов.

Ключевые слова: психология спорта, программа ИСС, процесс подготовки, результат.

Piskunova I. E., Melikhov Ya. P.

Orenburg State Medical University, Orenburg, Russia

IMPROVEMENT OF THE TRAINING PROCESS OF ATHLETES OF VARIOUS QUALIFICATION LEVELS

Abstract: The article touches upon the issues of improving and correcting the process in the preparation of highly qualified athletes. Also, the article contains the information necessary to establish a connection between the theoretical foundations related to the psychology of sports and the practical skills necessary to achieve high results.

Key words: sports psychology, ICC program, preparation process, result.

Спортивная психология это, прежде всего, отрасль психологической науки, изучающей особенности личности, действующей в специфических условиях спортивной деятельности.

Программа ИСС – это основанный на исследованиях психопедагогический подход, который пытается улучшить качество обучения и последовательность выступления у спортсменов различного квалификационного уровня.

Данные исследований показывают, что одним из серьезных препятствий на пути к успеху спортсменов является непостоянство и непредсказуемость их выступления во время крупных соревнований, особенно из-за неожиданных технических трудностей.

Это часто встречается во время соревнований, и проявляется в нестабильной работе техники и неспособности последовательно обеспечивать необходимые результаты от технологического обслуживания.

Современные методические разработки и научные исследования в различных областях, связанных с физической активностью и психологией спорта позволяют тренерам повышать навыки для достижения целей учеников. Расширенные знания в психологии спорта помогут спортсменам успешно выступить на соревнованиях.

Для достижения высоких результатов важно подготовиться не только со стороны психика спортсмена. По мнению немецких специалистов, при

разработке стратегии спортивной тренировки необходимо ориентироваться на основные тенденции роста результатов [7]:

1. Определение принципиальной возможности дальнейшего роста результатов в процессе подготовки.

2. Повышение политической, моральной и социальной значимости соревнований и медалей. На этой основе формируется мотивация к более «жестким» тренировкам и борьбе за победу.

3. Развитие соревновательной системы, характеризующееся, прежде всего, увеличением количества представительных международных соревнований (серий соревнований), появлением новых спортивных дисциплин и ужесточением условий проведения крупнейших соревнований сезона.

4. Увеличение работоспособности в необходимом масштабе возможно только за счет более высокого и эффективного тренировочного воздействия. При этом еще не достигнут предел возможности увеличения нагрузок. Элементом, определяющим рост, является направление процесса увеличения нагрузки на выполнение комплексных требований по совершенствованию регулярной, энергетической, информационной и биомеханической составляющих соревновательной деятельности.

5. Повышение резервных возможностей спортсменов напрямую зависит от концентрации ограничивающих тренировочных 4 воздействий, методически эффективно включенных в годовой тренировочный цикл, разработки методических приемов тренировок в средне- и высокогорье, питания, лечебно-профилактических мер и средства восстановления, умение эффективно прыгать к моменту решающей конкуренции.

6. Повышение зависимости увеличения результата от совершенствования спортивной техники, оптимального двигательного стереотипа, качества тренировочного и соревновательного оборудования, материалов, одежды, обладающих стимулирующим действием. Это требует быстрой реакции на изменение материально-технических условий обучения и, соответственно, на изменение его профиля.

7. Рост результата оказывается все более тесно связанным с бескомпромиссным «кадровым» стилем управления тренировочным процессом в целом.

У спортсменов встречаются психологические проблемы, которые проявляются в виде страха, волнения и в следствии этого неуверенности в себе и своем выступлении. Это естественная реакция, она обусловлена яркими эмоциями, которые человеку сложно контролировать.

Для достижения высоких результатов, спортсмену необходимо овладеть эмоциональным аспектом. Именно на это направлена теория спортивной психологии.

Концептуально программа ИСС основана на хорошо изученных и принятых психологических концепциях, и принципах моторного функционирования человека:

1. Представление двигательной задачи (модели соревнования) как последовательности движений и роли основных компонентов этой цепи основаны на теории моторного функционирования человека Бернштейна [2]. Основной упор здесь делается на оптимизацию влияния компонентов последовательности друг на друга, приводящую к хорошим конечным результатам. Ключевые компоненты в цепочке определены в соответствии с ресурсами спортсмена и личным стилем деятельности. Более того, оптимальная вариативность этих основных компонентов имеет решающее значение для управления всей последовательностью движений.

2. Программа ИСС встроена в рамки теории личных построений Келли, категории опыта Выготского [3], отражающей взаимодействия человека и окружающей среды, и модели Ханина [8, 9] индивидуальных зон оптимального функционирования (IZOF), подчеркивающей идиосинкратическую природу эмоционального опыта и мета-переживания, связанные со спортивными достижениями.

3. Быстрое исправление привычных ошибок основано на концептуальном опосредованном подходе, имеющем дело с проактивным торможением, которое вызывает ускоренное забывание новых паттернов [1, 6]. Однако в программе ИСС особое внимание уделяется выявлению причины привычной ошибки в цепочке движения и к выбору новой индивидуально оптимальной схемы движения в качестве замены ошибки.

4. В общем, программа ИСС позволяет концептуализировать двигательную задачу как субъективно воспринимаемую последовательность движений («цепочку»), чтобы идентифицировать основные компоненты в цепочке и функциональные связи между компонентами цепочки, влияющие на результаты работы. Следовательно, повышенная осведомленность спортсмена о компонентах основной цепи повышает уверенность в себе и самоконтроль во время тренировок и соревнований.

5. Идея индивидуально оптимальных моделей выполнения у спортсменов высокого уровня является самооценкой и не эквивалентна нормативным (или «идеальным») образцам успешности других спортсменов.

Таким образом, основное внимание уделяется поведенческим (идиосинкратическим) паттернам движений и их индивидуальной изменчивости, обычно наблюдаемой в личных лучших выступлениях. Напротив, неадекватные, неоптимальные или ошибочные модели обычно наблюдаются при плохих или некачественных выступлениях спортсмена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андервуд, Б. Дж. Экспериментальная психология. Нью-Йорк, 1966.
2. Бернштейн Н. А. О построении движений. М.: МЕДГИЗ Публицерс, 1947.
3. Выготский Л. С. Собрание Сочинений. Вол. 4, Педагогика. М., 1984.
4. Загайнов Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. М.: Советский спорт, 2010
5. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2010.

6. Линдон Э. Х. Концептуальное посредничество: новая теория и новый метод концептуального изменения.
7. Совершенствование подготовки спортсменов К крупнейшим международным соревнованиям: Методические рекомендации, ФГУ ВНИИФК, М., 2010.
8. Ханин Ю. Л. Эмоции в спорте, Кинетика человека, Шампейн, Иллинойс, 2000.
9. Ханин Ю. Л. Эмоции в спорте: текущие проблемы и перспективы: Справочник по спортивной психологии, 3-е изд.

Пономаренко А. К., Уланов В. М.

Национальный исследовательский ядерный университет МИФИ, Москва, Россия

ИДЕИ К РАЗРАБОТКЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Аннотация: В статье нам хотелось бы изложить свои мысли об основном техническом действии в современном баскетболе – о броске.

Ключевые слова: Простые советы, мяч, корзина, тренер, баскетбол.

Ponomarenko A. K., Ulanov V. M.

MIFI National Nuclear Research University, Moscow, Russia

IDEAS FOR DEVELOPING TRAINING SESSIONS

Abstract: In this article, we would like to present our thoughts on the main technical action in modern basketball – about throwing.

Key words: Simple tips, ball, basket, coach, basketball.

Как развить абсолютную уверенность в бросках в баскетболе (что требуется, чтобы стать отличным «снайпером»?). В ходе тренировки задача тренера состоит в том, чтобы помочь игрокам выполнить поставленные перед ним задачи. Для этого поведение тренера должно быть конструктивным и выражаться в следующем:

- понимание того, что игроки не идеально владеют техникой владения мячом, и следовательно могут допускать ошибки. Необходимо определенное время, прежде чем игроки все окончательно усвоят и добьются правильного выполнения;
- создание приятной рабочей атмосферы на тренировке;
- объективная оценка выполнения поставленных задач;
- признание и поощрение усилий, и если игроки «стараются» и тренер контролирует процесс, рано или поздно прогресс будет заметен;
- признание успехов и подчеркивание достижений игроков в большей степени, чем ошибок;
- сдержанность, если что-то не получается, и моральная поддержка игроков;

– объективный анализ ошибок и трудных ситуаций, возникающих на тренировках;

– всегда уважительное и доброжелательное отношение к игрокам, независимо от их успешности.

Такое поведение позволит тренеру добиться уважения своих воспитанников и лучше выполнять свою работу.

Это позволит развить все необходимые навыки, чтобы игроку стать лучшим «плеймейкером» и лучшим «снайпером», получить больше возможностей для бросков без сопротивления и соответственно увеличите количество набранных очков за игру. И это отличный способ решить большую «головную боль» при планировании и структурировании ваших тренировочных сборов и тренировок.

Во-первых, очень важно, чтобы игроки начинали большинство своих тренировок с бросковой работы с учетом статистики предыдущих игр. Броски нужно выполнять после движения, связанного с их перемещением в структуре командного нападения.

Во-вторых, в тренировке броска может быть отработка так же технических элементов (дриблинг, различные переводы мяча, передачи и т.д.) но обязательно на максимальной скорости.

В-третьих, все то же, но с активным сопротивлением защитника.

Овладев этими навыками, это может изменить игру, так как игрок получит гораздо больше возможностей.

На что нужно обращать внимание во время тренировки:

– Ставить задачу для нападающего о– в какой момент изменять скорость перемещения, где выполнять «обманные движения».

– Спринт на полной скорости в точку получения мяча от партнера.

– Взрывной прыжок для атаки корзины.

– В момент прыжка как можно дольше зрительно контролировать баскетбольную корзину.

Это может изменить игру, потому что игрок получит гораздо больше возможностей для выигрыша, овладев этими навыками!

Он может быстро выносить мяч в точку броска после подбора мяча на щите противника, как это делают лучшие баскетбольные «снайперы». Но этого ничего не будет, если игрок не будет тренировать бросок из различных точек командного нападения, не будите тренировать «быстрые ноги», чтобы быстро встать перед корзиной и подготовиться к броску.

Как легко освоить десятки игровых командных взаимодействий с помощью этого простого подхода.

Игрок не сосредотачивается на десятках игровых командных взаимодействий. Он просто обращает внимание на работу ног, используемой для того чтобы «открыться» в нужную точку. Когда он сделает это, он начнет видеть.

И когда он овладеет техникой работы ног в нападении и в защите, он сразу станете лучшим в любой игровой позиции. Это значительно упростит то, что игроку нужно будет практиковать в командных взаимодействиях.

Он также заметит, что работа ног, используемая, чтобы освободиться от защитника в позиционном нападении, игра в защите, и переход в быстрый прорыв после подбора мяча на своем щите—практически идентичны!

Поэтому, если игрок совершенствует работу ног в одной ситуации, он можете немедленно применить ее ко всем другим ситуациям. Это намного ускорит процесс обучения!

Теперь, когда вы проанализировали свои тренировки, чтобы убедиться что вы имеете возможность для создания высокоточных командных атак со всех запланированных позиций – как добиться реализации запланированного? Эта работа может быть сделана, при правильном планировании, в течении нескольких тренировок. И вы просто делаете в «особые» дни с учетом индивидуальных особенностей каждого игрока. Таким образом, вы проводите тренировку, необходимых вашим игрокам навыков, с акцентом от 50 до 80 % от общего объема тренировки. Упражнения которые должны применяться в на такой тренировке, подбираются каждым тренером индивидуально. Но в тренировке должны сочетаться, как технические, так и технико-тактические действия каждого игрока и групп игроков.

Также рекомендуется проводить видео съемку тренировки с последующим разбором и исправлением технических и технико-тактических действий всех игроков команды.

Таким образом, благодаря этим советам и подходам в организации тренировочного процесса, ваши игроки овладеют всеми необходимыми навыками, чтобы уметь хорошо и главное грамотно освободиться для получения больших возможностей выполнять большее количество точных бросков с различных дистанций. Сосредоточьтесь на том, что наиболее эффективно.

Когда вы объедините все эти концепции вместе, тогда вы действительно начнете видеть результаты вашей работы!

Просто спросите любого тренера или специалиста по броскам о важности уверенности в выполнении бросков.

Все они скажут вам, что уверенность может быть различной между средним игроком снайпером и большим мастером в бросках. Уверенность значительно улучшит процент попаданий.

Вот три эффективных метода:

1. Подготовка. Перед каждой тренировкой и игрой сделайте по 50 «свободных» бросков (с 3–х –7–ми позиций) с каждой позиции от трех до пяти метров от корзины. Это не только улучшает стабильность броска, но и помогает развить феноменальную уверенность. Игрок быстро станет очень хорош в выполнении этих бросков и увидит, как мяч снова и снова попадает в корзину. Он будит многократно выбрасывать мяч и вероятно, будете бросать

лучше на 60–70–80 % или более, что очень хорошо для его психологии. Просто увидев, как его бросок прошел 60%, 70%, и более, он станете более уверенным.

Почему вы думаете, что игроки команд высочайшего уровня делают это перед играми? Потому что это работает! Так что не забывайте об этой мощной стратегии.

2. Диаграмма. Это еще одна техника, которую вы не должны упускать из виду! Чтобы повысить свою уверенность, начните составлять «карту» всех бросков, которые игрок делает на тренировке и в игре. Это легко сделать, и вы будете совершенно уверены, на сколько это помогает. После каждой тренировки следите за тем, какие броски он выполнял, сколько бросков он сделал и сколько именно достигли цели.

Почему это помогает? Это кажется таким тривиальным, но величайшие баскетбольные «снайперы» в мире открыли этот секрет и ответят вам одинаково. Их диаграмма постоянно напоминает им о том, как они велики. Они могут видеть на бумаге, что они бросали «средние» броски на 65 %. Они могут видеть, что они сделали 90% штрафных в играх разной напряженности.

Таблица

Техника диаграмма

Дата	Тип бросков	Количество бросков	попал	процент
25/09/2020	Форма броска	50	42	84%
25/09/2020	3–х с точек	50	39	78%
25/09/2020	2–х–лови и бросай	100	62	62%
25/09/2020	Штрафные броски	10	9	90%

3. Практика. Тогда что происходит? Игрок начинает чувствовать и верить как на сознательном, так и на глубоко подсознательном уровне, что он потрясающий «снайпер»! И у него есть доказательство прямо на бумаге. Это показывает, что он сделали тысячи бросков. И он не скоро забудет, как выполнять броски, потому что он делал это тысячи раз, и это его достижение! Начните наносить на «карту» ваши броски, особенно броски, которые вы «нарезаете» на видео записи. График не должен быть сложным. Это просто должно иметь смысл для игрока и легко носится с собой, например, в записной книжке или телефоне. Вот простой пример графика бросков, но вы должны придумать тот, который будет более удобен для вас (табл.):

Это предполагает стабильную технику для повышения уверенности. Мы все знаем, что практика повышает уверенность. Если вы неуверенно выполняете бросок, не уверены в себе и не решительны, то, вероятно, вы на попадете в баскетбольную корзину. Несмотря на то, что уверенность является отличительной чертой великого снайпера, вы не можете приобрести уверенность из воздуха. Это должно быть основано на некоторых доказательствах и опыте. Это приходит из практики технически правильно

выполняемых бросков. Вы сможете расслабиться и выполнять бросок с уверенностью, которая была выработана на тренировке. Никаких «трюков» или тактик здесь нет. Вам просто нужно делать это правильно и как можно чаще. Для наибольшей мотивации вы можете пригласить хорошего партнера. Вы также можете поставить для себя различные цели. Делай все что нужно. Игрок начинающий совершенствовать технику своего броска должен делать не менее 1000 бросков в день и составлять «карту» их всех с учетом графика бросков.

Прошина Н. Б.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО КВАЛИФИКАЦИОННОГО УРОВНЯ

Аннотация: Спортивная тренировка-система подготовки спортсмена. Составляющие компоненты тренировочного процесса. Цели и задачи тренера перед спортсменом. Распределение нагрузки. Тренировочный план.

Ключевые слова: Спортивная тренировка, спорт, здоровый образ жизни, физические упражнения, мотивация, правильная подготовка.

IMPROVING THE PROCESS OF TRAINING ATHLETES OF VARIOUS QUALIFICATION LEVELS

Abstract: Sports training-a system of training an athlete. The components of the training process. Goals and objectives of the coach to the athlete. Load distribution. Trainingplan.

Key words: Sports training, sports, healthy lifestyle, physical exercises, motivation, proper preparation.

Спортивная тренировка является одной из главных составляющих частей подготовки спортсменов. Занятия физическими упражнениями используются для улучшения спортивных качеств у человека, усовершенствования имеющихся навыков, достижения более высоких результатов в спортивном направлении. Спортивная тренировка напрямую зависит от тренера. Чем больше опыта и квалификации имеет педагог, тем больше знаний и навыков он может заложить в своего подопечного спортсмена.

Цель спортивной тренировки: увеличение уровня подготовки, максимальное развитие и результат в спортивных состязаниях между спортсменами различного уровня и класса. Процесс спортивной подготовки осуществляется в течении нескольких лет, все это зависит от возраста спортсмена, пола, индивидуальных особенностей, отклонений по здоровью, уровня подготовки и вида спорта.

Спортивная тренировка нужна для разрешения таких задач, как:

- 1) Увеличение степени развития качеств опорно-двигательной системы, возможность выполнения основной нагрузки в данном виде спорта;
- 2) Получение знаний и техники в данном виде спорта;
- 3) Подготовка к психическим нагрузкам;
- 4) Получение опыта на практике для успешных результатов в соревновательном направлении.

Задачами тренера перед спортсменом являются: помощь, внимательное наблюдение, мотивация, контроль за правильностью выполнения физических упражнений, фиксация результатов, контроль за здоровьем, рациональное распределение нагрузки, подготовка к соревнованиям различного уровня, повышение своей квалификации для преподнесения новых знаний, контроль за питанием и сном.

1) Помощь способствует развитию выносливости и упорства. Поддержка и страховка спортсмена позволяет сосредоточиться на выполнении упражнения, обходя психологические барьеры страха;

2) Контроль за правильностью выполнения упражнений влияет на постановку правильной техники выполнения элемента или целого упражнения. Тем самым способствует развитию тех групп мышц, которые должны быть задействованы при выполнении данного упражнения. Помимо этого, правильная техника снижает травмоопасность у спортсмена и благодаря этому побуждает не пропускать тренировки;

3) Фиксация результатов позволяет провести анализ изменения уровней силовых, пластичных и выносливых качеств. Следовательно, тренер делает вывод и корректирует занятия, сделав акцент на отстающие показатели;

4) Во время подготовки к соревнованиям тренер обязан сконцентрировать свое внимание на всех недостатках спортсмена, помочь ему обойти стресс. Морально настроить подопечного перед соревнованиями, дать выгодную установку на матч или же тактику победы над соперником, например, проанализировать команду соперника и выявить ее слабые места;

5) Контроль за питанием, сном и здоровьем являются тремя составляющими успешного развития спортивных качеств. Питание спортсмена должно быть по времени, рациональным и разнообразным, что положительно повлияет на работоспособность, мышечный рост и процесс восстановления. Также, как и питание здоровый сон влияет на восстановление организма, минимальная продолжительность сна должна составлять не менее восьми часов. Здоровье спортсмена должно находиться под пристальным контролем как спортивного врача, так и его самого. Врач производит длительное наблюдение за спортсменом, делая различные анализы и проводя медицинские осмотры, выписывает комплекс недостающих витаминов в организме. В случае травмы он обязан провести срочный осмотр и в короткие сроки разрешить проблему, если травма не несет собой серьезные осложнения и длительное лечение.

б) Тренеру необходимо повышать свою квалификацию, посещая различные мастер-классы, изучая научно-спортивную литературу, беседуя с более опытными тренерами.

Спортивные тренировки должны быть систематическими, пропуск занятия несет за собой спад уровня подготовленности. Но тренер всегда должен контролировать процесс восстановления организма спортсмена. Перетренированность может понести за собой плохие последствия. Если спортсмен соблюдает расписание тренировок, его результаты будут незамедлительно расти, тем самым повышая уровень подготовки. Помимо этого, человек тратит меньше энергии, если он подготовлен правильно.

Неотъемлемой частью тренировок является мотивация тренера. Преподаватель должен оказывать психическое воздействие на спортсмена, увлекать тренировками, поддерживать и помогать в трудных или непонятных ситуациях. Тренер должен прививать спортсмену соревновательный дух, находить ему конкурентов для того, чтобы у того появилось желание повышать свои навыки. Это является главным принципом, что заставляет быть в поиске и находить более эффективные методики тренировок для развития уровня подготовленности.

Во время спортивных тренировок в организме человека начинают проявляться изменения это называется «тренировочный эффект». Существует 3 типа тренировочного эффекта: ближайший, отставленный, кумулятивный:

1) Ближайший – данный эффект появляется во время определенного занятия. Его суть состоит в том, что во время выполнения физических упражнений и на начальном этапе восстановления в организме спортсмена происходят биохимические изменения.

2) Отставленный – данный эффект со временем активизирует биохимические, пластические и гормональные процессы. Все это подводит организм спортсмена к увеличению функциональности.

3) Кумулятивный – данный эффект показывает результат суммирования ближайших эффектов спортивных тренировок, проявляющийся в улучшении и получении физических навыков. Характеризуется изменением биохимических и функциональных изменений в организме спортсмена.

Спортивная тренировка – это многосторонний процесс, лишь совокупный подход расположит спортсмена для получения самых высоких результатов. Также, как и тренировочный эффект, методы тренировок можно разделить на три типа: наглядный, словесный и практический. Эти методы применяются в разных комбинациях, все это зависит от определенных условий и поставленных целей тренировки.

1) Наглядный – данный метод основывается на расширении представления о двигательных действиях. Осуществляется при помощи наглядного примера, то есть при выполнении определенных физических упражнений или их частей самим педагогом, или же более квалифицированным спортсменом. Помимо этого, используются учебные видеоматериалы, схемы игровых площадок для изучения новых тактических приемов.

2) Словесный – данный метод основывается на устном принципе, например, рассказ материала, лекция, анализирование и обсуждение материала. Полученные знания остаются в голове у спортсмена, после чего он может применять их на практике.

3) Практический – данный метод обычно разделяется на два подтипа: для освоения техники выполнения физического упражнения и для усовершенствования качеств движения спортсменом. Человек применяет свои теоретические знания на практике и получая из этого результат.

Тренировочные нагрузки и их распределение. Одной из основных задач спортивного тренера является распределение физической нагрузки на организм спортсмена. Нагрузка должна быть сбалансирована, по мере освоения программы определенного направления нагрузка должна увеличиваться постепенно. Правильное распределение пиковых нагрузок становится мощным методом воздействия на организм спортсмена. Во время протяженного этапа тренировок рост нагрузки преимущественно должен быть волнообразным или же ступенчатым, это обеспечит большую эффективность от занятий. После того как проходит этот этап, необходимо уменьшить нагрузку, а затем понемногу увеличивать до более высокой отметки по сравнению с предыдущими пиками.

Итак, на основании вышеизложенного, можно сделать вывод, что подготовка к соревнованиям, вне зависимости от вида спорта, это довольно трудоемкая работа, которая требует немалых усилий, включающий в себя физическую и психологическую закалку спортсмена. Лучшим способом осуществления задуманного, является четкое следование тренировочному плану.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
2. Губа В. П., Никитушкин В. Г., Квашук П. В. Индивидуализация подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.
3. Евтух А. В., Квашук П. В., Шустин Б. Н. Научно-методические основы многолетней подготовки спортсменов // Научно-спортивный вестник. – 2008. – № 4. – С. 16–19.
4. Зотин В. В., Мельничук А. А., Арнст Н. В. Инновационные технологии в педагогике физической культуры и спорта // Инновационные технологии в подготовке спортсменов: сб. тр. науч. практ. конф. – М., 2014. – С.21-24.
5. Зотин В. В., Пономарев В. В. Методика ускоренного обучения игре в настольный теннис студенток в процессе физического воспитания в вузе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 6. – С. 7.
6. Квашук П. В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса спортсменов на этапах многолетней подготовки: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М.: ВНИИФК, 2003. – 49 с.

Рябчиков В. В., Кочергин А. Н., Бавыкин Е. А.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЯХТСМЕНОВ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы, связанные с подготовкой спортивного резерва в парусном спорте. Авторы акцентируют внимание на необходимости совершенствования процесса специальной физической подготовки для повышения технико-тактического мастерства молодых яхтсменов.

Ключевые слова: парусный спорт, спортивный резерв, физическая подготовка, яхтсмены.

Ryabchikov V. V., Kochergin A. N., Bavykin E. A.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia

IMPROVING THE PROCESS OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF YACHTSMEN OF THE SPORTS RESERVE

Abstract: The article discusses issues related to the preparation of a sports reserve in sailing. The authors emphasize the need to improve special physical training to improve the technical and tactical skills of young yachtsmen.

Key words: sailing, sports reserve, physical fitness, yachtsmen.

Парусный спорт относится к техническим видам спорта, в которых уровень спортивного мастерства в значительной степени определяется степенью совершенства управления техническими спортивными снарядами.

Одним из направлений повышения технико-тактического мастерства спортивного резерва в парусном спорте является совершенствование процесса специальной физической подготовки яхтсменов, направленного на развитие физических качеств, необходимых для качественного выполнения технических элементов и тактических приемов [2].

Оптимизация подготовки яхтсменов спортивного резерва заключается, в частности, в совершенствовании тренировочных методик путем рационального сочетания процессов развития физических качеств и формирования двигательных навыков. Одним из важных компонентов процесса физической подготовки яхтсменов спортивного резерва является анализ антропометрических характеристик конкретных спортсменов с учетом их функции в экипаже и их соответствия избранному классу яхты. На основании анализа этих данных должны формироваться направления общей и специальной подготовки яхтсменов спортивного резерва [1].

В действиях яхтсменов, связанных с управлением парусным судном, можно выделить ряд особенностей (сложная координация движений на постоянно качающейся опоре, преобладание статических усилий большого количества мышц, периодические кратковременные усилия циклического характера – при поворотах, перенастройке яхты и т.п.), которые требуют от спортсменов разносторонней физической подготовленности [2].

Поддержание предельно высокой скорости хода яхты в условиях неустойчивого по силе и направлению ветра, а также при выраженном волнении, требует строгой соподчиненности и точности выполнения адекватно дозированных управляющих воздействий, цель которых – не допускать нежелательного «рысканья» яхты и удерживать судно на курсе без значительных отклонений руля, тормозящих его движение. Особенно наглядно это проявляется при управлении парусным судном на полных курсах, где техника его ведения требует соразмерности действий по управлению парусом и креном яхты. Такая техника подразумевает наличие у яхтсмена высокоразвитых координационных способностей и реализуется за счет точного согласования пространственных, временных и силовых компонентов. Недостаточное развитие скоростно-силовых качеств и выносливости негативно влияет на достижение спортивных результатов. Недостаточное развитие координационных способностей у яхтсмена спортивного резерва, как правило, негативно влияет на выполнение технических элементов и, соответственно, отрицательно сказывается на скорости парусного судна.

Модельные характеристики оптимальных антропометрических данных яхтсменов следует рассматривать, как отправную точку для возможностей спортсменов освоить технику управления яхтой, достаточную для реализации технических приемов при решении тактических задач, достижение которых обуславливает уровень спортивных результатов [4].

Так, например, от технического умения быстро разогнать яхту зависят преимущество в старте и успешное прохождение лавировки. Для отработки техники выполнения старта с хода необходимо технически правильно выполнять упражнения, в которых отрабатываются 30-секундные и 60-секундные старты с хода у наветренного и подветренного знаков.

Одновременно следует отрабатывать технику старта схода от курса галфинд – галфинд, так как скорость на обоих курсах практически одинакова. При уверенном выполнении такого упражнения следует переходить к курсам бакштаг – бакштаг. Технически это значительно сложнее, так как скорость на бакштаге и бейдевинде может значительно отличаться, однако такое развитие техники имеет большое значение в тренировочном процессе спортивного резерва [5].

Планирование тренировочного процесса в парусном спорте предполагает использование в определенном порядке средств и методов для повышения уровня специальной физической подготовленности яхтсменов спортивного резерва. В ходе тренировочного процесса спортсмены должны быть нацелены на развитие и сохранение спортивной формы. Безусловно, важными, кроме

специальной физической, являются и другие виды подготовки яхтсменов (техническая, тактическая, психологическая), но уровень специальной физической подготовленности является базой, на которой происходит построение всего тренировочного процесса.

Таким образом, совершенствование процесса специальной физической подготовки яхтсменов спортивного резерва должно способствовать повышению их технико-тактического мастерства. Для этого необходимо:

- планировать этапы годичного цикла подготовки яхтсменов спортивного резерва с учетом используемых средств воздействия на процесс физического развития и функционального состояния спортсменов;

- при определении целей и задач определенного этапа специальной физической подготовки яхтсменов спортивного резерва выделять специфические качества, влияющие на совершенствование технико-тактической подготовки;

- для эффективного развития и реализации аэробных возможностей яхтсменов спортивного резерва в различных видах мышечной деятельности тренировочный процесс на воде должен соответствовать им по физическим нагрузкам и составу задействованных мышц.

Кроме того, в процессе физической подготовки яхтсменов спортивного резерва целесообразно ориентироваться на планомерное повышение сократительных и окислительных свойств мышц, преимущественно используемых ими в тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве одного из результатов процесса специальной физической подготовки яхтсменов спортивного резерва должно рассматриваться согласованное совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашкинази С. М. и др. Пути оптимизации подготовки спортивного резерва в парусном спорте // Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы Междунар. науч. конгр., Минск, 18–20 апр. 2018 г.: в 2 ч. – Минск: БГУФК, 2018. – Ч. 1. – С. 29–30.
2. Ашкинази С. М., Рябчиков В. В. Современные подходы к сущности и значению научно-педагогических школ // Спорт, человек, здоровье: Материалы VIII Международного конгресса. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2017. – С. 443–445.
3. Ашкинази С. М. и др. Пути оптимизации подготовки спортивного резерва в парусном спорте // Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы Международного научного конгресса. – Минск: БГУФК, 2018. – Ч. 1. – С. 29.
4. Ашкинази С. М. и др. О некоторых аспектах повышения технико-тактического мастерства спортивного резерва в парусном спорте // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5. – С. 26.
5. Рябчиков В. В. и др. Физическая подготовленность яхтсменов как лимитирующий фактор для успешной соревновательной деятельности в парусном спорте // Материалы итоговой научно-практ. конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2020. – С. 187.

Садков С. А., Портнягин О. В.

Уральский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Екатеринбург, Россия

ПРЕОДОЛЕНИЕ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Аннотация: Отсутствие согласия между конкретными лицами приводит к возникновению конфликта. Для того, чтобы предотвратить конфликт, ослабить или разрешить его необходимо понимать, на какой почве он произошел, какой характер он носит и что могло повлиять на его возникновение. Определив вид конфликта, можно определить стратегию его разрешения.

Ключевые слова: конфликт, лидерские позиции, споры, решение проблемы, причины, конструктив, межличностные отношения.

Sadkov S. A., Portnyagin O. V.

Ural Institute of Management – Branch of the Russian Academy Of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, Yekaterinburg, Russia

OVERCOMING CONFLICT SITUATIONS DURING TRAINING IN MODERN CONDITIONS

Abstract: The lack of agreement between specific individuals leads to a conflict. In order to prevent a conflict, weaken or resolve it, it is necessary to understand on what basis it occurred, what character it is and what could have influenced its occurrence. Having determined the type of conflict, you can determine the strategy for its resolution.

Key words: conflict, leadership positions, disputes, problem solving, reasons, constructiveness, interpersonal relationships.

В любом коллективе, в том числе и спортивной команде, могут возникать конфликтные ситуации. Это вызвано спецификой профессии. Напряженные тренировки, волнение перед соревнованиями, иногда прессинг со стороны тренера, желание занять лидерские позиции, стресс и неопределенность, различные внешние факторы приводят к тому, что у членов команды возникают конфликты. Конфликт – это отсутствие согласия между двумя сторонами (конкретными лицами или группами).

Разберем признаки конфликта:

Явные:

- споры;
- ссоры;
- раздражение;
- эмоции;
- скандалы;
- формальные выяснения отношений;

– жалобы.

Скрытые:

– холодность и строгая формальность общения;

– нежелание общаться;

– постоянные ссылки на формальные процедуры и правила.

Один и тот же конфликт у членов спортивной команды может носить конструктивный и деструктивный характер.

Конструктивные или функциональные конфликты в конечном итоге ведут к повышению эффективности тренировочного процесса, что положительно влияет на результат.

Деструктивные или дисфункциональные конфликты наоборот снижают удовлетворенность, групповое сотрудничество, эффективность и мешают достижению результата, что в последствии может привести к проигрышу команды в ответственных соревнованиях.

Конфликты, вопреки сложившемуся мнению, могут положительно влиять на членов команды и приносить полезные результаты.

Во-первых, улучшение межличностных отношений – это когда происходит разрядка сильных эмоций, возможность понять, почему неудачно складываются отношения.

Во-вторых, ускорение развития команды – конфликт помогает выяснить личные устремления и планы членов команды и скорректировать на этой основе групповые цели, нормы поведения и различные процедуры.

В-третьих, совершенствование идей и практики – необходимость обосновать свои предложения во время спора или дискуссии может заставить более глубоко подумать и уяснить собственные идеи. Выслушивание альтернативных предложений может помочь команде прийти к наилучшему решению проблемы. Конфликт помогает выявить скрытые недостатки, требующие исправлений.

Когда возникает конфликтная ситуация, очень важно определить, какой это конфликт.

Существует несколько типов конфликтов:

– Внутрличностный (ролевой). Не редко когда к одному из членов команды предъявляются противоречивые требования или предъявляемые к нему требования не согласуются с его личными потребностями или ценностями.

– Межличностный. Происходит столкновение двух сильных личностей, у каждого из которых свои черты характера, не схожие с другими или идет борьба за лидерские позиции в команде.

– Между личностью и командой. Один из членов команды занимает позицию, отличающуюся от позиции команды.

– Межгрупповой. Конфликт, вызванный различием в целях.

Причины конфликтов:

– Распределение ресурсов. Необходимость деления ограниченных ресурсов неизбежно ведет к появлению «обиженных» и к различным видам конфликтов.

– Взаимозависимость задач. Спортсмен или команда зависят в выполнении задачи от другого человека или команды, значит всегда есть кто-то кого можно обвинить.

– Различия в целях. Отдельный спортсмен сам формулирует свои цели и может уделять больше внимания их достижению, чем достижению целей всей спортивной команды.

– Различия в манере поведения, жизненном опыте, ценностях, образовании, стаже, возрасте, социальных характеристиках. Это уменьшает степень взаимопонимания и сплоченности внутри команды и отношения между ее членами.

– Неудовлетворительные коммуникации. Это действует как катализатор конфликта и мешает спортсмену или всей команде понять точку зрения других.

– Недопонимание.



Рис. Модель процесса конфликта

Еще одной причиной конфликтов стала новая коронавирусная инфекция COVID-19. В настоящее время, когда все человечество переживает непростое время, связанное с пандемией, конфликты среди людей обострились.

Для пандемии коронавируса неотъемлемая часть – это локдаун. Более года люди жили под запретом и ограничением контактов, соблюдение дистанции, ношение масок, необходимость находиться в режиме самоизоляции – все это сыграло огромную роль для учащения конфликтных ситуаций. Для спортсменов запрет на тренировки, отсутствие возможности выезжать и

участвовать в соревнованиях стало огромным ударом. Все люди разные, и по-разному реагируют на стресс и испытания. Вынужденная изоляция, общение с ограниченным кругом лиц стало одной из причин усиления агрессии и как результат – конфликты в семье, на работе, на тренировках.

Рассмотрим стратегии управления конфликтами.

Существует несколько вариантов развития событий. Игнорирование конфликта или наблюдение со стороны. Оба варианта предполагают невмешательство в сам конфликт.

Сдерживание или ослабление конфликта может быть краткосрочным: арбитраж (арбитр, используя полномочия, выносит решение), убеждение (разъясняет негативные последствия, убеждает прекратить конфликт), принуждение (угрожая, принуждает прекратить конфликт), подкуп (предлагает другие блага, вместо тех, ради которых возник конфликт). Тактика разрешения конфликта, с помощью принуждения конечно может разрешить его, но может обозлить конфликтующие стороны. Разрешение конфликта с помощью подкупа, может привести к потере уважения и велика вероятность возобновления конфликта, после получения предложенных благ. Сдерживание конфликта может быть и долгосрочным: разделение (разделение конфликтующих сторон, к примеру – перевод игрока в другую команду), посредничество (помогает понять позицию противной стороны), апелляция (передает спор на рассмотрение высшего руководства), конфронтация.

Разрешение конфликта: установление общих целей, реструктурирование, совершенствование коммуникаций, объединяющие переговоры.

Одной из важнейших задач тренера вовремя увидеть конфликт внутри команды, определить его причины и вовремя разрешить его или ослабить влияние на членов команды.

Самигуллина Е. В.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

АНТИДОПИНГОВЫЙ СКАНДАЛ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СПОРТ

Аннотация: В данной статье рассматривается кризисная ситуация в легкой атлетике и результаты опроса.

Ключевые слова: Всероссийская Федерация легкой атлетики (ВФЛА), допинг, российская национальная антидопинговая организация (РУСАДА).

Samigullina E. V.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

THE ANTI-DOPING SCANDAL IN ATHLETICS AND ITS IMPACT ON SPORT

Abstract: This article examines the crisis situation in athletics and the results of the survey.

Key words: All-Russian Athletics Federation (VFLA), doping, Russian national anti-doping organization (RUSADA).

Актуальность. Допинговый скандал, затронувший Всероссийскую федерацию легкой атлетики (ВФЛА), достиг своего пика. Российские спортсмены, а в частности легкоатлеты, не первый год борются за свои права на участие в Международных соревнованиях.

Цель. Определить причины антидопингового скандала и дальнейшие перспективы для российских легкоатлетов.

Задачи. Дать определение слову допинг, провести анализ происходящих скандалов вокруг спортсменов, провести опрос среди студентов университета и восстановить хронику событий.

С 13.03.2021 года по 15.03.2021 года изучены материалы по делу легкоатлетов, замешанных в антидопинговом скандале. Так же был проведен опрос среди студентов УГАТУ. Опрос проводился анонимно.

Вопросы:

1. Кто прежде всего виноват в применении допинга: тренер или сам спортсмен?
2. Как вы считаете, России удастся вернуться на Международную арену?
3. Стоит ли применять запрещенные препараты для достижения желаемого результата?

Результаты исследования. Допинг – это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого организму, для повышения спортивного результата. Такое определение было дано в 1965 году. Сейчас же допинг – это нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. На первых олимпиадах большой популярностью пользовался действенный препарат –

стрихнин. Этот препарат был очень опасен и нередко спортсмены умирали от его действия. Так же было распространено «вино для атлетов» – это вино и листья коки или же сам кокаин. В прошлом организаторы соревнований лишь на словах просили участников вести «честную борьбу».

Сейчас же антидопинговая борьба ведется иначе. 10 ноября 1999 года создается Всемирное антидопинговое агентство (WADA), которое начинает вести активную работу по борьбе с допингом. Ниже выведен список антидопинговых правил, нарушение которых может привести к серьезным последствиям как для спортсмена, так и для тренера и всех членов сборной:

1. Наличие запрещенной субстанции в пробе.
2. Использование или попытка использования запрещенной субстанции.
3. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы.
4. Нарушение 3-х правил в течение 12-ти месяцев.
5. Фальсификация или попытка фальсификации.
6. Обладание запрещенной субстанцией или методом.
7. Распространение или попытка распространения.
8. Назначение или попытка назначения.
9. Соучастие.
10. Профессиональное сотрудничество.

История борьбы с допингом начинается с Олимпийских игр 1968 года, Олимпийский комитет объявляет войну допингу. Теперь все спортсмены обязаны сдавать мочу на анализы. Это немного уменьшило употребление запрещенных препаратов, поэтому спортсмены искали новые пути применения допинга. Одним из распространенных способов считалось переливание крови с большим содержанием гемоглобина.

Прошло уже больше 50 лет после создания антидопингового агентства, казалось бы, после стольких лет борьбы, мировой спорт должен стать «чистым». Но, к сожалению, все чаще в газетах и различных СМИ появляются громкие обвинения в адрес наших спортсменов и страны в целом. Положение России находится в очень плачевном состоянии. Вот уже больше 5 лет мы не можем добиться доверия со стороны WADA и других Всемирных организаций по борьбе с допингом.

Кризис в легкой атлетике длится с 2015 года. Шокирующий документальный фильм "Секретный допинг. Как Россия добивается побед", вышедший на немецком телеканале ARD в декабре положил основу череде допинговых скандалов. Основными действующими лицами в этом фильме выступают наши соотечественники. Легкоатлетка Юлия Степанова и ее муж Виталий, бывший сотрудник РУСАДА. В документальном фильме они приводили доказательства использования и сокрытия следов применения допинга в России. Этот фильм дал основу для создания независимого расследования вопросов, связанных с применением запрещенных препаратов и фальсификацией результатов анализов в российской легкой атлетике. Оказалось, в России употребление допинга легкоатлетами велось давно и имело систематический характер. И даже происходило с ведома РУСАДА и

поддерживалось на уровне государства. В 2017-2019 годах IAAF неоднократно продлевала отстранение ВФЛА, хоть и велась прогрессирующая работа по восстановлению статуса. Но, в ноябре 2019 года совет Мировой легкой атлетики и вовсе прерывает процесс восстановления статуса. Причиной этому послужили обвинения в адрес президента ВФЛА Дмитрия Шляхтина, а вместе с ним еще четверым сотрудникам организации. Их заподозрили во вмешательстве в расследование по делу российского прыгуна в высоту Данила Лысенко.

За этот период времени неоднократно сменялись руководители Олимпийского комитета России, министр спорта РФ и глава ВФЛА. На протяжении 5 лет спортсмены слышали, что для защиты российских легкоатлетов сделано и делается все возможное. К сожалению, высоких результатов не наблюдалось. В 2019 году и вовсе вследствие действий ВФЛА легкоатлеты и тренеры лишились возможности выступать вне России под нейтральным статусом. С каждым годом ситуация с антидопинговым скандалом набирает все новые и новые обороты. Российские атлеты уже пропустили Олимпийские игры – 2016 году, но впереди еще предстоят следующие Олимпийские игры.

К великому сожалению, Олимпиада в Рио в 2016 году прошла без участия наших атлетов. Даже в нейтральном статусе. В то время реальных шансов на золотые олимпийские медали лишились совершенно «чистые» прыгунья в высоту Марина Лацискине (Кучина), преемница Исинбаевой, Анжелика Сидорова и барьерист – чемпион мира 2015 года Сергей Шубенков.

Прошло практически пять лет. За это время не изменилось ровным счетом ничего. Российская легкая атлетика попала в новую неприятную историю. наших спортсменов не пустили на предстоящий зимний чемпионат Европы в Польше, который состоялся 5–7 марта.

Какие же меры предпринимаются для восстановления статуса России в спорте?

В августе 2020 ВФЛА заплатила World Athletics 6,3 млн долларов. Но, временные параметры были просрочены, тем самым снова были пропущены важные старты.

С 1 января 2021 года спортсмены всех групп, спортивные врачи, а также все сотрудники ВФЛА, старшие тренеры и специалисты сборной проходят онлайн-курс обучения РУСАДА. Обязательное условием является получение сертификата РУСАДА. Проводятся образовательные семинары по антидопингу для тренеров и спортсменов, преподавателей ВУЗов физической культуры и студентов. В начале 2021 года был выпущен обновленный «Всемирный антидопинговый кодекс». Все спортсмены, состоящие в пул-центре, сдают пробы. Если спортсмен трижды пропустил сдачу проб, то такому спортсмену присваивают «положительный» результат.

По состоянию на 01.12.2020 за 11 месяцев 2020 года РУСАДА отобрано 7644 пробы при целевом показателе 7500 проб. В открытом доступе каждый желающий может ознакомиться со списком запрещенных препаратов.

В проведенном опросе студентов УГАТУ было установлено, что 5 из 10 опрошенных считают, что в антидопинговом скандале виноват тренер, 2 – считают, что виноват сам спортсмен и 3 – виновен как тренер, так и спортсмен. Из опрошенных студентов 4 – считают, что возвращение России на Международную арену невозможно или же это произойдет намного позже, 3 – верят в скорое восстановление статуса российских атлетов, 2 – затрудняются ответить. В вопросе «стоит ли применять запрещенные препараты» все 10 студентов выступают за чистый спорт.

Таким образом, ВФЛА и Олимпийскому комитету нашей страны предстоит провести огромную работу по восстановлению прав России для участия в соревнованиях за пределами страны, проведения на территории РФ различного уровня соревнований. Применение запрещенных препаратов недопустимо в спорте. Поэтому необходимо сделать все возможное для предотвращения использования допинга. На данный момент нужно исправлять полностью старые устои. Обучать студентов спортивных вузов вести совершенно новую работу с занимающимися, вести чистую и честную борьбу. Ведь ошибки, сделанные в прошлом, до сих пор не дают выдающимся и талантливым спортсменам полноценно реализоваться и показать свой потенциал. Отголоски прошлых лет будут слышны еще долгое время.

Студенты УГАТУ полностью поддерживают идею, что любой спортсмен должен соревноваться на равных условиях, без дополнительных запрещенных препаратов. Важно отметить, что перед употреблением любого препарата необходимо проверить его на наличие запрещенных добавок.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <https://rusathletics.info/135630>
2. <https://rusada.ru/>
3. «Арне Люнгквит враг допинга» Еран Лагер.
4. «Всемирный антидопинговый кодекс» РУСАДА.

Слинкина Н. Е., Волкова Е. А., Тишина Е. А.

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия

МЕТОДИКА ОЦЕНИВАНИЯ ТОЧНОСТИ ВТОРОЙ ПЕРЕДАЧИ У СВЯЗУЮЩИХ ИГРОКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Аннотация: В статье подчеркивается интерес исследователей к изучению вопроса, связанного с подготовкой связующих игроков, с совершенствованием техник второй передачи, точности второй передачи, ее тактической реализации в игре. Дается описание комплексу методов для оценки точности второй передачи в волейболе, который включает в себя педагогические и психологические методы и методики. Предложенный комплекс был апробирован на практике, что позволило авторам дать индивидуальные и общие рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса подготовки связующих игроков студенческих команд.

Ключевые слова: связующий игрок, точность передачи, оценка точности второй передачи, техника второй передачи, ошибки во второй передаче.

Slinkina N. E., Volkova E. A., Tishina E. A.

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia

METHODOLOGY FOR EVALUATING THE ACCURACY OF THE SECOND PASS IN PLAYMAKER PLAYERS (SETTER) IN VOLLEYBALL

Abstract: The article emphasizes the interest of researchers in studying the issue related to the training of playmaker players, with the improvement of the techniques of the second gear, the accuracy of the second gear, its tactical implementation in the game. A set of methods for evaluating the accuracy of the second gear in volleyball is described, which includes pedagogical and psychological methods and methodology. The proposed complex was tested in practice, his allowed the authors to give individual and general recommendations for improving the training process of training the playmaker players of student teams in volleyball.

Key words: playmaker player (setter), accuracy in passing the ball, evaluating the accuracy of the second passing the ball, second passing the ball technique, errors in second gear.

Актуальность проблемы. В современном волейболе передача – важный элемент организации нападения, связывающий защиту с атакой. Задача связующего игрока – создавать партнерам по команде наилучшие условия для атаки нападающими ударами. Его игровую деятельность характеризуют следующие качества: точная и «мягкая» передача, тонкое понимание, видение игровой ситуации, своевременное принятие правильного решения в игровом сюжете, сообразительность, быстрота реакции, самообладание, развитое периферическое зрение, лидерские способности.

По мнению ведущих тренеров и спортсменов, точная передача мяча является основой, на которой в волейболе строятся последующие атакующие и защитные действия. От того, насколько умело владеют игроками этим техническим элементом, во многом зависит успех в матчевой встрече,

в соревнованиях. Подготовка связующего игрока, который сочетает в себе целый комплекс качеств и способностей, столь необходимых ему для диспетчерской функции, – непростая задача. В связи с этим немаловажное значение приобретает вопрос построения тренировочного процесса подготовки (построение, управление, контроль, коррекция) связующего игрока как одного из важнейших условий достижения успеха команды в целом.

Подготовка связующих игроков в волейболе – это сложный многолетний, многогранный процесс. Поэтому успешное решение задач подготовки предполагает четкое планирование тренировочной работы. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса, выбрать направление деятельности, эффективные средства и методы. Связующий определяет стиль игры команды, именно он выполняет передачу мяча своему нападающему для завершающего удара. В волейболе необычайно высоко значение психологической и духовной составляющей личности. В особенности это касается личности связующего, который должен соединять в себе не только виртуозную технику и незаурядное тактическое мышление (высокий игровой интеллект), но и также сниженную чувствительность к внешним воздействиям отрицательного характера. Хороший связующий должен предугадывать критические моменты игры и своевременно их ликвидировать. Еще одно важное умение, которое следует развивать у связующего, – умение маскировать свои действия от противника.

Актуальность работы также подтверждается наличием на сегодняшний день достаточного объема научных работ, связанных с изучением средств и методов подготовки связующего, анализов методов оценки уровня подготовленности, изучением сторон подготовленности [1–5].

Организация и методы исследования. Процесс тренировки связующего игрока строится исходя из данных о его подготовленности, для чего должен быть подобран комплекс оценочных средств: педагогические тесты, критерии наблюдения (экспертной оценки). Для этого нами был выполнен анализ контрольных нормативов и тестов по оценке деятельности связующего игрока. Анализу подвергались Федеральный стандарт по виду спорта, Программы спортивной подготовки, проводился опрос тренеров (25 человек).

Результаты исследования и их обсуждение. Опрос тренеров проводился с целью выяснить, какие средства и методы они используют для оценки уровня подготовленности связующих игроков. Практически все тренеры указали только, что используют тесты по оценке технической подготовленности – передача на точность.

Мы считаем, что использование лишь одного теста не достаточно, чтобы оценить уровень подготовленности связующего игрока, в частности для оценки точности второй передачи, в связи с чем предлагаем использовать следующий комплекс тестов и методов.

Первая группа комплекса – педагогические тесты, включает в себя два испытания и рекомендуется для оценки технической подготовленности. В нее входят «Испытания на точность второй передачи (из 3 в 4, из 2 в 4)».

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый волейболист выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается). «Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной». Спортсмен располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия – надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Спортсмен подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Оценка: 10-8 передач без потерь – отлично, 7-6 хорошо, 5-4 – удовлетворительно, менее 4 – норматив не сдан.

Вторая группа тестов применялась для оценки точности движений волейболистов и включает в себя четыре двигательных теста. «Воспроизведение движений по пространственно-временным и пространственно-силовым параметрам». По всей длине боковой линии волейбольной площадки располагаются игроки (6 игроков, у первого игрока находится мяч) на расстоянии 3 метров друг от друга. По сигналу 1-й игрок подбрасывает мяч на 1 м перед собой и перемещается в конец колонны. Вторым игроком принимает мяч двумя руками снизу и подбрасывает его на 1 м над головой, также перемещаясь в конец колонны, затем 3-й и т.д. Оценка: 5 баллов – выполнение задания за 10 с, точно в соответствии с заданными параметрами движений; 4 балла – время выполнения 10,1-12 с, параметры движений незначительно отличаются от заданных; 3 балла – время выполнения 12,1 – 13 с. Параметры двигательных действий более существенно отличаются от заданных. Включаются дополнительные движения (шаг или выпад).

«Точность дифференцирования мышечных усилий». Из 3 зоны волейбольной площадки выполнить 6 передач в квадраты 2x2 м, находящиеся в зонах 2 и 4. Оценка: 5 баллов – точное попадание из 6 попыток, 4 балла – 4-5 попаданий из 6, 3 балла – 3-4 попадания из 6.

«Точность движений тела и его отдельных звеньев в ответ на внешний раздражитель». Действия при второй передаче, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: положение рук тренера (спортсмена) за сеткой. Мяч первой передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно

выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры. Оценка: 6 передач – отлично, 5 передач – хорошо, 4 передачи – удовлетворительно, менее 4 передач неудовлетворительно.

«Точность баллистических движений». Тест № 1. Выполнить 5 передач партнеру двумя руками сверху на расстояние 4-5 м, высота траектории 2,5-3,0 м. Оценка: 5 баллов – соответствие выполнения двигательного задания указанным параметрам, 4 балла – отклонение от заданной траектории в пределах 0,5-1,0 м, 3 балла – отклонение от заданной траектории в пределах 1,1-2,1 м. Тест № 2. В верхней точке прыжка с места толчком двух ног выполнить передачу мяча из зоны 5 в зону 2 на высоте 2-2,5 м. Оценка: 5 баллов – точное выполнение передачи по заданным параметрам движений, 4 балла – отклонение от заданной траектории на $\pm 0,5-1,0$ м, 3 балла – отклонение от заданной траектории на $\pm 1,1-2,0$ м.

Поскольку правильность исполнения связующим игроком передачи мяча зависит от качества ее исполнения, то мы предлагаем третью группу методов для оценки качества техники исполнения второй передачи – метод наблюдения и экспертной оценки. Экспертам предлагаются протоколы с перечнем распространенных ошибок в технике второй передачи (передача мяча сверху двумя руками). Наблюдения осуществлялись в ходе учебных игр и матчевых встреч в рамках соревнований. Среди основных ошибок в исполнении техники связующего игрока были: статичная стойка в ожидании мяча, медленное перемещение к мячу, вынос рук через стороны, руки излишне разведены, при встрече с мячом руки выпрямлены, кисти, пальцы излишне напряжены, кисти, пальцы излишне расслаблены, резкий удар по мячу, отсутствие сопровождающего движения, кисти ниже уровня лица; ошибки тактического характера (неправильная позиция для передачи, неверное направление передачи исходя из тактической обстановки на площадке, неверная траектория передачи (высота, направление)).

Четвертая группа методов – психологические методы (красно-черная таблица, методика Мюнстерберга, корректурная проба, тесты по оценке оперативного мышления, памяти и т. д.), напрямую не оценивает именно точность передачи, однако позволяет оценить психические качества связующего игрока: свойства внимания (объем, распределение, переключение, концентрацию), мышление, память. Все это в комплексе играет роль при выборе позиции для передачи, ее направление в соответствии с расположением игроков своей команды, соперников, игровой ситуации, а так же при выборе тактической схемы группового и командного взаимодействия.

Выводы. Предложенный нами комплекс средств и методов для оценки точности второй передачи позволяет всесторонне оценить уровень подготовленности связующего игрока. Исключение составляет его физическая подготовленность, поскольку оцениваются лишь координационные способности.

Первые три группы методов были использованы нами для оценки точности второй передачи связующих игроков женских и мужских

студенческих команд г. Челябинска. Были выявлены лучшие игроки, игроки, которым необходимо совершенствовать технику второй передачи, был подробно изучен каждый продемонстрированный результат в каждом испытании. По итогам констатирующего педагогического эксперимента мы разработали рекомендации по совершенствованию техники второй передачи мяча в волейболе. Часть рекомендаций касается конкретно каждого испытуемого игрока, принявшего участие в эксперименте. И еще предложены более 20 рекомендаций общего характера для совершенствования техники второй передачи мяча, составленные на основе современных исследований и достижений теории и практики волейбола. Рекомендации касаются следующих моментов: учет профиограммы и амплуа игрока; развитие гибкости и подвижности суставов, быстроты реакции; подбор упражнений; использование сопряжено-игрового метода; способы выявления, предупреждения и исправление ошибок; тактическая подготовка связующего игрока и т. п.

В перспективе, направлением нашего исследования будет исследование у связующих игроков свойств внимания – распределение, устойчивость, переключение, концентрация; а так же исследование периферического зрения, вестибулярного анализатора. Исследование личности игроков данного амплуа (темперамент, черты характера), лидерских качеств, тактического мышления. Все это позволит провести комплексную оценку подготовленности связующего игрока.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев, А. В. Особенности спортивной подготовки связующего игрока в волейболе / А. В. Андреев, Н. Ю. Белова // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка : Дет. тренер : журн. в журн. – 2018. – № 4. – С. 41-42.
2. Андрушишин, И. Ф. Совершенствование диагностики игрового взаимодействия в волейболе / М. Ф. Андрушишин, И. Н. Пресняков, Ю. П. Денисенко, А. А. Гераськин // Человек. Спорт. Медицина. – 2016. – № 1. – С. 64.
3. Красникова, О. С. Оценка готовности волейболисток школьной команды к игровой деятельности связующего игрока / О. С. Красникова // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141) . – С. 93-98.
4. Макарова, Н. В. Особенности точности передач связующего игрока / Н. В. Макарова, Р. С. Кулешов, К. В. Иксанова, А. В. Данило // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 9. – С. 78.
5. Пулатов, А. А. Методика совершенствования точности игровых приемов волейбола в условиях действия угловых ускорений / А. А. Пулатов, Ш. Х. Исроилов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 1. – С. 81.

Титаренко А. А., Маметова О. Б., Ломакин Р. Г., Слепченко С. П.

Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского, Симферополь,
Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗАХ ПРИ ОТБОРЕ В СЕКЦИЮ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Аннотация: Статья содержит методически обоснованный материал для определения уровня физической подготовленности студентов неспециализированных факультетов на этапе отбора и зачисления в отделение сборной команды по волейболу. Предложена оптимальная последовательность двухдневного тестирования по определению уровня физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, тренировка, волейбол, физические качества, тестирование, физические упражнения.

Titarenko A. A., Mametova O. B., Lomakin R. G., Slepchenko S. P.

Crimean Federal University named after V. I. Vernadsky, Simferopol, Russia

ORGANIZATION OF PHYSICAL FITNESS TESTING FOR STUDENTS IN NON-CORE INSTITUTIONS SELECTION FOR VOLLEYBALL SECTION

Abstract: The article contains methodologically sound material for determining the level of physical preparation of students of non-specialized faculties at the stage of selection and admission to the department of the volleyball team.

Key words: students, physical preparedness, workout, volleyball, physical qualities, testing, physical exercises.

Постановка проблемы. Особое место в системе тренировки в волейболе принадлежит повышению уровня физической подготовленности, определяющей возможности эффективного и рационального выполнения каждым игроком определенных приемов в экстремальных и быстро меняющихся условиях игры. Как отмечают авторы [2, 5, 9] эффективное выполнение игровых действий, технических приемов и тактических комбинаций на протяжении всей игры основано на высоком уровне развития двигательных способностей волейболистов.

В современном волейболе, в связи с изменениями в правилах игры, предъявляются одинаково высокие требования к физической подготовленности игроков разных амплуа. Поэтому, наряду с обучением и совершенствованием технико-тактического мастерства, важной задачей учебно-тренировочного процесса, является повышение уровня их физической подготовленности.

Для эффективного планирования учебно-тренировочных занятий и определения средств и методов, направленных на развитие ведущих физических качеств, необходимо провести серию контрольных испытаний, что

не только облегчит отбор, но и предоставит более полную информацию, которая позволит в дальнейшем корректировать работу с выбранным контингентом студентов.

Проблеме определения уровня физической подготовленности в командных видах спорта, посвящено значительное количество работ [1, 4, 7].

Так, для оценки уровня развития основных физических качеств А. Н. Касаткиной, еще в 1983 году предложены 20 тестов, которые ранее использовались на практике и отмечались надежностью и информативностью. С помощью тестов оценивались координационные, скоростно-силовые способности и прыжковая выносливость.

Некоторые авторы [2, 3, 9] отмечают, что овладение техникой игры возможно лишь при соответствующем уровне развития физических качеств, а динамика развития специальной физической подготовки зависит от базовой физической подготовленности.

Анализ научно-методической литературы дает основания утверждать, что специалисты [2, 3, 5] изучали преимущественно скоростно-силовые качества волейболистов и акцент при отборе делали именно на них. Но, как отмечают Платонов В. М. и Булатова М. М., максимальное развитие ведущих качеств возможен лишь при условии оптимального уровня развития других.

Однако, в теории и методике подготовки волейболистов различной квалификации отсутствует единый комплекс тестов для глубокого изучения уровня физической подготовленности, а это, в свою очередь, усложняет работу по отбору в отделение по волейболу среди студентов неспециализированных факультетов. Изучение этого вопроса, с учетом современных тенденций развития волейбола, является актуальным на сегодняшний день при формировании команд по волейболу в высших учебных заведениях и определяющим в выборе темы нашего исследования.

Цель исследования заключается в разработке оптимального комплексного тестирования по определению уровня физической подготовленности студентов-первокурсников при отборе в отделение волейбола.

Изложение основного материала. Для получения информации о состоянии физической подготовленности игроков следует применять тесты, результаты которых имеют достоверную, прямую или косвенную, взаимосвязь с компонентами соревновательной деятельности. Для выбора наиболее информативных тестов, необходимо опираться на педагогический опыт и данные сравнительного анализа с результатами предыдущих лет отбора.

На основе анализа специальной литературы и педагогического опыта, были отобраны и внедрены в практику – информативные тесты, которые использовались для определения уровня развития основных физических качеств среди волейболистов различной квалификации. Тестирование имеет оптимальное распределение и рассчитано на два дня.

Первый день:

1. Определение уровня развития силовых качеств:

1.1. Кистевая динамометрия. Оборудование – кистевой динамометр Абалакова. Процедура исследования: исходное положение – узкая стойка ноги врозь, рука с динамометром отведена в сторону, участник получает задание с максимальной силой сжать динамометр. Усилия длится около двух секунд. Фиксируется лучший результат с точностью до 1 кг после двух попыток.

1.2. Сила мышц верхнего плечевого пояса – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Участник тестирования принимает положение упора лежа: руки выпрямлены, на ширине плеч пальцами вперед, туловище и ноги образуют прямую линию, пальцы ступней опираются о пол. По команде "Можно!" участник начинает ритмично с полной амплитудой сгибать и разгибать руки. Результат: количество безошибочных сгибаний и разгибаний рук за одну попытку.

2. Определение уровня развития быстроты:

2.1. Определение скорости двигательной реакции – хват падающей гимнастической палки. Оборудование – гимнастическая палка, размеченная в сантиметрах. Скорость двигательной реакции определяется реакцией участника на падение предмета. Перед выполнением теста участник принимает исходное положение – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу, пальцы сжаты в кулак. Преподаватель держит палку за верхний конец так, чтобы нулевая отметка была на уровне нижнего края ладони участника. Затем выпускает ее без предварительной команды, а участник пытается ее схватить. Результат: показатель в сантиметрах на пойманной палки, чем он меньше, тем лучше двигательная реакция. Выполнить тест три раза, засчитывается лучшая попытка.

2.2. Бег на 6 м с высокого старта – для определения способности к ускорению. Измеряется с помощью фото-финишной установки и электрохронометра с точностью до 0,01 с. Результат. Засчитывается лучший результат в одной из двух попыток, которые выполняются одна за другой с интервалом в 1 мин.

3. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств:

3.1. Прыжок вверх с места по методике Абалакова. В прыжке вверх фиксируется лучший результат из трех попыток, которые выполняются одна за другой с интервалом в 1 мин. Прыжок выполняется в кругу диаметром 40 см. Нулевое положение ленты для измерения фиксируется в исходном положении – стойка на носках, что устраняет погрешности, которые могут быть вызваны различными размерами ступни участников. Точность измерения до 1 мм.

4. Определение уровня развития координации:

4.1. Оценка вестибулярной устойчивости. После шести поворотов переступанием (на 360° каждый) (один поворот за 2 с) стать спиной к стене (за 2 с) и пройти по прямой линии 4 м.

4.2. То же, но после поворотов выполнить три кувырка вперед в темпе и стать в основную стойку. Результат. Измеряется отклонение в сантиметрах.

Второй день:

1. Определение уровня развития скоростной и силовой выносливости:

1.1. Для определения уровня скоростной выносливости использовался тест "Елочка", проводимой на половине стандартного волейбольной площадки. У центра лицевой линии рисуют круг диаметром 40 см (место старта и финиша). На боковых линиях на расстоянии 3, 6 и 9 м от лицевой линии рисуют круги 1, 2, 3, 4, 5, 6 диаметром 10 см каждое. В центре каждого круга находится кубик. По команде "Марш!" участник бежит с высокого старта до круга "1" и обратно к линии старта, затем в круг "2". Условием выполнения теста является прикосновение одной рукой к каждому кубику и прикосновение одной ногой к площади стартовой линии в беге в обратном направлении. Результат фиксируется от старта до момента, когда участник, после прибегания последнего отрезка от круга "6" к линии финиша, пересекает ее.

1.2. Для определения уровня развития силовой выносливости мышц ног – выпрыгивания вверх на высоту 90 % от индивидуального максимального результата в этом упражнении (количество раз).

2. Определение качества процесса восстановления после дозированной физической нагрузки. Гарвардский степ-тест. Оборудование. Ступеньки разной высоты или регулируемая ступень; электрический или механический метроном; секундомер. Гарвардский степ-тест – физическая нагрузка задается в виде восхождений на ступеньку высотой 45 см, продолжительность подъема - 4 мин, частота восхождений – 30 раз за 1 мин. Функциональная подготовленность участников оценивается путем подсчета ЧСС. Регистрация проводится в положении сидя - пальпаторным методом. ЧСС подсчитывается только один раз в течение 30 с на 2-й минуте восстановления.

Для экономии времени при массовом тестировании индекс Гарвардского степ-теста вычисляется по сокращенной формуле:

$$\text{ИГСТ} = \frac{t * 100}{f * 1.5}$$

где t – время восхождения на ступеньку в (с), f – ЧСС за 30 с со второй минуты периода восстановления; 100 - множитель, который позволяет выразить ИГСТ в целых числах. Чем больше величина ИГСТ, тем выше качество восстановительных процессов.

3. Определение уровня развития гибкости:

3.1. Наклон туловища вперед из положения сидя. Оборудование – на полу нарисована линия АБ и перпендикулярна к ней разметка в сантиметрах (на продольной линии) от 0 до 50 сантиметров. Участник тестирования сидит на полу босиком так, чтобы его пятки касались линии АБ. Расстояние между пятками – 20-30 сантиметров. Руки на полу между коленями ладонями вниз. Партнер держит ноги на уровне колен, чтобы избежать их сгибания. По команде "Можно!" участник тестирования плавно наклоняется вперед, не сгибая ног, пытается дотянуться руками как можно дальше. Положение максимального наклона следует удерживать в течение 2 секунд, фиксируя

пальцы на разметке. Упражнение повторяют дважды. Результат определяется по отметке на перпендикулярной разметке в сантиметрах, до которой участник дотянулся кончиками пальцев рук, засчитывается лучшая из двух попыток.

3.2. Подвижность в плечевых суставах с гимнастической палкой. Оборудование. Гимнастическая палка со шкалой в сантиметрах. Проведение теста: исходное положение – палка хватом сверху впереди – внизу. выполнение прямыми руками, палка переносится через верх назад до касания тела, а затем в и. п. Наименьшее расстояние между кистями (ширина хвата), результат соотносится с шириной плеч в попытке, выполненной прямыми руками.

Выводы. Таким образом, предложенная методика оценки уровня физической подготовленности студентов неспециализированных факультетов позволяет по результатам двухдневного тестирования отобрать физически подготовленных студентов, а также наиболее эффективно спланировать учебно-тренировочный процесс для достижения определенных результатов в дальнейшем.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейших исследованиях планируется изучение различных особенностей проведения тестирования и его эффективной организации в процессе отбора в сборные команды.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бубэ Х, Фэк Г., Штюблер Х., Трогш Ф. Тесты в спортивной практике. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 239 с.
2. Волейбол: учебник для высших учебных заведений / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М.: Физкультура, образование, наука, 2006. – 360 с.
3. Железняк Ю. Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. А. Чачин. – М.: Терра-спорт, 2005. – 112 с.
4. Касаткин А. Н. Управление тренировочным процессом юных волейболистов на этапе спортивной специальной подготовки: Дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Ворошиловград, 1983. – 126 с.
5. Кудряшов Е. В. Контроль за уровнем развития быстроты и скоростно-силовых качеств у волейболисток различной квалификации // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / под ред. Ермакова С. С. – Харьков, 2002. – № 5. – С. 27 – 31.
6. Платонов В. М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995. – С. 275 – 317.
7. Программа дифференцированной физической подготовки волейболистов 15-17 лет с учетом игрового амплуа / В. В. Гамалий, И. В. Синиговец, Н. Г. Бишевец, К. Н. Сергиенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 8. – С. 22-26.
8. Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецк.: Изд-во ДонНУ, 2005. – С. 110 – 135.
9. Фомин Е. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева. – Москва: Спорт, 2018. – 192 с.

Томаров С. А.^{1,2}, Романов В. М.¹

¹Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

²Футбольный клуб «Уфа», Уфа, Россия

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация: Работа посвящена поиску оптимальной программы комплексного контроля студентов – футболистов с помощью максимально доступных, но в тоже время информативных, надежных и объективных тестов. Количественные показатели позволяют оперативно оценить психофизическое состояние спортсменов, а также внести изменения в тренировочный процесс.

Ключевые слова: комплексный контроль, тестирование, информативность, надежность, объективность, учебно-тренировочный процесс.

Tomarov S. A.^{1,2}, Romanov V. M.¹

¹Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

²Football club “Ufa”, Ufa, Russia

COMPREHENSIVE TRAINING CONTROL STUDENT FOOTBALL PLAYERS

Abstract: The work is devoted to the search for the optimal program of comprehensive control of football students with the help of the most accessible, but at the same time informative, reliable and objective tests. Quantitative indicators allow you to quickly assess the psychophysical state of athletes, as well as make changes in the training process.

Key words: comprehensive control, testing, information content, reliability, objectivity, training process.

Эффективность процесса подготовки футболистов в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать уровень управленческих решений при подготовке занимающихся.

Основной целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Показатели, используемые в процессе этапного, текущего и оперативного контроля, должны обеспечивать объективную оценку состояния футболиста.

Современные средства контроля над состоянием профессиональных футболистов на основе данных, полученных с помощью систем GPS, позволяют осуществлять и корректировать учебно-тренировочный процесс даже в режиме on-line. Это такие системы, как WIMU (используемая национальной сборной России по футболу), CATAPULT (многие команды РФП) и многие другие.

Минусом таких систем, несомненно, является высокая цена самой системы контроля и ее дальнейшее обслуживание. Футбольные академии, а также ВУЗы и другие учебные заведения, имеющие футбольные команды, не могут себе позволить такое дорогое оборудование. Поэтому для осуществления комплексного контроля необходима “батарея” простых и доступных тестов.

Основными критериями, определяющими возможность включения тех или иных показателей в программу контроля, являются их информативность, надежность и объективность.

Для объективной оценки подготовленности футболистов необходимо оценить психофизические показатели, уровень развития физических качеств, техническую оснащенность, а также координационные способности спортсменов. Также необходима оценка субъективных ощущений по методике ФСАН и эффективности соревновательной деятельности.

Таблица 1

Количественная оценка результатов тестирования студентов-футболистов

Наименование теста	КМС, I Разряд	II–III Разряды
Таблицы Шульте, сек	25–38	> 38
Теппинг-тест, число точек/10 сек	62–77	< 62
Простая реакция, мл.сек	145,5–175,5	> 175,5
Сложная реакция, мл.сек	175,5–200,0	> 200
“Чувство времени”, мл.сек	44,0–53,0	> 53,0
Реакция на движущийся объект, мл.сек	40,0–47,5	> 47,5
Прыжок в длину с места, см	220–255	< 220
5-й прыжок в длину, см	11,7–13,0	<11,7
10 м, сек	1,8–2,5	>2,5
100 м, сек	12,5–13,0	>13,0
3000 м, мин	12,0–13,0	>13,0
Тест Купера, метр	2400–3000	<2400
Челночный бег, 7*50 м, сек	63–69	>69
Обвод 5 стоек произвольно, сек (общая дистанция 20 м)	≤ 11,5	>11,5
Обвод 5 стоек внутренней стороной стопы, сек (общая дистанция 20 м)	≤ 13,5	> 13,5
Обвод 5 стоек внешней стороной стопы, сек (общая дистанция 20 м)	≤ 15,5	> 15,5
Попадание в квадрат (сторона 6 м), раз (расстояние 30 м)	≥ 8 (из 15)	< 8 (из 15)
Повороты на гимнастической скамье, раз (в течение 20 сек)	≥ 15	< 15

В таблице 1 представлена количественная оценка результатов тестирования, с помощью которой можно оценить текущее состояние футболистов, а также скорректировать учебно-тренировочный процесс в зависимости от задач и целевых установок.

Контроль соревновательной деятельности основан на сопоставлении спортивных результатов с запланированными, или уже показанными ранее, и направлен на выявление сильных и слабых сторон подготовленности. Методика оценки соревновательной деятельности основана на видеоанализе официальной игры, где отражаются наиболее важные компоненты. Количество технико-тактических действий футболистов, процент брака, выполнение тактических задач – основные параметры, влияющие на итоговый результат.

Таким образом, комплексный контроль предполагает всестороннюю объективную оценку подготовленности футболиста, дает возможность судить о его состоянии в конкретное время, определить ведущие факторы, наметить основные направления в дальнейшей подготовке, и эффективно решать поставленные задачи по достижению максимального результата.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов: / М. А. Годик. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Лексаков А. В. Особенности комплексного контроля в подготовке футболистов различного уровня: методические рекомендации / А. В. Лексаков, В. П. Губа. – Москва, 2010. – 80 с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебное издание / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

Улданов И. И., Усманов В. Ф., Кругликова В. С., Десяткина Л. Ю.
Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13–14 ЛЕТ

Аннотация: в данной статье обобщен материал по исследуемой теме, которая посвящена изучению и разработке методики общей и специальной физической подготовки баскетболистов 13-14 лет.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, взаимосвязь, баскетбол.

Uldanov I. I., Usmanov V. F., Kruglikova V. S., Desyatkina L. Yu.
Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

FEATURES OF THE METHODOLOGY OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS AGED 13-14

Abstract: This article summarizes the material on the topic under study, which is devoted to the study and development of methods of general and special physical training of basketball players aged 13-14 years.

Key words: general physical training, special physical training, interconnection, basketball.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психологической напряженности. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в баскетболе с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке.

Функциональные возможности баскетболиста составляют основу его физической подготовленности. Уровень их развития конкретно проявляется в спортивной работоспособности – способности игрока совершать специфическую для него работу в течение длительного времени, достаточного для получения устойчивых сдвигов. Вместе с использованием большинством сильнейших команд активных форм ведения игры – «быстрый прорыв» и «прессинг», – увеличение продолжительности игры повлекло за собой значительное повышение требований к физической подготовке баскетболистов.

Актуальность работы заключается в том, что создалось положение, когда успех или неуспех выступлений команды определяется уровнем атлетической подготовленности каждого спортсмена. Никакая тактика, никакая техника не принесут положительного результата, если специальные физические способности баскетболистов не создадут возможностей для их эффективного применения. Каждый баскетболист должен быть способным выполнить быстрое передвижение и действие, вести активную силовую борьбу за

овладение мячом под щитом, обладать достаточной специальной выносливостью.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс баскетболистов среднего школьного возраста.

Предмет исследования: особенности методики общей и специальной физической подготовки баскетболистов 13-14 лет.

Цель исследования: теоретическое обоснование и экспериментальное подтверждение эффективности методики общей и специальной физической подготовки у юных баскетболистов.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что если при исследовании результатов отдельных показателей общей и специальной физической подготовки выявить степень их взаимосвязи, то увеличение объема тренировочной работы в средствах общей физической подготовки, имеющих наибольшую значимую связь со специальной физической подготовкой, позволит повысить общую и специальную физическую подготовленность баскетболистов и на этой основе будет способствовать повышению эффективности соревновательной деятельности.

В педагогическом эксперименте, проведенном в естественных условиях тренировочного процесса, принимали участие 10 баскетболистов, в возрасте 13-14 лет, подобранные на основе данных врачебно-педагогического обследования.

Основной целью первой части исследования было получение данных об уровне специальной физической подготовленности юных баскетболистов.

Главными задачами были:

1) определить подбор средств ОФП и СФП в воспитании как силовых, так и технических способностей у юных баскетболистов;

2) принять нормативы по ОФП и СФП и составить таблицу индивидуальных и средних показателей физической подготовленности исследуемых юных баскетболистов.

При составлении нашей программы для развития специальных физических качеств юных баскетболистов 13-14 лет было просмотрено и изучено несколько программ различных авторов. В каждой из этих программ можно было увидеть положительные и отрицательные моменты.

Изучив методики различных авторов мы отобрали из всех предлагаемых упражнений наиболее, на наш взгляд, эффективные и благоприятно влияющие на здоровье занимающегося.

В экспериментальной группе мы использовали программу по развитию специальных физических качеств следующим образом: когда на тренировке шло целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств, то мы предлагали занимающимся 4-5 упражнений из данной программы. Также к этим заданиям мы предлагали 1-2 упражнения на развитие другого качества. А когда на тренировочном занятии шло развитие, к примеру, скоростных способностей, то мы добавляли к тем упражнениям 1-2 задания малой интенсивности для развития прыгучести.

В контрольной группе на тренировочных занятиях эта программа применялась следующим образом: когда на тренировке шло развитие прыгучести, то баскетболистам предлагалось 3-4 упражнения и 1-2 упражнения для развития другого качества. На тренировках в этой группе в большей степени использовалось сочетание заданий, направленных одновременно на развитие нескольких физических качеств.

На основе корреляционного анализа была выявлена следующая взаимосвязь отдельных показателей ОФП и СФП у баскетболистов юношей:

а) при 1 % уровне статической значимости приведены следующие достоверные показатели:

- у бега на 20 м с прыжком в длину с места ($p=0,94$);
- у прыжка в длину со штрафным броском ($p=0,61$);
- у прыжка в длину с передачами на быстроту ($p=0,78$);
- у штрафных бросков с бросками с 3 точек ($p=0,88$);
- у штрафных бросков с передачами на быстроту ($p=0,90$);

б) при 5% уровне статической значимости приведены следующие достоверные показатели:

- у бега на 20 м со штрафными бросками ($p=0,54$);
- у бега на 20 м с передачами на быстроту ($p=0,75$);
- у бросков с 3 точек с передачами на быстроту ($p=0,82$).

Остальные показатели были либо близки к достоверным, либо имели слабую связь.

Между изученными показателями ОФП и СФП у юных баскетболистов получена положительная, в основном, статически достоверная взаимосвязь, это позволило нам разработать оценочные нормативы по общей и специальной подготовленности у юных баскетболистов.

в) разработанные нами оценочные нормативы по ОФП и СФП для юных баскетболистов позволяют не только оценивать физическую подготовленность, но и дают возможность планировать и контролировать оптимальность их развития в исследуемых тестах.

Таким образом, поставленные исследовательские задачи были успешно реализованы. Гипотеза исследования подтвердилась. Все это говорит о том, что поставленная нами цель работы достигнута.

Усманова Ф. Ф.

Детско-юношеская спортивная школа городского округа город Нефтекамск, Нефтекамск, Россия

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ СПОРТСМЕНОВ 12–13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

Аннотация: работа посвящена разработке и экспериментальной проверке эффективности комплекса упражнений, направленный на совершенствование тактических действий в нападении спортсменов 12 - 13 лет, занимающихся настольным теннисом.

Ключевые слова: настольный теннис, совершенствования тактических действий, нападающие удары, теннисисты 12-13 лет.

Usmanova F. F.

Children's and youth sports school of the urban district of the city of Neftekamsk, Neftekamsk, Russia

IMPROVEMENT OF TACTICAL ACTIONS IN THE ATTACK OF ATHLETES 12-13 YEARS OLD ENGAGED IN TABLE TENNIS

Abstract: the work is devoted to the development and experimental verification of the effectiveness of a set of exercises aimed at improving tactical actions in the attack of athletes 12-13 years old engaged in table tennis. The content of the developed set of exercises includes simulation exercises, exercises with the use of a large number of balls, training forms of competitive exercises.

Key words: table tennis, improving tactical actions, attacking shots, tennis players 12-13 years old.

Актуальность. Настольный теннис является одной из увлекательных спортивных игр. Для него характерен целый ряд игровых элементов, выполнение которых требует хорошей физической подготовки, а обучение и овладение приемами способствует хорошему физическому развитию спортсмена. Систематическая тренировка помогает формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества.

Однако настольный теннис - это одна из технических сложных спортивных игр. Теннисисты высокого класса демонстрируют отличную технику владения самым маленьким и самым легким в спортивных играх мячом. Современную игру характеризует большая скорость движения руки и полета мяча, мощность его вращений, и минимальное время реагирования на игровую ситуацию, значимость прогнозирования хода игры. Теннисист должен стремиться постоянно создавать выгодные для себя тактические ситуации, но т.к. соперник ставит перед собой аналогичные задачи, в каждом поединке неизбежно завязывается напряженная психологическая борьба за создание

выгодных и неожиданных моментов для решительного и умелого применения задуманного или внезапного избранного действия или тактической комбинации.

Настольный теннис - вид спорта, где правильный выбор тактического варианта имеет большое значение.

Современное направление развития тактики настольного тенниса - это атака и контратака, базирующиеся на умении игрока подготовиться к проведению атакующего технического приема раньше, чем это успеет сделать противник.

Анализ проблем тактической подготовки в настольном теннисе в достаточной мере не были проведены, что свидетельствуют о том, что научно-методическое обеспечение тактической подготовки в данном виде спорта раскрыты недостаточно.

Цель исследования - разработать и экспериментальным путем проверить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленных на совершенствование тактических действий в нападении спортсменов 12-13 лет, занимающихся настольным теннисом.

Исследование проходило на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» городского округа. Нефтекамск в отделении настольного тенниса. В исследовании принимали участие 24 спортсмена 12-13 лет учебно-тренировочной группы второго года обучения (УТГ-2), которые были поделены на контрольную (n=12) и экспериментальную (n=12) группы, в составе по двенадцать человек.

Таблица 1

Показатели технической подготовленности у спортсменов 12–13 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента (баллы)

№ п/п	Нападающие удары с тактической направленностью	КГ	ЭГ	p
1.	«Накат» справа	40,5%±0,88	43,7%±0,78	>0,05
2.	«Накат» слева	57,1%±0,74	55,4%±0,66	>0,05
3.	«Топ-спин» справа	48,3%±0,58	49,3%±0,88	>0,05
4.	«Топ-спин» слева	35,2%±0,60	36,8%±0,52	>0,05
5.	Острый удар	38,4%±0,78	37,5%±0,74	>0,05

Примечание: М – средний арифметический показатель; m – ошибка среднего арифметического значения; p – достоверность различий между показателями контрольной и экспериментальной групп; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

Педагогический эксперимент проводился с целью обоснования эффективности разработанного комплекса упражнений, направленных на совершенствование тактических действий в нападении спортсменов 12-13 лет, занимающихся настольным теннисом.

Межгрупповой анализ показал, что между показателями тактической подготовленности у спортсменов 12-13 лет контрольной и экспериментальной группы до педагогического эксперимента достоверных различий не было ($p > 0,05$). Это говорит об однородности исследуемых групп и о возможности продолжения эксперимента.

После педагогического эксперимента достоверные различия выявлены во всех показателях тактической подготовленности теннисистов 12-13 лет в экспериментальной группе в сравнении с контрольной ($p < 0,05$): «накат» справа, «накат» слева, «топ-спин» справа, «топ-спин» слева, «смеш» (завершающий удар).

Таблица 2

Показатели технической подготовленности у спортсменов 12–13 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента (баллы)

№ п/п	Нападающие удары с тактической направленностью	КГ	ЭГ	p
1.	«Накат» справа	49,5%±0,52	60,3%±0,64	<0,05
2.6	«Накат» слева	65,7%±0,66	76,1%±0,76	<0,05
3.8	«Топ-спин» справа	57,4%±0,88	68,7%±0,80	<0,05
4.	«Топ-спин» слева	44,6%±0,72	57,8%±0,72	<0,05
5.	Острый удар	47,2%±0,64	58,9%±0,58	<0,05

Примечание: М – средний арифметический показатель; m – ошибка среднего арифметического значения; p – достоверность различий между показателями контрольной и экспериментальной групп; КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа.

Вывод. Разработанный комплекс упражнений является более эффективным, чем общепринятый, о чем свидетельствуют полученные экспериментальные данные.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А. Н., Пашинин В. А. Настольный теннис: учебное пособие.–М.: Физкультура и спорт, 1980.–112 с.
2. Барчукова Г. А. Настольный теннис: учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 175 с/
3. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. и др.; Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 520 с.
4. Малиновский С. В. Моделирование тактического мышления спортсмена.: учебник для студ. высш. учеб.заведений. М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.

Филимонов В. И.¹, Медведева О. А.², Гладких А. М.³

¹Федерация бокса России, Москва, Россия

²Западно-Подмосковный институт туризма, Большие Вяземы, Россия

³Ставропольский государственный педагогический институт, Ставрополь, Россия

О ПРИНЦИПАХ СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Аннотация: Изложена система отбора моторноодаренных детей для спортивной специализации по боксу. Представлена «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая физкультурно – спортивная программа по виду спорта «Бокс» для спортивно-оздоровительных групп».

Ключевые слова: Спортивная ориентация юношей и отбор в ДЮСШ, моторная одаренность, структура двигательных способностей.

Filimonov V. I.¹, Medvedeva O. A.², Gladkikh A. M.³

¹Russian Boxing Federation, Moscow, Russia

²West Moscow Region Institute of Tourism, Bolshye Vyazemy, Russia

³Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia

ABOUT THE PRINCIPLES OF SPORTS ORIENTATION OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

Abstract: The system of selection of motor-gifted children for sports specialization in boxing is described. The article presents "An additional general educational general development physical culture and sports program for the sport "Boxing" for sports and recreation groups".

Key words: sports orientation of young men and selection in youth sports schools, motor giftedness, structure of motor abilities.

На современном этапе развития бокса четко прослеживается тенденция к ранней специализации. В настоящее время юноши 8–10 лет уже зачастую демонстрируют хорошую технику бокса, разнообразные защиты, передвижения и комбинации ударов. При этом на местном региональном уровне проводятся различные показательные выступления юношей, занимающихся боксом, совместные тренировки, спарринги и мероприятия под названием «открытый ринг». В этой связи перед тренерами – практиками все острее стоит вопрос о качественном наборе юношей с целью спортивной ориентации в оздоровительную группу и последующем отборе для включения в группу начальной подготовки. С целью изучения особенностей структуры двигательных способностей детей и ее изменениях под влиянием систематических занятий спортом было проведено фундаментальное комплексное обследование школьников 7–8, 11–12 и 15–16 лет (всего 480 человек), не имеющих специальной спортивной подготовки и юные спортсмены

11–12 лет, занимающиеся спортивной гимнастикой, боксом, баскетболом и плаванием (160 человек) – В. И. Филиппович, И. М. Туревский (1977).

В результате исследования установлено, что чем младше возраст, тем более интегративно проявляется моторная одаренность. С возрастом происходит дифференциация двигательных способностей. Наибольшая интенсивность перестройки структуры двигательных способностей наблюдается в подростковом возрасте – от 10–11 до 15–16 лет. Этот факт надо учитывать при отборе детей для занятий спортом и выборе спортивной специализации. В младшем школьном возрасте (до 10–11 лет) все основные компоненты структуры двигательных способностей тесно взаимосвязаны и попытки объективно оценить каждый из них в относительно «чистом» виде вряд ли могут быть реальными. Двигательно одаренный ребенок в возрасте до 10–11 лет бывает способен хорошо проявить себя в большинстве основных видов моторной деятельности, и его истинные склонности к определенному виду спорта можно лишь угадать. В практике ультраранней специализации приводит к тому, что из потенциально отличного боксера готовят заурядного гимнаста, и наоборот.

В связи с изложенным, целесообразно выделить в начальном периоде подготовки двух этапов: I – отбор вообще моторноодаренных детей и выяснение их психомоторного статуса; II – определение спортивной специализации. Применительно к боксу это предусматривает создание широкой сети начальных детских спортивных школ общего профиля с 2–3-летним сроком обучения. Эти школы (большинство из которых могут быть платными) должны будут осуществлять разностороннюю физическую подготовку занимающихся с обучением элементам техники бокса, с последующим отбором перспективных юношей в специализированные ДЮСШ. Такой подход к системе отбора занимающихся для спортивной ориентации будет способствовать, в том числе, значительному улучшению физического развития и воспитания детей в возрасте от 6 до 10–11 лет. А этот возраст, как известно, один из наиболее ответственных (сенситивных) периодов в развитии двигательных способностей человека. Частичной реализации вышеизложенных положений способствует широкое внедрение в практику «Дополнительных общеобразовательных общеразвивающих физкультурно – спортивных программ по виду спорта «Бокс» для спортивно-оздоровительные групп».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. О принципах спортивной ориентации детей и подростков в связи с возрастной изменчивостью структуры двигательных способностей. В журнале: теория и практика физической культуры, 1977 – № 4 – С. 39–44.

Хабибуллин И. Р., Ханафин В. Р., Гафаров А. Д., Погадаев М. Е.

Уфимский государственный нефтяной технический университет, Уфа, Россия

РАЗУЧИВАНИЕ СТАНДАРТНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ В МИНИ-ФУТБОЛЕ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Аннотация: В статье рассмотрен период подготовки студентов сборной УГНТУ по футболу в условиях дистанционного обучения (в условиях пандемии). Акцент сделан на тактические аспекты игры.

Ключевые слова: студенты, мини-футбол, футбол, тактическая подготовка, пандемия.

Habibullin I. R., Khanafin V. R., Gafarov A. D., Pogadaev M. E.

Ufa State Oil Technical University, Ufa, Russia

LEARNING THE STANDARD IN MINI-FOOTBALL DURING THE PANDEMIC PERIOD

Abstract: The article discusses the period of training of students of the USPTU futsal team in the conditions of distance learning (in a pandemic). The emphasis is on the tactical aspects of the game.

Key words: students, mini-football, futsal, tactical training, pandemic.

В подготовительный период к сезону 2020-2021 г.г. по мини-футболу многие команды и их тренеры столкнулись впервые с проблемой дистанционной подготовки, особенно любительские и студенческие команды. Если вопросы общефизической и специальной подготовки можно было решать путем составления программы индивидуальной тренировки и обсуждения ее с использованием различных мессенджеров, то вопросы индивидуальной и командной тактической подготовки решать было сложнее.

Эту проблему мы попробовали решить с помощью интернет-платформы «Тактическая доска он-лайн TACTICAL-BOARD» (сокращенно «ТВ»). Алгоритм занятия был следующий (на примере изучения какого-либо стандартного положения):

1. Выбирался вид стандарта: аут, угловой, штрафной удар, ввод мяча от ворот и т.д.;
2. В зависимости от сложности исполнения, выбирался определенный состав футболистов нужной квалификации. В составе сборной УГНТУ есть основной и дублирующий составы;
3. Предлагался просмотр видеоролика с аналогичным вариантом, если он имеется;
4. Показывалась модель исполнения стандарта с использованием «ТВ»;
5. Распределялись роли с учетом специализации игроков;
6. С помощью режима «Анимация» создавался ролик с комбинацией.

Пример разучивания упражнения:

1. Аут с двойной блокировкой;
2. Первая четверка: Киреев Р., Салихов И., Имамов Р., Арасланов А.;
3. Просмотр отрезка игры команды Газпром-Югра (видеоролик You-tobe);
4. Порядок исполнения (рис. 1-4):

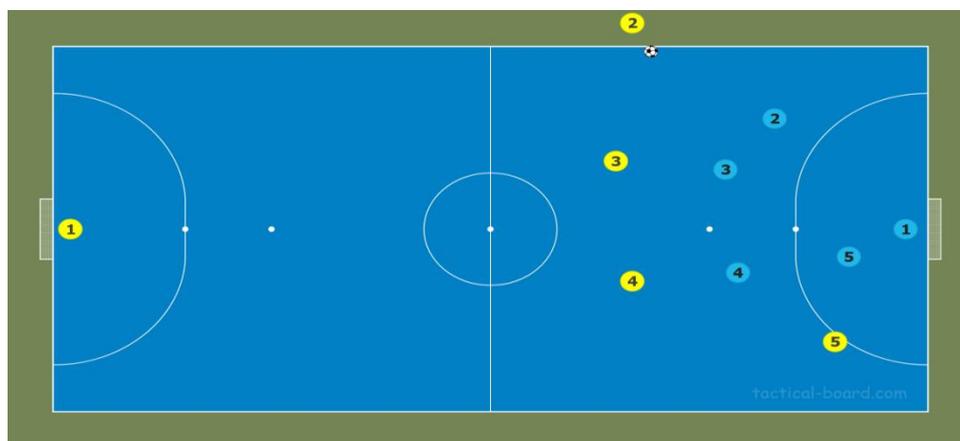


Рис. 1. Стартовое расположение

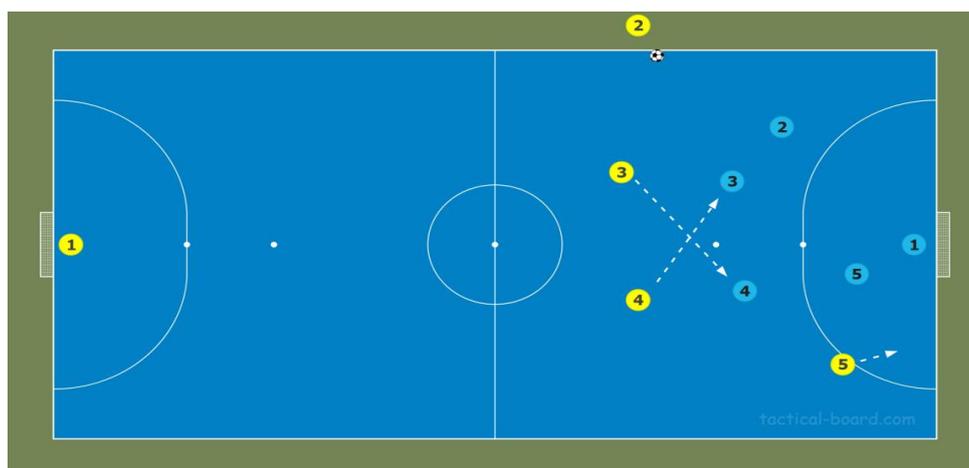


Рис. 2. Первая фаза – блокировка диагональная

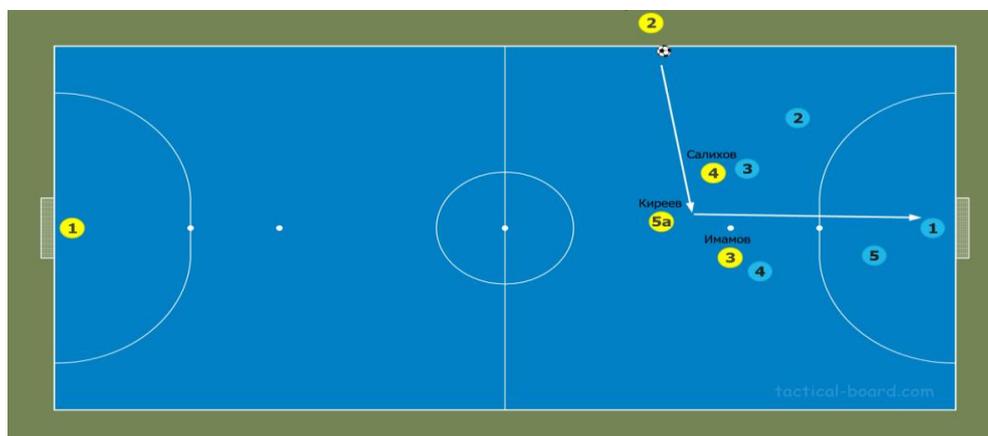


Рис. 3. Вторая фаза – выход игрока на ударную позицию

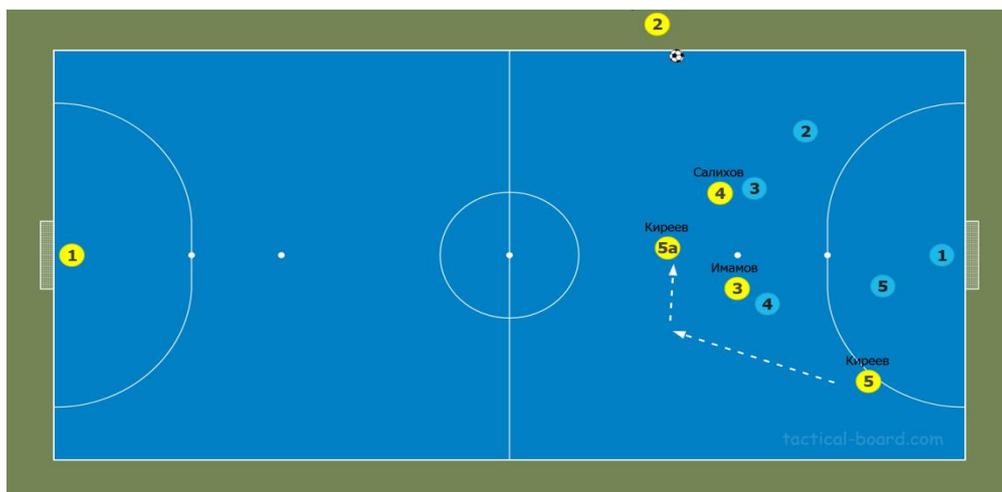


Рис. 4. Завершающая фаза – пас под удар и удар

1. Распределение ролей, пояснение действий каждого игрока. Игрок 2-Арасланов А., 3- Имамов Р., 4- Салихов И., 5- Киреев Р.;

2. Перевод графического интерфейса в режим «Анимация».

В конечном итоге, после обсуждения комбинации, каждый игрок должен был объяснить не только свою роль и свои действия, но и действия четверки в целом.

Таким образом, в предсоревновательный период были подготовлены частично не только стандартные положения, но и игровые комбинации как для основного состава, так и для дубля.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Хабибуллин, И. Р. Программирование розыгрыша стандартных положений в мини-футболе / И. Р. Хабибуллин, Н. А. Красулина, Р. Х. Тимербулатова.// Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2017. – С. 126-128.
2. Погадаев, М. Е. Требования к смене современной парадигмы физического воспитания в системе высшего образования / М. Е. Погадаев, Ю. А. Поскрякова.// Психолого-педагогический взгляд на профессионально-ориентированное образование: материалы международной научно-практической конференции, Стерлитамак, 2017. – С. 73-76.
3. Красулина, Н. А. Спорт и физическая культура как система ценностной ориентации молодежи / Н. А. Красулина, З. З. Бережнова // Молодежь в современном мире: проблемы и перспективы: материалы XIII Всероссийской научно-практической интернет-конференции. Уфа, 2017. – С. 143-146.
4. Бажин, А.В. Возможности использования игр на основе бесконтактного сенсорного игрового контролера кинект в качестве киберспортивной дисциплины / А.В. Бажин, А.С. Яманаев // Наука, образование и инновации: материалы международной научно-практической конференции, Казань, 2017. – С. 25-28.

Шаламова О. В.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНЕРА ПО ФЕХТОВАНИЮ В ГРУППАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: В статье рассмотрены особенности работы тренера по виду спорта фехтование в группах физкультурно-оздоровительной направленности с детьми дошкольного возраста (3-7 лет). Выявлены средства физического воспитания, применяемые тренерами в своей профессиональной деятельности, которые позволяют говорить о педагогической направленности тренерской работы.

Ключевые слова: дети, дошкольный возраст, возрастные особенности, педагогическая деятельность, тренерская работа, фехтование.

Shalamova O. V.

National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P. F. Lesgaft, St. Petersburg, Russia

PEDAGOGICAL ACTIVITIES OF A FENCING COACH IN THE GROUPS OF SPORTS AND RECREATIONAL DIRECTIONS WITH CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

Abstract: The article discusses the features of the work of a trainer in the sport of fencing in groups of physical culture and health-improving orientation with children of preschool age (3-7 years old). The means of physical education used by coaches in their professional activities, which allow us to talk about the pedagogical orientation of coaching, have been identified.

Key words: children, preschool age, age characteristics, pedagogical activity, coaching, fencing.

Введение. Для достижения результата в своей профессиональной деятельности тренер по виду спорта должен, грамотно, продумано, с учетом всех особенностей, требований планировать и организовать учебно-тренировочный процесс. Проводить работу, направленную на выявление спортивных способностей, прогнозирование результатов и достижений. А любые достижения, в частности спортивные, не возможны без гармоничного личностного, психофизиологического и физического развития. И в этом процессе тренер уже выступает в роли тренера-преподавателя, так как, важным условием в профессиональной деятельности становится, применение средств, направленных на воспитание, обучение и совершенствование спортивного мастерства, развитие функциональных возможностей своих подопечных. Весь процесс должен строиться обязательно с учетом возрастных особенностей занимающихся будь это ребенок из спортивно-оздоровительной группы или спортсмен высокой квалификации.

Педагогическое взаимодействие с занимающимися, в частности детьми дошкольного возраста требует от тренера огромной осторожности, не только в физическом плане, но и в психолого-педагогическом. Здесь важно придерживаться принципа «не навреди», организм ребенка находится еще в стадии формирования, и от того как мы участвуем в этом процессе зависит качество его жизни. Необходимо всегда помнить, что в работе с детьми дошкольного возраста крайне важно соблюдать все классические принципы дидактики, в которые входит:

- наглядность;
- сознательность;
- активность;
- доступность;
- систематичность;
- последовательность и т.д. [1].

Занимаясь воспитанием, а конкретно физическим, тренер, выступая в роли педагога, помимо воспитания физических качеств, целенаправленно участвует в формировании личности, прививая:

- трудолюбие;
- добросовестность;
- волевые проявления;
- настойчивость;
- целеустремленность;
- смелость;
- преодоление страха [2].

Таким образом, продуманная и качественная тренерско-преподавательская работа всегда должна основываться на хорошем знании психологии и педагогики.

Для определения средств физического воспитания, используемых тренерами по фехтованию в группах физкультурно-оздоровительной направленности с детьми дошкольного возраста проводились педагогические наблюдения за проведением занятий с данным контингентом в спортивных клубах Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ проведенных педагогических наблюдений показал, что тренеры на занятиях по фехтованию в группах физкультурно-оздоровительной направленности с детьми дошкольного возраста используют средства физического воспитания в различных видах своей деятельности, при этом одновременно решая оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Занятия во всех группах проводятся в спортивных залах, которые оборудованы в соответствии с требованиями безопасности, регулярно проводится проветривание, уборка помещений. В летнее время года 50 % тренеров проводят занятия на свежем воздухе, в специально отведенных для этого местах. На всех занятиях созданы благоприятные санитарно-гигиенические условия, процесс обучения построен на основе личностно-

ориентированного подхода. Безусловно, большая часть времени уделяется выполнению физических упражнений и двигательных действий в игровой форме, различным подвижным и спортивным играм.

В планировании, как и при проведении занятий, предусмотрено расширение двигательного опыта дошкольников, отслеживается четкое и последовательное обучение двигательным действиям и движениям, в том числе и при обучении базовым приемам и действиям в фехтовании. Активно используются средства для развития внимания, памяти, восприятия. Некоторые тренеры на своих занятиях специально продумывают содержание игр, в которых ребенок учится четко и последовательно излагать свои мысли, развивать воображение, при этом одновременно выполнять двигательные действия, развивая физические качества. И конечно, так как это происходит все в коллективе, то все проводимые занятия направлены на развитие умений действовать согласовано, дружно, формируя при этом навыки культурного поведения.

Заключение. Таким образом, основными средствами физического воспитания, используемые тренерами по виду спорта фехтование в группах физкультурно-оздоровительной направленности с детьми дошкольного возраста являются физические упражнения, двигательные действия, подвижные и спортивные игры, гигиенические факторы и естественные силы природы. Использование всех этих средств направлено на решение комплекса задач, с целью оздоровления, воспитания и образования. Безусловно, они должны применяться не только в группах физкультурно-оздоровительной направленности с детьми дошкольного возраста, но и со спортсменами групп начальной подготовки, учебно-тренировочных, спортивного совершенствования.

Многогранный педагогический процесс, который направлен не только на освоение базовых приемов/действий для достижения спортивного результата, но и на физическое воспитание, в том числе на формирование нравственной, волевой, эстетической сфер личности определяет деятельность тренера как тренерско-преподавательскую.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шаламова О. В. Разработка общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности с элементами фехтования для организации занятий с детьми дошкольного возраста /О. В. Шаламова, С. А. Степанова // Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» (сборник научных статей) / Под общ.ред. А. И Павлова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2018. – С. 63-66.
2. Грецов А. Г. Возрастные особенности развития педагогического взаимодействия в сфере физического воспитания : методическое пособие. Книга 1 : Дошкольники / А. Г. Грецов, Е.Г. Попова ; под общ. ред. проф. Евсеева С.П.; С.-Петербург. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – Санкт-Петербург, 2009. – 68 с.

Шестаков К. В., Мокеев Г. И.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДЫ РАБОТЫ КОМПЛЕКСНОЙ НАУЧНОЙ ГРУППЫ

Аннотация: В статье приводятся результаты работы комплексной научной группы по боксу и кикбоксингу на базе ФГБОУ ВО «УГАТУ».

Ключевые слова: Комплексная научная группа, бокс, кикбоксинг.

Shestakov K. V., Mokeev G. I.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

CONTENT AND METHODS OF WORK OF THE INTEGRATED SCIENTIFIC GROUP

Abstract: The article presents the results of the work of a comprehensive scientific group on boxing and kickboxing on the basis of the FGBOU VO "UGATU".

Key words: Complex scientific group, boxing, kickboxing.

Введение. В настоящее время высокий уровень спортивных достижений во многих видах спорта является следствием совершенствования спортивной подготовки, технического и тактического мастерства, а также мер, принятых во многих странах для подготовки своих ведущих спортсменов.

При подведении спортсменов к пику спортивной формы важным становится вопрос контроля всех сторон подготовленности спортсменов и спортивной подготовки в целом.

Для эффективного построения спортивной тренировки важен контроль тренировочного процесса, который должен предусматривать учет и оценку тренировочных нагрузок, поскольку они являются основным средством воздействия на развитие тренированности спортсмена и изменение его состояния. Необходим и контроль изменения состояния спортсменов и их тренированности.

Для решения задач, связанных с научно-методическим обеспечением (НМО) подготовки спортивного резерва важным функциональным звеном являются комплексные научные группы (КНГ).

Практика последних десятилетий показывает, что деятельность КНГ при подготовке сборных команд в отдельных видах спорта существенно снижена или отсутствует вовсе.

Цель исследования. Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд по кикбоксингу.

Методика исследования. Исследования проводилась на кафедре физического воспитания Уфимского государственного авиационного технического университета [1]. В эксперименте приняли участие члены

сборных команд Республики Башкортостан по кикбоксингу. Проводился комплексный контроль годичной подготовки спортсменов с использованием специальных методов и приемов анализа.

В работе КНГ выделено четыре направления: педагогическое, психологическое, медико-биологическое и информационное.

Педагогическое направление включало педагогические наблюдения, контроль подготовленности спортсменов, анализ, оценку и контроль тренировочных нагрузок. Контроль предусматривал получение сведений о реальном ходе тренировочного процесса и состоянии спортсмена, то есть установление обратной связи с объектом управления (Ю. Б. Никифоров, И. Б. Викторов, 1978). В контроле выделено два направления: контроль подготовленности спортсменов и учет и оценка тренировочной нагрузки.

Для анализа тренировочной нагрузки применялась методика А. Б. Черняка, Ю. Б. Никифорова, И. Б. Викторова, Г. И. Мокеева, позволяющая учитывать и оценивать основные параметры (объем и интенсивность) тренировочной нагрузки в количественном виде.

С целью контроля тренированности спортсменов использовались средства и методы комплексного контроля (оперативный, текущий, этапный) как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом.

В виду многообразия показателей тренированности (педагогические, медико-биологические и психологические) для объективной оценки тренированности спортсмена эти показатели рассматривались комплексно, во взаимосвязи друг с другом. Основными критериями, определяющими возможность включения тех или иных тестов в программу контроля, являлось их информативность, надежность и объективность.

Среди педагогических показателей выбраны те, которые оценивают степень развития специальных физических качеств (быстрота и сила ударов, специальная выносливость), специализированных восприятий (чувство соперника, чувство дистанции) и точность дифференцирования специальных двигательных действий (точность удара). В ходе подготовки оценивалась быстрота ударов за 10 с. (Н. А. Худатов, 1954; И. П. Дегтярев, 1970; В. А. Петухов, 1971); показатели эффективности технико-тактической подготовленности (О. П. Фролов, 1966); показатели общая физическая подготовленности (бег на 10 м, 100 м, 3000 м).

Основной функцией психологического направления деятельности КНГ является оценка психологических показателей тренированности, к которым относятся различного рода данные о сенсомоторных, перцептивных, эмоциональных и других психических функциях, отражающих уровень тренированности спортсменов.

Методика оценки психологической подготовленности спортсменов включала выявление ряда показателей: времени двигательных реакций (простой и сложной, реакции на движущийся объект, чувства времени, концентрации внимания).

Психологические показатели тренированности, характеризующие способность концентрировать внимание и быстроту психологических процессов, определялись методом «отыскивания чисел» по таблицам Шульта.

Сенсомоторные психофизические качества оценивались показателями простой и сложной двигательной реакцией (ПР, СР), реакцией на движущийся объект (РДО), чувством времени (ЧВ).

Показатели сенсомоторной реакции (простой и сложной) чувствительны к большим и значительным тренировочным нагрузкам. Выявлено, что на этапе предсоревновательной подготовки кикбоксеров – юниоров показатели простой реакции после ударного микроцикла ухудшатся до 10% (Г. И. Мокеев, К. В. Шестаков, 2004).

Достаточно информативным показателем тренированности является реакция на движущийся объект (РДО). Она в большей степени приближена к специфике соревновательной деятельности, поскольку в бою приходится следить за передвижениями и другими действиями противника, прогнозируя их конечные или промежуточные положения в определенный момент времени.

Методы оценки психического состояния спортсменов не требуют много времени, просты и надежны. Однако при диагностике психофизического состояния спортсменов необходимо учесть, что выше перечисленные показатели достаточно вариативны и зависят от индивидуальных особенностей спортсменов.

Оценка состояния тренированности спортсменов педагогическими (инструментальными) методами имеет ряд ограничений. Эти методы позволяют изучить отдельные системы организма спортсмена и требуют больших физических и психических нагрузок, затрат времени и усложняют процесс тренировки.

С этой точки зрения субъективные оценки состояния спортсмена имеют ряд преимуществ. Субъективные оценки не требуют дополнительных нагрузок и позволяют в процессе контроля полнее познавать спортсмену свои ощущения, сознательно строить тренировку.

Для оценки субъективных ощущений рекомендуем метод тестирования физического состояния, активности и настроения спортсменов по карте-анкете ФСАН (Р. Маттезиус, 1972) перед разминкой тренировочного занятия и непосредственно после тренировки.

Проведенные в спорте исследования показали, что с накоплением опыта тренировки точность субъективных оценок повышается, а их надежность увеличивается, если их регулярно сопоставлять с соответствующими объективными показателями (Д. А. Аросьев, 1971, В. А. Галков, 1974). Установлена тесная взаимосвязь между субъективными показателями желания тренироваться и работоспособностью, между обоими этими показателями и спортивным результатом.

Информация о состоянии спортсмена непосредственно перед началом тренировки позволяет судить о его «настроенности» на предстоящую деятельность.

Сведения о психологических показателях, полученные после нагрузки (тренировочного занятия) позволяет оценить срочный эффект тренировочных воздействий, удовлетворенности спортсменом проделанной работы.

Заключения о состоянии спортсмена представляется тренерскому составу непосредственно в ходе тренировок, по окончанию микроциклов, этапов подготовки.

Медико-биологические исследования проводились при непосредственной подготовке к соревнованиям. В процессе исследований решались следующие задачи:

1. Оценка и контроль функционального состояния нервно-мышечной системы и анализаторов у спортсменов в период подготовки к соревнованиям.
2. Изучение тренировочных нагрузок в процессе недельных микроциклов в период подготовки к соревнованиям.

К примеру, на предсоревновательном этапе цель медико-биологических исследований состояла в том, чтобы оценить уровень функциональной готовности, изучаемых систем и динамику специальной тренированности спортсменов. Полученная информация позволяла оценивать динамику функционального состояния спортсменов на различных этапах подготовки в годичном цикле и на различных этапах формирования спортивной формы, давать рекомендации по коррекции тренировочного процесса.

Для оценки способности организма к физической нагрузке определяли физическую работоспособность с помощью пробы PWC₁₇₀ (Physical Working Capacity – физическая работоспособность).

Выявлено, что с ростом тренированности повышается и физическая работоспособность. В основном это касается тренировки на общеподготовительном этапе. На специально-подготовительных этапах во время применения высокоспециализированных нагрузок физическая работоспособность в большинстве случаев либо остается неизменной, либо несколько снижается.

Для оценки различных состояний организма использовались функциональные пробы на задержку дыхания на выдохе (проба Генчи) или вдохе (проба Штанге).

Для оценки специальной работоспособности использовалась специализированная функциональная проба, заключающаяся в определении реакции организма (ЧСС) на специализированную стандартную нагрузку (прыжки со скакалкой в течение 3 минут).

Основной задачей информационного направления деятельности КНГ является сбор сведений о подготовке ведущих спортсменов в конкретном виде спорта. Это касается и особенностей построения спортивной тренировки, а также индивидуальных особенностей конкретного спортсмена.

На основании информационного анализа давалась краткая характеристика индивидуальных особенностей ведущих спортсменов-соперников.

Нужно отметить, что информационная деятельность КНГ при подготовке спортсмена связана с теоретической подготовкой. Глубокое понимание спортивной тактики в конкретном виде спорта требует глубоких знаний в области теории спортивной тренировки, психологии спорта, физиологии.

Результаты исследования.

1. Научно-методическое обеспечение подготовки в кикбоксинге основывается на применении методов комплексного контроля, позволяющие оценить динамику тренированности спортсмена в рамках годичного цикла.

2. Реализация научно-методического обеспечения по средству КНГ дает полную информацию об основных факторах, влияющих на эффективность подготовки спортсмена в годичном цикле, позволяя управлять процессом подготовки.

Выводы.

1. Объективная и точная оценка уровня подготовленности спортсменов должна обеспечиваться комплексом тестов. Применение целевых тренировочных нагрузок и показателей подготовленности в их взаимосвязи позволяет выявить объективные и конкретные требования к подготовке спортсменов, более точно контролировать и управлять ей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мокеев Г. И., Шестаков К. В. Бокс: эффективность предсоревновательной тренировки : учеб. пособие / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа: Печатный дом, 2013. – 201 с.
2. Шестаков К. В., Али М. А. Иваиви. О соотношении общей и специальной подготовки / К. В. Шестаков, Иваиви Али М. А. // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : сб. материалов XIII междунар. науч. – практ. конф. / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа : Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т, 2019. – С. 406-410.
3. Шестаков К. В., Али М. А. Иваиви. Анализ спортивной тренировки на этапе общей физической подготовки / К. В. Шестаков, Иваиви Али М. А. // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : сб. материалов XII междунар. науч. – практ. конф. / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа : Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т, 2018. – С. 443-448.
4. Тренировка квалифицированных кикбоксеров в условиях годичного макроцикла / Г. В. Руденко, О. В. Костромин, Г. И. Мокеев, К.В. Шестаков // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 66-69.

Шигапова Г. Ф., Усманов В. Ф., Кругликова В. С.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 10–12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ

Аннотация: в данной статье обобщен материал по исследуемой теме, которая посвящена изучению и разработке методики воспитания скоростно-силовых способностей у юношей 10-12 лет, занимающихся мини-футболом.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, средний школьный возраст, мини-футбол.

Shigarova G. F., Usmanov V. F., Kruglikova V. S.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

METHODS OF TRAINING SPEED AND STRENGTH ABILITIES IN YOUNG MEN 10-12 YEARS OLD ENGAGED IN MINI-FOOTBALL

Abstract: This article summarizes the material on the topic under study, which is devoted to the study and development of methods for educating speed and strength abilities in young men 10-12 years old engaged in mini-football.

Key words: speed-strength abilities, middle school age, mini-football.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что на данный момент развитие футбола играет большую роль в жизни современного человека. Как на уровне состязательной игры, так и на уровне международных олимпиад.

В современной системе подготовки футболистов достаточно внимания уделяется в работе с юными спортсменами. Очень много информации и материалов разработаны по проблемам обучения техническим приемам и тактическим навыкам. Постоянно возрастает спрос на футболистов подготовленных, физически развитых, способных выдерживать длительные физические нагрузки, показывать стабильность проявления физических качеств на протяжении всего сезона.

Подготовка таких спортсменов требует высокой концентрации, владения системой подготовки отвечающей всем требованиям тренировочного процесса. Тренировочный процесс должен в полной мере удовлетворять потребности занимающихся в гармоничном физическом развитии, должен быть грамотно спланированный, системно организованный, направленный на повышение работоспособности, улучшение функциональных возможностей организма, совершенствование технических приемов для данного вида спорта.

Выбранная нами тема о применении специальных упражнений для развития скоростно-силовых способностей, по нашему мнению, наиболее остро востребована в системе подготовки юных футболистов как в детско-юношеских спортивных школах, так и в процессе дополнительного образования в условиях

общеобразовательной школы, где организация правильно построенного процесса позволит наиболее полно удовлетворить потребности современного спорта в полноценных гармонично развитых и физически готовых спортсменов, для выполнения высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, в командах спортивного мастерства.

Анализ научно-методических разработок показывает, что основное внимание исследователей сосредотачивается на оценке структуры игры. Однако главный вопрос – как, с помощью каких упражнений повысить скоростно-силовые проявления футболистов и устойчивость игровых действий в матчах практически не исследован.

Цель исследования: обоснование педагогических условий по воспитанию скоростно-силовых способностей у юных футболистов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных футболистов.

Предмет исследования: методика воспитания скоростно-силовых способностей футболистов 10-12 лет.

Гипотеза исследования: предполагалось, что разработанная методика, основанная на гибкой системе варьирования упражнений в процессе дополнительного образования, позволит ускорить развитие скоростно-силовых качеств у футболистов 10-12 лет, что приведет к повышению технического мастерства.

База исследования: исследование осуществлялось на базе МОАУ СОШ №2 г. Нефтекамск РБ. В экспериментальных исследованиях приняли участие 2 группы (контрольная и экспериментальная) мальчиков 10-12 лет, занимающихся в процессе дополнительного образования мини-футболом по 10 человек в каждой.

Тренировочный процесс, как в экспериментальной, так и в контрольной группе, осуществлялся согласно общему плану, в котором уделялось должное внимание скоростно-силовой подготовке. Общий объем тренировочных нагрузок в группах был одинаков. Группы в недельном цикле проводили пять тренировочных занятий, в которых решалась задача скоростно-силовой подготовки параллельно с задачами технической подготовки. Всего было проведено 42 экспериментальных тренировочных занятия.

Тренировочные занятия групп отличались лишь средствами и методами. В контрольной группе применялись традиционные средства и методы: упражнения с отягощениями, проводимые с использованием стандартно-повторного метода. В экспериментальной группе занятия по скоростно-силовой подготовке проводились преимущественно с использованием различных сопротивлений и отягощений с использованием интервального метода для построения специального фундамента и поддержание его уровня с реализацией круговой тренировки.

Испытуемые выполняли бег с чередованием повышенной и малой интенсивности (бег со старта 30 м с преодолением сопротивления и без него). При интервальном методе выполнялось 4-6 упражнений до заметного падения

скорости. Пауза отдыха между повторениями (30-120 сек). Всего проводилось 3-4 серии с интервалом отдыха между ними 3-4 мин. После пробега на 30-метровом отрезке футболисты использовали нормальные и затрудненные формы отработки технической стороны игровой деятельности отдельного футболиста («слаломное» ведение мяча; удары после вращения и поворота, в падении и т.д.), отработка комбинаций в быстром темпе, направляемая и свободная игра. Это различные упражнения без ведения мяча и с ведением. Кроме того, два раза в неделю опытные упражнения проводились в составе круговой тренировки.

В этом случае несколько изменялся режим выполнения экспериментального упражнения. Интервал отдыха между повторениями, задаваемый тренером, сокращался. Кроме того, в разработанной нами методике, которая применялась в экспериментальной группе, также присутствовали упражнения:

- только силового характера;
- только скоростного характера;
- упражнения скоростно-силового характера.

Методика включает совокупность средств, методов, режимов мышечной работы, а также характер и длительность интервалов отдыха.

Для выявления динамики уровня воспитания скоростно-силовых способностей были использованы следующие контрольные испытания:

- «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»;
- «Бег 60 м из сложного положения»;
- «Ведение мяча с ударом по воротам»;
- «Жонглирование мяча».

Результаты, полученные на констатирующем этапе эксперимента, свидетельствуют о том, что не обнаружено достоверных различий не по одному из показателей предварительного тестирования. Это соответствует требованиям, предъявляемым к организации формирующего эксперимента, и свидетельствует о том, что группы были однородны.

Оценка достоверности изменений изучаемых показателей в конце эксперимента приводит к выводу о достоверности наблюдаемых изменений по всем результатам в тестах.

В тесте «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», показатели увеличились в экспериментальной и контрольной группах, однако в экспериментальной группе результаты улучшились более существенно, а именно на 7,6 см, а в контрольной группе на 3 см. Что составило прирост по данному тесту в экспериментальной группе на 4,2 %, а в контрольной – 1,6 %.

В тестовом задании «Бег 30 м из сложного положения» так же, как и в предыдущем тесте произошел существенный прирост, он составил в среднем в экспериментальной группе – 0,6 сек., что составило 8%. А в контрольной группе прирост составил 0,2 сек., а это 3 %. В тесте «Ведение мяча с ударом по воротам» характеризующего скоростные возможности и точность, результаты в

экспериментальной группе в среднем улучшились от исходных данных на 0,6 сек., в контрольной группе – на 0,4 сек. Что составило 6% в экспериментальной группе и 4 % в контрольной.

В тестовом задании «Жонглирование мячом», нами были отмечены такие изменения: в экспериментальной группе средний прирост составил 4,2 уд., а в контрольной – 2,7 уд. А именно в экспериментальной группе прирост составил 37% , а контрольной – 27 %.

Исходя из результатов экспериментального исследования, можно сделать вывод, что в обеих группах показатели, характеризующие скоростно-силовые способности у футболистов 10-12 лет положительно изменялись. При этом наибольшие результаты были замечены в экспериментальной группе, что отразилось на достоверности прироста результатов.

Все это дает нам основание считать, что разработанная нами программа по развитию скоростно-силовых качеств у футболистов 10-12 лет в процессе дополнительного образования сможет помочь специалистам и тренерам в воспитании и совершенствовании скоростно-силовых качеств у занимающихся футболом, а также улучшить эффективность и качество занятий в процессе дополнительного образования на занятиях с юными футболистами.

Шурманов П. В., Усманов В. Ф., Кругликова В. С.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: в данной статье обобщен материал по исследуемой теме, которая посвящена изучению и разработке особенностям методики развития физических качеств младших школьников на уроках физической культуры.

Ключевые слова: физические качества, младший школьный возраст, урок физической культуры.

Shurmanov P. V., Usmanov V. F., Kruglikova V. S.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Abstract: This article summarizes the material on the topic under study, which is devoted to the study and development of the features of the methodology for the development of physical qualities of younger schoolchildren in physical education lessons.

Key words: physical qualities, primary school age, physical education lesson.

За последние годы в отечественной литературе появилось немало научных трудов, посвященных решению различных проблем воспитания школьников. Это объясняется тем, что целый ряд неблагоприятных социально-экономических изменений, которые произошли в нашей стране в конце двадцатого века, прежде всего, затронули подрастающее поколение и особенно детей младшего школьного возраста. По мнению ряда ученых, в настоящее время возникли существенные противоречия между декларируемыми целями физического воспитания, физической подготовки подрастающего поколения и реальными возможностями государства их осуществления для каждого человека.

Поиск новых путей, решения проблемы развития физических качеств младших школьников как основы физической подготовленности связан с необходимостью изучения закономерностей, методологических и методических условий совершенствования процесса развития физических качеств младших школьников как основы физической подготовленности.

Существенной особенностью раннего детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Начиная с трехлетнего возраста, ребенок многое умеет, очень подвижен. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета.

Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей воспитывается внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер.

Следовательно, комплексный анализ психического состояния детей позволяет более объективно судить и о процессе физического воспитания. Известно, что в школах подвижные игры занимают одно из ведущих мест в воспитательной работе с детьми. Ведь именно в подвижных играх дети вступают в сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности свои физические возможности.

Разработка вопроса развития физических качеств младших школьников как основы физической подготовленности если и затрагивалась в ряде работ, то только фрагментарно. В связи с вышеизложенным очевидна актуальность темы дипломной работы, заключающаяся в разработке и поиске новых методических подходов к использованию подвижных игр в развитии физических качеств младших школьников как основы их физической подготовленности.

Цель исследования: модифицировать методику развития физических качеств младших школьников, основанную на подвижных играх.

Объект исследования: процесс развития физических качеств детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: эффективность методики развития физических качеств младших школьников.

Гипотеза исследования: предполагается что, эффективное развитие физических качеств детей младшего школьного возраста возможно, если разработана и используется методика, включающая:

– целенаправленное применение системы подвижных игр, ориентированная на развитие определенных физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости);

– более расширенный объем подвижных игр по сравнению с традиционной методикой.

Физическая подготовленность детей оценивалась по следующим параметрам: бег 30 м со старта (сек.), челночный бег 3х10м (сек.), прыжок с места в длину (см), наклон вперед из положения сидя (см), подтягивания в висе (девочки, в висе лежа) (раз), приседания (кол-во раз/мин).

Методика развития физических качеств младших школьников включала в себя: проведение социально-организованной, непрерывной и целенаправленной работы образовательного учреждения и семьи; логичное и последовательное использование всех основных зарекомендовавших себя в практике путей формирования и развития физических качеств младших школьников.

К ним относятся режим дня, физические упражнения, закаливание, рациональное питание, соблюдение личной гигиены. Данная методика включает упражнения для развития физических качеств детей.

Результаты экспериментального исследования дают возможность усовершенствовать процесс повышения уровня развития физических качеств у детей младшего школьного возраста и могут быть использованы в работе педагогов.

Якуп Э. Ф., Кругликова В. С., Усманов В. Ф.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ 16–17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

Аннотация: в данной статье обобщен материал по исследуемой теме, которая посвящена изучению и разработке особенностям методики силовой подготовки юношей 16-17 лет, занимающихся пауэрлифтингом.

Ключевые слова: силовая подготовка, прием «пирамида», «форсированные повторения», пауэрлифтинг.

Yakup E. F., Kruglikova V. S., Usmanov V. F.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

FEATURES OF THE METHOD OF STRENGTH TRAINING OF YOUNG MEN AGED 16-17 YEARS ENGAGED IN POWERLIFTING

Abstract: This article summarizes the material on the topic under study, which is devoted to the study and development of the features of the method of strength training of young men aged 16-17 years engaged in powerlifting.

Key words: strength training, pyramid technique, forced reps, powerlifting.

В последнее десятилетие бурными темпами развивается такое направления атлетизма, как пауэрлифтинг или силовое троеборье. Среди атлетических видов спорта, таких как тяжелая атлетика, бодибилдинг, гиревой спорт, пауэрлифтинг является самым молодым видом состязательных упражнений.

Упражнения со штангой и тяжестями привлекают многих молодых людей. Они способствуют быстрому увеличению силы, равномерному развитию всех мышечных групп. С помощью силовых упражнений можно исправлять отдельные недостатки телосложения, а также укреплять здоровье. Спортивные достижения и рекорды говорят о физических возможностях человека, где одним из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта является – сила. Развитию силы спортсмены уделяют особое внимание.

Силовая тренировка в настоящее время является одной из важных составляющих для полноценной подготовки спортсменов в различных видах спорта, не только связанных с непосредственным проявлением различных видов силовых способностей, но и с опосредованной ролью силовых качеств в циклических и сложно координационных видах спорта. Пауэрлифтинг в силу своей доступности является одним из эффективных средств развития силовых способностей и имеет огромное значение для эффективной спортивной тренировки пауэрлифтеров.

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) как вид спорта развивается в нашей стране с 1988 года. В данном виде спорта соревнуются в трех упражнениях: в приседании со штангой, в жиме штанги лежа на скамье и в тяге штанги. Основной особенностью выполнения соревновательных упражнений является динамический, преодолевающий режим работы мышц в медленном равномерном темпе, а перемещение штанги должно осуществляться без ускорений, с постоянной скоростью.

В пауэрлифтинге доминирующим физическим качеством является абсолютная сила и наиболее эффективным методом ее развития является метод максимальных усилий. Но проблема заключается в том, что при занятиях с начинающими атлетами этот метод в силу своей специфики (использование максимальных силовых напряжений) не может быть в полной мере использован в тренировках. При поднятии штанги максимального веса возникает эффект натуживания, что отрицательно сказывается на здоровье юных спортсменов. Поэтому, чтобы снизить это негативное влияние необходимо для развития силы использовать и другие методы, например, повторный, ударный, изометрический, изокинетический, статодинамический и другие.

Цель работы: экспериментальное обоснование методики силовой подготовки юношей 16-17 лет, занимающихся пауэрлифтингом.

Объект исследования: тренировочный процесс юношей-пауэрлифтеров.

Предмет исследования: методика силовой подготовки юношей 16-17 лет, занимающихся пауэрлифтингом.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование в тренировочном процессе юношей 16-17 лет, занимающихся пауэрлифтингом, сочетания методических приемов «пирамида» и «форсированные повторения», положительно отразится на уровне развития максимальной силы в соревновательных упражнениях.

В соответствии с выдвинутой целью и гипотезой исследования в работе определены следующие задачи:

1. Провести теоретический анализ проблемы развития силовой подготовки юношей 16-17 лет, занимающихся пауэрлифтингом.

2. Разработать методику силовой подготовки юношей 16-17 лет, занимающихся пауэрлифтингом.

3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики силовой подготовки юношей 16-17 лет, занимающихся пауэрлифтингом.

4. Разработать практические рекомендации развития силовой подготовки юношей 16-17 лет, занимающихся пауэрлифтингом.

База исследования: исследование осуществлялось на базе МАУ ФОК «Бирский» г. Бирск РБ. В исследовании принимают участие начинающие пауэрлифтеры младших разрядов в возрасте 16-17 лет, которые были распределены на две группы: контрольную и экспериментальную, по 10 человек в каждой.

По весовым категориям в контрольной и экспериментальной группе было следующее распределение: до 56 кг – 2 человека, до 67,5 кг – 2 человека, до 75 кг – 2 человека, до 82,5 кг – 2 человека, до 90 кг – 2 человека.

Были выделены тесты для определения силовой подготовки у юношей 16-17 лет, занимающиеся пауэрлифтингом: приседания со штангой на плечах (максимальный вес), жим штанги лежа (максимальный вес), становая тяга штанги (максимальный вес), кистевая динамометрия.

Перед началом эксперимента для того чтобы разделить испытуемых на опытные группы было проведено предварительное тестирование силовой подготовленности юношей 16-17 лет, занимающихся пауэрлифтингом.

Для организации и проведения тренировочных занятий с юношами экспериментальной группы, нами была разработана методика силовой подготовки юношей 16-17 лет, занимающихся пауэрлифтингом, которая основана на использовании сочетания методических приемов «пирамида» и «форсированные повторения».

Методический прием «Пирамида» характеризуется тем, что в тренировочном занятии при выполнении упражнения с каждым подходом количество повторений уменьшается с точки отсчёта, заданной в первом подходе, а вес отягощения увеличивается.

Методический прием «Форсированные повторения» осуществляется при помощи партнера. При достижении мышечного отказа в выполнении упражнения, атлету на помощь приходит партнер, который помогает выполнить еще несколько форсированных (дополнительных) повторений.

Задача партнера заключается в том, чтобы помочь преодолеть наиболее тяжелый участок подъема, подталкивая рабочий вес в мертвой точке. Благодаря форсированным повторениям, мышцы способны пройти через состояние полного обессиливания и продолжать работать на грани отказа, поэтому этот прием считается частью высокоинтенсивной тренировочной методики в пауэрлифтинге.

Тренировочные занятия в экспериментальной группе, основанные на использовании сочетания методических приемов «пирамида» и «форсированные повторения» проходят 3 раза в неделю продолжительностью 90 минут.

В ходе контрольного тестирования силовой подготовленности юношей 16-17 лет, занимающихся пауэрлифтингом в экспериментальной группе в конце педагогического эксперимента нами были получены достоверно отличные данные в показателях. Так в тесте «Приседание со штангой на плечах» средний результат максимального веса в экспериментальной группе составил 110 кг. В тесте «Жим штанги лежа» средний результат максимального веса в экспериментальной группе составил 95 кг. В тесте «Становая тяга штанги» средний результат максимального веса в экспериментальной группе составил 135 кг. В тесте «Кистевая динамометрия правой руки» средний результат максимального веса в экспериментальной группе составил 65 кг. В тесте «Кистевая динамометрия левой руки» средний результат максимального веса в

экспериментальной группе составил 63 кг. Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная нами методика силовой подготовки юношей 16-17 лет, занимающихся пауэрлифтингом, является эффективной.

В заключение можно сказать, что приведенная методика не является универсальным ключом к успеху в пауэрлифтинге, но с определенной долей вероятности можно утверждать, что ее применение начинающими атлетами, может стать отличной базой для последующих свершений в спорте.

Якупов А. Р., Усманов В. Ф., Кругликова В. С.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

ПОВЫШЕНИЕ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ

Аннотация: В статье обобщен материал по исследуемой теме, которая посвящена повышению точности бросков при занятиях баскетболом.

Ключевые слова: координационные способности, точность движений, броски, баскетбол.

Yakupov A. R., Usmanov V. F., Kruglikova V. S.

Birsk Branch of Bashkir State University, Birsk, Russia

IMPROVING THE ACCURACY OF SHOTS WHEN PLAYING BASKETBALL

Abstract: This article summarizes the material on the topic under study, which is devoted to improving the accuracy of shots in basketball classes.

Key words: coordination skills, movement accuracy, throws, basketball.

Среди большого числа координационных способностей исследователи выделяют точность движений или способность производить движения в соответствии с пространственными, силовыми и временными характеристиками двигательной задачи.

В теории и методике физического воспитания разработаны и апробированы на практике средства и методы воспитания точности движений. Наибольшее внимание проблемам двигательной точности уделялось в работах по спортивным играм, фехтованию, единоборствам, легкой атлетике, профессионально-прикладной физической подготовке.

В современной теории и практике существуют многочисленные рекомендации по совершенствованию точности движений. В основном они базируются на изучении отдельных факторов. Большинство этих рекомендаций направлено на внешние стороны проявления движений, их биомеханической структуры, однако при этом редко учитывают закономерности физиологического характера, которые существенно определяют точность

бросков в мишень на фоне утомлений. Это, по-видимому, обуславливает тот факт, что в методике тренировки точности основной упор делается на совершенствование техники выполнения приема и не уделяется должное внимание методам, повышающим устойчивость к влиянию сбивающих факторов.

Однако методика совершенствования точности движений нуждается в накоплении объективных факторов, раскрывающих функциональную сторону бросковых движений, и выявлении факторов, влияющих на результативность.

Исследования показывают, что совершенствование точности бросков при высокой интенсивности двигательного режима, осуществляемого по принципу «сопряженного» метода и на фоне утомления, способствует результативности бросков в условиях соревновательной деятельности.

Факторы зависят от внутреннего состояния спортсмена, выполняющего бросок. Одни из них могут носить чисто индивидуальный характер: физическое развитие, пол, возраст и др. Другие не зависят от индивидуальных особенностей и присущи всем: влияние психологического и функционального состояния спортсмена; методика тренировки; способ выполнения действий в игровой обстановке и т.д. Именно этими факторами, в первую очередь и определяется поведение спортсмена и его результативность.

Основными факторами, влияющими на точность бросков и снижающих результативность в процессе игровой деятельности, являются:

- утомление;
- психологическое состояние;
- влияние внешних факторов (инвентарь, освещение и т.д.).

Поэтому рекомендации о выполнении упражнений на точность в «свежем», неутомленном состоянии входят в противоречие со спецификой вида деятельности, в котором предстоит проявлять точность и рост точности в отдельных тренировочных упражнениях не дает эффекта в условиях соревнований.

Это делает актуальным изучение особенностей проявления точности в условиях соревновательной деятельности и поиск соответствующих средств воспитания точности.

Цель исследования: выявление наиболее целесообразного метода развития точности движений, пригодного для использования на занятиях по физической культуре в среднеобразовательной школе.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что освоение точности попаданий в корзину у баскетболистов на фоне начального утомления повысит уровень точности попаданий в игровой деятельности.

Практическая значимость исследования определяется тем, что содержащиеся в нем теоретические положения, а также методические рекомендации помогают осмыслить реальный воспитательно-образовательный процесс по физической культуре, прогнозировать его развитие, что особенно важно в условиях школьного физкультурного образования. Практическая значимость исследования определяется новой расстановкой акцентов в

содержании физического воспитания школьников, выборе средств и методов, ориентированных на интенсификацию, повышение интереса, развитие координационных способностей.

Экспериментальные исследования при решении поставленных в работе задач проводились на базе МБОУ СОШ №4 г. Бирск МР Бирский район РБ. Были отобраны контрольная и экспериментальная группы (по 13 человек) подростков 13–14 лет, занимающихся баскетболом.

В начале эксперимента показатели точности движений до и после нагрузки у испытуемых контрольной и экспериментальной групп достоверных различий не имели. Анализ результатов, показанных испытуемыми контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента, выявил достоверно более высокие показатели точности после челночного бега 10x20 м и 20-минутного бега при бросках в вертикальную и горизонтальную мишень у испытуемых экспериментальной группы.

Таблица

Показатели точности до и после нагрузки у подростков в конце формирующего эксперимента

Нагрузка (бег)	Показатели точности ($\bar{x} \pm \delta$)					
	до нагрузки		*	после нагрузки		*
	контр.	экспер.		контр.	экспер.	
ВЕРТИКАЛЬНАЯ МИШЕНЬ						
20 м	33,5	33,7	$p > 0,05$	32,1	32,0	$p > 0,05$
10x20 м	33,4	33,8	$p > 0,05$	27,9	30,5	$p < 0,05$
20-мин	33,6	33,9	$p > 0,05$	28,6	31,2	$p < 0,05$
ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ МИШЕНЬ						
20 м	34,0	34,3	$p > 0,05$	32,0	33,2	$p > 0,05$
10x20 м	33,7	34,2	$p > 0,05$	28,6	31,2	$p < 0,05$
20-мин	34,1	34,5	$p > 0,05$	29,2	31,7	$p < 0,05$

В результатах бросков испытуемых контрольной и экспериментальной групп в горизонтальную и вертикальную мишень после однократного быстрого бега на 20 м достоверных различий не обнаружено, однако отрицательное влияние нагрузки все же несколько снизилось.

В конце формирующего эксперимента после челночного бега 10x20 м и равномерного 20-минутного бега точность бросков в горизонтальную и вертикальную мишень снижалась в экспериментальной группе заметно меньше.

После челночного бега 10x20 м и равномерного 20-минутного бега в экспериментальной группе точность все-таки значительно снижалась (9,9 % и 8,0 % при бросках в вертикальную мишень и 8,9 % и 8,1 % при бросках в горизонтальную мишень). И хотя, конечно, совсем избавиться от отрицательного влияния на точность нагрузок подобного характера вряд ли удастся, дальнейшее применение упражнений предлагаемой направленности еще может дать положительный эффект. Затем их применение будет

обусловлено необходимостью поддерживать точность движений после нагрузок, характерных для баскетбола.

Выводы:

1. Основным «сбивающим» фактором, снижающим точность движений, является развивающееся утомление. В любой игровой деятельности, где высокая интенсивность движений (баскетбол) это проявляется уже на первых минутах.

2. Динамика изменения точности броска в мишени имеет «волнообразный» характер с тенденцией понижения качества внутри одного занятия.

3. В практике физической культуры необходимо разрабатывать средства и методы, способствующие устранению влияния фактора утомления и развития механизмов противодействия данному фактору.

4. К концу эксперимента качество точности в экспериментальной группе оказалось выше, чем в контрольной группе. Испытуемые экспериментальной группы превзошли испытуемых контрольной группы по всем показателям.

Таким образом, достоверно более высокие результаты в четырех тестах из шести в конце развивающего эксперимента и меньшие величины снижения показателей точности после применявшихся нагрузок позволяют считать эффективность предлагаемой методики доказанной.

СЕКЦИЯ 4. НАУЧНО-МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; СОЦИАЛЬНЫЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Алимсултанов И. И., Крайнюков И. П., Велибеков Р. Т., Майдан В. А.

Военно-медицинская академия имени С. М. Кирова Министерства обороны Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия

ОЦЕНКА ФАКТОРОВ РИСКА ГИПЕРТРОФИЧЕСКОЙ КАРДИОМИОПАТИИ У СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: Настоящее исследование посвящено изучению факторов риска гипертрофических кардиомиопатии у спортсменов. Повышенный интерес к заболеваниям миокарда объясняется необходимостью дальнейшего изучения этиопатогенеза, многообразием инеспецифичностью их клинических проявлений, значительными диагностическими и терапевтическими трудностями.

Ключевые слова: спортивная медицина, кардиомиопатия, миокард, спортсмен, гипертрофия.

Alimsultanov I. I., Kraynyukov I. P., Velibekov R. T., Maydan V. A.

Military Medical Academy named after S. M. Kirov of the Ministry of Defense of the Russian Federation, St. Petersburg, Russia

ASSESSMENT OF RISK FACTORS OF HYPERTROPHIC CARDIOMYOPATHY IN ATHLETES

Abstract: The present study is devoted to the study of risk factors for hypertrophic cardiomyopathy in athletes. The increased interest in myocardial diseases is explained by the need for further study of etiopathogenesis, the variety and nonspecificity of their clinical manifestations, and significant diagnostic and therapeutic difficulties.

Key words: sports medicine, cardiomyopathy, myocardium, athlete, hypertrophy.

Введение. Среди лиц, интенсивно занимающихся спортом, риск внезапной смерти более чем в 2 раза выше. В структуре внезапной смерти спортсменов 70 % и более приходится на сердечно-сосудистые заболевания [4]. Согласно современных этиологических (молекулярно-генетических) позиций гипертрофическая кардиомиопатия (ГКМП) представляет собой наследственно-обусловленное заболевание, характеризующееся асимметричной гипертрофией миокарда левого желудочка (ЛЖ), в результате которой может возникать

гемодинамическая обструкция его выходного отдела, появляющаяся неспецифической клинической картиной и возможным развитием синкопальных состояний, гемодинамической стенокардии, жизнеугрожающих нарушений ритма. Подчеркивается, что ГКМП часто приводит к смертельному исходу или развитию инвалидности, обусловленной прогрессирующей сердечной недостаточностью [1].

ГКМП – одна из относительно частых форм генетически обусловленных заболеваний сердца (0,2 %; 1:500 в общей популяции) [3] и одна из наиболее частых причин внезапной сердечной смерти у людей молодого возраста, включая спортсменов [2].

Цель исследования: Изучить факторы риска, а также методы скрининга и диагностики гипертрофической кардиомиопатии у спортсменов.

Материалы и методы. Для исследования были использованы следующие методы исследования: монографический, сравнительный, анализ литературы, комплексный подход. Были проанализированы работы отечественных и зарубежных авторов по изучению факторов риска кардиомиопатии у спортсменов.

Результаты. По данным зарубежных авторов, в 80% случаев внезапная смерть у спортсменов наступила во время или сразу после занятия спортом. Среди наиболее распространенных сердечно-сосудистых заболеваний, обнаруженных при аутопсии, была гипертрофическая кардиомиопатия – 36% [5].

Занятия спортом с интенсивными физическими нагрузками приводят к гипертрофии миокарда и структурному ремоделированию сердца спортсмена, что было подтверждено в большом количестве исследований с эхокардиографией и магнитной резонансной томографией сердца [6].

По данным отечественной литературы, примерно у 60 % подростков и взрослых с ГКМП заболевание имеет аутосомно-доминантный тип наследования, и вызвано мутациями генов. Генетический дефект возникает при мутации в одном из 10 генов, каждый из которых кодирует компоненты протеина кардиального саркомера и определяет развитие гипертрофии миокарда. В настоящее время идентифицировано около 200 мутаций, ответственных за развитие заболевания [7,8].

По нашему мнению, методология обнаружения нарушений со стороны сердечно-сосудистой системы (ССС) и последующего определения допуска к занятиям спортом должен включать в себя: предварительный скрининг и диагностика сердечно-сосудистых отклонений у спортсменов. Целью данных мероприятий является обнаружение скрытой патологии со стороны ССС, которая может прогрессировать и приводить к внезапной смерти.

В России предварительный скрининг проводят врач по лечебной физкультуре и врач по спортивной медицине на основании приказа Министерства здравоохранения и социального развития от 9 августа 2010 г. № 610н.

ЭКГ позволяет существенно уменьшить число случаев внезапной смерти [6], это снижение достигается, прежде всего, за счет обнаружения ГКМП (изменения на ЭКГ встречаются в 85 % случаях).

Двухмерная эхокардиография в настоящее время является главным диагностическим методом диагностики ГКМП для определения асимметричной гипертрофии миокарда ЛЖ [4].

Выводы:

1. Основные усилия врачей должны быть в первую очередь направлены на своевременную диагностику сердечно-сосудистой патологии и принятия решения о допуске спортсмена к тренировочному процессу и соревнованиям.

2. Включение в систему скрининга и диагностики ЭКГ и ЭхоКГ позволит выявить более 85 % случаев ГКМП у спортсменов.

3. Методы ранней диагностики сердечных отклонений у спортсменов должен совершенствоваться по мере получения новых научных данных (сверхчувствительных маркеров).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Maron B J. Sudden death in young athletes. N Engl J Med 2003;349: 1064 –75.
2. Maron B J. Hypertrophic cardiomyopathy: an important global disease. Am J Med 2004;116:63–5.
3. Current Concepts of the Pathogenesis and Treatment of Hypertrophic Cardiomyopathy Current Concepts of the Pathogenesis and Treatment of Hypertrophic Cardiomyopathy // Circulation. – 2005.–12 (July). – P. 293-6.
4. Макаров Л.М., Солохин Ю.А. Внезапная внебольничная сердечная смерть у детей, подростков и лиц до 45 лет. Кардиология 2009;11:33-38
5. Uberoi A., Froelicher V. Sudden cardiac death in athletes: big trouble, not so little Asia. Asian J. Sports Med. 2011; 2 (4): 275–6. 21. Corrado D., Basso C., Thiene G. Arrhythmogenic right ventricular cardiomyopathy: diagnosis, prognosis, and treatment. Heart. 2000; 83: 588–95
6. Halabchi F., Seif-Barghi T., Mazaheri R. Sudden cardiac death in young athletes; a literature review and special considerations in Asia. Asian J. Sports Med. 2011; 2 (1): 1–15
7. Макарова Г. А. Спортивная медицина. М.: Медицина, 2003. –480 с.
8. Бокерия Л. А., Бокерия О. Л., Ле Т. Г. Внезапная сердечная смерть у спортсменов. Анналы аритмологии. 2009; 2: – С. 24–39.

Богоявленский С. С., Пузиков А. В., Серый И. Ф.

Военно-медицинская академия имени С. М. Кирова, Санкт-Петербург, Россия

ОСОБЕННОСТИ ВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПРИ СМЕНЕ ЧАСОВЫХ ПОЯСОВ В ЗАПАДНОМ И ВОСТОЧНОМ НАПРАВЛЕНИЯХ

Аннотация: Исследование посвящено гигиенической оценке наиболее эффективных методов улучшения адаптации спортсменов в условиях постоянно меняющихся часовых поясов, а также разработке гигиенических рекомендаций в отношении смены часовых поясов в западном и восточном направлении.

Ключевые слова: временная адаптация, вегетативные функции, суточные ритмы, смена часовых поясов.

Bogoyavlensky S. S., Puzikov A. V., Seryi I. F.

Military Medical Academy named after S. M. Kirov, St. Petersburg, Russia

PECULIARITIES OF TIME ADAPTATION OF ATHLETES TO EAST OR WEST FLYING

Abstract: The study is devoted to the hygienic assessment of the most effective methods for improving the adaptation of athletes in the conditions of constantly changing time zones, as well as the development of hygienic recommendations regarding the change of time zones in the western and eastern directions.

Key words: time adaptation, vegetative functions, circadian rhythms, change of time zones.

Введение. Проблема временной адаптации не теряет своей актуальности в наше время. Во многих видах спорта, особенно командных, календари составляются с перерывами между играми в несколько дней. Каждая следующая игра может проходить как в другом городе, так и на другом конце континента. В таком ритме спортсмены проводят много месяцев подряд, на фоне большой физической нагрузки необходимо каждый раз обеспечивать для спортсменов быструю и качественную акклиматизацию к климату и часовому поясу. Профессиональные спортсмены, занимающиеся единоборствами, сталкиваются с необходимостью акклиматизироваться в течении недели или меньше к условиям климата и часовых поясов другого континента. Основной проблемой в таких условиях становится предупреждение стресса и травм.

Цель исследования. Обосновать наиболее эффективные методы улучшения адаптации спортсменов в условиях постоянно меняющихся часовых поясов на основе системного анализа данных научной литературы, отечественных и зарубежных исследователей.

Материалы и методы. Проведена систематизация и анализ данных источников литературы по проблематике биоритмологии и функционального состояния спортсменов в период адаптации к изменяющимся часовым поясам. В соответствии с анализируемыми базами данных нами проведена математико-

статистическая обработка данных, включая расчет средних величин и средней ошибки.

Результаты исследования. Проведен анализ и систематизация отечественных литературных источников, исследовавших адаптационные возможности организмов спортсменов при перелете через 7-10 часовых поясов, а также при ихвозвращении обратно из разных частей России, Японии, США, Канады. Все исследуемые входили в состав сборных команд страны с спортивными разрядами – мс, кмс, мсмк. Возраст исследуемых от 15 до 30 лет.

Проводилось комплексное обследование вегетативной нервной, сердечно-сосудистой, гормональной, показателей энергетического обеспечения, определение физической работоспособности с помощью лабораторных тестов и тренировочных серий, анкетирование и регулярный осмотр врачей. Показатели спортсменов измерялись несколько раз в день, утром и вечером, до и после физических нагрузок.

Отмечалась выраженная динамика: суточных ритмов у 70-80 % спортсменов субъективно восстановление самочувствия и сна происходило через неделю, явления острого десинхрона развивались у 8-10 % испытуемых.

Основные положения Биоритмологии объясняют это тем, что происходит рассинхронизации временных датчиков организма с суточными циклами на новом месте. Множество процессов в организме подвержено циркадному ритму. Повторяемость процессов, в большинстве своем врожденная, передается по наследству и имеет эндогенное происхождение, выработанное в процессе эволюции.

Почти у всех спортсменов, за редким исключением, были жалобы на ухудшение засыпания, пробуждение ночью, сокращение продолжительности сна, отсутствие ощущения полноценности ночного отдыха. При перелете на восток спортсмены с трудом поднимались утром, при перелете на запад, наоборот, отмечалось раннее пробуждение. В первом случае сонливость и вялость наблюдались утром, во втором - в послеобеденное время. При перелете на восток в поздние вечерние часы отчетливо повышалась психоэмоциональная и двигательная активность, при перелете на запад большая активность и лучшая переносимость тренировочных нагрузок отмечались утром, а резкое ухудшение самочувствия и снижение работоспособности – во второй половине дня.

Нередко предъявлялись жалобы на снижение аппетита и ухудшение вкусовых качеств. Нарушалась также эвакуаторная функция кишечника в виде тенденций к запору, иногда, наоборот – к жидкому стулу. Более частыми были случаи ОРЗ, обострение хронических воспалительных и травматических заболеваний. Во время тренировок спортсмены отмечают вялость и слабость в ногах и руках. Нарушена координация и точность движений. При выполнении привычных упражнений пульс учащен больше обычного на 10-20%.

Процесс адаптации к новым часовым поясам проходит в три этапа. Первый этап реализуется в первые сутки после перелета и характеризуется стрессом, отклонением фаз сна. Второй этап длится от пяти до семи дней,

при которой происходит первичная адаптация организма, включение компенсаторных функций.

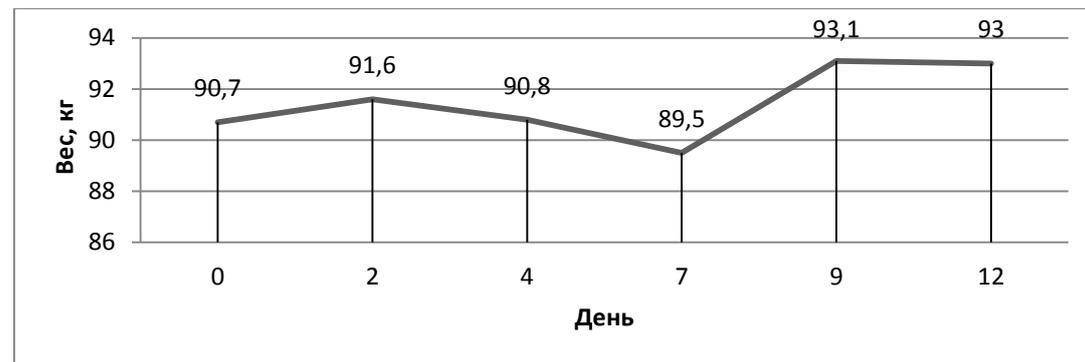


Рис. 1. Динамика массы тела спортсменов сборной Республики Беларусь в Рио-де-Жанейро, кг

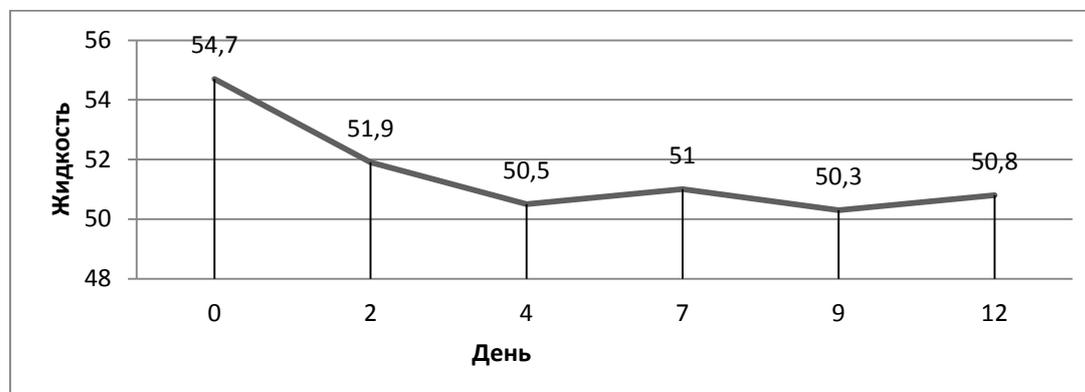


Рис. 2. Динамика жидкости спортсменов сборной Республики Беларусь в Рио-де-Жанейро

Третий этап составляет от 7-15 суток, во время которого постепенно нормализуется состояние организма и его функций. Выраженность фаз, их длительность зависит от возраста и опыта спортсмена. Опытные спортсмены, имеющие большой стаж занятий, часто выступающие в соревнованиях на различных континентах, адаптируются значительно быстрее (на 30-40 %) по сравнению с более молодыми спортсменами, не привыкшими к дальним перелетам.

Практическую эффективность для облегчения показали фармакологические методы с применением различных адаптогенов, строгое соблюдение режима дня и физиотерапевтические процедуры. При подборе корректирующих фармакологических средств при перелете на восток средства должны обладать стимулирующим действием на организм в первой половине дня.

Начиная с послеобеденного времени, назначают средства, обладающие седативным действием. При перелете на запад фармацевтические средства седативной направленности назначают в первой половине дня, а тонизирующей – во второй половине дня.

Таблица 1

Применение физиотерапевтических процедур при перелетах спортсменов на запад и восток через несколько часовых поясов

Целевое назначение процедуры	Физиотерапевтическая процедура	Время проведения процедуры в зависимости от направления перелета	
		на запад	на восток
Нормализация ночного сна	Электросон с частотой импульсов 10-20 Гц, йодобромные ванны, хвойные ванны, азотные ванны	Перед сном	Перед сном
Нормализация повышенного уровня вегетативных функций	Электросон с частотой импульсов 10-20 Гц, йодобромные ванны, хвойные ванны	Первая половина дня	Вторая половина дня, поздние вечерние часы
Нормализация пониженного уровня вегетативных функций	Электросон с частотой импульсов 10-20 Гц, СМТ на область мышц, II род работы хлоридные натриевые ванны, белые и смешанные скипидарные ванны, углекислые ванны температурой 34 - 35° С, локальное отрицательное давление, баромассаж	Вторая половина дня	Первая половина дня
Стимуляция экскреции кортикостероидов надпочечников и симпатoadреналовой активности	ДВМ на область проекции надпочечников, СМТ на область проекции надпочечников	Вторая половина дня	Первая половина дня
Повышение иммунологической реактивности, профилактика заболеваний	Общее ультрафиолетовое облучение ДВМ на область проекции щитовидной железы, ДВМ на шейно-воротниковую область, ДВМ на область проекции надпочечников	Вторая половина дня (можно также в другое время суток)	Первая половина дня (можно также в другое время суток)

После перелета в новый часовой пояс спортсмены должны сразу переходить на новый режим жизнедеятельности. Необходимо строго следить за соблюдением распорядка дня, временем отхода ко сну и подъема утром. После перелета на восток желателен послеобеденный сон, тогда как после перелета на запад после обеда спортсмены должны бодрствовать. В первые 2-3 дня

целесообразно снизить тренировочные нагрузки, особенно в первой половине дня при перелете на восток, и во второй половине дня при перелете на запад.

В период соревнований из физиотерапевтических факторов наиболее реально применение электросна, центральной электроанальгезии, импульсных токов на отдельные группы мышц. Для проведения электропроцедур обычно используют портативные приборы. При наличии бассейна возможны водные процедуры. Положительный эффект имеет массаж.

Адаптация спортсменов при перелете домой происходит значительно проще и быстрее, и обычно завершается в течение 1-3 дней.

Выводы.

1. Проведен анализ литературы и научных исследований по теме временной адаптации спортсменов к перелетам через часовые пояса; изучено и обобщено их влияние на организм, его функциональное состояние и динамику биологических ритмов.

2. Разработаны Предложения по использованию эффективных методы стимулирования адаптационных процессов организма спортсменов в период смены часовых поясов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян Н. А., Шабатура Н. Н. Биоритмы, спорт, здоровье. – М.:ФИС.1989. –209 с.
2. Иорданская Ф. А., Усакова Н.А., Суслов Ф.П. и др. Коррекция десинхроноза при перелетах на запад и восток // Научно-спортивный вестник, 1988. – № 3. – С. 23-27.
3. Смирнов К. М. Циклические движения и ритмы трудовых действий (Биоритмы и труд). – Л.: Наука, 1980.
4. Панфилов О. П. Адаптационная перестройка спортсменов при перелете в западном и восточном направлении // Теория и практика физической культуры, 1991. – № 5. – С. 33-34.
5. Иорданская Ф. А. Особенности временной адаптации при перелетах на восток и запад, средства коррекции и профилактики десинхроноза//Теория и практика физической культуры, 2000 – №3.
6. Загородный Г. М., Иванчикова Н. Н. Особенности адаптации организма спортсменов к климатогеографическим условиям Бразилии. Практические рекомендации, 2016.

Ванесян А. С., Шестаков К. В.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

АКТИВНАЯ МОБИЛИЗАЦИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ РЕЗЕРВНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА – ОПТИМАЛЬНЫЙ МЕТОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК

Аннотация: Проведены исследования 12 спортсменов кикбоксеров до начала тренировок, спустя 2 дня после их окончания, через 20 – 25 минут после проведения с ними лишь одного начального занятия по методу АМЭРСО. Проведенные исследования свидетельствовали о высокой эффективности данного метода на показатели крови у спортсменов, включая давление спинномозговой жидкости и расходуемой мощности жизнеобеспечения.

Ключевые слова: неинвазивный термоваскулярный анализатор крови (НТАК), активная мобилизация энергетических резервных систем организма (АМЭРСО).

Vanesyan A. S., Shestakov K. V.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

ACTIVE MOBILIZATION OF ENERGY RESERVE SYSTEMS OF THE ORGANISM IS THE OPTIMAL METHOD OF RECOVERY OF ATHLETES AFTER INTENSIVE TRAINING

Abstract: Studies of 12 kickboxer athletes were conducted before the start of training, 2 days after their end, 20-25 minutes after conducting only one initial training session with them using the AMERSO method. The conducted studies showed the high effectiveness of this method on the blood parameters of athletes, including the pressure of the cerebrospinal fluid and the consumed life support power.

Key words: non-invasive thermovascular blood analyzer (NTBA), active mobilization of energy reserve systems of the organism (AMERSO).

Восстановление спортсменов после интенсивных тренировок представляет собой сложную и, в значительной мере, нерешенную проблему. Хорошо известно, что после длительных тренировок у спортсменов наблюдаются аритмии различного характера с нарушением проведения импульсов с атриовентрикулярной блокадой 1 степени, снижение количества эритроцитов, гемоглобина и другие изменения в составе периферической крови [5].

В связи с этим, предлагается полноценное питание с включением в пищу достаточного количества витаминов, микроэлементов, минеральных солей, а также водные процедуры и обязательное применение различных медикаментозных средств, вплоть до анаболических стероидов [8].

Вместе с тем, известен длительный кумулятивный эффект от применения лекарственных препаратов, также как и различные побочные действия от их

приема. В частности, при приеме сальбутамола, пропранолола и эпинефрина наблюдаются тошнота, рвота, тремор, головная боль, тахикардия, аритмия, судороги, сердечная недостаточность, атрио-вентрикулярная блокада, нарушение функции печени [4].

Наряду с этим, многие разрешенные к применению лекарственные препараты попали в число «допинга», в частности мельдоний (милдронат), что явилось основанием для отстранения ВАДА (Всемирной антидопинговой ассоциацией) многих российских спортсменов от участия в Олимпийских Играх в Бразилии.

Целью настоящего исследования явился поиск оптимального метода восстановления спортсменов после интенсивных тренировок и, на основе полученных данных, внедрение его в практику их подготовки к соревнованиям различного уровня.

На кафедре клинической психологии факультета психологии Башкирского государственного университета (БашГУ), получивший дальнейшее совершенствование на кафедре физического воспитания Уфимского государственного авиационного технического университета (УГАТУ), был разработан метод АМЭРСО (активная мобилизация энергетических резервных систем организма), позволяющий обучаться стрессоустойчивости, повышать успеваемость, работоспособность и самостоятельно справляться с различными психосоматическими заболеваниями [2, 3].

Метод АМЭРСО включает в себя музыкальную терапию (МТ) и вербальный тренинг. Хорошо известна высокая эффективность МТ на состояние организма. Под влиянием МТ наблюдаются оптимизация регуляции ритма сердца, функций мозга и расширения резервных возможностей организма [1].

Фундаментальной основой оптимизирующих влияний пролонгированных сенсорных притоков музыкотерапии на функции мозга и сердца является, прежде всего, активация интегративной деятельности мозга, пластичности ЦНС, памяти, сбалансированности вегетативной регуляции ритма сердца [6, 7].

Нами были проведены исследования 12 спортсменов кикбоксеров до начала тренировок, спустя 2 дня после их окончания, через 20 – 25 минут после проведения с ними одного начального занятия по методу АМЭРСО. Длительность тренировок составляла 12 дней.

Эффективность проводимых занятий контролировалась в динамике (до- и после) с помощью неинвазивного термоваскулярного анализатора крови (НТАК), позволяющего за 1 – 1,5 минуты определять более 70 показателей без ее забора с точностью до 83 %. Результаты проведенных исследований представлены в таблицах 1, 2, 3 на примере 3-х спортсменов кикбоксеров.

Согласно представленным данным у всех спортсменов наблюдались умеренное снижение гемоглобина и эритроцитов после окончания интенсивных тренировок и существенное их повышение спустя 20 – 25 минут после проведения с ними одного лишь занятия по методу АМЭРСО.

Показатели крови спортсмена (Ш – в, 21)

№ п/п	Состояния		На 3-й день после окончания тренировок	После метода АМЭРСО
	Показатели	Исходное состояние		
1	Гемоглобин (г/л), норма 130–172	145,4	145,36	156,06
2	Эритроциты (10Е12/л), норма 4,3–5,7	4,63	4,57	4,88
3	Лейкоциты (10Е9/л), норма 3,5–12	5,09	5,37	5,4
4	СОЭ (мм/ч), норма 1–14	6,16	25,73	3,95
5	Лимфоциты (%), норма 19–37	32,73	16,4	33,93
6	Моноциты (%), норма 3–11	2,46	2,47	3,44
7	AST (аспартатаминотрансфераза) (ммоль/л), норма 0,1–0,46	0,12	1,19	0,11
8	ALT (аланинаминотрансфераза) ммоль/л), норма 0,1–0,68	0,18	1,19	0,18
9	Потребление O ₂ в крови (мл/мин), норма 250–410	254,66	233,11	217,05
10	Жизненная емкость легких (мл), норма 3500–4500	3963,47	3234,83	3446,61
11	Кровоток скелетных мышц (%), норма 15–75	16,87	9,66	16,25
12	Печеночно-портальный кровоток (%), норма 25–55	25,42	24,3	23,96
13	Давление спинномозговой жидкости (мм в. ст.), норма 90–140	132,13	164,8	110,11
14	Расходуемая мощность жизнеобеспечения (ккал/кг/ми), норма 1,28–6,94	2,62	8,98	2,91

У некоторых спортсменов наблюдалась лимфопения после окончания длительных тренировок и существенное увеличение количества лимфоцитов лишь после одного занятия по данному методу.

Это свидетельствовало о снижении активности иммунной системы в результате длительных тренировок и ее существенном повышении после прослушивания аудиозаписей метода АМЭРСО. Кроме того, у двоих спортсменов в результате тренировочного процесса регистрировалось повышение уровня AST (аспартатаминотрансферазы) от 0,81 до 1,19 ммоль/л и ее нормализация до 0,1 ммоль/л после лишь одного занятия по данному методу.

Временное повышение показателей AST можно объяснить давлением на печень брюшных мышц в результате длительных интенсивных нагрузок и их полной релаксацией под влиянием метода АМЭРСО.

У двоих спортсменов наблюдалось снижение кровотока скелетных мышц до 9,66 и 12,24 % после окончания тренировок и существенное его повышение после занятия по данному методу, составив при этом 16,25 % и 20,03 % соответственно.

Обращали на себя внимание показатели давления спинномозговой жидкости и расходуемой мощности жизнеобеспечения, свидетельствующей

о преждевременных признаках «старения», имеющие место в результате интенсивного тренировочного процесса, составившие 163,8, 164,8 мм.в.ст. и 7,65, 8,98 ккал/кг/ми соответственно.

Таблица 2

Показатели крови спортсмена (Я – н, 35)

№ п/п	Состояния			
	Показатели	Исходное состояние	На 3-й день после окончания тренировок	После метода АМЭРСО
1	Гемоглобин (г/л), норма 130–172	139,67	125,58	154,9
2	Эритроциты (10E12/л), норма 4,3–5,7	4,36	4,03	4,8
3	Лейкоциты (10E9/л), норма 3,5–12	7,48	6,17	4,03
4	СОЭ (мм/ч), норма 1–14	22,91	1,87	16,88
5	Лимфоциты (%), норма 19–37	53	25,56	53
6	Моноциты (%), норма 3–11	4,86	3,02	3,55
7	AST (аспартатаминотрансфераза) (ммоль/л), норма 0,1–0,46	0,55	0,48	0,53
8	ALT (аланинаминотрансфераза) ммоль/л), норма 0,1–0,68	0,95	0,38	0,9
9	Потребление O ₂ в крови (мл/мин), норма 250–410	257,32	295,97	230,45
10	Жизненная емкость легких (мл), норма 3500–4500	2661,86	2801,09	2792,34
11	Кровоток скелетных мышц (%), норма 15–75	17,01	12,24	20,03
12	Печеночно-портальный кровоток (%), норма 25–55	24,75	25,78	24,59
13	Давление спинномозговой жидкости (мм в. ст.), норма 90–140	113,08	163,8	121,96
14	Расходуемая мощность жизнеобеспечения (ккал/кг/ми), норма 1,28–6,94	5,92	7,65	3,66

Лишь после прослушивания аудиозаписи метода АМЭРСО, продолжительностью 20 – 25 минут, давление спинномозговой жидкости и расходуемая мощность жизнеобеспечения у 2-х спортсменов нормализовались, составив 121,96, 110,11 мм.в.ст. и 3,66, 2,91 ккал/кг/ми соответственно.

Проведенные исследования с помощью прибора НТАК свидетельствовали о положительном влиянии данного метода на показатели крови у спортсменов (повышение гемоглобина, эритроцитов, лимфоцитов, кровотока скелетных мышц, нормализация AST, давления спинномозговой жидкости и расходуемой мощности жизнеобеспечения).

Существенные улучшения показателей крови объяснялись за счет расширения периферических кровеносных сосудов, улучшения кровотока, снижения напряжения мышц брюшного пресса вплоть до полной их релаксации и сбалансированности вегетативной регуляции ритма сердца, которые имели место при обязательном применении музыкальной терапии.

Следует подчеркнуть, что спортсмены кикбоксеры были обследованы спустя 2 дня после окончания интенсивных физических тренировок.

Несмотря на это, им так и не удалось восстановиться. Только после проведения лишь одного занятия по методу АМЭРСО, продолжительностью не более 20 минут, все их показатели крови пришли к норме.

Таблица 3

Показатели крови спортсмена (Н – в, 18)

№ п/п	Состояния Показатели	Исходное состояние	На 3-й день после окончания тренировок	После метода АМЭРСО
1	Гемоглобин (г/л), норма 130–172	133,64	129,2	142,13
2	Эритроциты (10E12/л), норма 4,3–5,7	4,18	4,14	4,47
3	Лейкоциты (10E9/л), норма 3,5–12	5,17	12,04	6,58
4	СОЭ (мм/ч), норма 1–14	1,56	22,99	28,23
5	Лимфоциты (%), норма 19–37	31,03	16,4	37,58
6	Моноциты (%), норма 3–11	12,9	3,72	6,7
7	AST (аспартатаминотрансфераза) (ммоль/л), норма 0,1–0,46	0,15	0,81	0,1
8	ALT (аланинаминотрансфераза) ммоль/л), норма 0,1–0,68	0,16	0,59	0,17
9	Потребление O ₂ в крови (мл/мин), норма 250–410	313,66	279,24	253,38
10	Жизненная емкость легких (мл), норма 3500–4500	3600	3141,7	3099,23
11	Кровоток скелетных мышц (%), норма 15–75	18,11	17,03	16,09
12	Печеночно-портальный кровоток (%), норма 25–55	27,16	25,08	24,7
13	Давление спинномозговой жидкости (мм в. ст.), норма 90–140	126,76	115,43	112,55
14	Расходуемая мощность жизнеобеспечения (ккал/кг/ми), норма 1,28–6,94	4,79	7,07	5,22

Таким образом, разработанный на кафедре клинической психологии БашГУ, получивший дальнейшее совершенствование на кафедре физического воспитания УГАТУ, инновационный метод АМЭРСО (сочетанное использование музыкальной терапии, активизирующей интегративную деятельность мозга, с вербальным тренингом, приводящего клиентов в альфа-состояние) является оптимальным методом восстановления спортсменов после интенсивных физических тренировок.

1. Результаты проведенных исследований свидетельствовали о необходимости постоянного мониторинга, с частотой 1 раз в 3 – 4 месяца, состояния здоровья спортсменов с помощью НТАК и индивидуального подхода к интенсивности тренировочных нагрузок с учетом физических показателей их организма и данных неинвазивного исследования крови.

2. Разработанный на кафедре клинической психологии БашГУ, получивший дальнейшее развитие и совершенствование на кафедре физического воспитания УГАТУ инновационный метод АМЭРСО, необходимо срочно внедрять в работу по подготовке спортсменов высшего спортивного мастерства и Олимпийского резерва Российской Федерации.

3. Приобрести тренерам НТАК, обучить спортивных психологов методу АМЭРСО и работе с данным прибором.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Быков А. Т. Роль пролонгированных воздействий специально подобранной музыки в оптимизации хронотропной функции сердца / А. Т. Быков, Т. Н. Маляренко, Ю. Е. Маляренко // Вопр. курортол., физиотерап. и лечебн. физкульт. 2003. № 2. – С. 10–16.
2. Ванесян А. С. Опыт использования здоровьесберегающих технологий или АМЭРСО при психосоматических заболеваниях. Современные проблемы морфологии и физиологии. Межвузовский сборник научных статей. Уфа, РИЦ БашГУ, 2012–С. 45 – 49.
3. Ванесян А. С. Возможности подготовки спортсменов различного квалификационного уровня с помощью метода АМЭРСО. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. X международная научно-практическая конференция, Уфа, 2016. – С.334 – 338.
4. Ключников С. О., Козлов И .Г., Самойлов А. С. Некоторые аспекты лекарственного обеспечения детско-юношеского спорта «ПРАКТИКА ПЕДИАТРА» М.: 2016 – С.4-11.
5. Макарова Г. А., Алексанянц Г. Д., Локтев С .А. и др. Морфологический состав крови и функциональное состояние организма спортсменов. - Краснодар: Кубанский мед. ин-т, 1992 – 12 с.
6. Маляренко Т. Н. Пролонгированное информационное воздействие как немедикаментозная технология оптимизации функций сердца и мозга. Дис. на соискание ученой степени докт. мед. наук. Сочи. 2004 –328 с.
7. Маляренко Т. Н. Развитие электрической активности мозга у детей 4 лет при пролонгированном усилении сенсорного притока с помощью музыки / Т. Н. Маляренко [и др.] // Физиология человека. 1996. Т. 22. № 1. – С. 82–87.
8. Мирзоев О.В. Применение восстановительных средств в спорте, М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 202 стр.

Велибеков Р. Т., Алимсултанов И. И., Крайнюков И. П., Майдан В. А.
Военно-медицинская академия имени С. М. Кирова Министерства обороны
Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия

ГИГИЕНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА У СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: Настоящее исследование посвящено изучению влияния соревновательного периода на функциональное состояние спортсменов и разработке методических основ улучшения показателей спортивной деятельности и снижения негативного воздействия повышенных физических и психологических нагрузок на состояние организма спортсменов.

Ключевые слова: спорт, стресс, стресс-фактор, психологическая устойчивость, соревновательный стресс.

Velibekov R. T., Alimsultanov I. I., Krainyukov I. P., Maidan V. A.
Military Medical Academy named after S. M. Kirov of the Ministry of Defense
of the Russian Federation, St. Petersburg, Russia

HYGIENIC ANALYSIS OF THE COMPETITIVE PERIOD IN ATHLETES

Abstract: This study is devoted to the study of the influence of the competitive period on the functional state of athletes and the development of methodological foundations for improving the indicators of sports activity and reducing the negative impact of increased physical and psychological stress on the state of the athletes' organism.

Key words: sport, stress, stress factor, psychological stability, competitive stress.

Введение. Соревновательный период спортивной деятельности связан с чрезмерными физическими нагрузками, декомпенсаторными проявлениями водно-солевого, витаминного обмена и системы терморегуляции наряду с перенапряжением сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Общеизвестно, что для реализации своего потенциала спортсменам необходимо имеет высокую устойчивость к стрессу, а состояние психического стресса снижает результативность спортивной деятельности [1,2].

Соревновательный период является выраженной стрессовой ситуацией в психологическом плане. Это связано с тем, что спортсмен зачастую субъективно ощущает несоответствие задач, поставленных перед ним и его физических возможностей [3]. На сегодняшний день существует проблема внезапной сердечной смерти у спортсменов, которая также непосредственно связана с повышенной физической деятельностью, что характерно для соревновательного периода [4].

Несмотря на то, что «спортивное сердце» более адаптировано к высоким нагрузкам, неадекватная программа тренировочного процесса может привести к возникновению морфологических изменений миокарда. Научные работы, посвященные данной проблеме, указывают на наличие статистически значимых

изменений количества нарушений ритма и проводимости сердца в группе спортсменов в сравнении с группой здоровых лиц, не занимающихся спортом и не имеющих кардиальной патологии [5].

Цель исследования: проанализировать влияние соревновательного периода на состояние психологического и физического состояния организма. Разработать методические основы улучшения показателей спортивной деятельности и снижения негативного воздействия повышенных физических и психологических нагрузок на состояние организма спортсменов.

Материалы и методы. Для исследования были использованы следующие методы исследования: монографический, сравнительный, анализ литературы, комплексный подход. Были проанализированы работы отечественных авторов по изучению соревновательного стресса у спортсменов.

Результаты. Ведущими «критическими» функциональными системами организма при повышении физической деятельности в соревновательном периоде являются система кровообращения, а именно адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы, дыхания (ограниченные возможности потребления кислорода при анаэробных нагрузках), терморегуляции (тепловой баланс и потопотеря), внешней психической деятельности (эмоциональная и умственная составляющая нервно-эмоционального напряжения), водно-солевого обмена (обезвоживание организма и потери минералов в случае длительных тренировок).

Основной задачей является поддержание на стабильном надежном уровне функциональных возможностей, физиологических резервов, адаптационного потенциала организма и, в конечном итоге, оптимального уровня работоспособности спортсмена. Следовательно, профилактические мероприятия являются неспецифическими, независимо от ожидаемых в перспективе задач. При этом нередко они осуществляются самостоятельно, индивидуально, а не в общей системе физической подготовки. С учетом этого, необходимо реализовать следующие меры и методы:

1. Дозированные физические нагрузки с учетом приоритета специальных профессиональных навыков и физических качеств (быстрота и скоростная выносливость, сила и силовая выносливость, общая выносливость, ловкость);

2. Физиотерапевтические, а также иные оздоровительные процедуры (закаливание, солярий, естественная инсоляция, аутотренинг, тепловые процедуры, социально-психологическая реабилитация, психологический анализ);

3. Коррекция рациона питания в сторону спортивного питания, предусматривающего его обогащение витаминами, минералами, протеином, включая физиологически активные элементы белка (аминокислоты карнитин, глутамин, глицин, триптофан), фосфолипидами (активными жирами), биологически активными добавками и сухими питательными смесями;

4. Индивидуальный мониторинг и медицинский контроль состояния здоровья и эффективности мер в отношении повышения (или поддержания) работоспособности;

5. Инструктивно-методические занятия и инструктажи в отношении методики потенциально опасных для здоровья физических нагрузок, термического (теплого и холодного) воздействия и мерах коррекции;

6. Лекционный курс и консультативные занятия в отношении перспективных методик повышения работоспособности и средств ее коррекции, включая вопросы спортивной медицины и спортивного питания;

7. Гигиеническое воспитание по вопросам формирования и соблюдения элементов здорового образа жизни.

Заключение: Таким образом, использование предложенных нами профилактических мероприятий позволит снизить негативное воздействие соревновательного стресса на спортсменов и повысить их результативность и работоспособность. Необходимо дальнейшее изучение влияния соревновательного стресса на организм спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабушкин Г. Д. Методика диагностики толерантности к психическому стрессу в условиях соревновательной деятельности / Г. Д. Бабушкин, Л. А. Шкутина, К. М. Сулеева // Бизнес. Образование. Право. – 2019. – № 3. – С. 299-303.
2. Белоконь В. О. Психическая устойчивость к соревновательному стрессу у спортсменов разного пола, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта / В. О. Белоконь // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2020. – Т. 22. – С. 75-91.
3. Намазов А. К. Соревновательный стресс и индивидуально-психологические особенности спортсменов / А. К. Намазов, М. В. Оленникова, А. В. Таболина и др. // Известия Российской Военно-медицинской академии. – 2020. – Т. 39. – № S2. – С. 171-173.
4. Алимсултанов И. И. Гигиеническая оценка факторов риска смертельных случаев при чрезмерных нагрузках в спорте / И. И. Алимсултанов, Р. Т. Велибеков, Ф. М. Ивашиненко и др. // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Материалы XIV Международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне, Уфа, 25–27 марта 2020 года. – Уфа: Уфимский государственный авиационный технический университет, 2020. – С. 66-68.
5. Велибеков Р. Т. Гигиеническое обоснование профилактики факторов риска аритмий и нарушений проводимости миокарда у спортсменов-бегунов / Р. Т. Велибеков, Ф. М. Ивашиненко // Известия Российской Военно-медицинской академии. – 2020. – Т. 39. – № S2. – С. 65-66.

Выборная К. В., Раджабкадиев Р. М., Семенов М. М., Соколов А. И.
Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности
пищи, Москва, Россия

СОСТАВ ТЕЛА И ТИП ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ФУТБОЛИСТОВ: СРАВНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ АНТРОПОМЕТРИИ И БИОИМПЕДАНСОМЕТРИИ

Аннотация: Показано, что определение состава тела и типа телосложения разными способами дают при различных исследованиях как сопоставимые, так и несопоставимые между собой результаты, что зачастую связано с отклонением от общепопуляционных тенденций изменчивости жировой массы тела. При обследовании команды футболистов (мужчины, n=24, средний возраст – $24,16 \pm 0,87$ лет) методами классической антропометрии и аппаратной биоимпедансометрии было показано, что расчетный метод и метод биоимпедансометрии дают различные результаты.

Ключевые слова: Метод регистрации, антропометрия, биоимпедансометрия, состав тела, соматотип, схема Хит-Картера.

Vybornaya K. V., Radzhabkadiyev R. M., Semenov M. M., Sokolov A. I.
Federal Research Centre of Nutrition and Biotechnology, Moscow, Russia

BODY COMPOSITION AND BODY TYPE OF FOOTBALL PLAYERS: COMPARISON OF THE RESULTS OF ANTHROPOMETRY AND BIOIMPEDANSOMETRY

Abstract: It has been shown that the determination of body composition and body type in different ways gives in various studies both comparable and incomparable results, which is often associated with a deviation from the general population trends in the variability of body fat. The players of the football team (men, n = 24, average age - 24.16 ± 0.87 years) were examined by the methods of classical anthropometry and apparatus bioimpedansometry; it was shown that the calculation methods of classical anthropometry and the method of bioimpedansometry give different results.

Key words: registration method, anthropometry, bioimpedance, body composition, somatotype, Heath-Carter scheme.

Введение. Непременным условием для проведения качественного сравнительного анализа научных данных является единство методологического подхода, т.к. практически все исследования в области морфологии человека носят сравнительный характер [1]. Учитывая широкое распространение метода биоимпедансного анализа (БИА) в фундаментальных исследованиях и практической медицине в последние десятилетия, существует крайняя необходимость сравнения результатов аппаратного подхода к оценке состава тела с методом классической антропометрии, т.к. они имеют полное право как на независимое существование, так и на применение в совокупности [1]. При обследовании 2270 женщин [1] было показано, что по выборке в целом при сравнении результатов, полученных двумя методами регистрации,

статистически значимых по показателю жировой массы тела (ЖМТ) различий выявлено не было. Однако авторы утверждают, что этот результат можно считать справедливым только в случае оценки общепопуляционных тенденций изменчивости ЖМТ, так как показано, что существенная часть выборки имеет выраженные отклонения от линии тренда. У части женщин результаты антропометрического расчета массы жировой ткани превышали аналогичные, полученные при проведении БИА, другая часть женщин характеризовалась обратной зависимостью – у них жировая масса на основе БИА была больше, чем при антропометрии. Данные кластерного анализа при этом показали, что у представительниц со значением ИМТ на нижней границе нормы ($18,3 \pm 0,16 \text{ кг/м}^2$), у женщин пожилого и старческого возраста не зависимо от значений ИМТ и у представительниц всех обследованных возрастных групп, имеющих ожирение ($\text{ИМТ} = 34,74 \pm 0,22 \text{ кг/м}^2$) было выявлено существенное несоответствие результатов антропометрии и биоимпедансометрии по показателю ЖМТ.

В связи с этим является актуальным проведение подобных исследований и сравнительного анализа при работе со спортсменами, т.к. их состав тела разнообразен не только в зависимости от пола и возраста, но и от конкретного вида физической нагрузки, присущей определенному виду спорта.

Материалы и методы. В обследовании приняли участие 24 футболиста Московского футбольного клуба профессиональной футбольной лиги второго дивизиона. Средний возраст игроков составил $24,1 \pm 0,8$ лет. Тренировочный стаж в футболе – от 12 до 15 лет. Антропометрические измерения проводились по стандартной методике [2]. Проводили измерение массы тела (МТ, кг) и длины тела (ДТ, см) с последующим расчетом индекса массы тела (ИМТ, кг/м^2). Также измеряли дополнительные антропометрические параметры, необходимые при расчете компонентного состава тела и соматотипологического профиля по формулам [3].

Биоимпедансные измерения выполняли непосредственно после проведения антропометрического обследования, утром, натощак, перед тренировкой, с помощью анализатора состава тела ABC-01 «МЕДАСС» (НТЦ «МЕДАСС», Россия) [4, 3].

Соматотипирование проводили по схеме В. Шелдона в модификации Б. Хит и Л. Картера (далее - по схеме Хит-Картера) двумя способами - расчетным (по формулам Матейка) и аппаратным. Оценки компонентов соматотипа эндоморфии (ENDO), мезоморфии (MESO) и эктоморфии (ECTO) по схеме Хит-Картера на основе показателей биоимпедансометрии получили согласно рекомендованным формулам, которые реализованы в программном обеспечении ABC01_0362 анализатора состава тела ABC-01 «Медасс» [5].

Обработка данных выполнялась с использованием программы Statistica 7. Проверку достоверности различия средних значений изучаемых признаков оценивали по t-критерию Стьюдента, достоверными считали различия при $p < 0,05$.

Результаты. Основные антропометрические показатели, значения компонентов состава тела и баллов соматотипа, полученных с помощью двух методов регистрации, в среднем по группе обследованных футболистов представлены в таблице 1.

При определении состава тела и соматотипологического профиля с помощью двух методов регистрации было выявлено, что расчетный метод и метод биоимпедансометрии дают различные результаты.

Таблица 1

Сравнение средних показателей антропометрии и биоимпедансометрии (данные представлены: в виде $M \pm m$ – для габаритных размеров и компонентов тела, в виде M – для баллов соматотипа)

Показатель	Антропометрия	Биоимпедансометрия
МТ, кг	76,7 ± 1,53	
ДТ, см	180,6 ± 1,25	
ИМТ, кг/м ²	23,5 ± 0,33	
Результаты определения состава тела		
ЖМТ, кг	14,8 ± 0,96	11,5 ± 0,76*
Доля ЖМТ, %	18,9 ± 1,04	14,7 ± 0,76*
СММ, кг	36,4 ± 0,9	35,9 ± 0,54
Доля СММ, %	47,0 ± 0,63	47,06 ± 0,59
Результаты соматотипирования (по схеме Хит-Картера)		
ENDO, балл	3,6	2,6*
MESO, балл	4,6	5,2
ECTO, балл	2,6	2,6

*- достоверно значимые отличия от метода антропометрии

Выявлены достоверно значимые различия по жировому компоненту тела – как по абсолютному и относительному показателям жировой массы тела, так и по баллу эндоморфии, отвечающему в соматотипологическом профиле за жировой компонент тела ($p < 0,05$). По содержанию абсолютного и относительного показателей мышечной массы тела и компоненту мезоморфии, отвечающему в соматотипологическом профиле за развитие мышечного компонента тела, достоверных различий выявлено не было.

При этом ранее были проведены исследования [6], показавшие, что два чаще всего используемых в клинической и спортивной практике прибора для измерения состава тела дают различные результаты измерений. ABC-01 Медасс по сравнению с InBody 720 показывает достоверно более высокие показатели по ЖМТ и достоверно более низкие – по тощей массе тела (ТМТ) и общей жидкости.

Выводы. Для отслеживания динамики индивидуальных показателей спортсменов рекомендуется использовать результаты, полученные с помощью одного метода. Сравнение результатов измерения одного спортсмена или группы спортсменов, полученных с помощью разных методов измерения, недопустимо. Это связано с тем, что обнаружены статистически достоверно

значимые различия цифровых показателей состава тела: при сравнении результатов аппаратных измерений, полученных с помощью двух различных приборов - по жировому и мышечному компонентам тела [6], а при сравнении результатов аппаратного и расчетного методов - по жировому компоненту тела и по баллам жирового компонента соматотипа.

Заключение. Так как в данном исследовании измерение проводилось на приборе Медасс, перспективным является продолжение дальнейших исследований и сравнение результатов, полученных с помощью двух приборов для биоимпедансометрии (ABC-01 Медасс и InBody 720) и расчетным методом (на основе антропометрических параметров).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Синдеева Л. В., Казакова Г. Н. Антропометрия и биоимпедансометрия: параллели и расхождения // *Фундаментальные исследования* – 2013. № 9-3. – С. 476-480.
2. Тутельян В. А., Никитюк Д. Б., Клочкова С. В. Использование метода комплексной антропометрии в спортивной и клинической практике: методические рекомендации. М.: Спорт, 2018. –64 с.
3. Выборная К. В. и др. Оценка состава тела футболистов на основании данных антропометрии и биоимпедансометрии и сравнение двух методов регистрации // *Спортивная медицина: наука и практика* – 2020. № 10(4). – С. 18–26.
4. Николаев Д. В. и др. Биоимпедансный анализ состава тела человека. М.: Наука, 2009. – 392 с.
5. Колесников В.А. и др. О новом протоколе оценки соматотипа по схеме Хит-Картера в программном обеспечении биоимпедансного анализатора состава тела // *Вестник Московского университета. Серия 23: Антропология.* 2016. – № 4. – С. 4–13.
6. Выборная К. В. и др. Сравнение показателей состава тела, полученных с помощью двух различных приборов для биоимпедансометрии // *Сборник научных трудов «Однораловские морфологические чтения», посвященный 120-летию со дня рождения профессора Н. И. Одноралова и 100-летию ВГМУ им. Н. Н. Бурденко.* – Воронеж, 2018. С. 54-58.

Исказинова Е. В., Шинкоренко А. П., Черапкина Л. П.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия

ЭЭГ ПРЕДИКТОРЫ УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ПЛОВЦОВ, ПРОШЕДШИХ КУРС НЕЙРОБИОУПРАВЛЕНИЯ

Аннотация: У пловцов высокой квалификации, прошедших курс нейробиоуправления, в «фоновой» ЭЭГ повышается спектральная мощность в лобных и левой затылочной областях коры головного мозга с расширением указанных зон в альфа-диапазоне. Совокупность отдельных показателей биоэлектрической активности головного мозга позволяет достаточно точно прогнозировать успешность соревновательной деятельности.

Ключевые слова: нейробиоуправление, пловцы, высокая квалификация, электроэнцефалограмма.

Iskazina E. V., Shinkorenko A. P., Cherapkina L. P.

Siberian State University Physical Education and Sports, Omsk, Russia

FORECASTING COMPETITIVE ACTIVITIES BY POST-TRAINING INDICATORS EEG IN SWIMMERS

Abstract: At the swimmers high qualification, passed the course of neurofeedback, in the "background" EEG the spectral power increases in the frontal and left sealing regions cerebral cortex with the expansion of these zones in alpha-range. The aggregate individual indicators bioelectrical activity of the brain allows quite sure predict success competitive activities.

Key words: neurofeedback, swimmers, high qualification, electroencephalogram.

Актуальность. Острота соревновательной борьбы в современном спорте требует не только высокого уровня физической, технической, тактической, но и, что очень важно, психофункциональной подготовленности спортсменов (В.А. Баркалов, 2019). Многие спортсмены, готовые к борьбе, часто проигрывают потому, что их психофункциональная подготовка не была организована должным образом, не была создана оптимальная готовность к соревнованию.

Учитывая то, что нейробиоуправление в случае его успешного прохождения позволяет достигать состояния оптимального функционирования (М.Микичинетал., 2015), нами было сделано предположение о том, что посттренинговые показатели биоэлектрической активности головного мозга могут быть использованы в качестве предикторов успешности соревновательной деятельности спортсменов.

В связи с вышеизложенным целью работы явилось изучение изменений показателей биоэлектрической активности головного мозга и оценка их прогностической значимости у пловцов высокой квалификации, прошедших курс нейробиоуправления.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 16 высококвалифицированных пловцов. Средний возраст обследуемых – $18,4 \pm 0,1$ лет. Все спортсмены давали письменное согласие на участие в исследовании. Со всеми спортсменами был проведен курс нейробиоуправления по методике О.В. Погадаевой (2001). Для изучения изменений показателей биоэлектрической активности головного мозга у спортсменов дважды (до тренинга и после его окончания) регистрировалась электроэнцефалограмма (ЭЭГ) с помощью 19-канального электроэнцефалографа "Нейрон-спектр" по стандартной методике (электроды располагались в соответствии с международной схемой "10-20", монтаж монополярный, референтные электроды – ушные). Анализу подлежал сегмент из 8 перекрывающихся на 50% эпох, величиной 1024 такта. Изучаемые характеристики биопотенциалов мозга вычислялись для 16 отведений в четырех частотных диапазонах: дельта (0,4-3,9 Гц), тета (4,3-7,8 Гц), альфа (8,2-12,9 Гц), бета (13,3-19,9 Гц) активности (Л.П. Черепкина, В.Г. Тристан, 2011). В выделенных частотных диапазонах анализировались показатели спектральной мощности, относительной спектральной мощности, средней частоты, когерентности (для всех возможных пар отведений). После курса нейробиоуправления всех обследуемых оценивалась результативность соревновательной деятельности, которая считалась успешной, если превышала результат, полученный на предыдущих соревнованиях такого же ранга. Статистический анализ полученных данных осуществлялся с помощью программного продукта SPSS 13.0.

Результаты исследования. Анализ полученных результатов показал, что после курса нейробиоуправления у спортсменов увеличились показатели абсолютной мощности в лобных и левой затылочной областях коры головного мозга во всех изучаемых частотных диапазонах (рис.).

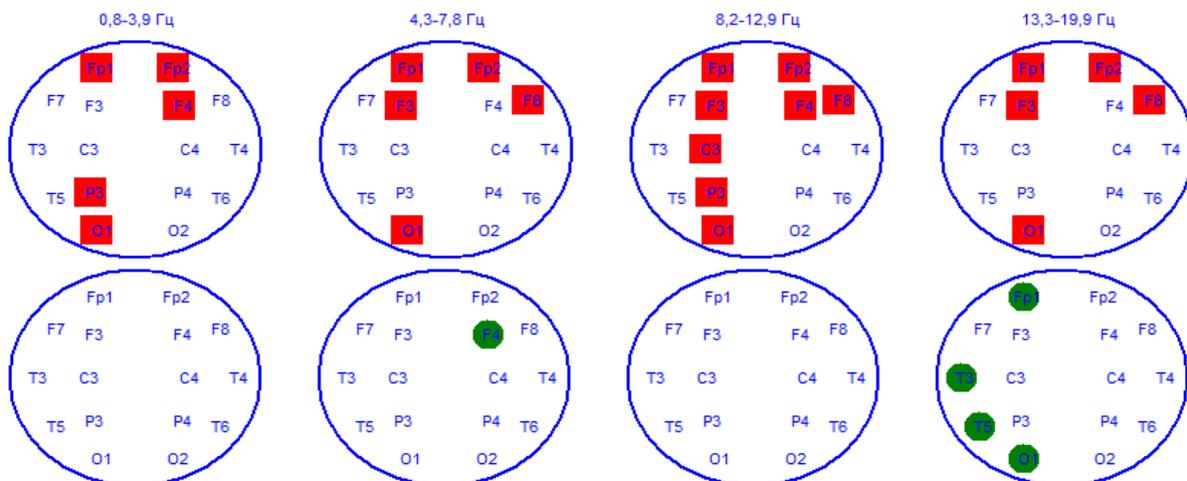


Рис. Изменение показателей абсолютной (А) и относительной (Б) мощности в изучаемых частотных диапазонах ЭЭГ у пловцов, прошедших курс нейробиоуправления (увеличение обозначено красным квадратом, уменьшение – зеленым кругом)

Но в альфа-диапазоне эти изменения сопровождались увеличением мощности в левой центрально-теменной области коры головного мозга, имеющей большое значение при планировании и реализации движений (Иващенко Е.А., 2014).

Показатели относительной мощности изменились менее выражено и были связаны с уменьшением данного показателя в тета-диапазоне в лобной области правого полушария и в бета-диапазоне в передне-лобной и височно-затылочной областях левого полушария. После тренинга у спортсменов наблюдалось усиление когерентной связи центрального и теменного отделов левого полушария (отведения С₃ и Р₃).

С помощью дискриминантного анализа было определено, что успешность соревновательной деятельности у обследуемых спортсменов определялась посттренинговыми показателями спектральной мощности в отведении Fp1 и когерентности в отведениях С₄-F₇, F₄-Fp₂, F₄-T₄, F₇-Fp₁, F₇-P₃ (табл. 1). Полученная в результате расчета одна дискриминантная функция объясняла 100% дисперсии ($\chi^2=70,6$; $P<0,001$), коэффициент канонической корреляции (r) составил – 0,999). Точность прогнозирования составила 100%. Координаты центроидов групп успешности соревновательной деятельности представлены в таблице 2.

Таблица 1

Коэффициенты канонической дискриминантной функции* успешности соревновательной деятельности у спортсменов

Показатель	Отведения	Функция
абсолютная мощность в бета-диапазоне (мкВ ²)	Fp ₁	-0,066
когерентность колебаний ЭЭГ (усл. ед.)	С ₄ -F ₇	-768,503
	F ₄ -Fp ₂	99.845
	F ₄ -T ₄	1196.533
	F ₇ -Fp ₁	171.312
	F ₇ -P ₃	-378.180
(Константа)		-97.938

Примечание: *Ненормированные коэффициенты

Таблица 2

Значения дискриминантной функции в центроидах групп у спортсменов

Соревновательная деятельность	Средние значения функций
неуспешная	132,767
успешная	-14,752

Таким образом, у пловцов высокой квалификации курс нейробиоуправления вызвал увеличение абсолютной мощности ЭЭГ в лобных

и левой затылочной областях коры головного мозга с расширением указанных зон в альфа-диапазоне и усилением когерентной связи центральной и теменной областей, а также снижением, преимущественно, в бета-диапазоне показателей относительной мощности в латеральных отведениях левого полушария. При этом посттренировочные показатели мощности в бета-диапазоне левой переднелобной области (отведение Fp₁) и когерентности в отведениях C4-F7, F4-Fp2, F4-T4 F7-Fp₁, F7-P3 позволили достаточно точно прогнозировать успешность соревновательной деятельности спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баркалов В. А. Психологическая подготовка высококвалифицированных спортсменов // Человек, экономика, общество: грани взаимодействия : сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции 28 декабря 2019г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2019.
2. Иващенко Е. А. Специфика электрофизиологических коррелятов моторных программ при планировании и реализации целенаправленных движений в простой и сложной моторной задаче у человека // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2014.
3. Тристан В. Г., Погадаева О.В. Методика определения репрезентативных сенсорных систем и ее использование для повышения успешности и эффективности локального альфа-стимулирующего тренинга // Биоуправление в медицине и спорте: М-лы IV Всерос. конф., 8–9 апреля 2002 года. Омск: ИМББ СО РАМН, СибГАФК, 2002. С. 65–67.
4. Черапкина, Л. П. Особенности биоэлектрической активности головного мозга спортсменов / Л. П. Черапкина, В.Г. Тристан // Вестник Южно-Уральского государственного университета. - 2011. – № 39 (256). – С. 27-31.
5. Brain-training for physical performance: a study of EEG neurofeedback and alpha relaxation training in athletes / M. Mikic G. Orzechowski, K. Jurewicz [et al.] // Acta Neurobiol Exp. – 2015. – Vol. 75. – P. 434–445.

Ким А. Е., Цыган В. Н., Кудряшов В. С.

Военно-медицинская академия им. С. М. Кирова Министерства обороны,
Санкт-Петербург, Россия

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ И ВЕКТОРНОСТЬ В ДЕЙСТВИИ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ СПОРТИВНОГО ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ

Аннотация: В статье систематизированы и представлены данные об основных векторах (направленность основных эффектов) фармакологической поддержки спортсменов. Систематизированы основные факторы, по которым фармакологическая поддержка может быть индивидуализирована. Индивидуализация и векторность позволит разработать адекватный режим фармакологической поддержки, а следовательно, добиться повышения физической работоспособности спортсмена.

Ключевые слова: физическая работоспособность, фармакологическая поддержка.

Kim A. E., Tsygan V. N., Kudryashov V. S.

Military Medical Academy named after S. M. Kirov of the Ministry of Defense,
St. Petersburg, Russia

INDIVIDUALIZATION AND VECTORITY IN ACTION OF PHARMACOLOGICAL MEANS OF SPORTS PURPOSE

Abstract: The article systematizes and presents data on the main vectors (direction of the main effects) of pharmacological support for athletes. The main factors by which pharmacological support can be individualized are systematized. Individualization and vectoriality will allow developing an adequate regimen of pharmacological support, and, consequently, achieving an increase in the physical performance of an athlete.

Key words: physical performance, pharmacological support.

Для достижения максимальной эффективности фармакологической поддержки спортсменов необходимо, чтобы она была индивидуализированной, то есть ее режим должен быть оптимизирован под конкретные (специфические для конкретного спортсмена на данном этапе тренировочного цикла) индивидуальные факторы. К таким факторам индивидуализации могут быть отнесены:

– индивидуальные особенности организма спортсмена (особенности состояния здоровья, реагирования на нагрузку, скорости процессов восстановления, адаптации и суперкомпенсации, уровень "зашлакованности" организма, особенности типовых метаболических и биоритмологических процессов, баланса и гармонизации регуляторных систем, пищевые предпочтения)

– специфические особенности спортивной деятельности, на совершенствование которых ориентирован соответствующий тренировочный период (специфическая физическая выносливость, значимость статической и

динамической нагрузки, координированность двигательных навыков, оптимальная скорость нервных и нервно-мышечных реакций и т.д.)

– конкретные условия тренировок или соревнований (место, время, продолжительность, интервал между тренировками, степень интенсивности нагрузок, специфические элементы, могущие оказать негативное воздействие на состояние организма спортсмена, полнота восстановления между нагрузками и т.д.)

– специфические особенности места будущих соревнований (температура, влажность, высота над уровнем моря, сдвиг часовых поясов).

Учет соответствующих факторов индивидуализации позволит разработать адекватный режим фармакологической поддержки, а следовательно, добиться повышения физической работоспособности спортсмена.

Ряд биологически активных соединений могут попадать в организм спортсмена в качестве средств спортивного питания или специализированных средств функционального питания спортсменов (диетических добавок), а часть – в качестве дополнительно применяемых лекарственных средств. В связи с этим необходимо говорить не столько о фармакологических средствах в их узком толковании (как зарегистрированных лекарственных средствах), но о более широком понятии – средствах фармакологической поддержки спортсменов, понимая под ними любые разрешенные к применению биологически активные вещества (лекарственные препараты, БАДы, нутриенты, природные биорегуляторы), применение которых позволяет повысить эффективность тренировочного или соревновательного процесса, сработать на достижение максимального спортивного результата.

Уровнями системы достижения спортивного результата могут быть:

- молекулярные процессы в клетках (тканях);
- функциональные системы организма спортсмена;
- элементы спортивной деятельности (моторные акты);
- тренировочный процесс;
- управляющий контур экстремальной мобилизации ресурсов систем в период соревнований.

На уровне молекулярных процессов для спорта высших достижений особое значение (не умаляя роль других процессов) имеют процессы адаптивного протеинсинтеза и механизмы энергопродукции. На уровне функциональных систем – сердечно-сосудистая и дыхательная. На уровне моторных актов – тонкая координация движений, формирование биомеханически правильных двигательных стереотипов. На уровне тренировочного процесса – оптимизация энергозатрат при реализации потока двигательных стереотипных моторных актов, оптимизация реакции эндокринной и вегетативной систем на нагрузки, повышение мощности трофотропной регуляции и суперкомпенсации. На уровне экстремальной мобилизации – эмоционально-волевой мобилизация резервных энергетических

возможностей организма, сознательный контроль утомления и болевой импульсации.

Применяемые средства фармакологической поддержки спортсменов имеют определенную векторность действия (направленность основных эффектов). Вектор фармакологической поддержки – конкретный эффект перестройки метаболических, регуляторных, информационных и иных процессов в организме спортсмена, достижение которого является целью фармакологической поддержки на конкретном этапе тренировочного процесса. В качестве примера таких векторов можно привести следующие:

- обеспечение базовой активности синтеза белка в мышцах (стероидные анаболики, соматотропин и соматомедины, ростковые факторы, инозие-Ф, аминокислотные смеси, креатин и другие);
- обеспечение энергетики мышечной деятельности (фосфокреатин, фруктозофосфаты, янтарная и яблочная кислота, мафусол, фитин, олифен, цитомак, актовегин, тонибрал и другие);
- ко-факторы обмена веществ (поливитаминные комплексы, микроэлементы, минеральные вещества, биогенные стимуляторы);
- улучшение сгорания жиров (карнитин, милдронат, бромелаин, тироксин, динитрофенол);
- ускорение процессов восстановления после истощающих нагрузок (снижающие нервное возбуждение, корректоры микроциркуляции и венотоники, ускоряющие выведение шлаков от мышц, улучшающие энергетику утомленных мышц фосфорилированные углеводы и предшественники макроэргов);
- тонизирующие и противоастенические средства (элеутерококк, пантокрин, экдистен, ноотропил, бемитил, кортексин, карфедон, ладастен);
- улучшение пищеварения (ферментные препараты, эубиотики, желчегонные средства);
- очищение организма от шлаков (энтеросорбенты, гепатопротекторы, антиоксиданты, диуретики);
- поддержка уровня гидратации и электролитов крови (регидрон, спортивные углеводно-солевые напитки);
- повышение уровня иммунитета (иммунал, тимоген, акулий хрящ, экстракты ункаррии, пихты, девясила, маточкино молочко пчел).

На разных этапах тренировочного и соревновательного цикла спортсмена ведущую роль должны играть разные векторы фармакологической поддержки. Поэтому правильнее говорить не просто о средствах фармакологической поддержки как таковой, но о режиме фармакологической поддержки - привязанной часовыми графиками к тренировочному или соревновательному процессу схеме применения соответствующих средств фармакологической поддержки. Также как и тренировочный процесс, режим фармакологической поддержки должен быть ориентирован на главные соревнования, в которых будет выступать спортсмен в конкретном соревновательном цикле.

Использование средств нутритивной и фармакологической поддержки спортсменов в ходе тренировочного и соревновательного процесса является одним из ключевых системных решений достижения предельного спортивного результата. При этом необходимо учитывать, что применение лекарственных средств у спортсменов достаточно жестко регламентируется спортивным сообществом и Всемирным антидопинговым агентством (WADA).

Крайнюков И. П., Алимсултанов И. И., Велибеков Р. Т., Евсиенко Р. Р., Панченко М. Н., Майдан В. А.

Военно-медицинская академия имени С. М. Кирова Министерства обороны Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СИСТЕМЫ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

Аннотация: Настоящее исследование посвящено изучению влияния факторов риска здоровью спортсменов при выполнении экстремальных видов деятельности на основе исследования температурного дисбаланса их организма.

Ключевые слова: спорт, терморегуляция, спортсмены, физические нагрузки, дисбаланс, гигиеническая оценка.

Kraynyukov I. P., Alimsultanov I. I., Velibekov R. T., Evsienko R. R., Panchenko M. N., Maydan V. A.

Military Medical Academy named after S. M. Kirov of the Ministry of Defense of the Russian Federation, St. Petersburg, Russia

HYGIENIC ASSESSMENT OF THE THERMOREGULATION SYSTEM OF ATHLETES UNDER EXTREME PHYSICAL EXERTION

Abstract: This study is devoted to the study of the influence of risk factors for the health of athletes when performing extreme activities based on the study of the temperature imbalance of their body.

Key words: sports, thermoregulation, athletes, physical activity, imbalance, hygienic assessment.

Введение. Актуальность настоящего исследования связана с неблагоприятным влиянием экстремальных физических нагрузок на состояние здоровья спортсменов и заключается в необходимости оценки системы терморегуляции их организма в интересах установления факторов риска тепловых поражений [1, 2, 3].

Цель исследования: Установить факторы риска здоровью спортсменов при выполнении экстремальных видов деятельности на основе исследования температурного дисбаланса их организма.

Материалы и методы. Проведена гигиеническая оценка компенсаторных возможностей системы терморегуляции организма 44 максимально мотивированных спортсменов в возрасте 19-23 лет при выполнении экстремальных физических нагрузок (7,2 ккал/мин) в течение 30 минут (бег) в комплекте туристической одежды в условиях умеренного климата в летнее (температура воздуха – 20,7°C, относительная влажность – 99%, подвижность воздуха – 0,15 м/с) и зимнее (температура воздуха – 2,9°C, относительная влажность – 95%, подвижность воздуха – 6,3 м/с) время. Исследованы величина ректальной температуры и количество потери жидкости соответственно методами термометрии и взвешивания с последующим математико-статистической обработкой данных.

Результаты. По сравнению со стартовыми значениями ректальной температуры ($36,9 \pm 0,1^\circ\text{C}$) ее значения на финише составляли $39,6 \pm 0,2^\circ\text{C}$, в то же время потери жидкости составили $1,6 \pm 0,1$ л. Очевидно, что температурный дисбаланс ядра организма был более значим по сравнению с водно-электролитным и являлся критическим звеном в формировании острых состояний, в частности, теплового удара [4, 5, 6]. В то же время в холодный период года значения ректальной температуры были существенно ниже ($38,3 \pm 0,3^\circ\text{C}$, $P < 0,01$ по отношению к летнему периоду), тогда как потери жидкости несущественно отличались от значений в летнее время ($1,4 \pm 0,2$ л, $P > 0,05$).

Выводы. При краткосрочных экстремальных физических нагрузках критическим элементом системы терморегуляции является температурный дисбаланс организма, достигающий в летнее время $2,8^\circ\text{C}$, что является фактором риска теплового удара. Отягощающими факторами являются неветилируемая одежда, высокая влажность и низкая подвижность воздуха.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Новые подходы к медицинской и физической реабилитации спортсменов с профессиональными заболеваниями / Э. В. Науменко, А. В. Фадеев, Е. П. Крайнюков // Биомедицинская радиоэлектроника. – 2021. – Т. 24. – № 1. – С. 54-59.
2. Крайнюков И. П. Использование компрессионной одежды спортсменами-марафонцами в системе спортивной медицины / И. П. Крайнюков, И. И. Алимсултанов // Известия Российской Военно-медицинской академии. – 2020. – Т. 39. – № S2. – С. 134-135.
3. Корчагин, П. П. Терморегуляция у спортсменов / П. П. Корчагин, Н. И. Сопрунов // Инновационные процессы в национальной экономике и социально-гуманитарной сфере: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции / Под общей редакцией Е.П. Ткачевой. – Белгород: ООО "Агентство перспективных научных исследований", 2018. – С. 135-138.
4. Басакин В. И. Тепловое состояние и энергетический обмен в процессе адаптации человека к мышечной деятельности : специальность 03.00.13 : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора биологических наук / Рязань, 1994. – 47 с.
5. Павлов, А. С. Значимость гипертермии в спорте / А. С. Павлов, В. В. Полякова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 6. – С. 218-221.

6. Радчич, И. Ю. Инновационные подходы к терморегуляции у спортсменов (по материалам зарубежных научных источников) / И. Ю. Радчич, Л. Б. Кофман, В. А. Курашвили // Актуальные проблемы организации подготовки и участия спортсменов спортивных сборных команд России в Играх XXXI Олимпиады 2016 года в Рио-де-Жанейро (Бразилия) : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 01 января 2013 года. – Москва: ООО "Скайпринт", 2013. – С. 35-46.

Красильников А. Н., Кожевникова Е. Г., Трофимов В. Н.

Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА ПОД ВЛИЯНИЕМ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: Двигательная функция является важнейшим фактором повышения устойчивости организма к различным специфическим и неспецифическим влияниям на основе соответствующих адаптивных перестроек, механизм регуляции двигательной и вегетативной функции как проявление координирующей функции нервной системы.

Ключевые слова: двигательная функция организма, адаптация, физические нагрузки, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, регуляция функций.

Krasilnikov A. N., Kozhevnikova E. G., Trofimov V. N.

Samara State Technical University, Samara, Russia

ADAPTATION OF THE ORGANISM UNDER THE INFLUENCE OF MUSCLE ACTIVITY

Abstract: Motor function is the most important factor in increasing the body's resistance to various specific and non-specific influences on the basis of appropriate adaptive rearrangements, the mechanism of regulation of motor and autonomic function as a manifestation of the coordinating function of the nervous system.

Key words: motor function of the body, adaptation, physical activity, cardiovascular system, respiratory system, regulation of functions.

Важная закономерность адаптации органов и систем организма под влиянием мышечной деятельности проявляется в том, что высокая работоспособность становится обычным состоянием организма. Биологический субстрат переходит на новый функциональный уровень. При этом весьма важным является вопрос об общих принципах координации двигательной и вегетативной функций, или моторно-висцеральной регуляции, осуществляемой моторно-кортикальными механизмами.

В процессе адаптации организма к напряженным и уникальным условиям деятельности, в частности при выполнении физических упражнений, функции различных групп мышц и вегето-сосудистых систем сочетаются в самых различных сочетаниях. При изучении механизмов этих комбинаций совместно с исследованием общих механизмов приспособления, становится актуальным

выделение многообразных способов координации вегето-соматических функций у различных спортсменов или у одного спортсмена при различных по характеру и мощности выполняемой нагрузке. Такая вариативность проявляется в различных адаптационных функциях в пределах важных органов, системы органов и функциональных систем органов.

Вариативность способов интеграции функциональных систем организма при выполнении двигательных функций более четко проявляется в отношении сомато-вегетативных функций. Особенно ярко это проявляется при субмаксимальных и продолжительных физических нагрузках в процессе выполнения физических упражнений циклического характера.

Известно, что при мышечных напряжениях увеличение минутного объема сердца достигается путем увеличения частоты сердечных сокращений и ударного объема. При дозированной работе (так называемой умеренной или большой интенсивности) один и тот же минутный объем сердца у физически тренированных лиц обеспечивается меньшим учащением пульса и большим увеличением ударного объема, чем у нетренированных.

Весьма существенные различия проявляются между различными спортсменами в отношении оксигенации крови. У одних спортсменов степень оксигенации крови при физической работе изменяется незначительно. В то же время у спортсменов такого же уровня подготовки и функционального состояния во время тренировочной работы оксигенация крови может снижаться на 15-20 % и даже более %. Известно, что уменьшение оксигенации артериальной крови в большом круге кровообращения не всегда приводит к снижению потребления кислорода. Получены данные что спортсмены при снижении оксигенации артериальной крови до 74-80 % имеют такое же потребление кислорода, как и спортсмены, у которых оксигенация наблюдалась в пределах 90-94 %. По всей видимости, этот феномен связан с перераспределением кровотока, прохождением основной массы крови через артерии работающих мышц и вегетативных органов и стабилизации в результате этого процесса повышенной артериовенозной разности за счет уменьшения концентрации кислорода в венозной крови.

Формы взаимодействия между различными функциональными системами организма, в частности между дыхательной и сердечно-сосудистой, значительно отличаются у спортсменов одинаковой степени тренированности и квалификации. Так, отмечено при одинаковой интенсивности работы наблюдается одинаковое относительное потребление кислорода (на 1 кг веса) за счет достижения у различных спортсменов при различной степени активизации функций кардио-респираторной системы и кровообращения. На ряду с этим, в исключительных случаях наблюдаемые различия бывают весьма значительными, например, при одной и той же величине потребления кислорода в отношении легочной вентиляции разница может достигать 20-30%.

При мышечной работе изменяется деятельность органов и систем органов, функционирующих ритмически (сердце, дыхательный аппарат). Сама мышечная деятельность также во многих случаях осуществляется ритмически,

в частности, при циклических движениях. Естественно возникает вопрос о характере взаимосвязи в отношениях ритмических процессов в различных системах и органах.

Следует отметить, что интервалы между циклами ритмических движений, сокращений сердца и дыханий всегда несколько варьируют. Например, в состоянии покоя у человека коэффициент вариации ритма сердечных сокращений достигает 6-10 %, а ритма дыхания 10-20 %. При работе этот коэффициент снижается, причем для сердца в большей степени, чем для дыхания. Вариации длительности циклов имеют место и в отношении самих движений.

Отсутствие кратной взаимосвязи сердечного ритма с темпом движений объясняется тем, что сердечный автоматизм регулируется через блуждающий и симпатический нервы влияниями тонического характера. Циклические же движения, как известно, поддерживаются ритмическими залпами импульсов из различных двигательных центров мозга. Возможно, что это затрудняет синхронизацию деятельности центров вегетативных нервов и центров двигательных нервов, которая представляет не «само собой разумеющимся действием воли», а строго детерминированной рефлекторной реакцией с определенной рецепцией. При этом кортиколизация двигательного анализатора благодаря множеству и разнонаправленности структурных связей, является основным влиянием на функции различных отделов центральной нервной системы. Считается, что к двигательному анализатору стекается вся корко-соматическая афферентация, в том числе и интероцептивная. Это высший орган как саморегуляции, так и взаимной регуляции всех функциональных систем организма. Это основополагающая, главная роль сенсомоторики в отношении сомато-висцеральных функций.

Выяснено, что взаимоотношения между проприоцептивной импульсацией и сомато-вегетативными реакциями уникальны и многофункциональны, в связи с чем, нельзя характеризовать силу вегетативных рефлексов в принципиально однозначную зависимость от степени раздражения проприоцепторов работающих мышц. Доказано, что между ними и кортико-висцеральными функциями отмечаются сложные межцентральные связи.

Механизм регуляции двигательной и вегетативной функций с позиции физиологии есть, прежде всего, проявление координирующей функции нервной системы.

Ведущим механизмом адаптации организма к физическим нагрузкам является мощность мышечной работы, ее длительность и интенсивность. Структура двигательной функции не меняет механизм адаптации сомато-вегетативных функций к характеру мышечных нагрузок. Максимальное отличие проявляется при разнохарактерной мышечной работе, когда адаптационные реакции организма зависят от интенсивности различных физиологических процессов. В таких случаях регуляция сомато-вегетативных функций неразрывно связана с неспецифическими (интимными) механизмами регуляции, с привлечением одних и тех же приспособительных реакций.

Таким образом, неспецифические мышечные нагрузки на силу, быстроту и выносливость оказывают специфическое воздействие на вегетативные функции.

Слабость скелетных мышц ведет к слабости и уязвимости. Поэтому стоит важная задача – разработать оптимальные нормы физической нагрузки в соответствии с требованиями возраста.

Физическое воспитание, едва ли не с рождения ребенка, должно обеспечить к зрелому возрасту снижение частоты дыхания до 8-10 в минуту, а ритм сердца до 60, а еще лучше 50 ударов в минуту. Это будет сочетаться с относительно малой величиной кровяного давления. Такой человек не может быть гипертоником. Он более устойчив к факторам, вызывающим инфаркт миокарда.

Применительно к мышечной системе функциональные свойства детей изменяются наиболее резко в период 7-10 лет, а в 14-15 лет мышцы ребенка по своему функциональному состоянию мало чем отличаются от мышц взрослого.

Таким образом, возрастные особенности функций основных систем детского организма не являются препятствием для широкого использования физических нагрузок не только образовательных, но и в «тренирующем» функциональном плане.

Мельничук Н. В.¹, Мельничук В. И.¹, Мельничук А. В.²

¹Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

²Клиническая больница № 122 имени Л. Г. Соколова ФМБА РФ, Санкт-Петербург, Россия

АБДОМИНАЛЬНАЯ ДЕКОМПРЕССИЯ ПОСЛЕ ПЛАСТИКИ ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ

Аннотация: Работа направлена на оценку возможности применения Комплекта абдоминальной декомпрессии «КАД-01-АКЦ», в реабилитации футболистов после пластики ПКС. Применение методики абдоминальной декомпрессии на ранних сроках позволило получить в ОГ увеличение объема движений при сгибании коленного сустава после ПКС по индексу WOMAC на 21.4% в сравнение с контрольной группой, снижение болевого синдрома в основной группе по шкале VDS на 8-е сут. на 19% больше, чем в КГ.

Ключевые слова: пластика передней крестообразной связки, абдоминальная декомпрессия, футбол, аппарат «КАД-01-АКЦ» «Надежда».

Melnichuk N. V.¹, Melnichuk V. I.¹, Melnichuk A. V.²

¹National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P. F. Lesgaft, St. Petersburg, Russia

²Clinical Hospital No. 122 named after L. G. Sokolov, FMBA of Russian Federation, St. Petersburg, Russia

ABDOMINAL DECOMPRESSION AFTER ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT REPAIR

Abstract: The work is aimed at evaluating the possibility of using the KAD-01-AKC Abdominal decompression Kit in the rehabilitation of football players after plastic surgery of the PKS. The use of the abdominal decompression technique in the early stages allowed us to obtain in the OG an increase in the volume of movements during knee flexion after PKS according to the WOMAC index by 21.4% in comparison with the control group, and a decrease in pain in the main group according to the VDS scale on day 8 by 19% more than in the KG.

Key words: plastic surgery of the anterior cruciate ligament, abdominal decompression, football, the device "KAD-01-AKC" "Nadezhda".

Для спортсменов командно-игровых видов спорта частой травмой коленного сустава является разрыв передней крестообразной связки. Травматические изменения передней крестообразной связки в спорте приводят к необходимости применения хирургического лечения, в процессе которого порванную связку заменяют на трансплантат [6–9].

В настоящее время актуальность восстановления после пластики передней крестообразной связки, с целью сокращения сроков возвращения к спортивным нагрузкам. Нами была применена методика абдоминальной декомпрессии в постоперационном периоде после пластики передней крестообразной связки [1, 3–6, 10].

Цель исследования – оценка возможности применения Комплекта абдоминальной декомпрессии «КАД-01-АКЦ» «Надежда», в реабилитации футболистов после пластики передней крестообразной связки.

В основе механизма действия метода абдоминальной декомпрессии лежит воздействие на микроциркуляторное русло и активная оксигенация тканей кислородом. В результате происходит снижения гемодинамического сопротивления артериол, увеличения скорости кровотока по капиллярам и усиления проницаемости эндотелия капилляров. При этом уменьшается отек тканей. Абдоминальная декомпрессия активизирует выход нейтрофилов, лимфоцитов и удаляет продукты местного воспаления, стимулируется иммунитет. Учитывая противовоспалительное, лимфодренирующее и катаболическое действие мы применили метод абдоминальной декомпрессии в реабилитации спортсменов после пластики передней крестообразной связки.

Исследования проводились на базе института здоровья и реабилитологии НГУ им П. Ф. Лесгафта. Под наблюдением находилось 19 спортсменов сложно координационных видов спорта после пластики ПКС. В соответствии с программой исследования спортсмены были распределены на 2 клинически однородные группы. Статистически достоверной разницы между группами не выявлено ($p=0,08$). В I основную группу вошли 52.6 % ($n=10$) футболисты, которым было проведено после пластики передней крестообразной связки помимо традиционного лечения абдоминальная декомпрессия в раннем послеоперационном периоде. Во II контрольную группу вошли 47.4 % ($n=9$) спортсменов, которые лечились традиционно. Этим пациентам после операции проводилась ЛФК и магнитотерапия. Учитывая вид спорта, по характерному типу проявления физических и технико-тактических способностей, в обеих группах все спортсмены занимались сложно координационными видами спорта – футболом и волейболом.

У всех спортсменов отмечались общие характерные симптомы, соответствующие этапу реабилитации после ПКС. Все спортсмены после ПКС со 2-х суток начинали пассивные движения в пределах болевого синдрома при помощи методиста ЛФК и здоровой конечности и с 5-х суток получали магнитотерапию. Пациентам основной группы дополнительно назначали абдоминальную декомпрессию по методике – режим разрежения в гермокамере 2 кПа, что соответствовало 20 условным единицам на дисплее аппарата, время декомпрессии 30сек., количество циклов декомпрессии 6, время паузы между циклами 10 сек. Курс составлял 7 процедур, проводимых ежедневно. Это позволило дозировать лечебное воздействие на оперированную нижнюю конечность и применять методику на всех этапах реабилитации спортсменов.

Результаты контролировались объемом движения в коленном суставе, заживлением раны, устойчивостью сустава, соотношением оси конечности, уменьшением болевого синдрома.

Восновной группе к 8-м суткам отмечалось увеличение объема движений при сгибании коленного сустава после ПКС по индексу WOMAC на 21.4 % в сравнение с контрольной группой. Снижение болевого синдрома в основной

группе по шкале VDS на 8-е сутки на 19 % больше, чем в контрольной группе. Показатели качества спортивной жизни пациентов в основной группе выше по шкале SF-36 к 3 мес. после операции по физическому компоненту в 3,5 раза (в среднем с 22,6 до 84,4 балла), по психологическому компоненту в 2,9 раз (в среднем с 47,4 до 88,2 балла).

Применение абдоминальной декомпрессии способствует увеличению объема движений в коленном суставе за счет уменьшения боли в прооперированной ноге, увеличивает лимфоток и функциональный резерв сосудистого русла в период систолического наполнения альвеолярного уровня, что обеспечивает активизацию трофико-метаболических процессов и сокращает период адаптации спортсменов к физическим нагрузкам.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боголюбов В. М., Пономаренко Г. Н. Абдоминальная декомпрессия перспективный метод профилактики и лечения осложнений беременности // *Общая физиотерапия*. М. – СПб., 1998. С. 480.
2. Скопичев В. Г., Тихомиров С. М. Метод абдоминальной декомпрессии в сочетании с энтеросорбентами для лечения и реабилитации больных алкоголизмом // *Абдоминальная декомпрессия в медицине. Теория и практика*: сб. СПб., 2004. – С. 23-28.
3. Гайдуков С. Н., Прохорович Т. Н., Скопичев В. Г. Абдоминальная декомпрессия в медицине // *Теория и практика*: сб. СПб., 2004. С. 3-5.
4. Скопичев В.Г., Жичкина Л. В. Физиология локального отрицательного давления // *Абдоминальная декомпрессия в медицине. Теория и практика*: сб. СПб., 2004. С. 29-49.
5. Кирьянова В. В., Горбачева К. В. Применение абдоминальной декомпрессии в медицине // *Нелекарственная медицина*. 2007. №1. С. 44-45.
6. Алексеева Л.И. Современные представления о диагностике и лечении остеоартроза // *Русский медицинский журнал*. 2000. Т.2. № 6. С. 1-20.
7. Алексеева Л. И. и др. Структум (хондроитинсульфат) – новое средство для лечения остеоартроза // *Терапевтический архив*. 1999. Т. 71. № 5. С. 64-65.
8. Бажанов Н. Н., Петухов Н. В. О диагностике и тактике лечения при остеоартрозе // *Клиническая медицина*. 1993. № 4. С. 58-61.
9. Насонова В. А., Насонов Е. Л. Рациональная фармакотерапия ревматических заболеваний // *Руководство для практических врачей*. М.: Литтера, 2003. С. 506.
10. Скопичев В.Г. Применение лечебного воздействия положительного и отрицательного давления в клинической практике. СПб.: Любавич, 2018. С. 362.

Мельничук В. И., Ткачук М. Г.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

РЕАБИЛИТАЦИЯ ДОРСОПАТИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

Аннотация: Работа направлена на применении метода функционального биоуправления на аппарате «Ремикор», для формирования нового двигательного стереотипа у пловцов. Применение функционального биоуправления позволило получить в ОГ позвоночника снижение уровня электрического потенциала на 13,3 % и 9,7% соответственно и снижение болевого синдрома по шкале VDS на 12-е сут. на 19 % больше, чем в КГ.

Ключевые слова: дорсопатия, мышечно-тонический синдром, функциональное биоуправление, плавание, аппарат «Ремикор».

Melnichuk V. I., Tkachuk M. G.

National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P. F. Lesgaft, St. Petersburg, Russia

REHABILITATION OF DORSOPATHIES IN SPORTS

Abstract: The work is aimed at applying the method of functional biofeedback on the «Remikor» apparatus, for the formation of a new motor stereotype in swimmers. The use of functional biofeedback allowed to obtain in the spine OG a decrease in the level of electrical potential by 13.3% and 9.7 %, respectively, and a decrease in pain syndrome on the VDS scale on day 12. by 19 % more than in KG.

Key words: dorsopathy, muscle-tonic syndrome, functional biofeedback, swimming, «Remikor» apparatus.

В последние годы возросло число обращений среди юных спортсменов с жалобами на боли в области спины. Считается, что занятия спортом благодаря укреплению мышц могут в значительной мере предотвратить возникновение подобных нарушений. Однако далеко не всегда учитывается, что ранняя спортивная специализация исключает возможность гармоничного развития определенных мышц и мышечных групп. Кроме того, в основе развития данного заболевания лежат врожденные генетически детерминированные неспецифические дисплазии соединительной ткани опорно-двигательного аппарата [2–7].

При диагностике юных спортсменов отмечена склонность к преимущественно постуральным изменениям в мышечной ткани, которая проявляется гиперреактивностью, спазмом, укорочением мышц. Также происходят физические изменения в мышцах, которые проявляются мышечным торможением или расслаблением.

Данные изменения приводят и нарушению равновесия работы мышц, проявляющиеся клинически в виде утомления и боли. То есть существует взаимосвязь между выявляемыми нарушениями и клинически синдромами. Так,

нарушения статической функции позвоночника при нарушениях осанки вызывают вертеброгенные нарушения [8]. Нарушения динамики двигательных стереотипов при ходьбе выявляет изменения в области таза и влечет за собой изменения в поясничном и шейном отделах позвоночника. Таким образом, формируется аномальная осанка, которая и после снятия болевой доминанты закрепляется и сама по себе может стать причиной клинических нарушений, в том числе мышечно-тонического синдрома.

Увеличение случаев выявляемых заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата требует создание новых подходов и методов лечения и реабилитации особенно у спортсменов.

Нами применен метод функционального биоуправления на аппарате «Ремикор», для коррекции вышеперечисленных нарушений. Преимущества данного метода заключаются в активном участие спортсмена в процессе устранения мышечного дисбаланса [1, 3].

Целью исследования являлось устранение болевого синдрома методом функционального биоуправления с формированием нового двигательного стереотипа, повышающего скоростные показатели в плавании.

Задачами исследования были обучение осознанию своего тела через движение – тренировка проприорецепции.

В исследование принимали участие спортсмены пловцы 2004-2007 г.р., с одинаковыми жалобами на боли в области спины по шкале ВАШ от 5 до 7 баллов. Оценивалось морфофункциональное состояние опорно-двигательного аппарата. Проводился анализ данных анамнеза, визуального осмотра, соматометрии, инструментальных методов – доплерография сосудов, компьютерная оптическая топография.

По данным диагностического мониторинга заполнялись формы 42/у, специальные карты с рисунком болевых зон и соматометрическими показателями. Занятия проводились индивидуальным показателям, курсом 14 дней, продолжительностью 25 минут.

По результатам диагностического мониторинга у пловцов выявлено: нарушения осанки 58 %, из них во фронтальной плоскости 24 %, в сагиттальной – 18 %, в 2-х плоскостях 58 %. Ювенильный остеохондроз был выявлен у 4 % спортсменов. Помимо изменений со стороны позвоночника были выявлены изменения со стороны стопы – плоскостопие и плосковальгусные стопы у 24 и 8 % соответственно.

Проводилось обучение выполнений упражнений по методике функционального биоуправления для восстановления мышечного тонуса и обучение правильной опороспособности стопы при исходном положении стоя с применением стабиллоплатформы.

Учитывались следующие показатели: режим электромиографического усиления, время сокращения тренируемой мышцы, количество циклов сокращения, время паузы между. Курс составлял 12 процедур, проводимых ежедневно. Методика включала в себя три этапа 3 этапа – подготовительный, основной и заключительный. Электроды применяемого аппарата «Ремикор»

накладывались на поверхностно расположенные мышцы спины. Перед спортсменом была поставлена задача сократить тренируемые мышцы в течение 5-10 секунд, это сопровождалось смещением и удержанием цветного графика. Спортсмен получал задание на выполнение 20-30 сокращений тренируемой мышцы, при этом динамическое сокращение мышцы переходило в изометрическое сокращение. Каждый день проводилась коррекция нагрузки - уменьшение усиления и тестирование возможности получения максимального значения цветного графика на экране монитора при напряжении тренируемой мышцы.

Метод функционального биоуправления при дорсопатиях по шкале VDS уменьшает болевой синдром на 12-е сут. основной группе на 88 %. Разница в оценке боли по шкале VDS в основной и контрольной группе составила 19 %.

Исходная асимметрия электрической активности ромбовидной мышцы и мышцы, выпрямляющей позвоночник, выявленная перед началом применения метода функционального биоуправления была скорректирована в ходе эксперимента во всех группах. В основной группе в снижение уровня электрического потенциала на 13,3 % и 9,7 % соответственно выше, чем в контрольной группе.

Применение функционального биоуправления позволило принимать активное осознанное участие пациента в процессе реабилитации, понять, как именно организовать движение через анализ двигательных синергий, создать новые возможности изменения двигательного стереотипа.

Таким образом, применение метода функционального биоуправления в реабилитации при дорсопатиях у спортсменов, занимающихся плаванием имеет преимущество над традиционным лечением и может быть рекомендовано как стандарт реабилитационного лечения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Говорушина Т. К. и др. Педагогическое использование метода БОС: результаты, проблемы, перспективы // *Общая физиотерапия*. М., СПб, 1998. С. 480.
2. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. С. 260.
3. Бабина Л. М. и др. Применение метода стабилотерапии по принципу БОС в комплексном лечении детей с ДЦП // *Теория и практика: сборник*. Пятигорск, 2004. С. 3-5.
4. Алексеева Л. И. Современные представления о диагностике и лечении остеоартроза // *Русский медицинский журнал*. 2000. Т. 2, № 6. С. 1-20.
5. Алексеева Л. И. и др. Структум (хондроитинсульфат) – новое средство для лечения остеоартроза // *Терапевтический архив*. 1999. Т. 71, № 5. С. 64-65.
6. Бажанов Н. Н., Петухов Н. В. О диагностике и тактике лечения при остеоартрозе // *Клиническая медицина*. 1993. № 4. С. 58-61.
7. Насонова, В.А., Насонов Е. Л. Рациональная фармакотерапия ревматических заболеваний // *Руководство для практических врачей*. М.: Литтера, 2003. С. 506.
8. Меерсон Ф. З. Адаптация организма к стрессовым ситуациям и предупреждение нарушений ритма сердца // *Успехи физиологических наук*. 1987. Т. 18, № 4. С. 56-79.

Николаев А. Ю., Беспалов Ю. Г.

Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Аннотация: С участием студентов первого курса специальной медицинской группы Сургутского университета измерены потребности юношей и девушек к физическим упражнениям с помощью опросника трех базовых психологических потребностей в упражнениях на основе теории самоопределения. Выявлены гендерные различия по трем психологическим потребностям, где в результате у девушек преобладает потребность в компетентности и коммуникабельности.

Ключевые слова: потребности, физические упражнения, студенты, юноши, девушки.

Nikolayev A. Yu., Bepalov Yu. G.

Surgut State University, Surgut, Russia

GENDER DIFFERENCES IN THE PSYCHOLOGICAL NEEDS OF FIRST COURSE STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP FOR PHYSICAL EXERCISES

Abstract: With the participation of first-year students of the special medical group of Surgut University, the needs of young men and women for physical exercises were measured using a questionnaire of three basic psychological needs for exercises based on the theory of self-determination. Gender differences were revealed in three psychological needs, where, as a result, girls have a predominant need for competence and communication skills.

Key words: needs, physical exercises, students, men, women.

Актуальность. В вузы поступает много студентов с хроническими заболеваниями, с ослабленным здоровьем, низкой физической активностью, а самое главное с отсутствием мотивации к занятиям физической культуры. [1].

Исследование сосредоточено на теории базовых психологических потребностей. Теория базовых потребностей определяет три психологические потребности самостоятельность, компетентность и коммуникабельность как источник врожденной внутренней мотивации студентов специальной медицинской группы искать новизну, преследовать оптимальные задачи, заниматься физическими упражнениями и расширять свои способности в учебе [3]. Самостоятельность относится к вере в то, что причины поведения могут быть найдены внутри нас самих и что мы являемся основными регуляторами нашего собственного поведения. Компетентность означает потребность в знаниях, в то время как коммуникабельность означает обмен интересами с другими людьми. Эти три потребности являются существенными и базовыми психологическими потребностями, с которыми люди рождаются, а не приобретают их [6].

Потребности в повышении внутренней мотивации необходимы для студентов специальной медицинской группы, с целью развития ценностей здорового образа жизни в профессиональной деятельности.

Цель исследования. Выявить гендерные различия потребностей студентов первого курса специальной медицинской группы к занятиям физическими упражнениями.

Материалы и методы исследования. Исследование проводили у студентов первого курса специальной медицинской группы юношей (n=25, возраст 20,0±1,1 лет) и девушек (n=26, возраст 19,2±0,8 лет) института экономики и управления с января по март 2020 года. Процент жира тела определяли по формуле: масса тела взрослого человека % жира = (1,20 × ИМТ) + (0,23 × возраст) – (10,8 × пол) – 5,4 [4].

Для определения потребностей к занятиям физической культурой использовали опросник трех базовых психологических потребностей в упражнениях. Участники ответили на 18 вопросов в качестве показателя своей воспринимаемой компетентности, автономности и коммуникабельности к упражнениям. На вопросы участники отвечали так, как они обычно чувствуют себя при выполнении упражнений по шкале от 1 до 6 [7].

Статистическую обработку полученных данных осуществляли с помощью пакета статистических программ Statistica 10 (StatSoft, USA). Рассчитывали среднее арифметическое <X>, стандартное отклонение <SD>. Для определения различий показателей рассчитывали уровень значимости $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждения. По результатам опроса юноши оказались закономерно выше и тяжелее девушек, в том числе и по индексу массы и жира тела (табл. 1).

Таблица 1

Антропометрические данные студентов первого курса специальной медицинской группы

Показатели	Юноши n=25	Девушки n=26	Все n=51
Рост, см.	176,8±6,0	164,2±5,0*	170,2±8,8
Вес, кг.	77,0±18,1	59,1±9,8*	67,7±16,8
Индекс массы тела, кг/м ²	24,5±5,1	21,8±2,6*	23,1±4,2
Жир тела, %	24,3±6,2	21,2±3,1*	22,7±5,0

* – уровень значимости различий $p < 0,05$ между юношами и девушками

С помощью опросника компетентность, самостоятельность, коммуникабельность измерены базовые психологические потребности студентов первого курса СМГ. В результате гендерные различия найдены в потребности к самостоятельности (4,1±1,1 против 3,4±1,2) и коммуникабельности (4,0±1,3 против 3,4±1,6) у девушек по сравнению с юношами в большую сторону при $p < 0,05$ (табл. 2).

Три психологические потребности студентов первого курса

Показатели	Юноши n=25	Девушки n=26	Все n=51
Самостоятельность	3,4±1,2	4,1±1,1*	3,8±1,1
Компетентность	3,7±0,8	3,9±1,1	3,6±1,2
Коммуникабельность	3,4±1,6	4,0±1,3*	3,9±1,5

* – уровень значимости различий $p < 0,05$ между юношами и девушками

Если рассматривать три психологические потребности, то у студентов Испании гендерные различия были найдены по всем трем потребностям по сравнению с Сургутом, где различия были только в самостоятельности и коммуникабельности [5]. У студентов Англии превосходило потребность в компетентности по сравнению с потребностями в самостоятельности и коммуникабельности студентов [2].

Таким образом можно сделать вывод, что студенты СМГ юноши более целенаправленно движутся к цели достижения результата в занятиях физической культурой и внутренне мотивированы для осуществления регулярных занятий, а также самостоятельнее и компетентнее в выполнении упражнений по сравнению с девушками. Формированию позитивной (внутренней) мотивации к занятиям физической культурой способствовали учебные программы, составленные с учетом интересов и потребностей студентов СМГ, с учетом уровня их физической подготовленности, индивидуальных возможностей, а также имеющихся заболеваний или каких-либо отклонений в состоянии здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Логинов С. И. и др. Взаимосвязь структуры мотивации с уровнем и структурой физической активности студентов в условиях урбанизированного Югорского Севера // Вестник Сургутского государственного университета. 2016. № 3(13). С. 87–93.
2. Adie J., Duda J., Ntoumanis N. Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory // Motivation and Emotion. 2008. V. 4. P. 189–199. doi:10.1007/s11031-008-9095-z
3. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory. In: Van Lange PA, Kruglanski AW, Higgins ET, editors // The Handbook of Theories of Social Psychology. 2012. P. 416–433.
4. Deurenberg, P., Weststrate J. A., Seidell J. C. Body mass index as a measure of body fatness: age- and sex-specific prediction formulas // Brit. J. Nutr. 1991. V. 65. № 2. P. 105–114.
5. Fraguera-Vale R. et al. Basic Psychological Needs, Physical Self-Concept, and Physical Activity Among Adolescents: Autonomy in Focus // Front. Psychol. 2020. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00491>
6. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // Am Psychol., 2000. V. 55. №1. P. 68–78.
7. Wilson P. M. et al. The Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale // Journal of Sport & Exercise Psychology. 2006. V. 28. № 3. P. 231–251.

Носова Е. В., Мелихов Я. П.

Оренбургский государственный медицинский университет, Оренбург, Россия

РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ

Аннотация: В данной статье рассматриваются особенности реабилитации спортсменов после травм.

Ключевые слова: спортивная реабилитация, здоровье, восстановление, спортсмен, состояние, психологическая реабилитация.

Nosova E. V., Melikhov Y. P.

Orenburg State Medical University, Orenburg, Russia

REHABILITATION OF ATHLETES AFTER INJURIES

Abstract: This article discusses the features of rehabilitation of athletes after injuries.

Key words: sports rehabilitation, health, recovery, athlete, condition, psychological rehabilitation.

Актуальность. По данным современной литературы травматизм от различных видов спорта составляет от 3 % до 6 % в структуре общего травматизма. В настоящее время силовые виды спорта, такие как армреслинг, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг являются самыми популярными увлечениями среди многих спортсменов. Актуальность данной работы определяется тем, что при силовых упражнениях структуры организма спортсмена подвергается регулярным стереотипным нагрузкам, которые приводят к хронической микротравматизации структур организма.

Цель: Рассмотрение комплекса физической реабилитации спортсменов при различных травмах.

Задачи:

1. Изучить спортивную реабилитацию при различных травмах.
2. Проанализировать эффективность спортивной реабилитации при травмах.

Материалы и методы. В работе использованы научные монографии, сборники документов, интернет-источники. Применялся комплекс методов: анализ, обобщение, систематизация.

Результаты. Спортивная реабилитация – это система мероприятий, направленных на максимально быстрое восстановление здоровья спортсменов, а также возможность обретения спортивной формы после различных травм.

К спортивной реабилитации, кроме медицинских средств лечения (оперативное, медикаментозное, физиотерапия и лечебная физкультура и др.), также включает и педагогические средства, направленные на восстановление спортивной работоспособности.

В настоящее время предпочтения отдают немедикаментозным методам спортивной реабилитации. В спортивной медицине это актуально из-за допинг-

контроля. В состав немедикаментозных реабилитационных комплексов входят такие мероприятия как озонотерапия и психологическая коррекция.

Озонотерапия является одним из современных немедикаментозных методов реабилитации спортсменов после травм.

Озон влияет на транспортировку кислорода, ускоряя его высвобождение из эритроцитов, уменьшает интенсивность перекисного окисления липидов.

Проведение озонотерапии у спортсменов ускоряет процесс восстановления, способствует повышению общей физической работоспособности, конечно же, за счет воздействия озона (O_3) на гомеостаз (поддержание внутреннего постоянства организма), то есть улучшает метаболизм биологически активных веществ, стимулирует транспортную функцию крови.

Озон может активно участвовать в реакциях с многочисленными биологическими структурами, в том числе оказывать системный метаболический эффект на ткани и клетки. Научно доказано, что под действием озона снижаются содержание в крови продуктов обмена, таких как лактат и пируват.

После проведения озонотерапии у спортсменов наблюдается повышение физической работоспособности, а также улучшение протекания процессов восстановления. Озонотерапия не имеет побочных эффектов и не вызывает аллергическую реакцию у спортсмена.

Психологическая реабилитация является методом немедикаментозной реабилитации и также играет важную роль в реабилитации спортсменов. Психологическую реабилитацию оказывают не только врачи, но и тренер, и родственники спортсмена.

Психологическая помощь направлена на преодоление отрицательных эмоций (гнев, отчаяние, апатия) со стороны психики пациента, возникшее после перенесенной травмы. В основном психические факторы выступают главной причиной, которая препятствует возвращению в спорт. Наиболее важные задачи психологической помощи спортсменам – ускорение адаптации к изменившейся жизненной ситуации после получения травмы.

Травма любого характера, которую получил спортсмен, выступает не только как физическое повреждение части тела, но и является главным источником изменений в психическом и эмоциональном состоянии спортсмена.

Глубина и интенсивность изменений зависят, конечно же, от тяжести травмы, ее локализации, и от нервной системы самого спортсмена.

Возможные проявления психических изменений у спортсменов из-за травм травматизации имеет весьма переменчивый характер, они объективно обусловлены под воздействием болевых ощущений, нарушениями привычного ритма жизни.

Из-за влияния факторов у спортсменов может ухудшаться настроение, появление депрессивного настроения, возникновение тревожности за здоровье и снижение количества тренировок. Поэтому, для более продуктивного и быстрого лечения травм у спортсменов и уменьшения отрицательного воздействия последствий травматизации на психическое здоровье, необходимо использовать комплексные реабилитационные мероприятия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айвазян Т. А. Качество жизни больных гипертонической болезнью / Т. А. Айвазян, В. П. Зайцев // Кардиология. 1989. – № 9. – С. 43-46.
2. Башкиров В. Ф. Средства и методы реабилитации спортсменов с сочетанными и комбинированными травмами КС / В. Ф. Башкиров, В. Л. Сафонов, И. А. Баранов / Методические рекомендации. 1985. – № 4. – С. 1113.
3. Зайцев В. П. Вариант психологического теста Mini-Mult // Психологический журнал, 1981.– № 3. – С. 118-123.
4. Миронова З. С. Спортивная травматология. М : Медицина, 1979. – 157 с.

Пальчук З. Ю.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

«ПАНДЕМИЯ» ВИТАМИНА D

Аннотация: В работе проведен анализ литературы, в которой поднимается проблема дефицита витамина D не только в России, но и по всему миру.

Ключевые слова: витамин D, дефицит витамина D, безопасные дозировки, причины дефицита витамина D.

Palchuk Z. Yu.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

Abstract: The paper analyzes the literature, which raises the problem of vitamin D deficiency not only in Russia, but also around the world.

Key words: vitamin D, vitamin D deficiency, safe dosages, cause of vitamin D deficiency.

VITAMIN D «PANDEMIC»

Несмотря на почти вековую историю изучения витамина D, исследования последних трех десятилетий позволяют по-новому взглянуть на уникальные биологические свойства этого микронутриента. Открытие путей метаболизма витамина D и рецепторов к нему во всех органах и тканях человеческого организма привело к пониманию того, что нормальная обеспеченность этим микронутриентом обуславливает эффективное функционирование на протяжении всей жизни [1].

По данным современных исследований, витамин D является фактором, существенно снижающим риск не только рахита и остеопороза, но и целого ряда других хронических заболеваний: эндокринно-обменных (ожирения, диабета), онкологических, сердечно-сосудистых, инфекционных (прежде всего, туберкулеза), аутоиммунных и др.

Следует особо отметить влияние витамина D на уровни кардиоваскулярного (липиды крови, артериальное давление) и цереброваскулярного здоровья (когнитивная активность) и риск возникновения онкологических заболеваний.

К 2012 г. опубликовано более 1630 научно-исследовательских статей (более 1000 – в 2005–2012 гг.), указывающих на взаимосвязь между потреблением витамина D (по опроснику диеты, дневнику питания), уровнями витамина в плазме, активностью молекулярных каскадов и риском глюкозотолератности и диабета. [2]

Исследования последних двух десятилетий, проведенные в различных популяциях стран, включая Россию, демонстрируют глобальный характер проблемы недостаточности витамина D [1].

Дефицит витамина D возникает по нескольким причинам, включая недостаточное потребление пищи и недостаточное воздействие солнечного света. Около 50-90 % витамина D поглощается через кожу под воздействием солнечного света, а остальное поступает с пищей. Для предотвращения дефицита витамина D требуется ежедневное воздействие солнечного света более чем на 40% открытых участков тела в течение 20 минут. [3]

Люди с более темной кожей имеют повышенное количество меланина, что снижает эффективность всасывания витамина D, вот почему афро- и латиноамериканцы подвергаются большему риску. После попадания внутрь или всасывания через кожу печень превращает витамин D в 25-гидроксивитамин D (25(OH)D), который является необходимым предшественником активной формы 1,25-дигидроксивитамин D (1,25(OH)₂D).

У людей с хроническими заболеваниями печени и почек может не образовываться предшественник и не вырабатываться активная форма витамина D, что приводит к дефициту обеих форм.

Некоторые синдромы мальабсорбции, такие как целиакия, синдром короткой кишки, желудочное шунтирование и муковисцидоз, также могут приводить к дефициту витамина D. Кроме того, такие лекарства, как фенотербитал, карбамазепин, дексаметазон, нифедипин, спиронолактон, клотримазол и рифампин, индуцируют фермент р450 в печени, которые ускоряют деградацию витамина D. [4]

По степени тяжести дефицита витамина D подразделяется на легкую, среднюю и тяжелую. Уровень 25(OH)D менее: 20 нг/ мл считается легким дефицитом, менее 10 нг/ мл – дефицит средней тяжести, менее 5 нг/ мл – тяжелая форма дефицита. [5]

Самый крупный метаанализ из всех исследований, опубликованных в период с 1 января 1966 г. по 15 января 2013 г., посвященный смертности от всех причин, связанных с уровнем 25(OH)D в сыворотке крови, показал, что уровень 25 (OH) D < 75 нмоль/ л может быть слишком низким для безопасности и ассоциироваться с более высокой смертностью от всех причин, опровергающий U-образную кривую уровней витамина D и смертности, которая предполагалась до этого анализа.

Риск смертности от всех болезней (аутоиммунные заболевания, метаболический синдром, диабет 2 типа, рак) снижается до 1,0 при уровне витамина D в сыворотке крови ≥ 100 нмоль/ л. [6]

Для достижения уровня в 100 нмоль/ л необходимо 10 000 МЕ/ день [7], за исключением лиц с гиперчувствительностью к витамину D, и, поскольку, нет данных о побочных эффектах, связанных с уровнями 25(OH)D в сыворотке крови < 140 нмоль/ л, у нас есть значительный запас для повышения концентрации витамина D у населения до 100 нмоль/ л, предлагаемые дозы могут использоваться для достижения уровня 75 нмоль/ л, предпочтительнее уровень 100 нмоль/ л. Конечно, эти рекомендуемые дозы могут быть персонализированы в зависимости от режима питания, пребывания на солнце, географической широты страны, их также можно отрегулировать в соответствии с индексом массы тела, возрастом и цветом кожи, для людей с ожирением, пожилых и темнокожих людей, которым требуются более высокие дозы. [8]

В ходе повторного анализа данных, использованных Институтом медицины, доказано, что для достижения значений витамина D ≥ 50 нмоль/ л 97,5% населения необходима дозировка 8895 МЕ/ день [9]. Другое исследование [7] подтвердило это открытие. Для достижения уровня, рекомендуемого сообществом эндокринологов 75 нмоль/ л необходимо 6201 МЕ/ день, а для достижения 100 нмоль/ л – 9122 МЕ/ день.

Только 20 % нашего запаса витамина D поступает с пищей. Остальные 80 %, как ожидается, будут производиться нашей кожей за счет солнечного УФ-В излучения. В отличие от рекомендаций 1960-х годов от 4000 до 5000 МЕ/ день во избежание рахита, наши сегодняшние продукты бедны витамином D. Все больше дети играют в помещении, а взрослые целый день работают в помещении, для предотвращения меланомы используются мощные солнцезащитные косметические средства. Даже в солнечных странах, таких как Греция, наблюдается высокий уровень дефицита витамина D, поскольку угол падения солнечных лучей с осени до весны не приводит к достаточному производству витамина D при обычном пребывании на солнце [8].

К сожалению, медицине потребовалось очень много времени, чтобы понять, что витамин D – это не просто витамин, предотвращающий рахит. Для этого может быть достаточно 400-600 МЕ/ сут. Однако сегодня мы знаем, что витамин D – это мощный гормон, активирующий ядерные рецепторы, имеющий решающее значение, особенно для иммунной системы. С имеющимися данными, упомянутыми выше, предлагаемых доз, вероятно, будет достаточно для поддержания уровня витамина D около или выше 75-100 нмоль/ л с практически нулевым риском токсичности. Несомненно, необходимы дальнейшие исследования для уточнения оптимальных добавок витамина D, хотя неясно, осуществима ли универсальная рекомендуемая диета. Между тем, срочно необходимы действия для защиты населения мира от угроз, связанных с дефицитом витамина D [8].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Национальная программа «Недостаточность витамина D у детей и подростков Российской Федерации: современные подходы к коррекции» / Союз педиатров России и др. М.: ПедиатрЪ, 2018. 96 с.
2. Спиричев В.Б., Громова О.А. Витамин D и его синергисты // Земской врач. 2012. №2(13).С. 33-38.
3. Tripkovic L., Lambert H., Hart K.et al. Comparison of vitamin D2 and vitamin D3 supplementation in raising serum 25-hydroxyvitamin D status: a systematic review and meta-analysis// Am. J. Clin. Nutr. 2012. Jun.№ 95(6). P. 1357-64. [PubMed: 22552031]
4. Pereira-Santos M., Costa P.R., Assis A.M.et al. Obesity and vitamin D deficiency: a systematic review and meta-analysis //Obes/ Rev. 2015. Apr. № 16(4). P. 341-349. [PubMed: 25688659]
5. Kennel K.A., Drake M.T., Hurley D.L.et al. Vitamin D deficiency in adults: when to test and how to treat // Mayo Clin. Proc. 2010. Aug. №85(8). P. 752-757. [PubMed: 20675513]
6. Garland C.F., Kim J.J., Mohr S.B. et al. Meta-analysis of all-cause mortality according to serum 25-hydroxyvitamin D // Am. J. Public Health. 2014.№ 104 (8). P. 43-50.[PMCID: PMC4103214]
7. Veugelers P.J.,Ekwaru J.P. A statistical error in the estimation of the recommended dietary allowance for vitamin D // Nutrients. 2014. № 6. P. 4472-4475. [DOI: 10.3390/nu6104472]
8. Dimitrios T. Papadimitriou. The big Vitamin D mistake // Prev. Med. Public Health. 2017. № 50. P. 278-281.[PMCID: PMC5541280]
9. Heaney R., Garland C., Baggerly C., et al. Letter to Veugelers P.J. and Ekwaru J.P. A statistical error in the estimation of the recommended dietary allowance for vitamin D. Nutrients. 2014. № 6. P. 4472-4475 // Nutrients. 2015. № 7(3). P. 1688-1690.[PMCID: PMC4377874]

Петрунина С. В., Хабарова С. М., Чистякова С. В.
Пензенский государственный университет, Пенза, Россия

ВЛИЯНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА СОДЕРЖАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ В АДАПТИВНОМ ПЛАВАНИИ

Аннотация: В статье представлены экспериментальные данные констатирующего эксперимента в обучении детей с поражением опорно-двигательного аппарата технике плавания на начальном этапе спортивной подготовки, а также показан анализ уровня физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп, а также показан анализ уровня физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп.

Ключевые слова: церебральный паралич, водная среда, двигательная коррекция, индивидуальные упражнения, методические приемы, уровень физической подготовленности.

Petrunina S. V., Khabarova S. M., Chistyakova S. V.
Penza State University, Penza, Russia

THE INFLUENCE OF PSYCHOPHYSICAL CONDITION OF CHILDREN WITH MUSCULOSKELETAL SYSTEM DISORDERS ON EXPERIMENTAL PRINCIPLES OF TRAINING ADAPTIVE SWIMMING

Abstract: The article covers experimental data of a baseline experiment of teaching children with musculoskeletal system disorders basic swimming techniques as well as the analysis of physical activity background of experimental and reference groups.

Key words: cerebral palsy, the aquatic environment, motion correction, individual exercises, teaching methods, physical activity background.

Поведение детей с поражением ОДА в критических ситуациях характеризуется различными осложнениями. К наиболее общим можно отнести следующие: – повышенную утомляемость и повышенную эмоциональную возбудимость. Все это может сочетаться с нарушениями поведения в виде двигательной расторможенности, аффективных взрывов, иногда с агрессивными проявлениями, с реакциями протеста по отношению к окружающим.

Повышенная эмоциональная возбудимость при поражениях ОДА может сочетаться со снижением критики (эйфория).

Страх может возникать при простых тактильных раздражениях (например, при оказании помощи), при изменении положения тела и окружающей обстановки.

Последствиями детского церебрального паралича являются вялые и спастические парезы и параличи, контрактуры суставов, гиперкинезы, существенно осложняющие транспортировку, эвакуацию и оказание первой помощи. Наряду с этим названные особенности данного контингента значительно снижают скорость перемещения в пространстве. Перед началом

занятий обязательно учитывались организационные моменты подготовки детей с поражением ОДА. Детям сообщались задачи учебно-тренировочного занятия.

У детей с поражением ОДА на начальном этапе обучения через 2,5 месяца исчез страх перед глубиной в бассейне. И уже многие дети практически сняли вспомогательные поддерживающие предметы, самостоятельно начали проплывать отрезки и старались правильно лечь на воду, но еще не удерживали равновесие, в силу того, что у данной категории детей нарушены функции верхних или нижних конечностей, присутствовала спастика мышц.

Для того чтобы дети начали выполнять выдохи в воду, использовали методический прием «Отгадай, какая игрушка в воде». Родители, стоя на бортике бассейна, помогали детям, и смотрели за выполнением выдоха в воду. Педагогические наблюдения свидетельствуют, что после нескольких занятий многие дети начали по команде выполнять выдохи и опускать лицо в воду. Отмечается, что после трех месяцев занятий дети самостоятельно стали выполнять выдохи в воду на глубине. После того как они освоили одно плавательное упражнение, переходили к изучению нового плавательного движения. После каждого занятия дети получали домашнее задание. Каждый день они старались выполнять утреннюю специальную коррекционную гимнастику, под руководством родителей, которая была разработана под двигательные особенности каждого ребенка, и направленную на нормализацию мышечного тонуса, а также на подготовку опорно-двигательного аппарата к длительной нагрузке, в нее включались элементы техники плавания на суше.

К концу первого года обучения уже практически все дети адаптировались во Дворце водного спорта, могли самостоятельно передвигаться без помощи посторонних, некоторые самостоятельно начали переодеваться в раздевалке. Следует отметить, что группы детей для занятия адаптивным плаванием должны составлять не более 8-10 человек, так как к каждому ребенку в связи со спецификой заболевания необходим индивидуальный подход.

На каждом этапе проведения экспериментального исследования все занимающиеся принимали участие в различных соревнованиях по адаптивному плаванию, что отражено в протоколах соревнований.

Апробируя экспериментальную методику адаптивного плавания с детьми ДЦП можно сделать вывод, что на протяжении всего первого и второго месяца детям было очень сложно привыкнуть к водной среде. Этот период проходил дольше, чем у здоровых детей. Задача достижения горизонтального положения в воде была достигнута только к концу первого учебного года.

Отмечается, что в связи с особенностями заболевания, дети не могут сделать достаточно длинный выдох, и тем самым не могут быстро и объемно выполнить вдох. Поэтому нами выполнялись серии дыхательных упражнений с форсированным выдохом после каждого проплывания отрезка. С целью укрепления мышц спины, верхних и нижних конечностей, использовался адаптированный комплекс упражнений Кифута перед тренировочным занятием.

По мере освоения плавательных навыков у детей с поражением ОДА на начальном этапе подготовке отмечались следующие особенности: выявлено нарушение координации движений. У детей отмечается несогласованность движений рук и ног, поэтому каждому индивидуально давалось домашнее задание, например, выполнить упражнение из исходного положения лежа на животе – поочередное поднятие правой руки, левой ноги и наоборот, а также упражнения на пресс и спину.[1, 2, 3, 5]

В ходе исследования выявлено, что детей с поражением ОДА очень сложно положить на воду и сформировать у них правильное горизонтальное положение в водной среде по сравнению со здоровыми детьми. Для этого нам потребовался первый год обучения, на протяжении которого дети обучались простейшим упражнениям по освоению с водой, выдохам в воду в сочетании со скольжением.

Для обеспечения требований безопасности проведения тренировочных занятий по плаванию с детьми с поражением опорно-двигательного аппарата необходимо соблюдать основные правила:

- допускать к тренировочным занятиям по плаванию только после прохождения медицинского контроля, учитывать рекомендации по дозировке физических нагрузок;

- на тренировочных занятиях соблюдать дисциплину: самостоятельного захода в воду, прыжков и ныряний, различных игр в воде без разрешения;

- проводить тренировочное занятие с детьми не более 8 человек, а при большем количестве детей использовать помощь ассистентов-инструкторов;

- следить, чтобы дети соблюдали дистанцию во время проплывания отрезков с опорой о плавательную доску;

- внимательно следить за ребенком, когда он начинает первый раз проплывать отрезки без вспомогательных средств самостоятельно;

- прыжки в воду разрешаются только тем занимающимся, которые умеют хорошо держаться на воде, а также у которых меньше выражена спастичность нижних конечностей. [1-3]

До начала первого учебно-тренировочного занятия в бассейне было проведено собрание с родителями. К этому времени уже прошло первое знакомство с детьми. Детям было рассказано о плавательном бассейне, показана плавательная ванна бассейна. Рассказ о спортсменах и чемпионах, которые тренируются в данном бассейне позволил сформировать благоприятную обстановку между детьми, родителями и тренером.

На первом занятии было представлено расписание тренировочных занятий. После первой встречи с родителями было дано задание психологически подготовить детей к занятиям по плаванию, так как первый приход в бассейн, первая встреча с новыми людьми, персоналом, тренером – это стрессовая ситуация, проявляющаяся эмоциональными, двигательными реакциями на новые условия, которые отличаются от привычных условий, домашних, знакомых им. После первого визита в бассейн многие дети становятся замкнутыми, стеснительными, не разговаривают и не отвечают на

вопросы, а другие, наоборот, становятся озорными, более агрессивными, непослушными. Первое собрание детей и родителей имеет большое значение для результативности учебно-тренировочного процесса.

В этом случае необходимо рассказать о предстоящих занятиях, чтобы вовлечь детей в тренировочный процесс, и чтобы у них остались радостные впечатления от посещения бассейна. Так как на учебно-тренировочное занятие ребенок не мог самостоятельно приходить, то вся подготовка к нему и проход в бассейн осуществлялись с помощью родителей. Родители помогали детям переодеваться, провожали в бассейн и присутствовали на занятии до его окончания.[4, 5]

На первых занятиях все занимающиеся проходили знакомство с водой, определялся уровень их двигательной активности. Все дети были в воде с вспомогательными средствами, так как глубина бассейна составляла 220 см. Следует отметить, что на первых занятиях у детей присутствовал страх, родители держали их за руку, а затем уже они самостоятельно держались двумя руками за бортик бассейна, по мере освоения уже с водной средой отталкивались ногами от бортика и начинали плавать с опорой о плавательную доску. Но следует отметить некоторые особенности детей: многие дети не могли плавать с доской, так как степень заболевания не могла позволить выполнять им движения из-за спастичности верхних конечностей. А также рассказывали о необходимости соблюдения правил техники безопасности и о соблюдении дистанции между занимающимися, так как неосторожное касание друг друга может вызвать спастическую реакцию, захлебывание, панику и страх.

После первых занятий по преодолению страха в водной среде переходили к обучению упражнениям по ознакомлению с водой, которые включали в себя различные погружения в воду, лежания на воде, подныривания, открывания глаз в воде, выдохи в воду, «поплавок», скольжения. На первых занятиях дети могли находиться в воде только во вспомогательных плавательных средствах, не могли лечь на воду или передвигаться в ней.

В дальнейшем переходили к изучению техники плавания «кроль на груди и на спине». На начальном этапе подготовки изучали элементы движений работы ног, по мере освоения – движений техники рук, а затем уже в согласовании движений ног, рук и дыхания.

Формирование специальных педагогических условий организации занятий адаптивным плаванием детей с ДЦП требует учета психолого-педагогических особенностей исследуемого контингента, разработки программы педагогического сопровождения детей-инвалидов с участием родителей и соблюдения мер безопасности на занятиях в воде [6, 7].

Отличие экспериментальной методики заключается:

- в изменениях организационно-педагогических условиях: занятие состояло из четырех частей (вводная, подготовительная, основная, заключительная);

- применение методов «проведения по движению» и «направляющей помощи»;

– изменение педагогического подхода (объяснение изучаемого материала строилось по следующему принципу «не от головы к рукам», как у здоровых детей, а, наоборот, «от рук к голове»);

– в блок дыхательных упражнений добавили выполнение дыхательных упражнений не только в воде, но и на суше;

– из-за контрактуры в тазобедренном суставе добавлялись упражнения на суше из исходного положения, лежа на животе и укладки (они же постуральные упражнения);

– для правильного выполнения гребка выполнялись упражнения на формирование устойчивого навыка с помощью упражнений на суше и в водной среде;

– выполнялись упражнения на формирование мелкой моторики для активизации двигательного центра головного мозга; – применялся индивидуальный подход к каждому ребенку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Петрунина С. В., Хабарова С. М., Кирюхина И. А. Особенности коррекции двигательных действий у людей с различной патологией в функциях опорно-двигательного аппарата// Международный научно-исследовательский журнал, 2013. № 5. – С.37–39
2. Петрунина С. В., Хабарова С. М., Позднышева Е. А., Боков Г. В. Особенности двигательной коррекции средствами водной среды// Международный Научно-исследовательский журнал, 2014.– № 6 (25)– Ч. 2.– С. 52–53
3. Петрунина С. В., Кирюхина И. А., Хабарова С. М., Рогов А. А., Дворянинова Е. В. Анализ показателей физического развития и физической подготовленности инвалидов и здоровых людей // Университетское образование: сборник статей междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 200-летию со дня рождения М. Ю. Лермонтова.– Пенза : Изд-во ПГУ, 2014. – С. 352–354
4. Petrunina S. V., Khabarova S. M., Kiryuhina I.A . Investigation of biomechanical factors of walking of disabled and healthy people //2nd International Scientific Conference “European Applied Sciences: modern approaches in scientific researches”: Volume 2. Papers of 1st International Scientific Conference (Volume 1). February 18-19, 2013, Stuttgart, Germany. P. 120–121.
5. Петрунина С.В., Хабарова С. М. Особенности коррекции и восстановления двигательных функций в водной среде с системой «Регулируемая страховка» //Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII международной научно-практической конференции / Уфимск.гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа: РИК УГАТУ, 2018. – С.497–501.
6. Петрунина С. В., Хабарова С. М., Кирюхина И. А. Особенности адаптивного плавания для детей с поражением ОДА // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы международной научно-практической конференции, Чебоксары, 2020. – С. 542 – 547.
7. Петрунина С. В., Рогов А. А., Дворянинова Е.В. Анализ формирования спортивных двигательных навыков у детей с поражением опорно-двигательного аппарата средствами адаптивного плавания // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 2020. – С. 536–542.

Пузиков А. В., Серый И. Ф., Богоявленский С. С.

Военно-медицинская академия имени С. М. Кирова, Санкт-Петербург, Россия

ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К РАЦИОНУ ПИТАНИЯ АТЛЕТОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Аннотация: Исследование посвящено гигиенической оценке пищевой и биологической ценности рациона спортсмена в предсоревновательный период, обеспечивающего энергетические, пластические и гуморальные потребности организма, а также разработке гигиенических рекомендаций в отношении питания в период интенсивных физических нагрузок.

Ключевые слова: рацион питания, предсоревновательный период, энергетическая потребность.

Puzikov A. V., Seryi I. F., Bogoyavlensky S. S.

Military Medical Academy named after S. M. Kirov, St. Petersburg, Russia

PHYSIOLOGY-HYGIENE REQUIREMENTS FOR THE DIET OF ATHLETES DURING THE PRE-COMPETITIVE PERIOD

Abstract: The study is devoted to the hygienic assessment of the nutritional and biological value of the athlete's diet in the pre-competition period, which provides the energy, plastic and humoral needs of the body, as well as the development of hygienic recommendations regarding nutrition during the period of intense physical exertion.

Key words: diet, pre-competition period, energy requirement.

Введение. Питание спортсмена в период подготовки к соревнованиям должно отличаться от питания обычного человека, поскольку тяжелые физические нагрузки и весьма специфические требования к функциональным возможностям (физиологическим резервам, адаптационному потенциалу) организма требуют высокого содержания макро- и микронутриентов. Сбалансированное питание должно адекватно обеспечивать физиологические потребности организма в энергии и нутриентах (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины) в интересах эффективного обмена веществ. Потребности организма в пищевых веществах определяются тяжестью и напряженностью профессиональной деятельности спортсменов на этапах подготовки и проведения соревнований, а также в период реабилитации. Неотъемлемо важными критериями периода интенсивной подготовки являются активация и последующая адаптация с выходом на оптимальное плато физической работоспособности метаболических процессов. При этом рацион должен включать физиологически активные пищевые вещества и биологических добавки, витаминно-минеральные комплексы, оптимизирующие усвоение белка и иных нутриентов. Это обеспечивает рост мышечной массы и уменьшение жировой прослойки, создание оптимального гормонального фона, позволяющего эффективно повысить функциональные возможности организма

и достигнуть максимального результата что и определяет конечный критерий успешности подготовки атлета.

Цель исследования. Разработать гигиенические рекомендации к рациону питания в отношении спортсменов при подготовке к соревновательным мероприятиям в условиях повышенной физической и эмоциональной нагрузок.

Материалы и методы. Проведен гигиенический анализ пищевой и биологической ценности питательных веществ, содержащиеся в рационе спортсменов в период подготовки к соревнованиям. Определено перспективное соотношения белков, жиров и углеводов, а также макро- и микронутриентов, поступающих с пищей. Проведена систематизация и анализ данных источников литературы о содержании питательных веществ, ферментных соединений и активности метаболических процессов. В соответствии с анализируемыми базами данных использованы перспективные математико-статистические методы обработки данных, включая расчет средних величин и средней ошибки, определения достоверности отличий в отношении макронутриентов, а также дана качественная оценка микронутриентного (витамины, микроэлементы) состава по критерию Стьюдента.

Результаты исследования. Диеты, рекомендованные для спортсменов, способствующие обеспечению высокого уровня функционального состояния, составляются с учетом вида спорта, этапа подготовки, времени года, климатических условий, возраста, пола и веса. Рацион должен обеспечивать компенсацию энергозатрат во время тренировочного процесса, содержать продукты животного и растительного происхождения, легко усваиваться организмом.

Таблица 1

Показатели суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах для различных видов спорта

Вид спорта	Белки, г/кг	Жиры, г/кг	Углеводы, г/кг	Энергетическая ценность, ккал/кг
Легкая атлетика, прыжки	2,5±0,1	2,0±0,5	9,8±0,2	67±1
Плавание, водное поло	2,5±0,1	2,2±0,2	13±0,1***	84±1
Тяжелая атлетика, культуризм, метание*	2,9±0,3	2±0,1	11,8±0,4	77±3
Лыжный спорт	2,6±0,2	2,4±0,2	12,6±0,2	82±2
Конькобежный спорт	2,7±0,2	2,3±0,2	10,9±0,2	75±4
Гимнастика, фигурное катание	2,5±0,3	1,9±0,1**	9,75±0,1	66±1
Боевые искусства**	2,8±0,1*	2,2±0,1	11±0,1	75±1

*- $P < 0,05$ (содержание белка по отношению к легкой атлетике, плаванию, лыжному спорту, гимнастике)

** - $P < 0,05$ (содержание жиров по отношению к лыжному и конькобежному спорту)

*** - $P < 0,05$ (содержание углеводов по отношению к лыжному и конькобежному спорту)

Спортсменам, специализирующимся в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости, рекомендуется рацион питания, при котором белки обеспечивают 14-15 % энергозатрат, в скоростно-силовых видах спорта 17-18%, в отдельных случаях до 20 % (культуризм, штанга). Нормы жира в рационах питания определяются в зависимости от потребления белка, однако отношение белок/жир целесообразно в диапазоне 1,0:0,8. Суточная потребности организма в углеводах для спортсменов составляет 8-10 г/кг (легкая атлетика, плавание) и более.

Употребление белка в количестве более 3 г/кг не рекомендуется, так как избыточное поступление протеинов в организм оказывает негативное воздействие на цикл и выведение мочевины, что может привести к повышению уровня азотистых соединений, физиологической нагрузки на печень, развитию мочекаменной болезни и подагры. Отмечены нарушения функции кишечника в результате торможения реакций брожения и активации гнилостной микрофлоры. Однако следует соблюдать оптимальный уровень потребления белка с целью нормализации обменных процессов и предотвращения избыточного выведения из организма витаминов и макроэлементов. Приоритетное значение обмена белков в организме спортсмена заключается в их функциональном предназначении: пластическая, энергетическая, каталитическая, иммунная, гормонообразующая, защитная функции. Для обеспечения сбалансированного аминокислотного состава необходимо содержание в рационе питания 50-60% белков животного происхождения.

Таблица 2

Рекомендуемое суточное потребление незаменимых аминокислот(мг/кг)*

<i>Аминокислота</i>	<i>Мужчина</i>	<i>Женщина</i>	<i>Подросток**</i>
Валин	14±0,1	11±0,3	33±0,1**
Изолейцин	11±0,1	10±0,1	28±0,1**
Лизин	12,0±0,2	10±0,2	59±0,3**
Лейцин	14,0±0,1	13±0,2	49±0,1**
Метионин	14±0,1	13±0,2	27±0,2**
Тирозин	14±0,1	13±0,2	27±0,1**
Треонин	6±0,1	7±0,1	34±0,2**
Триптофан	3±0,2	3±0,1	4±0,1**

*- среднестатистические данные по источникам 1-6

**- P <0,01 по отношению к взрослым мужчинам и женщинам

В связи с ежедневными интенсивными и энергозатратными тренировками следует разделить суточный рацион питания на 5-6 приемов пищи с целью повышения уровня усвоения питательных веществ. Также необходимо соблюдать водно-солевой баланс и употреблять не менее 2,5-3 литров жидкости в сутки для поддержания нормального гомеостаза.

Выводы. В результате проведенного исследования разработаны гигиенические рекомендации в отношении питания спортсменов в предсоревновательный период. Особую значимость эффективной подготовки

атлетов определяет соблюдение установленного рациона питания. Дальнейшие исследования нацелены на безопасность питания при продолжительной интенсивной энергозатрате организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Борисова О. О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учеб.-метод. пособие / О. О. Борисова. - М.: Советский спорт, 2007. – 132 с.
2. Зилова И. С. Анализ специализированных пищевых продуктов, предназначенных для питания спортсменов/ Зилова И. С., Никитюк Д. Б. // Вопросы питания. 2011 – Том 80– № 2.– С.71 – 75.
3. Мартинчик А. Н. Алгоритм рационального питания спортсмена / А.Н. Мартинчик // Медицина и спорт. – 2005. - № 1. – С. 34-35.
4. Макарова Г. А. Спортивная медицина, Совет.спорт, 2002. – 210 с.
5. Скальный А. В. Питание в спорте: макро- и микроэлементы / А. В. Скальный, З. Г. Орджоникидзе, А. Н. Катулин. – М.: Городец, 2005. – 144с.
6. Спортивная фармакология и диетология. / Т. В. Гишак [и др.]; под ред. С. А. Олейника, Л. М. Гуниной. – М.: ООО «И.Д. Вильямс». 2008.– 256 с.
7. Копинов А. А. Специфика питания в зависимости от вида спорта. // MuscleNutritionReview, 1999. – С. 74-75.
8. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Х46 М.: ДеЛипринт, 2002. - 236 с.

Сагимбаева А. М., Мелихов Я. П., Ляшенко А. А.

Оренбургский государственный медицинский университет, Оренбург, Россия

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: В статье рассматриваются научно-методические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры. Выявим основные цели и задачи, направленность оздоровительной и адаптивной физической культуры. Обосновывается положение о том, что люди с ограниченными возможностями могут существовать полноправно, получать образование, работать, заниматься профессиональным видом спорта и многое другое.

Ключевые слова: здоровье, оздоровительная физическая культура, адаптивная физическая культура, «человеческий фактор», реабилитация, инвалидность, травматизм.

Sagimbaeva A. M., Melikhov Ya. P., Lyashenko A. A.

Orenburg State Medical University, Orenburg, Russia

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF HEALTH AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Abstract: The article deals with the scientific and methodological aspects of health-improving and adaptive physical culture. Let's reveal the main goals and objectives, the orientation of health-improving and adaptive physical culture. The article substantiates the provision that people with disabilities can fully exist, receive education, work, engage in a professional sport and much more. For the state, the solution of these problems is paramount.

Key words: health, health improving physical culture, adaptive physical culture, "human factor", rehabilitation, disability, traumatism.

Здоровье человека является главным социально-значимым феноменом, по состоянию здоровья судят о благополучии населения страны в целом. По данным Всемирной организации здравоохранения мы можем видеть следующее, что: не менее 50 % здоровья человека зависит от образа жизни; 20% имеет влияние наследственность человека; 20 % – это влияние внешней окружающей среды; 10 % – приходится на факторы, зависящие от здравоохранения. На состояние здоровья человека влияют различные факторы: социально-экономические, санитарно-гигиенические, а также «человеческий фактор» – часто приводящий к травматизму и инвалидности людей. Экологические катастрофы, войны, криминогенная обстановка, отягощенная наследственность, заболевания, травмы, увечья, полученные на производстве, в быту, на транспорте и т. д. увеличивают число инвалидов приблизительно на 150 тыс. человек ежегодно.

Главным источником развития, восстановления и укрепления физической силы организма человека является систематическая двигательная активность. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия,

а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Для того чтобы восстановить и поддержать уровень здоровья человека существует оздоровительная и адаптивная физическая культура.

Оздоровительная физическая культура представляет собой разновидность физической культуры, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Ее задачей является общее оздоровление, повышение иммунитета, сознание оптимального фона для жизнедеятельности человека. В системе оздоровительной физической культуры (ОФК) выделяют следующие виды: 1) гигиеническую; 2) оздоровительно-рекреативную; 3) оздоровительно-реабилитационную; 4) спортивно-реабилитационную. В оздоровительной физической культуре можно выделить как минимум три аспекта: деятельностный, предметно-ценностный и результативный. Деятельностный аспект представляет собой, организованную двигательную активность, направленную на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта с использованием физических комплексов упражнений. Предметно-ценностный аспект представлен материальными и духовными ценностями, созданными для обеспечения эффективной оздоровительной физкультурной деятельности. Результативный аспект характеризуется совокупностью полезных результатов оздоровительной физической культуры.

Важным видом физической культуры является адаптивная физическая культура. Адаптивная физическая культура – это вид физической культуры индивида с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, совокупность деятельности и ее социально и индивидуально значимых результатов по созданию всесторонней готовности человека с различными отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) к жизни, оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

Целью адаптивной физической культуры является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно - двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для повышения качества жизни.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что оздоровительная и адаптивная физическая культура занимает значимую роль в создании приемлемых условий для жизнедеятельности, восстановления и укрепления психологического и физического состояния, успешной реабилитации, интеграции в общество, решение социально-трудовых задач, а также восстановление у людей с ограниченными возможностями, оптимальных условий жизни в целом. В настоящее время решение данных задач является первостепенным в государствах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Частные методики адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2003 - 145 с.
2. Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культура, Минск, Тесей, 2003. – 528 с.
3. С. И. Филимонова. Физическая культура студентов специальной медицинской группы: учебник./ С. И. Филимонова, Л. Б. Андрущенко, Г. Б. Глазкова, Ю. О. Аверясова, Ю. Б. Алмазова//Москва: РУСАЙНС, 2020. – 356 с.

Серый И. Ф., Пузилов А. В., Богоявленский С. С.

Военно-медицинская академия имени С. М. Кирова, Санкт-Петербург, Россия

ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ТЕПЛОВОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ КЛИМАТИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ

Аннотация: Исследование посвящено физиолого-гигиенической оценке наиболее эффективных методик акклиматизации спортсменов к соревнованиям в условиях жаркого климата в интересах обеспечения оптимального уровня физической подготовленности и сохранения здоровья атлетов в период подготовки и проведения состязаний.

Ключевые слова: гипертермия, адаптация, спортсмены, физическая работоспособность, выносливость.

Seryi I. F., Puzikov A. V., Bogoyavlensky S. S.

Military Medical Academy named after S. M. Kirov, St. Petersburg, Russia

PHYSIOLOGICAL AND HYGIENIC ASSESSMENT OF THERMAL ADAPTATION OF ATHLETES TO EXTREME CLIMATIC CONDITIONS

Abstract: The study is devoted to the physiological and hygienic assessment of the most effective methods of acclimatization of athletes to competitions in hot climates in order to ensure the optimal level of physical fitness and preserve the health of athletes during the preparation and holding of competitions.

Key words: Hyperthermia, adaptation, athletes, physical performance, carried-out.

Введение. Человек, как известно, относится к гомойотермным организмам, которые сохраняют температуру ядра тела на постоянном уровне вне зависимости от внешних условий и уровня двигательной активности. В состоянии относительного физиологического покоя температура организма колеблется в пределах 36–37.5°C [1]. Когда теплообразование превышает теплоотдачу (физическая нагрузка, высокая температура окружающей среды), температура повышается, и включаются адаптационные механизмы, способствующие отдаче излишка тепла [1]. Изучение механизмов теплообразования и теплоотдачи во время напряженной физической активности представляет огромный интерес в связи со значительным повышением

температуры тела по отношению к обмену энергией в состоянии покоя, что может приводить к гипертермии и снижению работоспособности.

Цель исследования. На основании анализа научной литературы, дать физиолого-гигиеническую оценку тепловой адаптации организма в экстремальных температурных условиях, а также обосновать наиболее перспективную методику акклиматизации.

Материалы и методы. Проведен анализ научной литературы в российских и зарубежных печатных изданиях, произведена систематизация, выделены и обобщены наиболее значимые и информативные данные для решения проблемы тепловой адаптации у спортсменов в условиях высоких температур, на основе физиолого-гигиенической оценки.

Результаты исследования. Современному спортсмену приходится тренироваться и соревноваться в различных климатических и географических условиях. Проведение крупнейших соревнований в различных регионах мира ставит спортсменов перед необходимостью адаптации к значительным соревновательным нагрузкам в условиях экстремальных температур и влияния различных погодных факторов.

Адаптация организма спортсменов к воздействию высоких температур крайне актуальна в условиях тренировочного процесса и соревнований в условиях напряженного теплового состояния окружающей среды в тропической климатической зоне. Следовательно, крайне важно повысить компенсаторные возможности организма еще до момента формирования преморбидных состояний, что обеспечивает эффективное функционирование систем организма, подверженных действию данногострессогенного фактора. Возникающий при этом стресс проявляется, прежде всего, потерей жидкости и нарушением солевого обмена.

Наиболее распространенным способом повышения устойчивости к высокой температуре окружающей среды являются тренировка человека в естественных условиях, его пребывание летом в районе с жарким климатом, или искусственная акклиматизация к теплу в термокамере или сауне. Специфическую акклиматизацию методами термокамерных воздействий можно использовать еще до переезда в район с жарким климатом. Кроме того, эти тепловые воздействия дают возможность проводить первичный отбор и «отбраковку» лиц, которые не могут акклиматизироваться к жаре. Однако наиболее эффективное приспособление достигается при естественной акклиматизации, которая может дозироваться климатической нагрузкой при ее включении в производственную деятельность.

Устойчивость человека к теплу методом систематических воздействий в термокамере вырабатывалась благодаря ее внедрению в систему подготовки горноспасателей и космонавтов. Так, по данным С. А. Иосельсон (1960) и И.Н.Благовещенской (1960), акклиматизация к температуре воздуха 55-60 °С в термокамере появляется после 20-25 воздействий высокой температуры. И. Н. Благовещенская (1954) использовала 4 режима тренировки, проводимой в состоянии покоя: I режим - воздействие высокой температуры 1 раз в неделю;

II – 2 раза в неделю; III – 3 раза в неделю и IV – ежедневные воздействия. В результате исследований было установлено, что наиболее эффективен IV режим тренировок. При этом режиме устойчивость к высокой температуре сохраняется в течение 1 месяца после окончания тренировок. Для поддержания тренированности необходимо каждые 2 недели осуществлять 2-3 воздействия теплом.

По данным И. В. Ещенко (1975), после тренировки испытуемых в термокамере при температуре воздуха 38-39 °С, относительной влажности 50-60 % по 4 ч ежедневно с легкой физической нагрузкой переносимость высокой температуры уже через 2 нед улучшается. При этом ректальная температура снижается с 38,7 °С в начале тренировки до 37,9-38 °С в конце.

Таким образом, повышение устойчивости организма к перегреванию под влиянием систематических воздействий высокой температуры в термокамере зависит от продолжительности каждого воздействия и кратности их повторений.

По данным И. Н. Благовещенской (1954), И. С. Иосельсон (1960), время переносимости высокой температуры возросло в 2,5 раза, а по данным Г. Н. Калибердина, А. Н. Ажаева (1981), лишь на 10-20 %. Отсутствие эффекта при часовых воздействиях температуры 50 и 60 °С Г. Н. Калибердин, А. Н. Ажаев объясняют недостаточной степенью перегревания организма для возникновения приспособительных реакций. Большинство исследователей привержены позиции использования при тепловых тренировках различных физических нагрузок (Мансуров Т. А., Талипов М. С., 1983) М. Е. Маршаком (1957) установлено, что если высокая температура действует на человека, находящегося в состоянии покоя, то развивающаяся повышенная устойчивость организма к этим воздействиям проявляется преимущественно в условиях покоя.

Для повышения устойчивости организма к выполнению мышечной работы при высокой температуре необходима повторная мышечная работа в тех метеорологических условиях, к которым желательно приспособить организм. А. С. Смирнов (1960) отмечал, что приспособление организма к высокой температуре окружающей среды происходит быстрее в тех случаях, когда человек находится не в состоянии покоя, а совершает мышечную работу, но только не тяжелую. В районах с жарким климатом акклиматизируются быстрее те люди, которые выполняют физическую нагрузку. В. Н. Латыш (1959), П. А. Соломко (1959) отмечают, что солдаты, попавшие в условия жаркого климата, акклиматизируются через 3-4 недели. Если они занимаются физическим трудом, то акклиматизация наступает раньше через 10-14 дней. Г. А. Трофимов (1984) при плавании в тропиках выявил положительное влияние на акклиматизацию систематических занятий в спортивных секциях.

В последнее время широкое распространение для некоторых видов профессиональной работы получили рекомендации по методу ускоренной адаптации, который позволяет за сравнительно небольшое время (3-7 дней) повысить устойчивость к высокой температуре окружающей среды. В основу

метода легла идея Lemblane (1967) о разрушении прежнего режима гомеостазирования и переходе организма на новый уровень функционирования. Предпочтение отдается прерывистому воздействию высокой температуры в импульсном режиме (Марьянович А. Т., 1981). В этом случае скорость адаптации превышает ту, которая наблюдается при стационарном или «постепенном» режиме тренировки.

Метод ускоренной акклиматизации для лиц, переезжающих в районы с жарким сухим и влажным климатом, был предложен Г. Н. Новожиловым и соавторами (1983). Суть его заключается в сочетанном воздействии тепловой и дозированной физической нагрузки. Такой комбинированной нагрузке люди подвергались в течение 5 дней по 2,5 ч ежедневно дробными порциями – по 20 мин с 10-минутным интервалом между ними.

В качестве физической нагрузки использовали степ-тест (подъем на ступеньку высотой 20 см при частоте 30 раз в 1 мин), позволяющий довольно точно задавать уровень интенсивности и объем работы. В качестве тепловой нагрузки принимали суммарное тепловое воздействие окружающей среды при температуре воздуха 40 °С. Во время 10-минутных перерывов испытуемые отдыхали в условиях, близких к комфортным. Общее время сочетанного дробного воздействия тепловой и физической нагрузок составляло 100 мин, отдыха 50 мин ежедневно. Практическое испытание этого метода, проведенное И. С. Коньшевым, С. С. Маркеевым (1986) на лицах, переезжающих в Среднюю Азию в июне-августе, показало его эффективность: снизились заболеваемость и напряжение физиологических функций при высокой температуре окружающей среды. М. И. Бочаров (1986) при ежедневном воздействии температуры 40 °С, относительной влажности 95 % и выполнении физической работы 1,5 Вт/кг (3 раза по 20 мин) в течение 8 дней наблюдал сдвиги физиологических функций, которые сохранялись до 12 дней. С. Г. Терещенко, Н. Б. Галкин (1986) после ускоренной предварительной акклиматизации (температура 42 °С, влажность 4750 %) в течение 5-7 суток при выполнении физической работы отмечали повышение объема физической работоспособности на 46,6-80,4 %.

Выводы.

1. На основании проведенного исследования можно дать физиолого-гигиеническую оценку эффективности тепловой адаптации у спортсменов в условиях высоких температур: наиболее перспективной методикой повышения устойчивости к высокой температуре окружающей среды является тренировка человека в естественных условиях.

2. Несмотря на высокие результаты специфической акклиматизации методами термокамерных воздействий, наиболее эффективно достигается приспособление организма при естественной акклиматизации, которая может дозироваться в естественных климатических условиях тренировочного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мельников Д. С. Физиологические основы терморегуляции при мышечной работе: учебметод. пособие. СПб.: СПбГУФК, 2006. 27 с
2. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. 7-е изд. М.: Спорт, 2017. 624 с.
3. Белевитин А. Б. и др. Диверсификация результатов научных открытий в медицине и биологии. Тула, 2009. Т. 1. 256 с.
4. Гаврильчак И. Н. и др. О формообразовании эритроцитов в потоке крови // Вестник новых медицинских технологий. 2006. № 1. С. 6–9.
5. Дармограй В. Н. и др. Фитоэкидстероиды и фертильные 102 факторы как активаторы синтоксических программ адаптации // Вестник новых медицинских технологий. 2005. № 2. С. 82–85.
6. Еськов В. М., Зилов В. Г., Хадарцев А. А. Новые направления в клинической кибернетике с позиций теории хаоса и синергетики // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. 2006. Т. 1.
7. Еськов В. М. и др. Избранные технологии диагностики: Монография. Тула: ООО РИФ «ИНФРА», 2008. 296 с.
8. Карташова Н. М. и др. Изменения конфигурации и ультраструктуры эритроцитов в экстремальных для клеток условиях // Вестник новых медицинских технологий. 2005. № 1. С. 5–8.
9. Кидалов В. Н., Хадарцев А. А. Саногенез и саногенные реакции эритрона. Проблемы медицины и общее представление о саногенезе // Вестник новых медицинских технологий. 2005. № 3-4. С. 5–9.
10. Кидалов В. Н. и др. Гармония ритмов, динамика и фрактальность крови, как проявления саногенеза: Монография / Под ред. А.А. Хадарцева. Тула: ООО РИФ «ИНФРА», 2006. 172 с.
11. Чвырев В. Г., Ажаев А. Н., Новожилов Г. Н. Тепловой стресс. М.: Медицина, 2000. 296 с:

Тамбовцева Р. В., Войтенко Ю. Л., Плетнева Е. В.

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ГИПОКСИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЗАДЕРЖКИ ДЫХАНИЯ И «ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО МЕРТВОГО ПРОСТРАНСТВА» НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: Целью настоящего исследования явилось изучение влияния гипоксии на физическую работоспособность и функциональные показатели организма спортсменов-лучников при использовании задержки дыхания и «дополнительного мертвого пространства». Показано, что использование в тренировочном процессе спортсменов задержки дыхания и «дополнительного мертвого пространства» улучшают физическую работоспособность при работе в аэробной зоне мощности и увеличивают производительность сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: гипоксия, работоспособность, задержка дыхания, «дополнительное мертвое пространство», спортсмены, эффективность.

Tambovtseva R. V., Voitenko Yu. L., Pletneva E. V.

Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIFK), Moscow, Russia

POSITIVE HYPOXIC EFFECT WHEN USING RESPIRATORY RESPIRATION AND “ADDITIONAL DEAD SPACE” ON THE PHYSICAL WORKING CAPACITY AND FUNCTIONAL INDICATORS OF ATHLETES

Abstract: The purpose of the present study was to study the effect of hypoxia on the physical performance and functional performance of the body of archer athletes using breath retention and "additional dead space." It has been shown, that the use of respiratory retardation and "additional dead space" in the training process of athletes improve physical performance when working in the aerobic zone of power and increase the performance of the cardiovascular system.

Key words: hypoxia, working capacity, breath retention, «additional dead space», athletes, efficiency.

Введение. В настоящее время имеется достаточно много эргогенических средств, способствующих повышению функциональных возможностей спортсменов. Гипоксия остается популярным и давним методом повышения физической работоспособности спортсменов разных уровней и спортивной квалификации [1–5]. Однако нельзя забывать, что гипоксическое состояние несет в себе как положительные, так и отрицательные стороны. Кислородная недостаточность при напряженной работе определяется снижением текущей доставкой кислорода при неудовлетворительном энергетическом запросе во время работы [4]. Длительная во временном диапазоне гипоксия приводит к нарушению функциональных возможностей, к развитию утомления и

снижению работоспособности. Но при этом, кратковременный гипоксический эффект оказывает положительное влияние на адаптационные процессы организма и способствует повышению эффективности тренировки [5]. Естественную гипоксию нагрузки можно сочетать с различными гипоксическими вариантами, увеличивая общую и локальную выносливость у спортсменов.

Целью настоящего исследования явилось изучение положительных эффектов при использовании «дополнительного мертвого пространства» и упражнений с задержкой дыхания у спортсменов-лучников высокой квалификации.

Методы и организация исследования. Настоящее научное наблюдение было проведено на базе НИИ спорта и спортивной медицины РГУФКСМиТ. В исследовании участвовали спортсмены-лучники (n=10) высокой квалификации и контрольная группа (n=7). Спортсмены принимали участие в эксперименте без риска для здоровья с соблюдением этических норм и всех принципов гуманности (Хельсинская декларация, 2000 г, Директивы Европейского сообщества 86/609). Спортсмены были осмотрены врачом и дали информированное согласие на участие в эксперименте. На первом контрольном этапе была тренировка в обычном режиме без использования дополнительной гипоксии и выполнялся тест ступенчато-возрастающей мощности на велоэргометре «Monark 894E» (Швеция). Регистрация и анализ полученных данных производился с помощью аппаратно-программного комплекса Эргомакс (Россия) с программным обеспечением. В последующем спортсмены-лучники использовали специальные маски с дополнительным мертвым пространством. Причем, на «втягивающем» (контрольном) этапе использовалось дополнительное мертвое пространство в один литр, а на последующих этапах тренировочного процесса – дополнительное мертвое пространство в объеме 1,5 литра. На третьем этапе спортсмены использовали метод произвольной задержки дыхания при выполнении физической нагрузки. Длительность задержки дыхания не превышала 60 % от max длительности задержки дыхания в покое. Концентрация насыщенности Hg крови O₂ тестировалась с помощью пульсоксиметра AMPEDYX200. Определяли ЧСС, ЧД, ПАНО, МПК.

Полученные параметры эксперимента обработаны с помощью математико-статистических методов Microsoft Excel 2019.

Результаты исследования. Полученные экспериментальные данные показали, что применение задержки дыхания во время тренировочного процесса у спортсменов-лучников способствуют значимому улучшению тестового результата. В частности, прирост *t* при выполнении теста без задержки дыхания и с задержкой дыхания составил 0,729 и 1,624 минут соответственно с различием 0,895 (p<0,01). При этом, динамическое изменение частоты сердечных сокращений на уровне порога анаэробного обмена без задержки дыхания и с задержкой дыхания 2,26 и 6,624 соответственно с различием 4,376 уд/мин (p<0,01). Максимальное потребление кислорода при

использовании дополнительного мертвого пространства в начале тестирования экспериментальной группы составило 42,4 мл/мин/кг, однако в конце экспериментального периода отмечается увеличение этого параметра до 46,92 мл/мин/кг ($p < 0,01$). Оценка эффективности при выполнении тестовой нагрузки с использованием дополнительного мертвого пространства и без него, показала значимый прирост времени выполнения теста особенно в аэробной зоне мощности (0,877 и 1,853 соответственно при $p < 0,01$). Анализ частоты сердечных сокращений показал, что при использовании ДМП, повышается эффективность работы сердечно-сосудистой системы и увеличивается ударный выброс. Прирост ЧСС при выполнении теста без дополнительного мертвого пространства составил 1,778 уд/мин, а с использованием ДМП – 4,444 (различие 2,667 при $p < 0,01$).

Выводы. Результаты проведенного эксперимента показали, что дополнительное использование в тренировочном процессе спортсменов-лучников таких методов, как задержка дыхания и «дополнительное мертвое пространство» значимо и безболезненно улучшают, с одной стороны, физическую работоспособность особенно при работе в аэробной зоне мощности, а с другой, увеличивает производительность сердечно-сосудистой системы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян Н. А. Гипоксические, гипокапнические и гиперкапнические состояния / Н. А. Агаджанян, А. Я. Чижов. – М.: Медицина, 2003. – 94 с.
2. Бреслав И. С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте /И. С. Бреслав, Н. И. Волков, Р. В. Тамбовцева. – М.: Советский спорт, 2013. – 334 с.
3. Иорданская Ф. А. Гипоксия в тренировке спортсменов и факторы, повышающие ее эффективность /Ф. А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2015. – 158 с.
4. Тамбовцева Р. В. «Гипоксия нагрузки» в условиях напряженной мышечной деятельности / Р. В. Тамбовцева, Н. И. Волков, И. А. Никулина // Материалы Международной научно-практической конференции. Минск: БПУФК, 2014 – С.82-84.
5. Тамбовцева Р. В. Эффективность эргогенного воздействия нормобарического гипоксического стимула на работоспособность спортсменов / Р. В. Тамбовцева, Ю. Л. Войтенко, С. А. Лыков, Д. И. Сечин, Е.В. Плетнева // Теория и практика физической культуры. – 2020. - №5. – С. 61-63.

Толстова Т. И., Лебединская Г. А., Козеевская Н. А.

Рязанский государственный медицинский университет им. академика И. П. Павлова, Рязань, Россия

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ БОЛЬНЫХ С РЕВМАТОИДНЫМ АРТРИТОМ И ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ

Аннотация: Целью работы является оценка эффективности применения изометрических физических упражнений у больных ревматоидным артритом на поликлиническом этапе. В обследовании принимали участие женщины 50-летнего возраста и старше со сроком заболевания до 5-6 лет и медленно прогрессирующей формой ревматоидного артрита. Уровень боли по визуальной аналоговой шкале боли (ВАШ) - 3-5 баллов. В результате применения изометрических упражнений мы получили расслабление мышц, снижение боли (после упражнения 0-1 по шкале ВАШ), повышение качества жизни, связанного со здоровьем.

Ключевые слова: изометрические упражнения, качество жизни, связанное со здоровьем.

Tolstova T. I., Lebedinskaja G. A., Kozeevskaja N. A.

Ryazan State Medical University named after acad. I. P. Pavlova, Ryazan, Russia

QUALITY OF LIFE OF PATIENTS WITH RHEUMATOID ARTHRITIS AND EXPERIENCE IN USING ISOMETRIC EXERCISES AT THE POLYCLINICAL STAGE

Abstract: The aim of the work is to evaluate the effectiveness of the use of isometric physical exercises in patients with rheumatoid arthritis at the outpatient stage. The study involved women 50 years of age and older with a disease duration of up to 5-6 years and a slowly progressive form of rheumatoid arthritis. The level of pain on the visual analogue scale of pain (VAS) - 3-5 points. As a result of the use of isometric exercises, we obtained muscle relaxation, decreased pain (after exercise 0-1 on the VAS scale), and improved health-related quality of life.

Key words: long-term isometric exercises, responsibility for one's health, health-related quality of life.

Качество жизни (КЖ) является характеристикой физического, психологического, эмоционального и социального функционирования человека, всегда связано со здоровьем. Многие хронические заболевания, склонные к прогрессированию, приводят к стойкому ограничению всех аспектов (физических, психических, социальных) нормальной жизни человека [1, 2]. Оценить эти ограничения можно путем изучения КЖ больного человека. КЖ – показатель, отражающий степень адаптации человека к болезни и возможность выполнения им привычных функций, соответствующих его социально-экономическому положению [3, 4]. Рядом исследований показано, что ревматоидный артрит (РА) существенно ухудшает КЖ больных [5–7]. Изучение особенностей КЖ в разных клинических ситуациях имеет

принципиальное значение для уточнения программ лечения и реабилитации больных РА.

Ревматоидный артрит характеризуется деформацией суставов, ограничением их подвижности и развитием контрактур (обездвиженности). Для уменьшения симптомов в лечении применяют ЛФК, массаж, плавание и физиопроцедуры. Лечебная физкультура при ревматоидном артрите направлена на укрепление связок и мышц, увеличение объема движений в суставах и замедление патологических реакций [2, 3].

Главным условием ЛФК при лечении ревматоидного артрита является регулярность занятий и систематическое увеличение нагрузки.

Недостаточная эффективность медикаментозного лечения ревматоидного артрита, его хроническое течение, обуславливают поиск более эффективных методов, в том числе, физических упражнений.

На современном этапе признается многофакторность причин возникновения нарушений, но основными из них считаются черты темперамента: трудности адаптации, высокий уровень тревожности, сдержанность, недоверчивость, преобладание отрицательных эмоций над положительными [8].

Согласно исследованиям, большинству страдающим ревматоидным артритом присущи депрессивная эмоциональность, тревожные реакции, бессонница и различные вегетативные и неврастеноподобные симптомы. Наши собственные исследования подтвердили данные других авторов о высоком уровне тревожности этого контингента больных ревматоидным артритом [8].

Целью работы является исследование эффективности применения изометрических упражнений у больных РА на поликлиническом этапе.

Изометрические упражнения – это один из способов сокращения мышц, при которых они не меняют свою длину. В таких упражнениях сустав не двигается, но зато укрепляются сухожилия. Боль в суставах это признак развития болезни. При движениях изометрического характера мышечная система не сокращается, но приходит в тонус. Таким образом, прирост мышц не наблюдается, а происходит их укрепление и появляется эластичность [2, 3, 7].

Испытуемыми были женщины 50 летнего возраста и старше. Срок заболевания до 5-6 лет. Медленно прогрессирующая форма. Уровень боли по визуальной аналоговой шкале боли (ВАШ) - 3-5 баллов.

Наш опыт включал следующие компоненты:

1. Консультирование. Мы получали информацию о симптомах. Объясняли связь эмоций и движений. Просили сжать кисть в кулак таким образом, чтобы поврежденный сустав (ы) был задействован (ы). Появляется боль. Просили усилить сжатие и задержать в таком положении 3-5 секунд. Это изометрическое упражнение. Оно давно и успешно применяется в лечебной физкультуре с целью обезболивания и расслабления мышц при дорсопатиях.

2. Мониторинг. Пациент отмечает каждое усиление боли, частоту возникновения, оценку по шкале боли. Повторяет изометрическое упражнение. Это школа самонаблюдения и осознанного контроля.
3. *В результате мы получили* расслабление мышц, снижение боли (после упражнения 0-1 по шкале

ВАШ) и управление стрессом, полезную стратегию поведения, повышение качества жизни, связанного со здоровьем [7].

Считается, что эффективная терапия РА невозможна без активного участия пациента в процессе, что требует проведения обучающего консультирования. Обучение оказывает положительное воздействие на функциональные и психологические статусы, выражение депрессии, активность заболевания, болевой синдром, оценку пациентом общего состояния [8].

Таким образом, можно сделать вывод, что применение изометрических упражнений у больных ревматоидным артритом повышает ответственность пациентов за свое здоровье.

Выводы. Ревматоидный артрит (РА) - это аутоиммунное заболевание, которое не только поражает суставы, но и может влиять на общее самочувствие и риск сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярная физическая активность и физические упражнения у пациентов с РА имеют многочисленные преимущества для здоровья. Тем не менее, большинство больных РА физически неактивны. Это указывает на то, что люди с РА могут испытывать дополнительные или более серьезные препятствия для физической активности или физических упражнений, чем население в целом [7].

По мнению иностранных ученых, было обнаружено взаимовлияние между специфическими для болезни признаками и преимуществами физической активности и физических упражнений, например: боль и усталость часто упоминаются как признаки болезни, но уменьшение боли и усталости воспринимается как польза от физической активности и физических упражнений. Хотя физические упражнения не влияют на существование признаков болезни, физически активные пациенты, по-видимому, более способны их преодолевать. Поэтому программы физических упражнений должны повышать эффективность физических упражнений для достижения долгосрочной физической активности и физического поведения [5, 6, 8].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Данилова Н. Н. Психофизиология. М., 1998. 370 с.
2. Толстова Т. И. Пути повышения эффективности восстановительного лечения больных ревматоидным артритом на стационарном этапе. Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации, 2004. С. 40-42.
3. Толстова Т. И. Мышечная система, как показатель эмоционального состояния человека // Материалы научной конференции, посвященной 60-летию основания Рязанского государственного медицинского университета. Рязань, 2010. С. 81-82.
4. Орлова Е. В. и др. Клиническая эффективность образовательной программы для больных РА // Ревматология. 2012. № 51(2). С. 59-65.
5. Lumley Mark et al. The effects of written emotional disclosure and coping skills training in rheumatoid arthritis: A randomized clinical trial. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2014; 82 – P. 644-658.
6. Perceived barriers, facilitators and benefits for regular physical activity and exercise in patients with rheumatoid arthritis: A Review of the Literature / J. C. S. Jet, Veldhuijzen van Zanten, Peter C. Rouse [et al.] // Sports Med., 2015.

7. Толстова Т. И. Опыт применения когнитивной поведенческой терапии и изометрического упражнения у пациентов с ревматоидным артритом на поликлиническом этапе. М., 2019. С. 18-21.
8. Папичев Е. В. и др. Фетуин-А и вторичный остеопороз у больных ревматоидным артритом // Российский медико-биологический вестник им. академика И. П. Павлова, 2019. С. 360-366.

Яковлева Е. В.

Луганский государственный университет имени Владимира Даля, Луганск, Луганская Народная Республика

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ АКМЕОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА

Аннотация: Дальнейшее развитие получили вопросы теории и практики подготовки студентов соответствующих специальностей на основе акмеологического подхода. Обоснована возможность использования данного подхода в процессе преподавания курса «Основы профессионального мастерства», направленного на личностный профессиональный рост студентов как часть профессиональной подготовки, которая охватывает различные элементы профессиональной деятельности, в том числе и такой важный аспект как регуляцию профессионального поведения.

Ключевые слова: акмеология, адаптивная физическая культура, личность, поведение, саморегуляция, профессионализм, качества личности, рост, развитие.

Yakovleva Ye. V.

Luhansk Vladimir Dahl University, Luhansk, Luhansk People's Republic

FORMATION OF PROFESSIONALLY SIGNIFICANT QUALITIES OF FUTURE SPECIALISTS IN THE FIELD OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE BASED ON ACMEOLOGICAL APPROACH

Abstract: Questions of theory and practice of training students of relevant specialties based on the acmeological approach were further developed. The possibility of using this approach in the process of teaching the course "Fundamentals of Professional Skill", aimed at personal professional growth of students as part of professional training, which covers various elements of professional activity, including such an important aspect as the regulation of professional behavior, has been substantiated.

Key words: acmeology, pedagogy, personality, behavior, self-regulation, professionalism, personality traits, growth, development.

Введение. Актуальность проблемы формирования профессионально-значимых качеств будущих специалистов в области адаптивной физической культуры обусловлена необходимостью реабилитации лиц, пострадавших в ходе военных действий на территории Луганской Народной Республики, а также ростом общей необходимости в специалистах, которые могут на

высоком профессиональном уровне оказывать услуги по физической реабилитации по средствам адаптивной физической культуры.

Поскольку данная профессиональная деятельность является относительно новой, в настоящее время еще не сформированы единые подходы к ее образовательной профиограмме, не определены и наиболее эффективные пути их профессиональной подготовки в вузе.

В этой связи возникла проблема разработки новых эффективных моделей обучения и профессионального развития личности специалиста – реабилитолога, целью которого является формирование высокого уровня профессиональной готовности и саморегуляции поведения в условиях профессиональной деятельности.

Целью данной статьи является исследование акмеологических основ формирования профессионально-значимых качеств будущих специалистов сферы адаптивной физической культуры.

Материалы и методы. Одним из путей решения данной проблемы является использование акмеологического подхода, который, в случае его научного обоснования и практического использования, способен уже на этапе обучения в ВУЗе, создать условия для формирования профессиональной зрелости будущих специалистов сферы адаптивной физической культуры. Акмеологический подход активно применяется в процессе профессиональной подготовки учителя, о чем свидетельствуют научные работы Е. В. Березкиной [1], С. Д. Пожарского [2], В. Н. Максимовой [3], А. П. Пашковой [4] и др.

Данный подход рассматривает профессионализм как системное явление, характеризующее поэтапное развитие личности в условиях профессиональной деятельности, является условием достижения высоких показателей в личностно-профессиональном развитии, определяет возможности для повышения эффективности процесса профессионального становления личности на этапе обучения в вузе.

Для подтверждения возможностей использования акмеологического подхода в процессе изучения курса «Основы профессионального мастерства», как эффективного подхода к формированию профессионализма на этапе вузовского обучения студентов, будущих специалистов в сфере адаптивной физической культуры, использовалась методика педагогического экспериментирования.

Теоретической базой исследования послужили работы авторов, указанных выше, а также труды Н. В. Кузьминой, ставшие в отечественной акмеологии этапными с точки зрения ее развития, а также работы В. И. Андреева, А. А. Болдырева, А. К. Марковой и др.

Практическая часть исследования (педагогический эксперимент) проводился на кафедре «Физической реабилитации» ГОУ ВО ЛНР «Луганский Государственный Университет имени Владимира Даля».

Результаты и обсуждение результатов. Акмеологический подход открывает возможности для выявления уровня профессионализма как одного из показателей эффективного самосовершенствования и фундаментальной

категории акмеологии. С его позиций становление и развитие личности профессионала рассматривается как достижение профессиональной зрелости, которую характеризуют высокий уровень саморегуляции, самосознания, самопознания, сознательное владение приемами самообразования и самовоспитания на основе продуктивной положительной «Я» - концепции, характеризующееся движением от «Я» - реального до «Я» - идеального и осознанным управлением развития «Я» на основе самонаблюдения, рефлексии, саморегуляции. Следовательно, данный подход позволяет проектировать этапы профессионально личностного восхождения от одной вершины к другой [3].

Сказанное выше позволяет нам трактовать подготовку будущих специалистов к непрерывному личностному профессиональному развитию как часть профессиональной подготовки, которая охватывает все составляющие учебно-воспитательного процесса вуза и, во взаимосвязи с практикой, предполагает формирование готовности будущих специалистов не только к выполнению профессиональных обязанностей, но и к управлению поведением в стрессовых условиях профессиональной деятельности.

Сам процесс такой подготовки должен охватывать все аспекты обучения, воспитания, в том числе и в плане психологической готовности к выполнению профессиональных обязанностей, к управлению своим поведением. Таким образом, актуальным представляется использование акмеологического подхода в процессе подготовки студентов при изучении курса «Основы профессионального мастерства» для студентов, будущих специалистов в сфере адаптивной физической культуры, получающих образование в ГОУВОЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля». Основной задачей учебных занятий в рамках разработанного курса «Основы профессионального мастерства» является убеждение будущих специалистов в необходимости постоянной систематической работы по профессиональному самосовершенствованию, повышению своей квалификации и способностей к саморегуляции поведения в различных ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью.

Данный курс, о чем свидетельствуют результаты педагогического эксперимента, приведенные ниже, позволяет достигать высоких показателей готовности к профессиональной деятельности, формировать высокий уровень способности выпускника вуза к регуляции профессионального поведения, что является важным элементом профессионализма.

В основу обучения положена идея о необходимости сочетания акмеологического компонента с деонтологическим (регуляторным) компонентом, когда студенты получают информацию о специфике будущей деятельности, а также о требованиях к личности современного специалиста с точки зрения его профессионального поведения, имеют возможность последовательно и систематически развивать в себе способности к саморегуляции поведения в условиях, приближенных к реальной профессиональной деятельности.

Таким образом, предлагаемый курс «Основы профессионально мастерства» обладает потенциальными возможностями в подготовке к деятельности в условиях непрерывного профессионального саморазвития, целью которой является формирование индивидуального стиля профессиональной деятельности, потребности в профессиональном росте. По нашему мнению, усиление направленности определенных разделов или тем на профессиональное развитие специалиста обеспечит более эффективное профессиональное мастерство.

В частности, тема «Профессиональное мастерство» предусматривает, среди прочего, рассмотрение вопросов, связанных с достижением высоких результатов в профессии, профессиональным мастерством как комплексом свойств личности, которые обеспечивают высокий уровень самоорганизации профессиональной деятельности, а также саморегуляции поведения в ситуациях, связанных с конкретными условиям труда .

Здесь уместно рассмотреть вопрос профессионального саморазвития и роли самоорганизации в профессиональном развитии личности. Рассматривая вопрос о профессиональном мастерстве как системе, включающей гуманистическую направленность, профессиональную компетентность, профессиональные способности, профессиональные навыки, техники и т.д., стоит обратить внимание студентов на готовность к непрерывному профессиональному саморазвитию будущего специалиста как компонент его профессиональной компетентности. Также актуальным является проведение различных тренингов, практических занятий, в ходе которых имитируются различные ситуация профессиональной деятельности, демонстрируются практические основы и приемы саморегуляции поведения.

Отличительная особенность данного курса, который прошел экспериментальную апробацию – преимущество практических методов обучения (решение практических задач, моделирование, упражнения, игра и др.), что дает возможность будущим специалистам в сфере адаптивной физической культуры в освоении элементов техники профессиональной деятельности и облегчит становления профессионального мастерства в самостоятельной деятельности.

Проверка эффективности предложенного курса проводилась на кафедре «Физической реабилитации» ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля».

На начальном этапе эксперимента одна группа была выбрана в качестве экспериментальной, в которой студенты проходили подготовку на основе курса «Основы профессионального мастерства»; другая группа – в качестве контрольной (26 и 27 человек, всего 53 человека). Далее была проведена диагностика, результаты которой приведены в таблице (табл. 1).

Таким образом, проведенная диагностика показывает, что в контрольной группе студентов за время проведения экспериментального исследования не произошло значимых изменений, характеризующих процесс профессионального развития, отсутствует видимый прогресс и в области

саморегуляции поведения. В то же время, достижения студентов контрольной группы в области формирования профессионализма и саморегуляции, являются статистически значимыми, что позволяет утверждать о перспективности избранного подхода, о целесообразности специально организованного процесса развития профессионально значимых качеств на этапе обучения в ВНЗ, о возможности, уже на данном этапе, формирования навыков саморегуляции профессионального поведения у студентов, будущих специалистов в области адаптивной физической культуры.

Таблица 1

Динамика развития навыков профессиональной саморегуляции у студентов контрольной и экспериментальной групп

№	Показатель	КГ, %				ЭГ, %			
		до	после	Показатель изменений	Достоверность различий	до	после	Показатель изменений	Достоверность различий
1	Планирование	51,5	62,25	10,25	p>0,05	51,3	78,69	27,39	p<0,05
2	Моделирование	54,6	63,3	8,7	p>0,05	55,2	84,3	29,	p<0,01
3	Программирование	65,8	75,4	9,6	p>0,05	65,4	88,0	22,6	p<0,0
4	Оценивание результатов	49,6	55,6	6,0	p>0,05	50,3	68,54	18,24	p<0,05
5	Гибкость	43,5	54,68	11,18	p>0,05	44,3	73,9	29,6	p<0,01
6	Самостоятельность	41,1	52,2	11,1	p>0,05	42,2	83,3	41,1	p<0,01

Выводы. Подводя итог, отметим, что проблема формирования профессионально-личностных качеств является закономерным отражением противоречий, возникающих между требованиями к качеству профессиональной подготовки будущего специалиста в области адаптивной физической культуры и сложившейся практики обучения. Поиск возможностей решения данной проблемы объективно приводит к необходимости использования в процессе профессиональной подготовки акмеологического подхода, основанного на специально организованных учебных курсах, направленных на формирование навыков саморегуляции у студентов. Данный подход следует рассматривать как стратегический компонент подготовки будущих специалистов в области адаптивной физической культуры, направляющий педагогический процесс подготовки в русло практически ориентированной «акмеологической стратегии» профессионального становления личности, на достижение вершин профессионального мастерства и внутреннего профессионального совершенства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Березкина Е.В. Акмеологическое сопровождение личностно-профессионального развития преподавателя высшей школы: Дис. ... канд. пед. наук. М., 2013. 175 с.
2. Кузьмина Н. В. Акмесинергетический подход в образовании / Н. В. Кузьмина, С. Д. Пожарский // Акмеология развития: [Сб. ст.] / под общ. ред. В. Н. Гладковой, С. Д. Пожарского. СПб., 2006. С. 7–22.
3. Максимова В. Н. Акмеология: новое качество образования / В. Н. Максимова // Завуч. 2014. № 8. С. 3–20.
4. Пашкова А. П. Психолого-акмеологическое сопровождение студентов на начальном этапе планирования карьеры: Дисс. ... канд. психол. наук. Ростов на Дону, 2010. 183 с.

СЕКЦИЯ 5. СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Екшимбеков А. А.

Оренбургский государственный медицинский университет, Оренбург, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Аннотация: В статье описываются возможности и примеры использования современных информационных технологий в физической культуре и спорте.

Ключевые слова: информационные технологии, спорт, физическая культура, образование.

Ekshimbekov A. A.

Orenburg State Medical University, Orenburg, Russia

MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Abstract: The article describes the possibilities and examples of the use of modern information technologies in physical culture and sports.

Key words: information technologies, sports, physical culture, education.

Актуальность. Компьютерные технологические процессы используются во всех областях деятельности человека и определяют прогресс формирования современного общества. С началом бурного развития компьютерных технологий в начале двадцать первого века и проникновением их в различные сферы деятельности человека практически невозможно говорить о полноценном развитии физической культуры и спорта без использования тех широких возможностей, которые представляют современные компьютеры. Внедрение современной компьютерной техники и средств передачи информации в различные сферы человеческой деятельности с целью повышения ее эффективности привело к появлению принципиально новых способов осуществления этой деятельности. Широкие перспективы для информационных технологий открываются в спортивно-педагогической области.

Информационные технологии – это приемы, способы и методы применения средств вычислительной техники при выполнении функций сбора, хранения, обработки, передачи и использования данных [2].

Необходимость цифровой трансформации этих сфер нашла отражение в важнейших документах, таких как национальные проекты «Цифровая экономика» и «Стратегия развития информационного общества в Российской Федерации на 2017-2030 годы», в которых раскрываются основные направления развития страны на ближайшую перспективу. Как указывал

Президент РФ В. В. Путин, выступая на пленарном заседании Петербургского международного экономического форума 2 июня 2017 года: «Цифровая экономика – это не отдельная отрасль, по сути, это основа, которая позволяет создавать качественно новые модели бизнеса, торговли, логистики, производства, изменяет формат образования, здравоохранения, госуправления, коммуникаций между людьми, а следовательно, задает новую парадигму развития государства, экономики и всего общества» [3].

Цель работы – изучить виды информационных технологий, используемых в физической культуре и спорте и их роль в достижении наивысших результатов.

Результаты исследования. Сегодня невозможно представить себе организацию крупных спортивных соревнований без использования современных информационных технологий. Создаваемые в процессе проведения соревнований базы данных обеспечивают работу информационных терминалов комментаторов и журналистов в режиме онлайн. Представителям средств массовой информации (СМИ) необходимо получение итоговой информации о результатах уже через секунды после окончания соревнования, а также максимально полной и достоверной информации об участниках соревнований. От реализации этих требований напрямую зависит зрелищность современного спортивного состязания. Для статистической обработки результатов соревнований используются компьютеры со специальными программами. Это особенно важно для таких видов спорта, в которых результат спортсмена оценивают судьи-эксперты.

В статье Л. А. Ивановой, О. В. Савельевой описывается программа Dartfish. Dartfish–программное обеспечение видеоанализа, которое используется тренерами и спортсменами для достижения нужного результата. Данная программа может использоваться всеми: тренерами, атлетами, студентами, учителями и спортивными докторами. Это программное обеспечение использует цифровую видеографику [1]. Программа Dartfish применяется на олимпиадах и чемпионатах Европы и мира. На чемпионате мира по футболу помимо самой игры показывают, сколько километров пробежал футболист за матч. Этот подсчет можно осуществить двумя способами:

1. Чип в кроссовках. Например, компания Nike в сотрудничестве с Apple выпустил совместный продукт Nike + iPod в 2006 г. Apple выпускал чип, данные которого передавались специальному предложению для iPod или браслету Sportband, произведенному компанией Nike. Также Nike производил специальные кроссовки, в которых было предусмотрено место для чипа.

2. Специальные камеры, которые охватывают все поле и фиксируют движение в его пределах. Данные с этих камер с помощью специального софта собираются и анализируются, а затем выдается результат [6].

В настоящее время оптимизация выявления подготовленности спортсмена идет по пути создания специальных экспертных систем и программ. Уже разработаны экспертные системы для управления спортивной подготовкой

тяжелоатлетов, бегунов на средние дистанции, спортсменов в прыжковых видах легкой атлетики и спортсменов, занимающихся стрельбой. На базе микрокомпьютера созданы простые программы, позволяющие сделать работы тренера при проведении занятий по лыжному спорту более эффективными. Карманный микрокомпьютер производит вычисления достаточно быстро и эффективно. Предложенный пакет программ позволяет спланировать результаты спортсменов в лыжных гонках с учетом возрастного коэффициента, вычислить некоторые параметры нагрузки, границы метаболических режимов и т.д.

Спортивные интерактивные очки ReconJet – это очки, адаптированные в первую очередь для спортивных тренировок на открытом воздухе. С технической точки зрения очки ReconJet имеют камеру, которая имеет возможность снимать HDвидео с разрешением 720p, 8 Гб постоянную флеш-память, 3D-акселератор, модули беспроводной связи Wi-Fi и блютуз, также портпроводного соединения MicroUSB. Умный футбольный мяч miCoachSmartBall уже существует несколько лет, и в автоматическом режиме определяется, пересек ли мяч линию ворот или нет. А у новой разработки компании Adidas футбольный мяч miCoach SmartBall может выступить в качестве личного тренера для футболиста, помогая тому отточить мастерство по нанесению разнообразных ударов (пенальти, штрафной, на дальность, угловой и т.д.) [4].

Современные технологии помогают спортивным болельщикам видеть все самые четкие детали и картинку в целом. Например, комплекс Hawk-Eye, известный благодаря теннису, хотя он также применяется в снукере, крикете и футболе, изобретен для того, чтобы облегчить работу судей, поскольку возникало большое количество ситуаций, в которых обычные камеры были бессильны [5]. В теннисе Hawk-Eye отслеживает попадание мяча в зону игрового поля, и по результатам, которые выдает комплекс, судья в спорной ситуации способен определить, попал ли мяч в аут или же он задел игровое поле. Данная программа способна распознать мяч, летящий на скорости больше 150км/ч, и это притом, что в мяче нет чиповили каких-либо других дополнений в конструкции. В футболе Hawk-Eye проверяет, пересек ли мяч линию ворот. Впервые система Hawk-Eye была применена в футбольном чемпионате Англии по футболу в сезоне 2013-2014 гг.

Выводы. В связи с тем, что современный мир стремительно развивается в сторону информатизации и автоматизации, ФК и спорт двигаются в этом же направлении. Невозможно представить современные спортивные соревнования без использования ИС и компьютерных технологий. Современные информационные технологии имеют большое значение в спортивной деятельности, а именно в таких направлениях, как: контроль спортивного результата; решение логистических и экономических задач при проведении спортивных мероприятий; образовательная сфера, в том числе дистанционное обучение; анализ и контроль тренировочного процесса и многие другие.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иванова, Л. А. Анализ информационных технологий в области физической культуры и спорта / Л.А. Иванова, О. В. Савельева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 8. – С. 81-85.
2. Информационная технология по ГОСТ 34.003790 [Электронный ресурс]. – URL: <http://tdocs.su/9041> (дата обращения: 26.03.2021).
3. Пленарное заседание Петербургского международного экономического форума. 2 июня 2017 г. Санкт-Петербург [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/54667> (дата обращения: 26.03.2021).
4. Спорт высоких инноваций. ТОП-10 лучших примеров слияния спорта и технологий [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.novate.ru/blogs/140813/23740> (дата обращения: 26.03.2021).
5. Hawk-Eye [Электронный ресурс]. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Hawk-Eye> (дата обращения: 26.03.2021).
6. Nike + iPod [Электронный ресурс]. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Nike%2BiPod> (дата обращения: 26.03.2021).

Кабиров Т. Р., Ахмадуллин А. Ш., Куликова В. И., Маслов К. Д.

Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы, Уфа, Россия

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ВЕДУЩИЕ К ТРАНСФОРМАЦИИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: В статье рассматриваются современные инновационные тенденции и тренды в образовании, ведущие к трансформации педагогического процесса

Ключевые слова: инновационное образование, информационно-образовательная среда, тренды в образовании, портфолио, безопасность.

Kabirov T. R., Akhmadullin A. Sh., Kulikova V. I., Maslov K. D.

Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

IMPLEMENTATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES AS A TRANSFORMING FACTOR OF PHYSICAL CULTURE AND LIFE SAFETY EDUCATIONAL PROCESS

Abstract: The article provides the analysis of modern innovative tendencies and trends in education, leading to pedagogical process transformation.

Key words: innovative education, digital educational environment, trends in education, portfolio, security.

Все мы стали свидетелем того, как бурное развитие технологий и процесс глобализации за прошедшие декады 21 века радикально изменили СМИ и системы связи, банковское дело и финансы, точно так же они неизбежно

трансформируют и систему образования. Прочные стены классических образовательных организаций кажутся несокрушимыми, но на них надвигается буря перемен [1].

Внедрение информационно-образовательной среды кажется, совсем недавно считалось инновационным, а сегодня превратилось в обыденность, став неотъемлемым инструментом любой уважающей себя организации. Любая новая идея, метод или проект, сознательно внедряемый в систему традиционного образования может считаться инновацией. Применительно к педагогическому процессу инновация означает обновление содержания, методов и форм обучения и воспитания, трансформацию взаимодействия учителя и учащегося. Инновационное образование способно к саморазвитию и создает условия для многостороннего совершенствования всех своих участников [3].

Главной целью инновационного профессионального образования является подготовка зрелой личности с объективным мировоззрением, компетентного специалиста с развитой профессиональной культурой, владеющего научным стилем мышления, способного к качественному и эффективному решению проблем развития профессионального образования, науки, производства, экономики в условиях высокотехнологичного информационного общества. Обществу нужны граждане, готовые нести личную ответственность как за себя, так и за мир вокруг, граждане, которые пользуются возможностью учиться и переучиваться на протяжении всей жизни, готовые взять ответственность не только за свое поколение, но и за будущее цивилизации.

К основным векторам инновационных изменений, направленным на обеспечение этой цели относятся: формирование нового содержания образования; разработка и реализация новых технологий обучения; применение методов, приемов, средств освоения новых программ; создание условий для самоопределения личности в процессе обучения; изменение в образе деятельности и стиле мышления как преподавателей, так и учащихся, изменение взаимоотношений между ними, создание и развитие творческих инновационных коллективов, участие в международных проектах.

Образование вынуждено развиваться гораздо активнее, чтобы успевать за быстро меняющимся миром. Однако в глобальном масштабе инновации в образовании происходят нечасто – за последнюю тысячу лет их было всего четыре, начиная с появления в начале второго тысячелетия Европейских университетов, ориентированных на трансляцию универсума знаний и заканчивая идеей прагматичного образования и экспериментальным методам обучения, предложенной американским философом Джоном Дьюи на рубеже XIX-XX веков, ставшей основой для развития проектного обучения и проактивных методов.

Сегодня мы стоим на пороге пятой масштабной реорганизации образовательных процессов, к которой неизбежно приближают нас инновации, внедряемые уже сегодня. Крупнейшими тенденциями в области образовательных технологий в 2019 году были Большие данные, машинное

обучение и Интернет вещей. Однако, пандемия COVID-19 сделала дистанционное обучение основной тенденцией в образовании, коренным образом изменив то, как мы преподаем и учимся [4].

В этом аспекте внедрение инновационных компонентов во многом стало вынужденной мерой в ответ на внешнюю угрозу. Острая, быстро развивающаяся пандемия, требующая экстренного ответа. Но есть и другие глобальные процессы, на которые придется реагировать системе образования. Развитие нейронных сетей и роботизация рабочих мест трансформируют рынок труда, ухудшение качества окружающей среды, особенно в крупных населенных пунктах, ставят задачу минимизации отходов, снижения энергопотребления и углеродного следа. Все эти вызовы требуют работы компетентных, образованных и мотивированных людей. Ключевым средством формирования новой системы образования в этих условиях становится информационно–образовательная среда. Качественное развитие глобальной информационной среды и ее внедрение в образование привело к переходу от частных информационно-коммуникационных технологий в отдельно взятом образовательном учреждении к созданию и развитию глобальных информационных образовательных сред [2]. Информационно-аналитическая система управления качеством образования, используемая в таких средах, позволяет объективно оценивать развитие обучающихся, сохраняя с ним обратную связь. Одним из уже широко применяемых нововведений является технология портфолио, которая реализует в учебном процессе ряд важных функций. К ним относятся диагностическая, - можно оценивать показатели в динамике, мотивационная – побуждает к достижению новых результатов, содержательная позволяет максимально раскрыть весь спектр достижений. Портфолио обеспечивает непрерывность процесса развития и обучения, показывает диапазон и уровень навыков, (создает условия для формирования профессиональной компетентности), а также позволяет аккумулировать научные достижения.

Важно отметить, что обилие и доступность информации, предоставляемой обучающемуся компьютерными системами и базами данных посредством, в частности, глобальной сети Интернет никак не связана с его индивидуальной образовательной целью. Избыток информации порождает проблему отбора учебного материала, которая в условиях «информационного взрыва», продолжающейся дифференциации направлений профессиональной деятельности и роста требований к уровню профессионализма крайне актуальна.

Повышенные требования теперь предъявляются и к учителю и к обучающемуся. Мировой стандарт современного учителя – творческая индивидуальность, обладающая оригинальным проблемно-педагогическим и критическим мышлением, создатель многовариативных программ, опирающихся на передовой мировой опыт и новые технологии обучения, интерпретирующий их в конкретных педагогических условиях на основе диагностического целеполагания и рефлексии.

В свою очередь обучающийся, стремящийся к высоким результатам, должен не только владеть инфокоммуникационными компетенциями, но и уделять достаточное время самообразованию. Самообразование – это добровольная, сознательная и целенаправленная познавательная деятельность, управляемая самой личностью; приобретение систематических знаний в какой-либо области науки, которое планируется, управляется и контролируется самим человеком.

К актуальным тенденциям в сфере образования относятся стремительный рост информационно-ресурсной базы и свободный доступ к разнообразным информационным ресурсам; возможность моделирования и анимирования различных процессов и явлений; интерактивность; возможность формирования социальных образовательных сетей и образовательных сообществ; массовый характер образования и его непрерывность как новое качество; адаптация образовательного процесса к запросам и потребностям личности; ориентация обучения на личность учащихся, обеспечение возможности его самораскрытия.

Одним из главных трендов в образовании становятся игровые формы цифрового взаимодействия, реализующие тенденции на геймификацию, персонализацию, дистанционность и мобильность образования. Игра укрепляет социальные связи, а умение достойно выигрывать и проигрывать формирует модель поведения, которая пригождается в более серьезных социальных ситуациях. Сотрудничество в игре учит кооперации и пониманию того, что многого можно добиться лишь сообща. В игре познается несправедливость и вырабатываются способы справиться с ней. Диктатура осуждается, негласное лидерство поощряется. Часть реакций одобряется, другая часть нет. И все это время как в подкорковых структурах, так и в неокортексе система обучения формирует нейронные связи, а с ними и предпочтения, предубеждения, шаблоны, модели и ожидания. К 2021 году уже накопилось множество готовых игровых решений для обучения, появились и специальные сервисы для создания авторских игр. Развивать социальные и управленческие навыки помогают различные тренажеры для командной работы и игровые многопользовательские образовательные среды типа MMORPG.

Еще одним активно набирающим популярность трендом является STEM-образование – метод, который объединяет в себе четыре основные составляющие: естественные науки, технологии, инженерное дело и математику `sciencetechnologyengineeringmath` [6]. STEM-подход активно практикуется в школах за рубежом, позволяя детям вникать в логику происходящих явлений, понимать их взаимосвязь, изучать мир системно и тем самым вырабатывать в себе любознательность, инженерный стиль мышления, умение выходить из критических ситуаций. Также они вырабатывают навык командной работы и осваивают основы менеджмента и самопрезентации, которые, в свою очередь, обеспечивают кардинально новый уровень развития личности. Понимание законов природы – это не только важный теоретический фундамент будущего профессионала, но и прочная защита от всевозможных мошенников, шарлатанов и псевдонаучных веяний.

Виртуальная симуляция – это еще одна революция в мире образования. Увидеть «настоящих» динозавров или отправиться на Марс – что может быть увлекательнее? Классные экскурсии выходят на новый уровень, если учащиеся могут отправиться изучать шимпанзе в бассейне Конго а потом погрузиться в глубоководный желоб на дне океана - и все в один день. Не выходя из кабинета ученики могут использовать свои смартфоны, чтобы вызвать нефритовый артефакт из древнего Китая или создать рабочую 3D-модель человеческого сердца. Новое поколение технологий в области, известной как расширенная реальность, или XR, которая включает в себя виртуальную реальность, дополненную реальность и смешанную реальность, делает иммерсивное обучение все более распространенной частью школьного дня учащихся всего мира. Некоторые школы уже приняли XR в последние годы, но отрасль станет прорывной в следующие несколько лет, поскольку цены на оборудование продолжают падать, а высококачественный контент XR становится более доступным.

Следующий тренд, актуальный для современной молодежи, чья социализация преимущественно осуществляется через экран смартфона это диалоговые тренажеры. Сегодня доступно множество программ, которые имитируют реальные жизненные ситуации и помогают в развитии коммуникативных навыков. Также все большую популярность набирают т.н. problemsolvingsites - образовательные платформы, предлагающие вместо лекций интерактивные уроки, решение и разбор задач увеличивающейся сложности, позволяющие самостоятельно разобраться в интересующей отрасли науки. Такая самоподготовка полезна в любом возрасте, решение специально разработанных задач помогает переосмыслить и интуитивно понять даже достаточно сложные темы за счет прекрасной визуализации физических законов, процессов и явлений.

Подобные образовательные инновации помогают вынести учебный процесс за границы классной комнаты и предлагают основу для повседневного и неформального обучения. Это повышает уровень вовлеченности учеников в образовательный процесс в условиях дистанционного формата и улучшает показатели общей обучаемости всех учащихся, независимо от их возраста и способностей.

Однако, следуя в ногу со временем и внедряя инновации в образовательный процесс нельзя забывать и о связанных с ними рисках. Любая новая технология, особенно первое время, открывает не только возможности, но и несет потенциальные угрозы. Элементы информационно-образовательной среды могут подвергаться хакерским и ддос атакам, персональные данные обучающихся могут становиться объектами хищения и несанкционированного доступа. Отсутствие очного контроля за выполнением заданий увеличивает возможности списывания, плагиата, фальсификации авторства.

Элементы ИОС, формирующие рейтинг обучающегося, такие как электронные дневники и ведомости тоже не могут быть полностью защищены от модификации и саботажа.

Для оценки масштабов кибератак приведем данные Компании ESET, которая выпустила отчет об угрозах за 4 квартал 2020 года, обобщив основные статистические данные, полученные от своих систем обнаружения [4]. Как отмечается, пандемия коронавируса продолжала влиять на сферу киберпреступности. Из-за перехода многих сотрудников на удаленную работу популярным методом атаки стал захват RDP или иные способы перехвата управления и получения доступа. Так, за период с 1 по 4 квартал телеметрия ESET зафиксировала увеличение попыток атак на RDP на 768%. Хотя к концу прошлого года эта динамика замедлилась, всего было зафиксировано аж 29 миллиардов таких атак.

Еще одна тенденция — это рост числа почтового спама на тему COVID-19 и активизация различных ботнетов. Система образования не стала исключением

Так, по оценке рейтингового портала [securityscorecard.com](https://www.securityscorecard.com) [5] из 17 отраслей в США образование занимает последнее место с точки зрения кибербезопасности. Как отмечают авторы исследования, это должно вызывать серьезную озабоченность среди учащихся, родителей, школьных советов и представителей образовательной отрасли в целом. Делается вывод о том, что индустрия образования не вносит свой вклад в защиту своих учеников (и, по сути, себя) от таких рисков.

Да и нам за примерами далеко ходить не нужно. Как сообщает сайт vuzabspu.ru, 28-29 января 2021 года интернет-ресурсы Акмуллинского университета подверглись массовой DDoS-атаке с адресов зарубежных провайдеров, что вызвало проблемы с доступом к информационным ресурсам вуза. Благодаря использованию современных средств защиты и слаженной совместной работе специалистов вуза и компании «Уфанет» атака цели не достигла, однако сам факт возникновения подобных инцидентов наглядно демонстрирует необходимость пристального внимания к проблемам безопасности современных ИКТ и перспективных инновационных технологий.

А ведь постоянно растущий спрос на средства обработки информации ведет не только к совершенствованию концепции носимых гаджетов. Ученые активно работают над системами нейроинтерфейсов и вживляемых чипов, которые уже успешно тестируются на приматах. Думаю, многие студенты мечтают получать знания не прилагая усилий – пусть нейронные связи в мозге формирует не процесс обучения, а специальная программа. И хотя о возможности реального применения таких технологий говорить рано, прямая синергия человеческого сознания и машины уже не кажется фантастикой. О рисках же такого рода инноваций можно только догадываться.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барбер М. Накануне схода лавины. Высшее образование и грядущая революция / М. Барбер, К. Доннелли, С. Ризви // Вопросы образования. – 2013. – № 3. – С. 152-229.
2. Инновационные процессы в науке и образовании: монография / Под общ. ред. Г. Ю. Гуляева — Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». — 2019. — 218 с.

3. Коджаспирова, Г. М. Инновации в образовательном процессе высшей школы / Г. М. Коджаспирова // Современные векторы образования: теория и практика : Статьи и материалы Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием), Коломна, 24 декабря 2019 года / Под общей редакцией С. А. Ермолаевой. – Коломна: ГОУ ВО "Государственный социально-гуманитарный университет", 2020. – С. 3-11.
4. <https://servernews.ru/1032275/> (дата обращения 02.04.2021)
5. <https://securityscorecard.com/> (дата обращения 02.04.2021)
6. <https://elearningindustry.com/top-educational-technology-trends-2020-2021> (дата обращения 02.04.2021)

Кукушкина Д. М., Топоров Г. О., Керн Т. В.

Филиал Самарского государственного университета путей сообщения
в г. Казани, Казань, Россия

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВНЕДРЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Аннотация: в работе проведен анализ российского и зарубежного опыта в области внедрения и апробации информационных технологий в спортивной индустрии, выделены основные направления использования ИКТ в физической культуре и спорте.

Ключевые слова: информационные процессы, физическая культура, спорт, учебно-тренировочный процесс, современные информационные технологии.

Kukushkina D. M., Toporov G. O., Kern T. V.

Branch of the Samara State University of Railway Transport in Kazan, Kazan, Russia

TOPICAL ISSUES OF THE INTRODUCTION OF MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE TEACHING OF THE DISCIPLINE PHYSICAL CULTURE

Abstract: The paper analyzes the Russian and foreign experience in the field of introduction and testing of information technologies in the sports industry, highlights the main areas of use of ICT in physical culture and sports.

Key words: information processes, physical culture, sports, educational and training process, modern information technologies.

Информационные процессы являются одной из важнейших составляющих жизнедеятельности человека и социума. К специалистам по физической культуре и спорту это относится в полной мере. Использование в учебно-тренировочном процессе современных информационных технологий приобретает особую актуальность, требует постоянного обобщения и обмена приобретенным ранее опытом. Несмотря на определенные трудности, связанные с организационными, материально-техническими, научно-методическими аспектами разработки и внедрения современных информационных технологий в область физического воспитания, они

вызывают определенный интерес, при этом значительно упрощают ведение документации.

Формирование информационного общества ставит задачу информатизации системы образования во многих аспектах и предполагает повышение качества общеобразовательной и профессиональной подготовки специалистов на основе широкого использования современных информационных и коммуникационных технологий. Вместе с тем изучение современного состояния использования средств информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе по различным предметам и специальностям позволяет констатировать отсутствие обобщенных методических подходов, ориентированных на систематическое их использование с целью совершенствования учебного процесса. Расширения самостоятельности в получении образования, так и приближения процесса обучения к современным научным методам познания. В связи с этим, разработка методических положений, направленных на реализацию в учебном процессе педагогических технологий, в основе которых лежат средства современных информационных и коммуникационных технологий в каждой конкретной предметной области, включая и сферу физической культуры и спорта, является одной из актуальных проблем современной педагогики.

Информационные технологии прочно закрепились в сфере деятельности специалистов по физической культуре. Их применение осуществляется, как на простом уровне – ведение делопроизводства, так и на уровне, где требуются специальные знания и умения - биомеханический анализ техники движения спортсмена, проектирование тактических схем ведения спортивной борьбы, анализ функционального состояния спортсменов, оценка адаптационных возможностей человека к физической нагрузке и т. п.

Изучение отечественных и зарубежных литературных источников показало, что можно выделить несколько основных направлений применения информационных технологий в спортивной индустрии:

- тренировочные комплексы с программными приложениями;
- научно-исследовательская работа и медико-биологическое обеспечение спорта;
- инструменты спортивного менеджмента при организации крупных спортивных соревнований;
- обучение специалистов в области спорта и фиксация спортивного результата.

Современные информационные и коммуникационные технологии, позволяют значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, вести самостоятельную работу и самообразование, качественно изменять содержание, методы и организационные формы обучения, подготовки высококвалифицированных спортсменов и судей, проведения физкультурно-оздоровительной работы с населением.

Основные направления использования ИКТ в физической культуре и спорте связаны:

- с развитием личности и подготовкой будущих специалистов к комфортной жизни в условиях информационного общества;
- с реализацией социального заказа на специалистов в области физической культуры и спорта, обусловленного информатизацией сферы физической культуры и спорта;
- с интенсификацией всех уровней учебно-воспитательного и тренировочного процессов.

С учетом этого, можно выделить направления использования ИКТ в физической культуре и спорте:

- в качестве средства обучения, совершенствующего процесс преподавания и повышающего его эффективность. При этом, значительно реализуются возможности программно-методического обеспечения современных компьютеров в целях сообщения знаний, моделирования учебных, тренировочных и соревновательных ситуаций, осуществления тренажа и контроля за результатами их обучения;
- в качестве средства информационно-методического обеспечения и управления учебно-воспитательным и организационным процессом в учебных заведениях, спортивных организациях, секциях и так далее;
- в качестве средства автоматизации процессов контроля, а также коррекции результатов учебно-воспитательной и учебно-тренировочной деятельности и компьютерного тестирования физического, умственного, функционального и психологического состояний занимающихся;
- в качестве средства автоматизации процессов обработки результатов спортивных соревнований и научных исследований;
- в качестве средства организации и реализации интеллектуального досуга, развивающих игр, способов приобщения к спорту;
- в общественной рекламной, издательской и предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- при проведении мониторинга физического состояния и здоровья различных контингентов занимающихся.

Информационные программы, компьютерные технологии, как технические средства обучения, развиваются в рамках существующего процесса обучения, поэтому должны, так или иначе быть совместимыми с этим процессом с точки зрения управляющих воздействий. В то же время, они оказывают активное влияние и влияют на изменения не только отдельных методик преподавания, но и целиком на весь учебный процесс.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богданов В.М. и др. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию // Материалы всерос. науч.-практ. конф. СПб., 2017.
2. Виноградов П. А., Савин В. А. Спорт в мире информации // Теория и практика физической культуры, 2019.

3. Тимошенко В. В. Основные направления применения вычислительной техники в физической культуре и спорте // Теория и практика физической культуры. 2018.
4. Информационные технологии в системе «Физическая культура и спорт» - Студенческий научный форум <https://scienceforum.ru/2015/article/2015014928>

Лукьянов А. Б.¹, Лукьянов Б. Г.¹, Степанов В. С.², Терещенко А. С.²

¹Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

²Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения, Санкт-Петербург, Россия

КОНЦЕПЦИЯ ПОСТРОЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБЩЕСТВА

Аннотация: В статье приведены результаты исследования по апробации концепции построения индивидуальной траектории спортивной подготовки на примере вида спорта «пауэрлифтинг» в макроцикле с использованием возможностей информационных технологий.

Ключевые слова: спортивная подготовка, индивидуальная траектория, информационные технологии, функциональная модель.

Lukyanov A. B.¹, Lukyanov B. G.¹, Stepanov V. S.², Tereshchenko A. S.²

¹Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

²Saint Petersburg State University of Film and Television, St. Petersburg, Russia

THE CONCEPT OF BUILDING AN INDIVIDUAL TRAJECTORY OF SPORTS TRAINING IN THE CONDITIONS OF DIGITALIZATION OF SOCIETY

Abstract: The article presents the results of a study on testing the concept of building an individual trajectory of sports training on the example of the sport "powerlifting" in a macrocycle using the capabilities of information technologies.

Key words: sports training, individual trajectory, information technology, functional model.

В последнее время окружающий мир быстро развивается в различных областях человеческой деятельности. И одним из главных направлений развития общества является вовлечение различных информационных технологий во все процессы жизнедеятельности человека – цифровизация общества. Использование возможностей информационных технологий в спортивной подготовке уже давно находит свое место [1].

В настоящее время в условиях жесточайшей конкуренции в спорте, на ведущие позиции выходит рациональное построение подготовки спортсменов. Одной из наиболее важных проблем в современном спорте является максимальная ориентация на индивидуальные способности и

потенциал каждого спортсмена при строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, а также средств восстановления и мобилизации функциональных резервов организма спортсмена. По мнению специалистов, индивидуальные программы подготовки, суперточечные и своевременные тренирующие воздействия, минимизация неэффективных нагрузок и других педагогических ошибок, строжайший контроль за состоянием иммунных систем, сбалансированная система восстановительных и превентивных профилактических и психотерапевтических мероприятий представляются реальными для реализации при условии использования новых наукоемких информационных технологий, основные компоненты которых уже сейчас доступны для использования.

Проблема построения индивидуальной траектории спортивной подготовки спортсменов, повышающей эффективность тренировочного процесса, является наиболее актуальной и востребованной в современном спорте. Индивидуальная траектория спортивной подготовки должна представлять собой системную организацию тренировочной и соревновательной деятельности, и невозможна без учета индивидуальных (морфологических, физиологических, психических) особенностей организма спортсмена. Достижение максимальных спортивных результатов возможно лишь при взаимосвязи задаваемых индивидуализированных тренировочных нагрузок и контролируемых адаптационных реакций, занимающихся [2].

Мы поставили перед собой задачу разработать концепцию построения индивидуальной траектории спортивной подготовки на примере вида спорта «пауэрлифтинг». В ходе исследований были определены ведущие управляющие и регламентирующие факторы тренировочного процесса, а также их параметры для пауэрлифтинга. Были определены функциональные связи процессов построения индивидуальной траектории спортивной подготовки в пауэрлифтинге. На основе разработанной функциональной модели производится выбор управляющих воздействий с учетом текущего и прогнозируемого состояния спортсменов. Итогом явилась разработка концепции формирования индивидуальной траектории спортивной подготовки.

С целью подтверждения эффективности разработанной концепции построения индивидуальной траектории спортивной подготовки, был проведен констатирующий эксперимент на примере пауэрлифтинга в макроцикле.

Эксперимент проводился с целью проверки возможности построения индивидуальной траектории спортивной подготовки для спортсменов-пауэрлифтеров. В эксперименте приняло участие 42 спортсмена на этапе подготовки совершенствования спортивного мастерства разных весовых категорий в течение полугодового макроцикла. При этом в процесс построения индивидуального маршрута было включено ранее разработанное программное обеспечение, которое рассчитывало план тренировочных нагрузок с учетом предыстории о состоянии спортсмена и тренировочного процесса исходя из ранее введенных данных о нем [3].

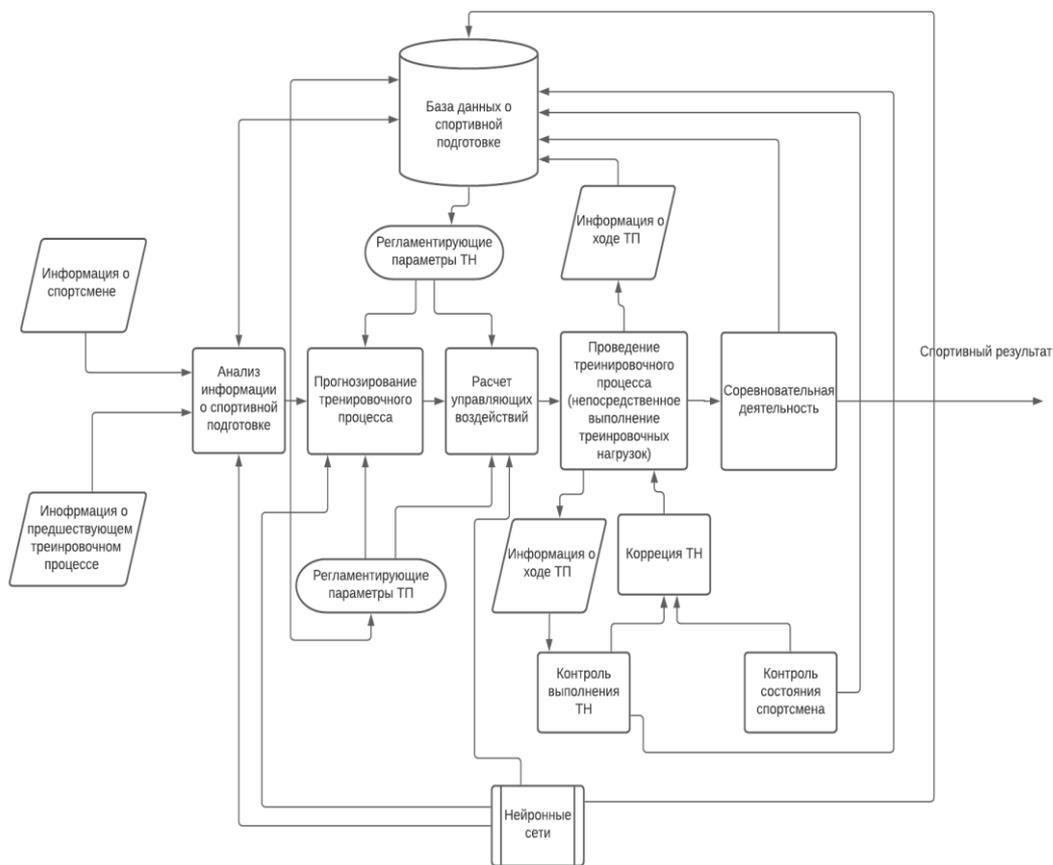


Рис. 1. Функциональная схема построения индивидуальной траектории спортивной подготовки

Спортсмены получали индивидуальный план подготовки в течение всего макроцикла, который выполняли под контролем тренера-преподавателя. В течение всего времени проведения эксперимента осуществлялись тестирования состояния спортсменов и регистрация тренировочных нагрузок, данные вносились в базу данных. В завершении эксперимента были проведены контрольные тесты в соревновательных упражнениях в пауэрлифтинге. Данные тестирования показали достоверный прирост спортивных результатов у всех участников эксперимента ($p < 0,05$). Концепция организации тренировочного процесса на основе построения индивидуальной траектории спортивной подготовки показала свою эффективность.

Для построения индивидуальной траектории процесса подготовки спортсменов в пауэрлифтинге необходимо учитывать параметры тренировочных нагрузок, состояния спортсмена, необходимо производить прогнозирование состояния спортсмена, осуществлять контроль за ходом спортивной подготовки, в случае необходимости производить коррекцию процесса подготовки. При этом необходимо опираться на объективные данные анализа информации о спортивной тренировке, выполненные с использованием возможностей искусственного интеллекта и методологии «data mining» для анализа «больших данных» (big data) [4].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лукьянов А. Б. и др. Информационные технологии в спортивной подготовке: монография. Стерлитамак: СИФК, 2016. 260 с.
2. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной, подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теория и практика физической культуры. 1999. No 4. С. 21-26, 39-40.
3. Лукьянов А. Б. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе индивидуализации нагрузок в предсоревновательном периоде спортсменов высших разрядов с использованием нейросетевых технологий: дис. ... канд. пед. Наук. Краснодар, 2018. 278 с.
4. Лукьянов А. Б. и др. Интеллектуальный анализ данных в спортивной подготовке // Материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания Уфимского государственного авиационного технического Уфа: УГАТУ, 2019. – С. 524-529.

Персианов Е. Э., Акулова К. Ю.

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

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА У СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

Аннотация: В статье рассмотрены особенности и трудности студентов спортивной педагогической направленности во время периода самоизоляции. Изучена проблематика получения теоретической информации, а также механизмы влияния самостоятельной физической нагрузки.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическая культура, образование, тренировка, физическое развитие.

Persianov E. E., Akulova K. Yu.

Lipetsk State Pedagogical University named after P. P. Semenov-Tyan-Shansky, Lipetsk, Russia

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN ATHLETES IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING IN THE CORONAVIRUS PANDEMIC

Abstract: This article discusses the features and difficulties of students of sports pedagogical orientation during the period of self-isolation. The problems of obtaining theoretical information, as well as the mechanisms of influence of independent physical activity, are studied.

Key words: distance learning, physical culture, education, training, physical development.

Одной из проблем развития спортивной составляющей обучения в государственных вузах является взаимодействие и сочетание регулярных тренировок и обучения. Физическая нагрузка предполагает интенсивные

занятия спортом, в то время как процесс получения специальных теоретических знаний по профилю требует не менее серьезной и постоянной работы с учебным материалом. Ситуация усложнилась в период самоизоляции, а именно с переходом учебных заведений на дистанционное обучение. Такие условия поставили серьезные ограничения не только на получение необходимой и дополнительной информации от преподавателей, но и на занятие физическими нагрузками, в силу предотвращения условий распространения вируса. Актуальность данного вопроса обосновывается тем, что период самоизоляции показал сложность в сочетании и выполнении практически всех пунктов для будущих спортсменов.

Цель исследования: определить специальные условия и преодоления сложностей обучения и физического развития спортсменов в условиях дистанционного обучения

Задачи исследования: анализ самостоятельной учебной деятельности студентов по дисциплине “Физическая культура” в условиях самоизоляции

Методическая основа исследования. Для проведения исследования применялись общенаучные методы исследования (абстрагирования, восхождения от абстрактного к конкретному, дедукции и индукции, логического анализа и синтеза).

С введением режима самоизоляции, в связи с эпидемией COVID-19, в Российской Федерации жизнь приобрела “дистанционный” характер. Особенно тяжело пришлось малому и среднему бизнесу, которые в условиях ограничения не могли качественно и плодотворно обеспечивать работу сфер производства и услуг. В бюджетной сфере дела обстояли позитивнее. Многие семьи и граждане попадали под льготные условия жизнеобеспечения и финансировались за счет средств государственного бюджета. Но как в таких условиях обстояли дела у студентов, а именно, у обучающихся на спортивном направлении?

Будучи в возрасте подросткового и юношеского периода человеческий организм находится на пике и, следовательно, дает возможность развить свои способности в области спортивной культуры на максимум. Обучение в вузе приходится на данный период (17-25 лет), поэтому в учебном заведении должны быть обеспечены все условия для дальнейшего прогресса спортивных навыков, а также возможности выхода спортсмена на профессиональную арену. [1].

С уходом студентов на удаленное обучение с применением электронного ресурса, а также дистанционных образовательных технологий, содержание рабочих программ для студентов было переработано для самостоятельного изучения студентов в условиях самоизоляции. Были разработаны пособия и подготовлены определенные рекомендации в случае возможного психического напряжения или в силу ограничения двигательных процессов в условиях ограничения выхода за территорию проживания. Тренировки, входившие ранее в очное обучение студентов вуза, также перешли на дистанционную основу и стали практическим домашним заданием для спортсменов. В таких условиях практически невозможно улучшить спортивные результаты, однако такая

нагрузка способна обеспечить поддержку формы и здоровья студентов. Безусловно повезло тем, у кого имелись свои личные залы, тренажеры, снаряды и другое спортивное оборудование. Это давало определенный толчок в развитии физических способностей, однако все равно мало заменяло реальные условия тренировок в повседневной жизни.

Сложившаяся ситуация создала условия для преподавателей вузов, которые рассчитаны на развитие ключевых компетенций. Например, развитие мышления, умение работать с большим объемом информации и выделять в ней главное, а также уметь находить пути их решения в неожиданных ситуациях.

Согласно рекомендациям Министерства Российской Федерации, любая образовательная организация может самостоятельно определять порядок проведения текущего контроля и результаты по учебным предметам. В соответствии с тем, что технологические возможности развиты, занятия проводятся в университете через электронный курс Moodle и на платформе Zoom.

Для того чтобы внедрение дистанционного обучения было эффективным, необходимо определить несколько условий, формирующих правила организации:

1. Четко поставьте основные задачи для каждого урока;

2. Учителя должны быть позитивными;

3. Вовремя проверяйте выполненные задачи;

4. Не загружайте студентов только теоретической частью;

5. Нужно быть готовым быстро вносить различные изменения в организацию занятий, учитывая имеющиеся ресурсы и цели. [3]

Несмотря на опыт многих высших учебных заведений страны в области подготовки будущих спортивных кадров, наиболее востребованными направлениями применения информационных технологий в обучении являются приобретение новых знаний, контроль знаний и самообразование. Конечно, многие студенты спортивных направлений сталкивались с проблемой изучения тех или иных приемов, разминочных комплексов и приемов спортивных упражнений, ведь раньше в любой непонятной ситуации студент мог обратиться за помощью к преподавателю или тренеру, но теперь студентам приходилось самостоятельно, под видеоуроки и онлайн-уроки через различные социальные сети, учиться практиковать спортивные упражнения как в стенах специального спортзала, так и в комнатах своих квартир и домов, что, конечно же, доставляло студентам большой дискомфорт.

Занятия физической культурой стали все больше меняться, и на смену традиционным практическим занятиям стали преобладать занятия с большим объемом теоретического материала, на которые отводилось минимальное количество часов, поэтому использование электронных презентаций позволило эффективно решить эту задачу. Поэтому сейчас при организации занятий в формате дистанционного обучения использовались следующие методы:

1. Выполнение заданий в текстовой форме (например, составление определенных комплексов упражнений);

2. Проведение просмотра презентаций;
3. Выполнение физических упражнений (при этом отчет был отправлен в виде фото-или видеозаписи);
4. Решение кроссвордов;
5. Организация занятий в zoom, skype и др.

Многие объяснения техники выполнения заученных движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны студентам в полном объеме, поэтому пришлось использовать различные виды наглядности.

Так, рассматривая ситуацию со спортом в Липецкой области, до специального распоряжения губернатора Игоря Артамонова в общественных местах граждане могли появляться только при соблюдении всех условий медицинской защиты и наличия объективной причины выхода за пределы места проживания. Однако через некоторое время последовали послабления режима. Губернатор разрешил одиночные пробежки и небольшие прогулки с семьей. Причинами такого решения стала психологическая нагрузка и недостаток физической нагрузки. Теперь спортсмены и другие желающие могли улучшать свое состояние здоровья и возвращать форму до периода самоизоляции.[2]

В ходе первого опыта такого формата обучения физической культуре было выявлено несколько ошибок педагогов. Во-первых, это то, что был выбран материал, который не мотивировал студентов заниматься физкультурой; во-вторых, обучение отдавало предпочтение теоретической части, что не очень хорошо; в-третьих, это отсутствие у учителей навыков работы с информационно-коммуникационными технологиями [4].

Подводя итог, стоит отметить, что российская система образования, как и другие образовательные системы мира не были готовы к тому, что теперь студенты будут видеть преподавателей по другую сторону экрана. Традиционные пары не только физического и спортивного образования, но и других направлений образовательных стандартов, во время пандемии, ушли на работу в информационное поле, что было тяжело не только студентам, но и преподавателям вузов. Поэтому, для того чтобы организовать занятия физкультурой более эффективно и результативно, рекомендуется совершенствовать ИКТ-навыки тех, кто в этом менее трудоспособен. Также можно изучить рекомендации по ведению дисциплины, можно также рассмотреть исследования других учебных заведений. Основой дистанционного обучения при организации занятий должен быть небольшой объем теоретической части, но средства, которые направлены на двигательную активность учащихся с соблюдением правил безопасности при выполнении упражнений, должны быть максимальными.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенов М. О., Гаськов А. В. Принципы спортивной тренировки: учебное пособие. Улан-Удэ. Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2009. – С. 80-83.
2. В Липецкой области разрешили пробежки и прогулки с семьей. Коммерсант. Андрей Прах. 24.03.2020.
3. Занятия физической культурой и спортом в период дистанционного обучения. Кудрявцева Валентина Витальевна. URL: <https://педпроект.рф/кудрявцева-занятия-физ-культурой/>
4. Смагин, Н. И. Дистанционное обучение по физической культуре во время эпидемиологического карантина // Проблемы и перспективы развития образования: материалы XII Международной научно-практической конференции, Краснодар, Новация, 2020. – С. 31-35.

Самигуллина Е. В.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШАГОМЕРОВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ПРИМЕРЕ PACER HEALTHCARE

Аннотация: В данной статье представлено рассмотрение автором шагомера, его видов и специфика приложения-шагомера Pacer, а также результаты опроса.

Ключевые слова: шагомер (педометр), двигательная активность, дистанционное обучение, смартфон.

Samigullina. E. V.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

USING PEDOMETERS TO MONITOR STUDENTS' MOTOR ACTIVITY IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES USING THE EXAMPLE OF PACER HEALTHCARE

Abstract: This article presents the author's review of the pedometer, its types and the specifics of the Pacer pedometer application, as well as the results of the survey.

Ключевые слова: pedometer, physical activity, distance learning, smartphone.

Актуальность. В связи с пандемией повысилась активность использования шагомеров студентами во время занятий по физической культуре.

Цель исследования. Определить необходимость применения шагомеров для контроля двигательной активности студентов на дистанционном обучении и выявить особенности приложения-шагомера Pacer.

Задачи исследования: Обозначить необходимость применения шагомера на примере Pacer, рассмотреть его особенности и провести опрос.

Результаты исследований. Шагомер или педометр – прибор для подсчета количества сделанных шагов при ходьбе или беге. Нередко функция шагомера вводится в другие устройства и приборы, такие как смартфоны, электронные часы, музыкальные плееры и др. Устройство было изобретено в Японии в шестидесятых годах прошлого века [2].

Существует электронный вид шагомеров. Обычно шагомер используется для подъема по лестнице и спортивной ходьбы [1]. Хорошей альтернативой являются приложения-шагомеры, которые встраиваются в смартфон. Данный вид шагомера более удобен и практичен, так как не требует дополнительных расходов на покупку, не занимает отдельного места, легок в использовании, и синхронизирует активность человека за все время пользования смартфоном, а как известно, смартфоны 24 на 7 находятся в руках современного человека. Так, например, приложение-шагомер *Racer Healthcare*, который активно используется студентами УГАТУ в период дистанционной формы обучения, полюбился не только студентам, но и преподавателям. *Racer* – приложение для людей, желающих отслеживать свою физическую активность. Принцип работы основан на действии электронного измерителя – датчика акселерометра, встроенного в смартфон. Сенсор обнаруживает изменения перемещений, направлений и скорости телефона, передает данные приложению. Встряхивания и движения переводятся в электрические импульсы, за исключением ложных срабатываний, например, при завязывании шнурков.

Приложение позволяет составлять свой собственный план, устанавливать свои цели. Например, проходить ежедневно не менее 6000 шагов или пробегать не менее 5 километров. Цели можно задавать на каждый день, на определенные дни недели или произвольно. Своими достижениями можно делиться с другими пользователями программы. В приложении есть регулярные соревнования с призами. Можно ходить прогулочным шагом, бегать и получать за это значки к своему профилю. Если знакомые используют это же приложение, можно интегрировать их со своей учетной записью. Это поможет отслеживать их прогресс, соревноваться с ними, таким образом, поднимать уровень мотивации.

Приложение может отслеживать пройденное расстояние как при помощи подсчета количества шагов, так и при помощи GPS-трекера. Трекер позволяет создать собственный путь по карте. К тому же, можно быстро переключать режимы его работы. Есть возможность отслеживать вес и предоставлять отчет о проделанной работе; имеется подробный инструктаж, интеграция с социальными сетями. Во время проведения тренировки можно прослушивать свой плей-лист. Возможна установка пароля с целью сохранения личной информации. *Racer* отслеживает в реальном времени.

В качестве доказательств вышесказанных слов, был проведен опрос среди студентов. Нужно было оценить качество приложения-шагомера по 10-ти бальной шкале, где 10 – максимум. В результате средняя оценка по опросу студентов об эффективности использования *Racer* на занятиях по физической культуре – 8,7 баллов.

Из 20 опрошенных студентов, можно сделать вывод о том, что приложение-шагомер Pacer действительно удовлетворяет потребности пользователей. Средняя оценка составила 8,7 баллов из 10, что является хорошим результатом. Опрошенные выделили следующие достоинства приложения:

- простота и удобство пользования;
- современный интерфейс;
- быстрая установка;
- отсутствие платы для базовой версии;
- отсутствие необходимости обязательного интернет-подключения.

Действительно, в период пандемии использование данного приложения стало выходом для многих студентов и преподавателей физкультуры. Благодаря Pacer было «спасено» огромное количество занятий во время коронавирусной пандемии. Однако стоит отметить, что приложение можно использовать не только в учебных целях, но и для поддержания физической формы, а также похудения, что является актуальным для множества категорий людей.

Вывод. Таким образом, можно с уверенностью сказать, что шагомеры значительно улучшают и облегчают нашу жизнь в данной непростой ситуации, связанной с новой коронавирусной пандемией. Если верить некоторым источникам, вирусы в будущем будут более частым явлением. И такое приложение как Pacer Health, да и сами шагомеры в значительной степени будут помогать более эффективно и продуктивно проводить уроки физической культуры, без особых затруднений и не образовывая скученности студентов в одном месте.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Amy Brown, Michael DiBernardo – «500 Lines or Less», гл.16
2. Jesse Russell, Ronald Cohn – «Pedometer».

Семенова А. В.

Оренбургский государственный медицинский университет, Оренбург, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Аннотация: В данной статье будут рассматриваться основные виды информационных технологий и их значение для учебной, научной и спортивно-оздоровительной деятельности в области физической культуры и спорта. Целью статьи является систематизация различных видов информационных технологий и выявление их практического значения для физической культуры и спорта.

Ключевые слова: информационные технологии, спорт, физическая культура, технические средства.

Semenina A. V.

Orenburg State Medical University, Orenburg, Russia

MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Abstract: This article will consider the main types of information technologies and their significance for educational, scientific and sports-improving activities in the field of physical culture and sports. The purpose of the article is to systematize various types of information technologies and identify their practical significance for physical culture and sports.

Key words: information technologies, sports, physical culture, technical means.

В настоящее время прогресс передовых стран основан на активном внедрении в жизнь людей различных информационных технологий. Даная тенденция хорошо прослеживается в мире спорта и физической культуры.

Существуют определенные трудности, связанные с организационными, техническими, научно-методическими аспектами разработки и внедрения современных информационных технологий в область физической культуры и спорта, и сейчас появилась необходимость наряду с традиционными средствами использовать современные информационные и коммуникационные технологии, позволяющие значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, вести самостоятельную работу и самообразование, качественно изменить содержание, методы и организационные формы обучения, подготовки высококвалифицированных спортсменов и судей, проведения физкультурно-оздоровительной работы с населением. В данной статье будут подробно рассмотрены различные виды информационных технологий с указанием их практического значения.

1. Использование современных информационных технологий в системе подготовки и профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту:

– применении интеллектуальных обучающих систем, что предполагает использование баз данных, баз знаний, экспертно-обучающих систем, систем искусственного интеллекта.

– применение системы гипермедиа, электронных книг, совершенствование программных средств учебного назначения, автоматизированных обучающих систем.

– использовании средств телекоммуникаций, которые включают в себя компьютерные сети, телефонную, телевизионную, спутниковую связь, для обмена разнообразной информацией между пользователем и центральным информационным банком данных или между пользователями компьютеров, подключенных к одной из перечисленных выше линий связи.

2. Аппаратные аудиовизуальные технические средства в физической культуре и спорте.

Аудиовизуальные технические средства в физической культуре и спорте занимают особое место среди других средств обучения и оказывают наиболее сильное обучающее воздействие, поскольку обеспечивают образное восприятие изучаемого материала, представление в форме, более доступной для восприятия и запоминания.

Использование аудиовизуальных средств обучения способствует реализации дидактических принципов целенаправленности, связи с жизнью, наглядности и позволяет создать положительный эмоциональный фон педагогического процесса.

Аудиовизуальные средства повышают качества обучения благодаря своей яркости, выразительности и информационной ценности.

Аудиовизуальные технические средства представляют собой устройства записи, воспроизведения, проецирования, отображения и полноценного использования зрительных, звуковых и зрительно-звуковых материалов. Современные аудиовизуальные средства ориентируются на использование компьютерных технологий.

3. Фотосъемка спортивных соревнований.

Для фотосъемки спортивных соревнований требуется самое совершенное и дорогостоящее оборудование. В настоящее время большое распространение получили цифровые фотоаппараты. Используются телескопические фотообъективы, способные приблизить спортивное действие, максимально показать эмоции спортсменов и технику выполнения физических упражнений. Сделать хороший фоторепортаж мероприятия в динамике – на первый взгляд простая задача. На самом деле непросто передать сцену так, чтобы при этом чувствовалось напряжение, энергия момента. При этом важно иметь необходимую свободу маневра в настройке параметров фотокамеры, что довольно существенно сужает выбор аппаратов для спортивной и репортажной съемки.

4. Программно-педагогические мультимедийные средства в области физической культуры и спорта.

С появлением интерактивных мультимедиа технологий разработчики получили возможность использовать графику, анимацию, аудио и видео. Все эти эффекты могут хорошо удерживать внимание обучаемых. Мультимедиа программные средства способствуют повышению эффективности следующих видов открытой образовательной деятельности:

- просмотра аудиовизуальной информации;
- тренажа по теории с использованием практических упражнений;
- педагогического контроля и измерения результативности обучения;
- интерактивного общения обучаемого с преподавателем.

5. Программы для создания мультимедиа обучающих аудио, видеоматериалов в физической культуре и спорте.

Важнейшая дидактическая закономерность обучения – наглядность. Использование мультимедийных и компьютерных технологий в области физической культуры и спорта позволяет существенно повысить наглядность путем использования трехмерной графики, звука, мультимедиа и соответствующих интерфейсов. Эти технологии могут значительно обогатить арсенал применяемых средств физического воспитания. Применение мультимедиа технологий в области физической культуры и спорта выполняет следующие задачи:

- 1) делает занятия более интересными и развивает мотивацию к обучению;
- 2) позволяет занимающимся понимать более сложные идеи в результате более ясной, эффективной и динамичной подачи материала;
- 3) предоставляет больше возможностей для развития личных и социальных навыков;
- 4) позволяет обращаться к всевозможным электронным ресурсам, ориентируясь на свои потребности;
- 5) учит занимающихся работать более творчески и быть более уверенными в себе.

Подводя итоги, можно сказать, что компьютер, как основное средство применения информационных технологий может эффективно использоваться в самых различных сферах жизни, в том числе способствовать оптимизации физкультурной и спортивной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте: монография / С. В. Гурьев. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2014.

Степанова Л. М.

Оренбургский государственный педагогический университет, институт физической культуры и спорта, Оренбург, Россия

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПРОФИЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ В УСЛОВИЯХ СМЕШАННОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация: В статье рассмотрены возможные направления и формы организаций обучения профильным спортивным дисциплинам, даны рекомендации к их методическому обеспечению, конкретизированы задачи.

Ключевые слова: смешанное обучение, мотивация, виды деятельности, образовательная технология, физическая нагрузка.

Stepanova L. M.

Orenburg State Pedagogical University, Institute of Physical Culture and Sports, Orenburg, Russia

ACTUAL PROBLEMS OF ENSURING THE QUALITY OF TRAINING OF STUDENTS OF THE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN SPECIALIZED DISCIPLINES IN A MIXED LEARNING ENVIRONMENT

Abstract: The article considers possible directions and forms of training organizations in specialized sports disciplines, gives recommendations for their methodological support, specifies tasks.

Key words: blended learning, motivation, types of activities, educational technology, physical activity.

Занятия спортом для студентов вузов физкультурно-спортивного профиля одна из главных и неотъемлемых частей учебного и тренировочного процессов. Однако, в свете последних событий, продиктованных пандемией коронавирусной инфекции, осуществление полноценного образовательного процесса, направленного на овладение двигательными умениями и навыками и связанными с ними теоретическими знаниями, стало актуальной задачей. Были закрыты спортзалы, стадионы, бассейны, посещение спортивных площадок не рекомендовано. Как выйти из этой ситуации, позаботиться о собственном здоровье, организовать полноценный специфический учебный процесс, не «потерять спортивную форму» и суметь самосовершенствоваться в своей спортивной специализации в период самоизоляции, пойдет речь в нашей статье.

Специфика преподавания дисциплины «Плавание» связана не только с овладением двигательным навыком в воде, но и с изучением теории преподавания предмета и структуры плавательных движений на суше. Именно этот раздел изучения спортивных дисциплин мы и постарались усилить.

Опыт работы в вузе позволил выделить три характерные группы студентов:

- быстро и отлично усваивающие материал, имеющие хорошую физическую подготовленность (спортивные звания и разряды) и, как правило, отличную или хорошую успеваемость;
- хорошо и отлично, но медленнее усваивающие материал, имеющие средние показатели физического развития (студенты массовых разрядов);
- посредственно и плохо усваивающие материал (возможно имеющие отклонения в состоянии здоровья).

Распределение по группам обычно производится в зависимости от их физической подготовленности, а также успешности в данном виде спорта. Это позволяет планировать методику обучения всей группы (отделения), уделяя внимание каждому студенту. Однако, такое распределение может быть неправильно воспринято обучающимися. Поэтому, чтобы они не потеряли интерес к занятиям, в группе должен быть лидер, за которым тянулись бы остальные. Организуя различные виды деятельности целесообразно делать смешанные (по силе) команды, где каждый вносит свой вклад в решение поставленных задач (теоретических, интеллектуальных, практических). Тогда более слабые будут стремиться достичь высоких спортивных результатов.

Рассмотрим возможные формы организации взаимодействия обучающихся с преподавателем и между собой [1].

Ротация станций. Модель используется для всестороннего воздействия на каналы восприятия обучающихся. В результате студент способен зафиксировать и использовать большее количество информации. Процесс обучения с помощью предложенной модели позволяет работать даже с людьми, имеющими синдром дефицита внимания. Часто для ротации станций требуется три группы, каждая из которых будет заниматься различными видами деятельности, но через указанное время группы меняются местами и продолжают выполнение задания с помощью других инструментов, знаний и возможностей. Для успешного ведения образовательного процесса студентов можно отделить друг от друга по следующим станциям: коллективного образования (творческие задания); онлайн образования (тестовые задания); с преподавателем (углубленное изучение предмета в зависимости от спортивной специализации). В течение занятия каждый должен побывать в трех станциях, чтобы полностью изучить предложенный материал. Также преподаватель вправе менять группы по составу, если этого требует педагогическая задача.

Группы составляются по разным объединяющим факторам: готовность к занятиям; успешность выполнения задания; наличие интереса к предложенной теме и так далее. Каждая из станций создана для достижения определенных целей образовательного процесса.

Образование в режиме онлайн. Станция создана для развития навыков самостоятельной работы каждого студента. Для этого в программах и приложениях должно быть достаточно информации, чтобы студент мог самостоятельно отсеивать и находить нужную информацию. Также он может

изучать дополнительные темы, чтобы быстрее продвигаться по теме занятия или знакомиться с новыми данными (составление конспекта урока по индивидуальным для студента задачам). Станция онлайн-обучения предлагает различные технологии взаимодействия, где есть видеоматериалы, аудиофайлы и другие виды контента. Студент самостоятельно может выбирать сложность учебы. Например, он вправе выполнить одно задание высокой сложности (совершенствование техники спортивных способов плавания), или два задания средней сложности (обучение элементам техники спортивного плавания). В рамках станции не запрещается взаимодействие с другими обучающимися для поиска ответа на вопросы.

Станция коллективного образования. Образовательный процесс строится на взаимодействии между студентами. Они могут сообща решать задачи, находить ответы на заданные вопросы или проявлять инициативу в проведении эксперимента. Повышенная частота взаимодействий между студентами позволяет глубже изучать тему занятия (подобрать средства для решения, обсудив между собой). Также используются несколько путей для изучения темы. Например, для такой модели смешанного обучения характерно использование коммуникативных игр, проведение учебной практики, мониторинга урока и так далее. Могут проводиться дебаты на поставленную тему. Нередко студенты делятся на группы для защиты одной из предложенных презентаций. Главная цель этой станции в предложенной модели обучения – наладить коммуникацию между студентами.

Станция с преподавателем. В процессе обучения важна обратная связь от преподавателя. Деление на группы позволяет лучше ознакомиться с результатами каждого студента и предложить подходящий способ решения задачи. Также отзыв преподавателя – это способ мотивации на дальнейшее выполнение задания.

Материалы должны быть наглядны, что позволит извлечь пользу из модели выбранного смешанного обучения. В качестве учебных материалов можно использовать видеоролики, аудиозаписи и тестовые задания. Полученные знания должны быть применимы на практике, поэтому методы получения знаний должны регулярно обновляться и соответствовать современным требованиям. Важная особенность такого обучения – обратная связь. Студент вправе задать вопрос преподавателю и получить ответ даже вне учебного заведения (электронная почта, видеоконференция, и т.д.).

Челлендж (Challenge) – в переводе с английского языка означает «вызов», совершение какого-либо действия на спор. Существуют спортивные, творческие, оздоровительные, психологические и личные челленджи. Жанр видеороликов, в которых один из студентов выполняет задание на видеокамеру, а затем предлагает повторить это задание каждому студенту своей группы или потоку студентов. Например, студент выкладывает фотографию или видео «До», и обозначает условия вызова, которые ему предстоит выполнить. Допустим, делать на протяжении месяца каждый день конкретное упражнение, с целью увеличить количество выполнений до определенного значения.

Перед каждым участником таких «споров» стоит задача выполнять задание и выкладывать отчет об их выполнении в формате фото или видео.

Челленджи разнообразят учебный процесс, пробуждают мотивацию к самосовершенствованию, выявляют слабые звенья, закаляют характер, имеют тренировочный эффект, а также доставляют немало удовольствия. К примеру: стойка на одной ноге, активный вис на перекладине, сложно координационное двигательное действие, имитационные движения на технику плавания, растягивание резинового амортизатора с соблюдением траектории движения рук в плавании одним из спортивных способов, и т.п.

Квест. Целью такой формы организации обучения является формирование интереса к здоровому образу жизни и спорту. Разнообразие содержания маршрутов и заданий позволяет приобщать участников мероприятия к здоровому образу жизни, прививает стремление к физическому самосовершенствованию, побуждает к познавательно-исследовательской деятельности благодаря погружению в различные игровые ситуации, развивает у студентов наблюдательность, сообразительность, находчивость и ловкость, учит работать в команде, подчиняться определенным правилам, развивать чувства коллективизма и товарищества (табл. 1).

Таблица 1

Возможные варианты станций и заданий

№	Место проведения, станция	Задание	Результат работы на станции
1.	Спортзал Станция «Спортивная»	Прыжки через скакалку Броски набивного мяча на дальность, пресс	Кол-во прыжков за 1 мин. Расстояние в см, кол-во подниманий туловища
2	Методический кабинет Станция «Теоретик»	Денотантный граф	Вычленение из текста существенных признаков ключевого понятия
3	Лестничные проемы Станция «Беговая»	Челночный бег Эстафетный бег	Время преодоления в сек.
4.	Кабинет психологической разгрузки Станция «Остроумная»	Тестовые задания	Время решения задач
5.	Рекреация Станция «Подвижная»	Командные подвижные и коммуникативные игры	Взаимодействие в команде

Смешанное обучение, несомненно, представляет собой прогрессивную образовательную технологию, имеющую широкие перспективы для использования и дальнейшего развития. В первую очередь, это связано с тем, что при правильном и полноценном применении смешанное обучение работает на формирование ценных качеств личности, которые также известны как навыки XXI века. Это способность к комплексному решению проблем, учету всех аспектов решаемой задачи; критическое мышление, способность выбора достоверных источников данных и отбора информации, которая действительно необходима для решения проблемы; креативность, способность творчески

переосмыслить имеющуюся информацию, синтезировать новые идеи и решения; командная работа, умение продуктивно взаимодействовать с другими людьми, искать единомышленников и создавать команды; умение и стремление учиться на протяжении всей жизни; умение принимать решения и нести за них ответственность.

Формат смешанного обучения может стать для студентов не просто возможным средством обучения в сложившихся условиях, а творческим, увлекательным и познавательным процессом повседневной жизни. Изменяется коммуникативное поведение участников образовательного процесса, которые оказываются активно вовлеченными в коммуникацию не только на уровне студент – студент, но и на уровне студент – преподаватель, когда обучающиеся сами инициируют процессы знакомства педагогов с определенными приложениями, средами. И ценность такого взаимообучения очевидна. Такие условия научат будущих специалистов в области физкультурно-спортивной деятельности творчески подходить к своим профессиональным обязанностям, повысить уровень своей профессиональной компетентности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Логинова, А. В. Смешанное обучение: преимущества, ограничения и опасения [электронный ресурс] / А. В. Логинова // Молодой ученый. – 2015. – №7.

Ягудин Д. Р.

Башкирский государственный университет, Уфа, Россия

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИИ RFID В СФЕРЕ СПОРТА

Аннотация: В статье будут рассмотрены возможности использования технологии RFID в сфере спорта.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, информационные технологии.

Yagudin D. R.

Bashkir State University, Ufa, Russia

POSSIBILITIES OF USING RFID TECHNOLOGY IN SPORT

Abstract: In this article will be considered possibilities of using the RFID technology in the field of sport.

Key words: sport, physical education, information technologies.

Информационные технологии в наше время захватили все сферы деятельности человека. Их развитие идет быстрыми темпами, и даже не думает останавливаться. То, что еще вчера казалось невероятным, даже невозможным,

завтра становится совершенно обыденным. Неудивительно, что и в сфере физической культуры и спорта они нашли свое применение. От спортсменов-любителей и до организаторов международных соревнований- их используют везде. Средства фото- и видеofиксации, секундомеры высокой точности, приборы для измерения медицинских показателей прямо во время тренировок, электронные базы данных самого разного назначения, средства представления данных на этапе обучения спортсмена. Все современные информационные технологии нашли в спорте свое применение.

Однако, научный мир не стоит на месте. Развитие технологий протекает с куда большей скоростью, чем их повсеместное внедрение. Даже сейчас должно пройти время, чтобы новую, пусть даже прорывную технологию, заметили инвесторы и крупные компании, специализирующиеся на различных сферах жизнедеятельности человека. То же и с спортом- далеко не сразу в него внедряют новые технологии, перед этим проводятся дополнительные исследования на предмет возможности и целесообразности использования данной новинки.

Одной из таких технологий является RFID. Несмотря на огромный потенциал, она еще только начинает свой путь внедрения в спорт. Существует множество способов ее использования, но лишь часть из них известны, и далеко не все активно развиваются. Мы рассмотрим саму технологию, ее использование в спорте и перспективы развития ее применения.

Технология RFID. RFID (англ. RadioFrequencyIdentification, радиочастотная идентификация)- способ автоматической идентификации объектов, в котором посредством радиосигналов считываются или записываются данные, хранящиеся в так называемых транспондерах, или RFID-метках. По дальности работы RFID-системы делятся на:

1. Ближней идентификации (до 20 см);
2. Идентификации средней дальности (от 20 см до 5 м);
3. Дальней идентификации (от 5 м до 300 м).

Еще RFID-метки классифицируют по источнику питания. Пассивные способны работать на токе от сигнала считывателя, активные имеют встроенный источник питания, полупассивные также имеют встроенный источник питания, но для экономии энергии он включается только при получении сигнала от считывающего устройства. Считыватели тоже различаются по габаритам, мощности сигнала и дальности считывания. Есть стационарные аппараты большой мощности, способные одновременно обрабатывать потоки данных с нескольких меток, есть менее мощные переносные считыватели, а есть мобильные телефоны с встроенной поддержкой RFID для систем ближней идентификации.

Применение RFID. Технология RFID применяется во многих сферах деятельности человека. Системы электронной идентификации автотранспорта, логистические системы, системы контроля и управления доступом, медицина, безналичная оплата, дистанционное управление, сельское хозяйство и, конечно

же, спорт. О использовании радиочастотных меток в спортивных соревнованиях поговорим отдельно.

Основная область применения RFID в спорте- кроссовые соревнования. Метки используются для фиксации прохода спортсменом финишной черты. Метка, обычно пассивная, крепится на теле спортсмена, там, где понижен риск получить механическое повреждение. К примеру- на груди. На финише устанавливается считыватель средней дальности так, чтобы попадание в зону его действия совпадало с пересечением финишной черты. Когда метка попадает в радиус действия, он фиксирует точное время. Подобным образом фиксируют финиш на вело-, мото-, авто- и лодочных соревнованиях, но там чаще применяются активные метки для отслеживания местоположения спортсменов в реальном времени. Эта функция также служит для сбора различных статистических данных. Помимо этого, иногда метки крепят на одежду спортсменов, играющих в командные виды спорта, такие как футбол и регби. Постоянное отслеживание перемещений игроков помогает тренерам лучше разбирать игры и раскрывать потенциал их подопечных. Известны случаи внедрения меток и в мячи для футбола и баскетбола. В первом случае метка служит для определения взятия ворот и ухода за границы поля. Во втором- для точного определения местоположения мяча в пространстве в реальном времени, что помогает оттачивать движения спортсменов.

Перспективы использования RFID. Как было отмечено выше, RFID-метки устанавливались на футбольные и баскетбольные мячи. Основная причина редкости их внедрения в том, что от удара чип нередко выходил из строя. Однако, современные технологии позволяют буквально вшить метку с чипом в подкладку мяча, что позволит серьезно снизить механический износ и свести на нет изменение центра тяжести. Если использовать только пассивные метки, то и источник энергии не понадобится, что сделает конструкцию максимально компактной. Такая метка позволит только фиксировать преодоление линии ворот, используя энергию зарытой под грунтом антенны, но этого вполне достаточно. Подобным образом можно также вшивать всю систему и в баскетбольные мячи, хотя для них все же придется использовать активные метки из-за специфики применения- дальность действия пассивных меток не превышает десять метров, а баскетбольное поле куда больше, да и часто мяч будет находиться на большой высоте. Но все же получится серьезно продлить срок жизни RFID-меток в мячах.

Помимо этого, можно устанавливать метки и на хоккейные шайбы. Тонкая метка, покрытая слоем защитного материала, коэффициент трения которого не будет отличаться от такового у стандартных шайб, позволит точно фиксировать взятие ворот. В данный момент используются только визуальные системы, однако электронная позволит исключить любую погрешность.

К сожалению, в данный момент технологии не позволяют использовать RFID-метки мячах для таких игр, как бейсбол и регби, так как площадки для них слишком большие. Кроме того, метки, пусть и повторяющие форму мячей, все равно будут подвержены серьезному механическому воздействию.

И приведенные выше возможности применения RFID-систем требуют большого количества дополнительных исследований. Но технологии развиваются постоянно, и рано или поздно это станет возможным.

Таким образом, совершенно ясно, что технология RFID только начинает свой путь в сфере спорта, и кто знает, сколько еще применений она найдет? Это зависит только от человеческого фактора. В тандеме с другими современными технологиями RFID сделает еще не один скачок вперед, и, возможно, вскоре станет для спорта само собой разумеющейся, как будто использовалась всегда.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильков А. RFID: тихая цифровая революция. [Электронный ресурс]: журнал DX.media, посвященный цифровой трансформации. URL: <https://dx.media/articles/how-it-works/rfid-tikhaya-tsifrovaya-revolyuetsiya/>
2. RFID [Электронный ресурс]: Википедия: Свободная энциклопедия. URL: [http://www.ru.wikipedia.org/wiki/RFID#:~:text=RFID%20\(англ.,транспондерах%2C%20или%20RFID-метках.](http://www.ru.wikipedia.org/wiki/RFID#:~:text=RFID%20(англ.,транспондерах%2C%20или%20RFID-метках.)
3. Технологии RFID в спорте [Электронный ресурс]: сайт компании Party Logistic Engineering, занимающейся автоматизацией. URL: http://pl-e.ru/w/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B8_RFID_%D0%B2_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5
4. RFID – от спорта до люкса [Электронный ресурс]: сайт компании Softline, поставщика IT-решений и сервисов. URL: <https://softline.ru/about/blog/rfid-ot-sporta-do-lyuksa>

СЕКЦИЯ 6. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ТЕХНОСФЕРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Аксенов С. Г., Синагатуллин Ф. К.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа,
Россия

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ПОЖАРНЫХ ПРИ СПАСЕНИИ ПОСТРАДАВШИХ

Аннотация: Рассмотрены основные способы спасения, при которых пожарные испытывают высокое физическое напряжение.

Ключевые слова: спасение пострадавших, опасные факторы пожара, эвакуация.

Aksenov S. G., Sinagatullin F. K.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

PHYSICAL ACTIVITY OF FIREFIGHTERS WHEN RESCUING VICTIMS

Abstract: The main methods of rescue, in which firefighters experience high physical stress, are considered.

Key words: rescue of victims, fire hazards, evacuation.

Главной задачей на пожаре является спасение людей. Спасение людей – это действия по эвакуации людей из зоны воздействия опасных факторов пожара (ОФП) или защита эвакуационных путей от их проникновения.

Однако при возникновении пожара для эвакуации людей использование лифтов, эскалаторов и других механизированных средств транспортировки запрещено. Исходя из практики проводимых при тушении пожаров или пожарно-тактических учениях по спасению пострадавших, а также из расчетов пожарных рисков, эвакуация людей по лестничным маршам может быть безопасной только для зданий не выше 12 этажей. При эвакуации из более высоких зданий на лестничных маршах образовывается массовое скопление людей, приводящее к возникновению заторов и увеличению времени их пребывания в горящем здании, что делает эвакуацию небезопасной. Поэтому в условиях пожара лестничные марши многоэтажных зданий используются только для частичной эвакуации. Время необходимое на проведение спасательных работ, как правило, ограничено. И оно должно быть использовано до наступления воздействия ОФП. Кроме общих факторов, существенное влияние на длительность спасения оказывают: приемы и способы спасения, наличия технических и иных средств спасения, объемно-

планировочных решений здания или сооружения, физической подготовки, наработанных практических навыков и психологического состояния личного состава пожарного расчета и спасаемых.

Спасение пострадавших начинается с их поиска: путем осуществления разведки места происшествия, определения характера развития пожара, выбора способов проведения поиска и приемов спасения.

Основные способы поиска пострадавших - это визуальный и слуховой, а также опрос очевидцев и поиск с использованием специальных приборов. Визуальный способ представляет собой повышенные требования к зрению, наблюдательности и зрительной памяти пожарных. При проведении поиска пострадавших по звуковой информации важно уметь услышать нужную, полезную информацию даже при наличии посторонних звуков.

В зависимости от обстановки на пожаре возможны различные варианты действий подразделений по спасению людей:

- если на пожар прибыло достаточное количество сил и средств, то одновременно организуется и спасение пострадавших, и подача огнетушащих веществ на тушение;

- если есть угроза блокирования опасными факторами пожара путей эвакуации, то осуществляется подача пожарных стволов для обеспечения безопасности людей;

- если есть уверенность в достаточности введенного количества средств для предотвращения распространения ОФП на путях эвакуации, в отсутствии прямой угрозы жизни и здоровью людей, то действия пожарных направлены на предупреждение паники и одновременно на ликвидацию горения;

- если сил и средств недостаточно на одновременное проведение работ по спасению людей и на подачу огнетушащих веществ в очаг горения, то все силы и средства в первую очередь направляются на проведение спасательных работ и обеспечения заслона, там где людям непосредственно угрожает огонь, так и на путях спасения, где возможно распространение ОФП.

Спасательные работы на пожарах объектов с массовым пребыванием людей всегда сопряжены с большими трудностями и сложностями, требующими значительных сил и средств. Спасательные работы проводят путем вывода, выноса и спуска пострадавших из опасной зоны с использованием различных спасательных устройств: ручных пожарных лестниц, автолестниц, крупных стационарных сооружений, канатно-спусковых устройств, спасательных веревок, желоба-спуска, спасательного рукава, различных прыжковых спасательных и других технических устройств.

Однако, обеспечить массовую эвакуацию из зданий повышенной этажности по автолестницам не возможно, т. к. высота выдвигания автолестниц ограничена и перестановка в условиях пожара занимает много времени, а порой и невозможна. Поэтому на многих пожарах для эвакуации людей из высотных зданий и сооружений проводится комбинированным способом с применением автомобильных и ручных лестниц. Для этого автолестница устанавливается к горящему зданию и выдвигается на максимальную высоту,

затем пожарные поднимаются по ней со штурмовой лестницей и с ее помощью проникают в вышерасположенные этажи. При этом обеспечивают надежную страховку спасаемых, используя спасательные веревки и выставляют на каждом этаже, балконе пожарных.

Наиболее эффективным способом спасения является использование эластичного спасательного рукава, принцип действия которого основан на создании достаточной силы трения между стенками рукава и одеждой спускающегося внутри человека.

Скорость спуска в рукаве может регулироваться за счет изменения положения частей тела как непосредственно спасаемым, так и спасателем, находящегося на земле (рукав можно отклонить от вертикали, закрутить или пережать руками). При использовании спасательного рукава люди не испытывают страха высоты.

Переноска пострадавших осуществляется как двумя спасателями, так и одним. При переноске пострадавшего расчетом из двух спасателей применяют следующие способы:

- это соединение своих карабинов или скрещивание «рук в замок», затем усаживают пострадавшего на них и придерживая, переносят;
- пострадавшего кладут на спину, один из спасателей берет его под мышки, а второй около колен (при этом обе ноги вместе или врозь) и переносят.

Переноску пострадавшего одним спасателем проводят на руках или на плече:

- при подготовке переноски на руках пострадавшего кладут на спину, спасатель встает на колено у его левой руки, поднимает туловище пострадавшего, кладет левую руку себе на правое плечо, свою правую руку – на спину к правой руке пострадавшего, а затем левой рукой берет его под колени, поднимает и переносит;

- при подготовке переноса на плечах пострадавшего сначала кладут лицом вниз. Затем спасатель встает на колено у его головы, пропускает свои руки под руки пострадавшего, поднимает его голову и плечи как можно выше. Далее опускает руки ближе к талии и соединяет их, приподнимается с пострадавшим и выставляет вперед согнутую в колене левую (или правую) ногу. После этого опускается на правое (или левое) колено, кладет пострадавшего на плече, перекидывает его руку через свое плечо, обхватывает левой (правой) рукой ноги пострадавшего, берет в левую (правую) руку кисть его левой (правой) руки, поднимается на ноги, уравнивает его на плече и переносит.

При использовании спасательной веревки для спасения людей необходимо:

- связать спасательную петлю и накинуть на спасаемого;
- закрепить свободный конец веревки за конструкцию;
- переместить спасаемого к месту спасения;
- опустить спасаемого в безопасное место.

Исходя, из вышеприведенных примеров спасения пожарный испытывает огромную физическую и психологическую нагрузку. Для выполнения этих приемов он должен быть в хорошей физической форме и обладать практическими навыками.

Все это достигается только в результате постоянных тренировок личного состава пожарной охраны на оперативно-тактических учениях по проведению аварийно-спасательных работ при тушении условных пожаров.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенов С. Г., Абрамович Г. Ю., Синагатуллин Ф. К. К вопросу о физических и психологических характеристиках боевой работы пожарных // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIV Международной научно-практической конференции : в 2 т. / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа : РИК УГАТУ, 2020. – С. 473-476.
2. Аксенов С. Г., Абрамович Г. Ю., Синагатуллин Ф. К. К вопросу о формировании физической и психологической готовности пожарного к работе в экстремальных условиях // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIV Международной научно-практической конференции : в 2 т. / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа : РИК УГАТУ, 2020. – С. 476-481.
3. Аксенов С. Г., Абрамович Г. Ю., Синагатуллин Ф. К. К вопросу о физической и психологической подготовке пожарных на огневой полосе // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIV Международной научно-практической конференции : в 2 т. / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа : РИК УГАТУ, 2020. – С. 481-484.

Камаева Э. Д., Насырова Э. С.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СПАСАТЕЛЕЙ ПРИ УТОПЛЕНИИ

Аннотация: В статье приводится алгоритм действий при спасании тонущего человека, а также описание подготовки спасателей для обеспечения их психологической устойчивости.

Ключевые слова: утопление, спасатель, психологическая устойчивость.

Kamaeva E. D., Nasyrova E. S.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

PSYCHOLOGICAL STABILITY OF RESCUERS IN CASE OF DROWNING

Abstract: This article provides an algorithm of actions in the rescue of a drowning person, as well as a description of the training of rescuers to ensure their psychological stability.

Key words: drowning, rescuer, psychological stability.

Профессия спасателя сочетает в себе множество аспектов жизни людей, включает в себя прямое взаимодействие чрезвычайными ситуациями и их последствиями, социальными и психологическими. Нередко тем, кто спасает жизни людей, приходится сталкиваться с печальным явлением – тонущим или утонувшим человеком.

В 2019 году на водоемах Республики Башкортостан погибло 51 человек, в том числе 7 детей и в купальный сезон – 48 человек. В 2018 году эти цифры составляли 59 и 54 соответственно. 84,3 % утонувших – это мужчины, 48,4 % – в возрасте от 18 до 40 лет, 70,9 % – жители сельской местности, 61,3 % – купались пьяными и в 100% случаев – в необорудованных местах. Что касается погибших детей – все они оказались оставленными без присмотра взрослых. Так, 1 июня 2019 г. в Бурзянском районе три мальчика одни пошли купаться на речку, один из них не выплыл. 20 июня 2019 г. в Белорецке утонула 11-летняя девочка, которая также без взрослых находилась с подругами на реке в необорудованном для купания месте. 22 июня 2019 г. в селе Месягутово Дуванского района на реке Ай утонул семилетний мальчик. Статистические данные показывают, что ежегодно тонут люди, в том числе дети. Спасатель должен быть подготовлен и знать правильный алгоритм действий при спасении тонущих.

При спасении утопающего нельзя подплывать к нему спереди, только сзади, не входя в поле его зрения, так как тонущий человек может захватить спасателя и бессознательно начинает топить его в попытке выплыть, оказаться как можно выше над водой. Утопающего берут за волосы или под мышки, переворачивают вверх лицом и плывут с ним к берегу, следя за тем, чтобы лицо пострадавшего находилось над водой. Оказание первой помощи начинают

сразу после извлечения пострадавшего из воды. Порядок оказания первой помощи таков [1]:

1. Утонувшего укладывают животом на колени, голова находится ниже грудной клетки. Полость рта и глотки очищается от возможных посторонних предметов, ила, рвотных масс с помощью пальца, обернутого материей.

2. Удаляют из легких и желудка пострадавшего воду – 2-3 раза сдавливают грудную клетку пострадавшего. Затем пострадавшего кладут на спину на твердую поверхность.

3. Следующее действие – реанимация. Предварительно убедившись в наличии признаков клинической смерти – отсутствие реакции зрачка, дыхания, сердцебиения, реанимацию начинают с так называемого прекардиального удара – в нижнюю треть грудины наносят короткий, сильный удар (удар необходимо соотнести с возрастом и массой тела пострадавшего) кулаком, сразу определяют пульс на сонной артерии и, если сердцебиение прощупывается, приступают к искусственной вентиляции легких.

4. Если после прекардиального удара сердцебиение не прощупывается, начинают проводить непрямой массаж сердца. Спасатель становится слева от пострадавшего и кладет обе ладони (одну поверх другой) на нижнюю треть грудины на 2 см влево от средней линии (нижняя треть грудной клетки) и энергичными толчками с частотой 60-80 в минуту давят на грудину. Нажатие производят так, чтобы грудина смещалась внутрь у взрослого человека на 3-5 см, у подростка на 2-3 см, у годовалого ребенка на 1 см.

Все вышеуказанные действия сочетают с искусственным дыханием. При оказании помощи двух человек первый вдвухает воздух в легкие, после этого второй делает 5-6 нажатий на грудную клетку. Если спасатель один, то после двух порций воздуха, вдвухаемых в рот пострадавшего, производят 15 массажных толчков. При успешной реанимации о восстановлении сердечной деятельности говорят уходящая бледность кожи, вернувшийся пульс, возможно дыхание и сознание.

Реанимацию продолжают до приезда «скорой помощи», либо появления признаков биологической смерти – трупных пятен и окоченения. После оказания первой помощи, независимо от степени тяжести состояния, пострадавшего доставляют в ближайшую больницу, так как даже в простых случаях не исключается появление осложнения, которые несут в себе угрозу смерти тонувшего.

Встречаются случаи, когда оказывать помощь уже поздно, пострадавший мертв. Внешними морфологическими признаками, определяющими смерть от утопления, являются [2]:

- резкая бледность кожных покровов;
- стойкая мелкопузырчатая белая или розовая пена, выступающая из отверстий носа и рта;
- трупные пятна красновато-багрового цвета.

Примерное время пребывания утонувшего мертвого человека в воде определяется по кожному покрову и волосам: через 1-2 недели эпидермис на

ладонях и ступнях начинает отделяться, выпадают волосы, через 3-4 недели кожа полностью отслаивается и наступает полное облысение, хорошо просматриваются лунки от выпавших волос [3].

При столкновении с явлением утопления любой человек испытывает стресс, часто имеют место неконтролируемые реакции организма: ступор, метание, неспособность позвать на помощь или придумать, что делать. Спасателям в силу задач, соответствующих их работе, поддаваться таким эмоциям нельзя, требуется сохранять психологическую устойчивость и сосредоточенность.

Для подавления негативно воздействующих эмоциональных факторов проводится специальная психологическая подготовка спасателей [4]. Она развивает разносторонние способности: умственная работоспособность, переключаемость внимания, хладнокровность, умение быстро оценить ситуацию и принять правильное решение, относительная терпимость к окружающим, хорошая память, умение преодолеть чувство страха не только у себя, но и у окружающих.

Условно выделяют три вида психологической подготовки спасателей: общая, специальная и целевая. Общая психологическая подготовка направлена на постоянное теоретическое закрепление навыков – правила поведения на воде, действия по извлечению и реанимации пострадавшего, запоминание алгоритма действий в каких-либо нестандартных ситуациях.

Специальная подготовка проводится непосредственно на учениях и тренировках спасателей, например, в бассейнах или в водоемах. В процессе такой подготовки формируется физическая выносливость, уверенность в правильности действий, создается непосредственный контакт со средствами спасения и самим пострадавшим. Таким образом, повышается вероятность благоприятного исхода возможной чрезвычайной ситуации.

Целевая психологическая подготовка направлена в основном на руководящий состав: органы управления и командиров. Именно они поддерживают должный настрой спасателей-подчиненных, что повышает психическую и, следовательно, умственную и физическую активность во время возникновения чрезвычайной ситуации. Такая подготовка формирует умение адаптироваться в критических условиях, способность избавляться от чувства тревоги и страха, эффективное взаимодействие во время выполнения коллективных действий.

Таким образом, при утоплении спасателю важно не только знать правила оказания первой помощи утонувшему, но и быть психологически устойчивым, уметь подавить страх, оценить ситуацию и быстро принять правильное решение относительно проведения этапов непосредственного спасения человека: извлечению из воды, дореанимационных мероприятий и реанимации. В этом ему помогает регулярно проводимые подготовительные мероприятия, учения и тренировки, указания командира спасательного подразделения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Чурикова Т. С. Основные принципы оказания первой медицинской помощи пострадавшим при крупномасштабном наводнении в Приамурье // Молодежь XXI Века: шаг в будущее: материалы XIX региональной научно-практической конференции. 2018. – С. 382-383.
2. Назиров С. Н., Бахриев И. И., Вафоев З. Б. К вопросу судебно-медицинской диагностики типов утопления // Здоровоохранение Таджикистана. 2020. – № 1. – С. 44-52.
3. Медицинский справочник [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/sudmed/utoplenie-4.shtml> (Дата обращения: 02.04.2021).
4. Одинцов Л. Г., Курсаков Л. В., Хапалов Е. Л., Чурсин В. Ф., Чумак С. П. Особенности психологической подготовки спасателей для ведения спасательных работ на воде и под водой и поддержание психологической устойчивости среди пострадавших // Надводные и подводные спасательные работы (книга). 1996.– С. 177-182.

Сергеева А. Н., Насырова Э. С.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Россия,
Уфа

СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ ФЕДОРОВСКОЙ ПОЖАРНОЙ ЧАСТИ

Аннотация: в статье рассмотрен пожарно-прикладной спорт и его элементы. На примере Федоровской ПЧ исследована вовлеченность пожарных в спорт.

Ключевые слова: спортивная подготовка, пожарно-прикладной спорт, команда.

Sergeeva A. N., Nasyrova E. S.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

SPORTS LIFE OF THE FEDOROVSKAYA FIRE STATION

Abstract: The article considers fire-applied sports and its elements. The involvement of firefighters in sports is studied on the example of the Fedorovskaya fire station.

Key words: sports training, fire-applied sports, team.

Ежедневно мы слышим, что спорт – это жизнь, и это действительно так. Спортивная подготовка должна быть у каждого человека, потому что она формирует выносливость, силу духа и позволяет держать тело в отличной форме. В современном мире все чаще профессий связанных с сидячим образом жизни, безусловно, это негативно влияет на спортивную подготовку, да и в целом на здоровье человека. Но также есть профессии, которые наоборот позволяют совершенствовать свои спортивные данные, например, пожарная деятельность. Конечно, пожарным нужны постоянные спортивные тренировки, чтобы им было легче выполнять свою опасную работу и оперативно действовать.

Пожарно-прикладной спорт – это специальный вид спорта для пожарных, благодаря которому формируются навыки и физические данные спасателей при борьбе с огнем. Несомненно, обычная физическая подготовка обязательна для

личного состава пожарной части, но пожарно-прикладной спорт также важен и нужен для этой опасной профессии[1]. К упражнениям данного спорта относятся:

- надевание боевой одежды
- надевание пожарного снаряжения
- хождение по бревну
- переноска двух рукавов
- тушение горячей жидкости и др.

Для выполнения этих специально-прикладных упражнений необходима спортивная база, которую в обязательном порядке имеют и пожарные Федоровского района.

На сегодняшний день в Республике Башкортостан функционируют 84 пожарные части, одна из которых располагается в Федоровском районе. Стоит отметить, что федоровская пожарная часть № 92 начала свое существование в 1938 году и на данный момент насчитывает в своем составе 41 человек. Безусловно, каждый из них настоящий профессионал своего дела.

Личный состав Федоровского ПЧ – это команда во всех смыслах, и на работе и за ее пределами. Пожарные обладают отличной физической формой, хотя возраст некоторых близок к 40, все это благодаря постоянным тренировкам и сильному характеру. Своими физическими достижениями они подают отличный пример младшему поколению, мотивируют их заниматься спортом и ближе познакомиться с отважной профессией.

Помимо этого пожарная часть Федоровского района активно участвует в спортивных соревнованиях и занимает призовые места. Команда по волейболу выходила на республиканский этап и отлично показала свои спортивные умения. Команда пожарных также не отстает и в сезонных видах спорта.

Пожарно-прикладной спорт для пожарного состава также обязателен, и в Федоровском районе пожарные на различных спортивных мероприятиях показывают некоторые элементы их профессионального спорта, например, надевание боевого костюма на время. Таким образом, деятельность пожарных напрямую связана с физической подготовкой и умением быть командой. Это положительно влияет на здоровье, силу воли и характера, спортивную форму спасателей. Пожарная часть №92 Федоровского района является отличным примером рабочей, спортивной и творческой команды.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенов С.Г. Занятия пожарно-прикладным спортом как физическая и психологическая подготовка участников тушения пожаров на огневой полосе // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII Международной научно-практической конференции. 2018. – С. 577-582.

Фазылова А. В., Фаритова Л. Р., Насырова Э. С.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ДОБРОВОЛЬНЫЙ ПОЖАРНЫЙ

Аннотация: В данной статье рассмотрен процесс организации деятельности добровольных пожарных и их обучения, а также представлены статистические данные об участии в тушении пожаров добровольных пожарных.

Ключевые слова: добровольная пожарная охрана, подготовка добровольных пожарных.

Fazylova A. V., Faritova L. R., Nasyrova E. S.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

VOLUNTEER FIREFIGHTER

Abstract: This article describes the process of organizing the activities of volunteer firefighters and their training, as well as statistics on the participation of volunteer firefighters in extinguishing fires.

Key words: voluntary fire protection, training of voluntary firefighters.

Территория Российской Федерации огромна, и чтобы ее защитить от пожаров и чрезвычайных ситуаций, требуется в каждом населенном пункте создавать профессиональные пожарные охраны за счет бюджетных средств. Но ни одно государство не может себе позволить это сделать. Необходимость добровольных пожарных связана, как с обширностью территории нашей страны, так и с резким увеличением пожаров. Так, особенное влияние оказали экстремальные условия лета 2010 года, когда из-за аномальной жары и длительных блокирующих антициклонов возникли крупные пожары [1]. Тогда в борьбе с природными пожарами участвовали, в том числе, и добровольцы, но их юридический статус был недостаточно понятен.

В связи с этим 6 мая 2011 года принят федеральный закон № 100 «О добровольной пожарной охране», который устанавливает правовые основы создания и деятельности добровольной пожарной охраны, права и гарантии деятельности общественных объединений пожарной охраны и добровольных пожарных, регулирует отношения добровольной пожарной охраны с органами государственной власти, органами местного самоуправления, организациями и гражданами Российской Федерации, иностранными гражданами и лицами без гражданства [2].

Добровольная пожарная охрана согласно ФЗ № 100 – это социально ориентированные общественные объединения пожарной охраны, созданные по инициативе физических лиц и (или) юридических лиц – общественных объединений для участия в профилактике и (или) тушении пожаров и проведении аварийно-спасательных работ [2].

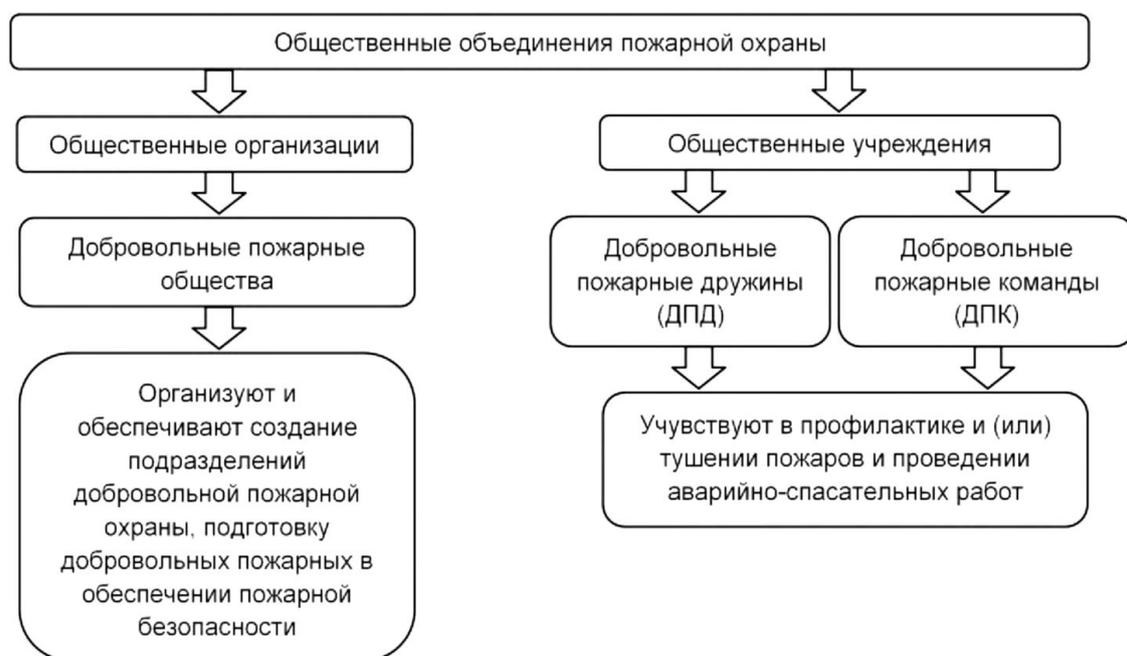


Рис. 1. Структура добровольной пожарной охраны России

Задачами добровольной пожарной охраны являются осуществление профилактики пожаров, спасение людей и имущества при пожарах, проведении аварийно – спасательных работ и оказание первой помощи пострадавшим, участие в тушении пожаров и проведении аварийно – спасательных работ.

Любой гражданин, который изъявил желание стать добровольным пожарным, должен подать в соответствующее общественное учреждение пожарной охраны такие документы как заявление с просьбой о приеме в добровольные пожарные, медицинскую справку определенной формы, которая подтверждает, что по состоянию здоровья гражданин может участвовать в тушении пожаров. Далее рассмотрение и принятие решения о приеме в добровольные пожарные осуществляется в соответствии с порядком, установленным уставом данного общественного учреждения пожарной охраны.

Для такой опасной работы необходимо и обязательное обучение. Для этого существуют специальные программы первоначальной и последующей профессиональной подготовки добровольных пожарных, разработанные и утвержденные федеральным органом исполнительной власти, уполномоченные на решение задач в области пожарной безопасности.

Также существуют онлайн курсы для волонтеров и организаторов волонтерства, одним из таких курсов является «Подготовка добровольного лесного пожарного» (организует он-лайн университет социальных наук Добро. Университет). Программа курса разработана опытными добровольными лесными пожарными из нескольких профильных организаций при участии экспертов от лесной охраны и пожарной охраны.

Добровольцы активно принимают участие в ликвидации, а также в предотвращении пожаров на закрепленном территориальном участке. Координатором работы этой структуры выступает МЧС России в регионе.

В случаях введения режима чрезвычайной ситуации по пожарной обстановке подразделение добровольной пожарной охраны участвует на более строгом уровне. Так, по данным МЧС России на 1 апреля 2014 года в России уже создано 37 273 общественных объединений пожарной охраны, численность личного состава составило 913 741 человек [3].

За период с 2014 по 2018 гг. количество пожаров, потушенных силами добровольной пожарной охраны, снижается (рисунок 2). Так, в 2014 г. потушено 12999 пожаров, а в 2018 г. – 10231 пожаров [4].

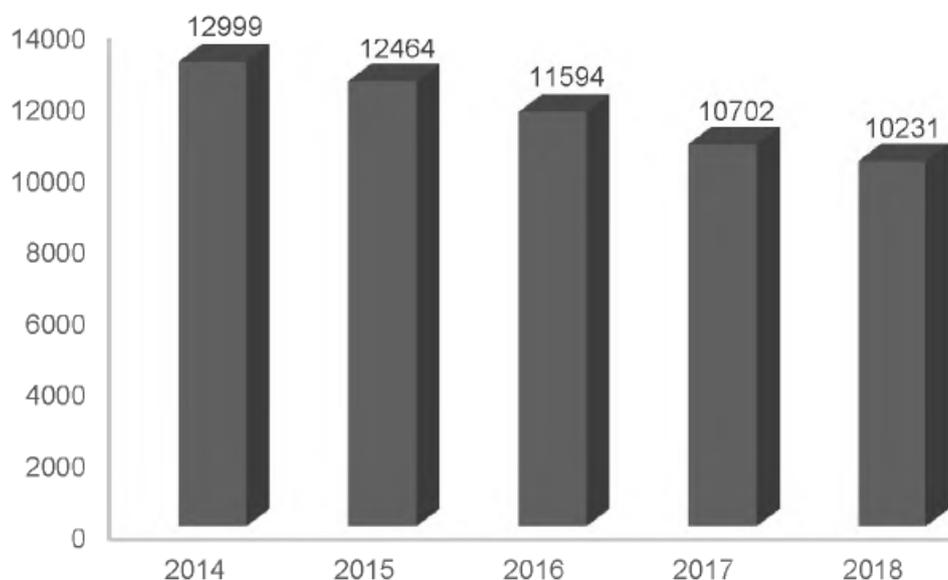


Рис. 2 Динамика количества пожаров, тушение которых осуществлялось силами добровольной пожарной охраны в 2014–2018 гг. [4]

Таким образом, добровольная пожарная охрана в настоящее время зарекомендовала себя как один из наиболее продуктивных методов защиты сельской местности от пожаров. Необходимо постоянное совершенствование системы обучения добровольцев и их материального, социального стимулирования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бондур В. Г. Космический мониторинг природных пожаров в России в условиях аномальной жары 2010 г. // Исследование Земли из космоса. 2011. № 3. С. 3-13.
2. Федеральный закон от 06.05.2011 № 100-ФЗ (ред. от 02.07.2013) «О добровольной пожарной охране» (06 мая 2011 г.) .
3. Сведения о деятельности добровольной пожарной охраны на 01.04.2014 г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.mchs.gov.ru/dokumenty/1346>. Дата обращения: 05.04.2021.
4. Маштаков В. А., Бобринев Е. В., Маторина О. С., Удавцова Е. Ю. Исследование деятельности добровольной пожарной охраны в Российской Федерации и зарубежных странах // Современные проблемы гражданской защиты. 2019. №3 (32). С. 5-12.

Якшибаева В. Н., Елизарьев А. Н.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

РОЛЬ ЖЕНЩИН В СИСТЕМЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Аннотация: Работа посвящена определению роли женщин в системе обеспечения пожарной безопасности, исходя из исторических примеров и современных особенностей некоторых пожарных должностей.

Ключевые слова: пожарная безопасность, роль женщин, история.

Yakshibaeva V. N., Elizaryev A. N.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

THE ROLE OF WOMEN IN THE FIRE SAFETY SYSTEM

Abstract: The work is devoted for defining the women's role in the fire safety system, based on historical examples and modern features of some fire positions.

Key words: fire safety, the role of women, history.

В сознании большого количества людей отложилось, что работа в области пожарной безопасности (ПБ) – чисто мужская прерогатива, что не так далеко от истины, ведь действительно, работа пожарного тяжела, полна напряжения и требует специальной физической подготовки, что не свойственно большинству женщин. Однако, даже женщины могут быть приняты на работу по обеспечению пожарной безопасности, где их умения будут очень востребованы.

Системой обеспечения пожарной безопасности является совокупность сил, средств и мер правового, научно-технического, организационного, социального и экономического характера, которые направлены на тушение и профилактику пожаров, также проведение аварийно-спасательных работ. К основным функциям системы обеспечения пожарной безопасности относятся:

- нормативное правовое регулирование в области ПБ;
- создание пожарной охраны (ПО) и организация ее деятельности;
- разработка мер ПБ и их осуществление;
- реализация прав, обязанностей и ответственности в области ПБ;
- обучение населения базовым методам ПБ и проведение пропаганды;
- обеспечение содействия добровольным пожарным формированиям;
- научно-техническое обеспечение ПО;
- обеспечение необходимой информацией гарнизона ПБ и население;
- обеспечение госпожнадзора;
- производство пожарно-технической продукции;
- выполнение работ и оказание услуг в области ПБ;

- лицензирование деятельности в области ПБ;
- проведение надзора по соответствию пожарной продукции их заявленным характеристикам и регламентированным нормам;
- учет пожаров и последствий от них;
- тушение пожаров и проведение аварийно-спасательных работ;
- организация и проведение профилактики пожаров;
- установление противопожарного режима [1].

Исторически так сложилось, что в России еще во времена правления Елизаветы Петровны началось зарождение производства отечественного противопожарного оборудования. В это же время введено множество документов, описывающих меры предотвращения пожаров в городах и населенных пунктах, что предоставило возможность эффективно регулировать обстановку по пожарам на законодательном уровне.

Хорошим историческим примером развития противопожарной деятельности можно назвать царствие Екатерины II. Именно она ввела подразделение на штатные чины, которое стало основой для формирования профессиональной пожарной охраны и определило подчиненность пожарной определенной службе. Введено информирование по пожарам, что полезно для информационной обеспеченности населения и пожарных.

Участие женщин в противопожарных действиях (хоть и на общественных началах) стало возможным только с правлением княгини Марии Павловны в 1909 году. В этот момент женщинам предоставляется возможность участвовать в тушении пожаров и в деятельности пожарных организаций наравне с мужчинами.

Наиболее значимым в истории периодом для женщин стала Великая Отечественная Война, где они смогли доказать, что способны принести свой вклад в борьбу с огнем. В этот период была заложена основа службы женщин в составе пожарной охраны страны.

Имеется еще много исторических примеров того, как благодаря женщинам происходило постепенное развитие пожарной охраны. Все они дают понять, что женское участие в обеспечении пожарной безопасности очень хорошо сказывается на общем развитии структуры противопожарного обеспечения, организованности подразделений пожарных формирований, продвижению научно-технического прогресса в создании и улучшении противопожарного оборудования, а также на внедрении в обществе противопожарного образования и осведомленности населения и пожарах.

С ходом времени роль женщин в рядах противопожарных служб становилась все более значимой, об этом говорит и современное положение дел. Так, современная женщина-пожарный представляет из себя специалиста с высшим специальным образованием, способного занимать высшие должности в Министерстве чрезвычайных ситуаций, участвовать в разработках законодательных актов об обеспечении ПБ, а также вести педагогическую деятельность по подготовке высококвалифицированных специалистов.

В области пожарной безопасности женщины принимают на такие должности как:

- инспектор надзорной деятельности;
- инспектор по делам о пожарах;
- преподаватель высших учебных заведений пожарно-технического профиля;
- научный сотрудник научно-исследовательских институтов;
- работник кадровой службы;
- работник пресс-службы;
- психолог;
- кинолог;
- пожарный;
- диспетчер пункта связи;
- пилот;
- инженер центра управления силами и средствами [2].

Из всех перечисленных работ стоит отметить, что в силу физиологических особенностей женского и мужского организмов, при приеме на работу пожарного будет отдаваться предпочтение непосредственно мужчинам. Однако это не означает, что для женщины путь на эту должность закрыт. Чтобы женщину приняли на эту работу, ей необходимо быть физически стойкой, как и мужчина, ведь в профессии пожарного необходимы высокая физическая выносливость и сила из-за тяжелых условий работы.

Роль женщин в системе обеспечения пожарной безопасности с ходом времени становилась все более значимой. Сегодня женщины столь же необходимы, сколь и мужчины вследствие того, что в некоторых областях противопожарной деятельности женщины работают более эффективно, чем мужская часть персонала. К таким должностям относятся: инспектор, педагог, диспетчер, психолог и научный деятель. Но все же на должности, например, пожарный, инженер и пилот будут более востребованы мужчины. Это связано не с притеснением женщин, а с тем, что среднестатистическая женщина в разы физически слабее среднестатистического мужчины, но это не исключает самой возможности становления женщины пожарным, пилотом или инженером.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. О пожарной безопасности (с изменениями на 22 декабря 2020 года) // Консорциум кодекс: электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. URL: <http://docs.cntd.ru/document/9028718> (дата обращения: 10.03.2021).
2. История пожарной охраны и современная пожарная охрана // Академия государственной противопожарной службы МЧС России. URL: <https://academygps.ru/upload/iblock/e87/e87164112e35e8ad112f6b25f7da75ac.pdf> (дата обращения: 10.03.2021).