



Сибирский государственный университет
науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТ,
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

**Материалы IX Международной
научно-практической конференции
(01 июня 2019 г., Красноярск)**

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

*Материалы IX Международной научно-практической конференции
(1 июня 2019 г., Красноярск)*

Электронное издание

Красноярск 2019

© СибГУ им. М. Ф. Решетнева, 2019

УДК 797.2.215
ББК 75.717.91
Ф50

Редколлегия:

Т. Г. АРУТЮНЯН, Д. Г. МИНДИАШВИЛИ, И. А. ТОЛСТОПЯТОВ,
А. Р. ШАКИРОВ, М. Д. КУДРЯВЦЕВ, Л. А. БЕСЕДИНА, Т. А. ОМЕЛЬЧЕНКО,
К. С. ЛАВРИЧЕНКО, Т. В. ЛЕПИЛИНА, Д. А. ЖУЙКО, Е. Н. МОРОЗОВА

Публикуется по решению методической комиссии ФФКС

Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы Ф50 и перспективы развития [Электронный ресурс] : материалы IX Междунар. науч.-практ. конф. (1 июня 2019 г., Красноярск) : электрон. сб. / под общ. ред. Т. Г. Арутюняна ; СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2019. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 5,9 МБ) – Систем. требования: Internet Explorer; Acrobat Reader 7.0 (или аналогичный продукт для чтения файлов формата .pdf). – Режим доступа: <https://www.sibsau.ru/scientific-publication/>. – Загл. с экрана.

Представлены материалы IX Международной научно-практической конференции, проведенной при поддержке факультета физической культуры и спорта Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева.

Сборник содержит статьи российских и зарубежных ученых и практиков по проблемам развития физического воспитания в высших учебных заведениях.

Предназначен для студентов, аспирантов всех специальностей, а также преподавателей и людей, интересующихся данной проблематикой.

Авторы несут ответственность за содержание статей и за сам факт их публикации. Редакция не всегда разделяет мнения авторов и не несет ответственности за недостоверность публикуемых данных. Редакция не несет ответственности перед авторами и/или третьими лицами и организациями за возможный ущерб, вызванный публикацией статьи.

Ссылка на телерепортаж о конференции: <https://www.youtube.com/watch?v=zoZLoJaD4F0>.

Информация для пользователя: в программе просмотра навигация осуществляется с помощью панели закладок слева; содержание в файле активное.

**УДК 797.2.215
ББК 75.717.91**

Подписано к использованию: 02.09.2019. Объем 5,9 МБ. С 222/19.

Корректura, макет и компьютерная верстка Л. В. Звонаревой, М. А. Светлаковой

Редакционно-издательский отдел СибГУ им. М. Ф. Решетнева.
660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31.
E-mail: rio@mail.sibsau.ru. Тел. (391) 201-50-99.



УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ КОНФЕРЕНЦИИ!

От лица научно-педагогического коллектива Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева поздравляю вас с началом работы IX Международной научно-практической конференции. Искренне приветствую вас – студентов, магистрантов, аспирантов, кандидатов, докторов и профессоров, представляющих современную науку России, Беларуси, Украины, США, Чешской Республики, Ирака. Кыргызской Республики, Германии, Китая и Узбекистана!

Желаю вам здоровья, новых спортивно-педагогических успехов в подготовке специалистов различного профиля, реализации личных планов в учебной и научно-методической работе.

Исполняющий обязанности ректора СибГУ им. М. Ф. Решетнева
Э. Ш. АКБУЛАТОВ

A stylized handwritten signature in blue ink, consisting of a large, sweeping loop followed by a smaller, more intricate mark.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

УДК 796.011.2

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К РОССИЙСКОЙ АРМИИ И ЗАЩИТЕ ОТЕЧЕСТВА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Т. Г. Арутюнян

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: nayka.07@mail.ru

Рассмотрен тип воспитательных отношений, внедренный в процесс физического воспитания: «человек – книга – человек» с использованием разработанного спецкурса дополнительного образования «Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества», а также образовательных программ «Школьник-призывник» и «Патриот». Результаты прикладных исследований показали более позитивное отношение учащихся экспериментальных групп к Российской армии и защите Отечества, по сравнению с учащимися контрольной группы. Сопоставление средних величин тестирования физической подготовленности по критерию Стьюдента на начало эксперимента было статистически не значимо. А на конец эксперимента статистически значимо и выше в экспериментальных группах.

Ключевые слова: физическое, воспитание, педагогика, патриот, формирование, армия, Отечество.

FORMING A POSITIVE RELATION TO THE RUSSIAN ARMY AND PROTECTION OF HOMELAND DURING PHYSICAL TRAINING

T. G. Arutyunyan

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: nayka.07@mail.ru

The article considers the type of educational relations introduced into the process of physical education: “a person – a book – a person” using the developed special course of additional education “Physical exercise as a means of educating the will and superpowers of the future defender of the Fatherland”, as well as educational programs “Schoolboy-recruit” and “Patriot”.

The results of applied research showed a more positive attitude of students in experimental groups towards the Russian army and the defense of the Fatherland, compared with students in the control group. Comparison of average values of testing physical fitness according to the Student's criterion at the beginning of the experiment was not statistically significant. And at the end of the experiment is statistically significant and higher in the experimental groups.

Keywords: physical, education, pedagogy, patriot, formation, army, Fatherland.

Педагогика – это наука о том, как воспитывать человека, как помочь ему стать духовно богатым, творчески активным и вполне удовлетворенным жизнью, найти равновесие с природой и обществом [1]. Физическое воспитание, являясь частью педагогики кроме своего направленного воздействия на развитие индивидуальных физических качеств [2], может и должна играть воспитывающую роль в формировании позитивного отношения к Российской армии и защите Отечества [3; 4].

В. С. Безрукова отмечает, что за советское время наша теоретическая, и особенно практическая педагогика снизила свой духовно-нравственный потенциал. И в тоже время, впервые введено технологическое знание о проектировании педагогических систем, процессов, ситуаций. Это позволило придать педагогике прикладной характер и облегчить переход к изучению методик обучения конкретным дисциплинам [1].

Основываясь на вышесказанном нами был проведен ряд прикладных исследований направленный на взаимосвязь физического и патриотического воспитания [3; 4]. Кроме этого учитывалась организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры разработанная известными специалистами [5].

В качестве субъектов могут быть педагог и его воспитанник, педагогический коллектив и коллектив учащихся, родители, т. е. те, кто, производит передачу и кто усваивает опыт поколений. Поэтому в педагогике различают субъект-субъектные отношения. В целях лучшей передачи знаний, навыков, умений субъекты воспитательных отношений используют, помимо слова, какие-то материализованные средства–объекты. В наших исследованиях это книга (спецкурс и образовательные программы).

В. С. Безрукова подчеркивает, что воспитательные отношения – это всегда отношения между людьми. Они всегда направлены на развитие человека как личности, т. е. на развитие его самовоспитания, самообразования, самообучения. Воспитательные отношения – это обмен человеческим опытом, его передача, усвоение, использование. В них могут быть включены самые разнообразные средства: техника, искусство, природа и т. д. На основании этого различают такие типы воспитательных отношений, как «человек–человек», «человек–книга–человек», «человек–техника–человек», «человек–искусство–человек», «человек–природа–человек» и т. д. [1].

В своих исследованиях в основном мы использовали следующие типы воспитательных отношений: «человек – человек», «человек – книга – человек», «человек – природа – человек», «человек – физическая культура – человек», «человек – спорт – человек». Касаясь части поставленной проблемы, в учебно-воспитательный процесс внедрен тип воспитательных отношений «человек – книга – человек» с использованием разработанного нами спецкурса дополнительного образования «Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества», а также образовательных программ «Школьник-призывник» и «Патриот» [6].

После проведенных исследовательских работ результаты закрытого анонимного анкетирования показали более позитивное отношение учащихся экспериментальных групп к Российской армии и защите Отечества, по сравнению с учащимися контрольной группы. Сравнение средних величин тестирования физической подготовленности по критерию Стьюдента на начало эксперимента было статистически не значимо. А на конец эксперимента статистически значимо и выше в экспериментальных группах.

Библиографические ссылки

1. Безрукова В. С. Педагогика. Проективная педагогика: учебник для индустриально педагогических техникумов и для студентов инженерно-педагогических специальностей. Екатеринбург : Деловая книга, 1999.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 2008. 544 с.
3. Арутюнян Т. Г. Методика организации и содержательного обеспечения взаимосвязи патриотического и физического воспитания учащихся (экспериментальные данные лицея № 2 города Красноярска) [Электронный ресурс] // Фундаментальные исследования. 2015. № 2-14. С. 3151–3154. URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=37708> (дата обращения: 25.05.2019).
4. Арутюнян Т. Г. Экспериментальное обоснование методики организации и содержательного обеспечения взаимосвязи патриотического и физического воспитания учащихся (на примере гимназии № 14 города Красноярска) [Электронный ресурс] // Фундаментальные исследования. 2014. № 11-10. С. 2244–2247; URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=35927> (дата обращения: 25.05.2019).
5. Логвина Т. Ю., Врублевский Е. П., Костюченко В. Ф. Организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 8 (138).
6. Арутюнян Т. Г. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества: спецкурс, рекомендован КИМЦ ГУО администрации г. Красноярска для практической работы в средних общеобразовательных учреждениях. Красноярск : Городской информационно-издательский центр, 2011. 40 с.

References

1. Bezrukova V. S. Pedagogika. Proektivnaya pedagogika: uchebnik dlya industrial'no pedagogicheskikh tekhnikumov i dlya studentov inzhenerno-pedagogicheskikh special'nostej. Ekaterinburg : Delovaya kniga, 1999.
2. Matveev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. M. : Fizkul'tura i sport, 2008. 544 p.
3. Arutyunyan T. G. Metodika organizacii i soderzhatel'nogo obespecheniya vzaimosvyazi patrioticheskogo i fizicheskogo vospitaniya uchashchihsya (eksperimental'nye dannye liceya № 2 goroda Krasnoyarska) [Electronic resource] // Fundamental'nye issledovaniya. 2015. № 2-14. P. 3151–3154. URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=37708> (date of visit: 25.05.2019).
4. Arutyunyan T. G. Eksperimental'noe obosnovanie metodiki organizacii i soderzhatel'nogo obespecheniya vzaimosvyazi patrioticheskogo i fizicheskogo vospitaniya uchashchihsya (na primere gimnazii № 14 goroda Krasnoyarska) [Electronic resource] // Fundamental'nye issledovaniya. 2014. № 11-10. P. 2244–2247. URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=35927> (date of visit: 25.05.2019).
5. Logvina T. Yu., Vrublevskij E. P., Kostyuchenko V. F. Organizacionno-metodicheskaya napravlennost' processa sohraneniya zdorov'ya detej sredstvami fizicheskoy kul'tury // Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2016. № 8 (138).
6. Arutyunyan T. G. Fizicheskoe uprazhnenie kak sredstvo vospitaniya voli i sverhvoli budushchego zashchitnika Otechestva: speckurs, rekomendovan KIMC GUO administracii g. Krasnoyarska dlya prakticheskoy raboty v srednih obshcheobrazovatel'nyh uchrezhdeniyah. Krasnoyarsk : Gorodskoj informacionno-izdatel'skij centr, 2011. 40 p.

© Арутюнян Т. Г., 2019

УДК 796.062

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

В. А. Арчикова

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: vikageros@mail.ru

Рассмотрен вопрос формирования здорового образа жизни среди студентов. Факторы, влияющие на здоровье человека, многогранны и оказывают как положительное, так и отрицательное влияние. Занятия физической культурой и спортом всегда являлись основными составляющими в укреплении здоровья человека. Организация физического воспитания в школах и университетах.

Ключевые слова: физическая культура, дисциплина, функции, спорт.

PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

V. A. Archikova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: vikageros@mail.ru

This article discusses the issue of forming a healthy lifestyle among students. Factors affecting human health are multifaceted and have both positive and negative effects. Physical education and sports have always been the main components in improving human health. The organization of physical education in schools and universities.

Keywords: physical culture, discipline, functions, sport.

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

Физическая культура – основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки человека она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям.

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура с 1994 г. объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла.

Гуманитарные знания дают возможность преодолеть технократическое и узкопрофессиональное мышление будущего специалиста, воспитывают духовно богатую личность, обладающую развитым чувством социально-профессиональной и нравственной ответственности. Системная и целенаправленная гуманитарная подготовка и формируемая в ее процессе личностная культура студента определяют свойства его адаптивности, самообучаемости,

самостоятельности и инициативности как будущего специалиста, закладывая тем самым основы его высокого профессионализма.

Являясь по своей сути человековедческой дисциплиной, физическая культура направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать готовность полноценно реализовывать свои сущностные силы в здоровом стиле жизни, профессиональной деятельности. Гуманитаризация образования в сфере физической культуры означает его очеловечивание, выдвижение личности студента в качестве главной цели педагогического процесса.

В формировании определенных ценностей, способных удовлетворить потребности студента, проявляется единство физического психического и социального развития.

В сфере физической культуры ценности по качественному критерию могут быть представлены как:

- материальные (условия занятия, качество спортивной экипировки, льготы со стороны общества);
- физические (здоровье, телосложение, двигательные умения и навыки, физические качества, физическая подготовленность);
- социально-психологические (отдых, развлечение, удовольствие, трудолюбие, навыки поведения в коллективе, чести, совести, благородства, средства воспитания и социализации, рекорды, победы, традиции);
- психические (эмоциональные переживания, черты характера, свойства и качества личности, творческие задатки);
- культурные (познание, самоутверждение, самоуважение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, общение, авторитет).

Ценностные ориентации студентов рассматриваются как способы, с помощью которых дифференцируют объекты физической культуры по их значимости. В структуре физкультурно-спортивной деятельности ценностные ориентации тесно связаны с эмоциональными, познавательными и волевыми ее сторонами, образующими содержательную направленность личности. Характер же направленности в самой деятельности чаще зависит от того, какой личностный смысл имеет система тех или иных ценностей, определяющая действенность отношения индивида к тем объектам, ради которых эта деятельность осуществляется. Одни объекты могут вызывать эмоциональную (чувственную), другие – познавательную, третьи – поведенческую активность.

По данным исследования по выявлению ценностных ориентаций студентов, ценности, связанные с физическим Я (физические качества, здоровье, телосложение), с функциональным содержанием деятельности (высокая подвижность, физические нагрузки, эмоциональные переживания), с актуализацией (успех, самовыражение, самоутверждение), с морально-волевыми качествами (воля, настойчивость), с чувством долга, составляют главный ранг. Поэтому в физкультурно-спортивной деятельности этим ценностям необходимо уделять особое внимание, чтобы не ослабевала ориентация на эту деятельность.

Существует точка зрения, в соответствии с которой, отсутствие должного уровня развития спорта и пропаганды физической культуры порождает всё большее распространение таких «болезней общества» как никотиновая зависимость, алкоголизм, в том числе так называемый «пивной алкоголизм», наркомания – преимущественно в молодёжной среде. Высказываются также мнения о прямой зависимости демографической, а значит экономической ситуации в стране от уровня физической культуры населения.

Для изучения влияния физической культуры на процесс формирования личности и выбор профессиональной деятельности необходимо учитывать как постоянные, так и временные условия, которые ставят перед человеком задачу совершенствовать свое физическое состояние и здоровье. К последним относится рассмотрение значения и роли физической культуры с позиций социальной и профессиональной ориентации, оценка физической культуры в профессиональной деятельности. Но, немаловажна и оценка физической культуры на протяжении всей жизни человека.

Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека трудно преувеличить. С ранних лет родители, педагоги, средства массовой информации – радио и телевидение – внушают ребенку уникальную полезность физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом. В этом возрасте занятия спортом проходят, как правило, под наблюдением опытных тренеров и специалистов, следящих за правильным и гармоничным развитием растущего организма. В школьном возрасте эту роль в основном выполняют учителя физической культуры в школе.

К 16-ти годам самосознание человека достаточно сформировывается. Именно с этого момента игровой характер занятия спортом превращается в серьезное и полное осознание индивида всей полезности и радости, которую приносят ему занятия физической культурой и спортом.

Положительным аспектом является и то, что спорт способствует развитию коммуникативности, избавляет от комплексов и раскрепощает; физические нагрузки, активное движение очень благотворно сказываются на успехах в умственном труде, что отнюдь не лишнее для учащихся, студентов. Вместе с этим приходит и необходимость самостоятельной оценки своих физических возможностей и, в соответствии с этим, реально рассчитывать свои силы.

Физическая культура в вузе выполняет следующие социальные функции:

- преобразовательно-созидательную, что обеспечивает достижение необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления ее здоровья, подготовку ее к профессиональной деятельности;
- интегративно-организационную, характеризующую возможности объединения молодежи в коллективы, команды, клубы, организации, союзы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;
- проективно-творческую, определяющую возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных способностей;
- проективно-прогностическую, позволяющую расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотносить эту деятельность с профессиональными намерениями;
- ценностно-ориентационную. В процессе ее реализации формируются профессионально- и личностно-ценностные ориентации, их использование обеспечивает профессиональное саморазвитие, и личностное самосовершенствование;
- коммуникативно-регулятивную, отражающую процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного досуга, оказывающую влияние на коллективные настроения, переживания, удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании;
- социализации, в процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования социально ценных качеств.

Изучение социальных функций физкультуры в вузе позволит глубже понять содержание учебной дисциплины «Физическая культура», зафиксированной в примерной программе для вузов в соответствии с государственным образовательным стандартом. Примерной она названа потому, что отражает только требования «Стандарта», но в каждом вузе может быть расширена и дополнена с учетом регионально-территориальных, социокультурных, климатических факторов, а также особенностей подготовки профессиональных кадров, материально-технических условий.

Чтобы достичь цели физического воспитания – сформировать физическую культуру личности, нужно решить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни.
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Обязательный минимум дисциплины «Физическая культура» включает следующие дидактические единицы, освоение которых предусмотрено тематикой теоретического, практического контрольного учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика) профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Теоретический материал формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение студентов к физической культуре. Эти знания необходимы, чтобы понимать природные и социальные процессы функционирования физической культуры общества и личности, уметь их творчески использовать для профессионально-личностного развития, самосовершенствования, чтобы организовать здоровый стиль жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

В университетах «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студентов в течение всего периода обучения, физическая культура входит в число обязательных дисциплин. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Те, кому сегодня 18–20 лет, очень скоро станут главными действующими лицами в нашей стране. Привычка к здоровому образу жизни должна формироваться в семье и в образовательных учреждениях. Пропаганда здорового образа жизни в вузах, личный пример преподавательского состава поможет воспитать и вырастить здоровое молодое поколение. Современный уровень социального и экономического развития общества требует постоянного повышения физической подготовленности студентов. В укреплении здоровья и гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Надо поставить дело так, чтобы студенты заботились о своем физическом совершенствовании, обладали знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вели здоровый образ жизни. Повышению массовости физической культуры и спорта будет способствовать расширение физкультурной и спортивной работы, улучшение ее организации по месту жительства, трудовой деятельности и учебы.

Значимость физической подготовленности человека, обусловленная на данном этапе развития общества, потребностью в эффективной рабочей силе, принимает всё большее значение. Кроме того, занятие физической культурой и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух. Поднимает уровень моральных качеств человека, что так необходимо нынешнему обществу. Колоссаль-

ное значение принимает физическая культура в процессе формирования личности, когда она воздействует на него с разных сторон, она и формирует моральные качества, дух, и воздействует на физическое состояние, стимулируя новый подход к жизни и работе, новые достижения в жизни и работе – таков эффект физической культуры.

Спорт и физическая культура – это не только здоровый образ жизни – это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим. Прогрессивный ритм жизни требует все большей физической активности и подготовленности. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на наши плечи на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой.

Заключение. Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. А вот здоровье не купишь и не получишь в дар. И никакой интернет – магазин подарков в этом не поможет. Поэтому нужно делать все, чтобы сохранить его, пока не стало, слишком поздно. Обыкновенно вследствие неправильного образа жизни у человека появляются нервные расстройства, разные болезни, проблемы на работе и дома. Ведь зачастую походов к врачу можно избежать, если правильно выстроить свой образ жизни. Поэтому нужно приучать детей со школы и в дальнейшем в высших учебных заведениях вести их по правильному пути развития.

Библиографические ссылки

1. Эрдонов О. Л. Физическая культура и спорт в системе высшего образования [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2015. № 2. С. 113–117. URL: <https://moluch.ru/archive/82/14708/> (дата обращения: 21.12.2018).
2. Смагин Н. И. Физическая культура в жизни студента // Инновационные педагогические технологии : материалы Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2014 г.). Казань : Бук, 2014. С. 280–281. URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/143/6158/> (дата обращения: 21.02.2019).

References

1. Erdonov O. L. Physical culture and sports in higher education [Electronic resource] // Young scientist. 2015. № 2. P. 113–117. URL: <https://moluch.ru/archive/82/14708/> (date of visit: 12/21/2018).
2. Smagin N. I. Physical culture in the life of a student // Innovative educational technology : proceedings of the international. scientific. conf. (Kazan, October 2014). Kazan : Beech, 2014. P. 280–281. URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/143/6158/> (accessed: 21.02.2019).

© Арчикова В. А., 2019

УДК 796.012.63

РАЗЛИЧИЯ РАЗМИНОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ И ЕДИНОБОРСТВАХ

Е. Е. Берко¹, А. В. Стенер²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: el-ew@mail.ru

²E-mail: stener.a@mail.ru

Разминка предшествует основной работе и ее целью является добиться оптимального состояния организма к началу тренировки или к проведению соревнований. Рассмотрим несколько видов разминки, ее особенности, так же обратим внимание на опасность отсутствия разминки перед тренировкой.

Ключевые слова: разминка, упражнения, игры, единоборства, необходимость, спорт, риск, травмы, мышцы, повреждения.

DIFFERENCES WARM-UP EXERCISES IN SPORTS AND MARTIAL ARTS

Е. Е. Berko¹, A. V. Sterner¹

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: el-ew@mail.ru

²E-mail: stener.a@mail.ru

Warm-up precedes the main work and its purpose is to achieve the optimal state of the body by the beginning of training or to conduct competitions. In this article we will consider several types of warm-up, its features, pay attention to the danger of lack of warm-up before training.

Keywords: warm-up, games, exercises, martial arts, necessity, sports, risk, injuries, muscles, damage.

Разминка является важной частью начала тренировки. Целью разминки являются: растяжки мышц тела, предотвращая травмы при работе с собственным или дополнительным весом, улучшения работы сердечно-сосудистой системы, расширяя сосуды и увеличивая частоту сердцебиения для лучшего кровоснабжения тела, ускорения метаболизма, положительно воздействует на нервную систему и улучшает настройку на занятия спортом.

Разминка включает две части – общую и специальную. Общая разминка представляет собой ряд однотипных упражнений, которые не зависят от выполняемой основной работы, и решает следующие задачи: нормализация психологического состояния спортсмена, постепенная активизация обменных процессов и вегетативных функций организма до оптимального уровня [1].

Общая разминка представляет собой медленный с постепенно нарастающей интенсивностью бег и ряд общепринятых упражнений, которые направлены не только на активизацию обмена веществ, но и подбираются таким образом, чтобы привести человека в состояние боевой готовности. Поэтому при наличии предстартовой лихорадки подбираются упражне-

ния спокойного характера, без резкой смены темпа и ритма, хорошо знакомые человеку. При наличии же предстартовой апатии упражнения должны быть резкими, с быстрой сменой ситуаций и т. д. – те, которые бы активизировали возбудительные процессы в ЦНС. Общая разминка должна заканчиваться не ранее начала потоотделения, что сигнализирует о включении в работу терморегуляции. В этом состоянии эластичность мышц возрастает, благодаря чему сила и быстрота мышечного сокращения увеличиваются. В то же время, при повышении температуры тела, более активно протекают процессы в ЦНС, увеличивается просвет периферических сосудов и падает сопротивление в них, что обеспечивает улучшение кровоснабжения рабочих тканей [1].

Специальная разминка решает следующие задачи: восстановление двигательного динамического стереотипа, подготовка двигательного аппарата непосредственно к предстоящей работе. В специальной разминке применяются, упражнения, специфичные для данного вида спорта (бег – для бегуна, работа с мячом – для баскетболиста, работа на снарядах – для гимнаста и т. д.). В такой разминке формируется двигательный динамический стереотип и обеспечивается оптимальный уровень автоматизации движений. Так как при выполнении специальных упражнений в работу включаются непосредственно те отделы опорно-двигательного аппарата, на которые будет приходиться основная нагрузка, то постепенно их состояние все в большей степени приближается к тому, которое необходимо для эффективного выполнения упражнения. В специальной разминке продолжаются усилия по нормализации психического состояния спортсмена, формируется его настрой на выполнение предстоящей работы [2].

Разминку проводят до достижения того состояния, которое необходимо для начала эффективного включения в основную работу. Не допускается, чтобы во время разминки у человека наступало состояние утомления. Длительность разминки определяется многими факторами: индивидуальными особенностями физкультурника, погодой, предстартовым состоянием и т. д. Естественно, что чем интенсивнее предстоящая работа, тем длительнее должна быть разминка, так как требуется добиться более высокого уровня работоспособности организма [2].

После окончания разминки до начала основной работы, как правило, проходит некоторое время. Период этого времени не должен заметно снижать физиологические функции, но сохранять высокую активность терморегуляции и двигательного динамического стереотипа в период от 5 до 8 минут (время это индивидуально и зависит от погоды, состояния спортсмена и других факторов). Непосредственно перед выполнением основной работы рекомендуется сделать несколько специфических действий (короткое ускорение у спринтера, броски в корзину у баскетболиста и т. д.) [2].

Рассмотрим опасности отсутствия разминки. Самая распространенная проблема, которая возникает при отсутствии разминки перед тренировкой, это растяжение связок. Очень неприятный и болезненный синдром, из-за которого придется сделать перерыв в тренировках. Еще более неприятная проблема – это травма суставов. Если заниматься на холодный сустав, то есть высокий риск его повредить. Опасность травмы сустава заключается не только в длительности восстановления, но и в том, что после травмы он будет напоминать о себе постоянно. Из-за неправильных нагрузок особенно часто страдают суставы коленей, голеностопа, плечевой и тазобедренный сустав. Без качественной разминки из-за высокой нагрузки на сердце может возникнуть головокружение или даже обморок. Внезапная резкая нагрузка без подготовительной разминочной части может вызвать резкий скачок давления, что одинаково опасно для людей с гипертонией и гипотонией [3].

Подводя итог вышесказанному, следует отметить, что разминка – важная составляющая и обязательный этап перед любой тренировкой, от которой зависит готовность всего организма и достижение эффективного результата после основных занятий. Разминочные упражнения постепенно разогревают мышцы, подготавливая тело и организм к нагрузкам.

Рассмотрим разминку в различных играх и единоборствах как примеры, чтобы убедиться, что нужно подходить к ней с умом.

Чтобы каждая футбольная тренировка приносила только радость и удовольствие, начинать ее необходимо с разминки. Разминка для футболистов состоит из 4 частей.

Первая – разогрев.

Второе – разминка суставов.

Третье – растяжка мышц и связок.

Четвертое – голеностоп.

Первые три части разминки характерны практически для всех видов спортивных игр, а вот четвертая часть является специфической для футболистов. Поэтому рассмотрим разминку голеностопа более подробно [3].

Разминка голеностопа – это завершающая часть разминки, очень важная, так как голеностоп испытывает максимальную нагрузку во время движений, остановок и ударов. Его уже немного размяли вращательными движениями, а теперь нужен мяч, с помощью которого продолжить разминку. Поставь ногу сверху на мяч, и катай его из стороны в сторону только голенью, бедро стоит на месте. Эти несложные упражнения помогут сделать тренировки безопасными.

Для баскетболистов разминка включает в себя следующее: развитие техники перемещений (бег, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты), свободный переход от одного способа к другому, упражнения по зрительным сигналам. Кроме того, должна быть разминка на развитие техники нападения, специальной ловкости, меткости. Только такая разминка позволит продуктивно играть без травм [4].

Тренировка по хоккею должна начинаться с общей разминки. Разминка перед хоккеем повышает качество игры и позволяет по максимуму использовать физические возможности игроков. Как правило, разминка перед игрой проводится в спортивном зале или на открытой площадке.

Разминка предполагает выполнение комплекса упражнений, который включает в себя упражнения на активацию опорно-двигательного аппарата: прыжки на месте с круговыми движениями рук и поворотами туловища в стороны, наклоны вперед и в стороны с касанием руками пола, приседания с поочередной нагрузкой на левую и правую ногу, поочередное сгибание левой и правой ноги, прыжки на месте с круговыми движениями рук и вращением стоп, проседания поочередно на левое и правое колено, ходьба на месте с высоким подниманием бедра, отталкиванием стопой, вращением туловища, круговые движения ногами в сидячем положении – «велосипед», бег на месте с круговыми движениями рук и ускорением [3].

Разминка перед хоккеем вратаря несколько отличается от разминки полевых игроков. Для голкипера это: прыжки на месте с круговыми движениями рук и одновременным приседанием, наклоны туловища вперед в положении сидя, приседания со стопами наружу, быстрые движения руками, повороты, наклоны, резкие выпады в сторону, медленные и быстрые переходы из основной стойки в низкую и наоборот, выполнение движений, имитирующих движения с клюшкой, быстрый бег на месте и ходьба с различными движениями рук [2].

Разминка перед рукопашным боем должна справляться с общей, задачей, которой является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе.

Задача специальной разминки – подготовка к занятию тех суставов, связок, мышц, ударных поверхностей, на которые ложится наибольшая нагрузка при выполнении специфических для рукопашного боя приемов и действий: ударов, блоков, прыжков, перемещений, связок (комбинаций) и комплексов формальных упражнений [4].

В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Недаром в восточных школах боевых искусств, все занятия и поединки начинались с выполнения упражнений на сосредоточение

и медитацию содержание разминки должно соответствовать целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится на улице, в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку на 0,5–1,5 км, а затем комплекс общих подготовительных упражнений. Методическая последовательность выполнения таких упражнений обычная: сверху – вниз, т. е. сначала разминаются мышцы шеи и пояса верхних конечностей, а затем туловища и ног. После этого можно выполнять упражнения на гибкость. Если занятие проводится в спортивном зале, то его также желательно начать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а закончить – специально-подготовительными упражнениями на растягивание. Разминка занимает от 35 до 60 минут. На практике замечено, что даже после интенсивной разминки, когда выполнена пробежка, комплексы общих и специально-подготовительных упражнений, когда мышцы уже достаточно разогреты и в основном готовы к специфической работе, связки и суставы не всегда бывают подготовлены к выполнению ударов в полную силу и маховых движений с предельной амплитудой [5].

Разминка в вольной борьбе также содержит общую разминку и специальную, двигательного аппарата. Упражнения для подготовки спортсмена к тренировке: бег 5 мин по кругу, разминка шеи, разминка плечевого сустава, разминка корпуса, разминка ног, упражнения на гибкость [2].

Разминка самбистов обычно состоит из двух частей – разогревания и настройки на предстоящую деятельность. Задача первой из них – подготовить организм к общим нагрузкам, второй – специальная координационная подготовка к тем действиям, которые будут выполняться в основной части урока. Организационные особенности разминки в самбо – создание общего настроя занимающихся.

Существует несколько форм разминок: фронтальная – все занимающиеся равномерно размещаются на ковре лицом к тренеру и выполняют упражнения одновременно с ним или по его команде. При этой форме разминки вместо бега применяются различные прыжки. Акробатические упражнения выполняются одновременно всей группой с одного края ковра к другому. В движении – все упражнения выполняются группой в движении по кругу. Необходимо подбирать упражнения для всех групп мышц и суставов. В парах – все упражнения (беговые и акробатические) выполняются в парах (с заданием на количество раз или под счет). Смешанная – упражнения общего воздействия выполняются в движении по кругу, общефизические – на месте (стоя в шеренге или вокруг ковра), а акробатические – в движении через центр по 4–6 человек. Индивидуальная – выполняется индивидуально каждым членом группы (в основном в занятии с тренировочными и соревновательными схватками).

Цель разминки – подготовить сердечно-сосудистую и нервную системы организма к предстоящим нагрузкам, разогреть мышцы и связки, настроить спортсмена психологически [1].

Разминка должна быть полноценной и включать в себя все фазы: бег, упражнения в беге (это хорошая дыхательная гимнастика, позволяющая насыщать мышцы кислородом). Далее следует в ходьбе делать энергичные упражнения на все группы мышц, затем переходить к упражнениям элементарной акробатики, а завершать разминку упражнениями на растяжку мышц и сухожилий. На всё это уходит 30–35 минут. Соблюдение таких условий сводит до минимума возможность тяжёлых травм [5].

Подводя итог сказанному, можно отметить следующее: разминочные упражнения в спортивных играх и единоборствах практически одинаковы и нацелены на разогрев организма, разминку суставов, растяжку мышц и связок. Специальные разминки имеют существенные отличия. Если в спортивных играх уделяется большое внимание физическому состоянию спортсмена, т. е. специфические упражнения в беге, в разминке суставов, скорости движений, самостоятельности принимать решения, реакции, то в единоборствах кроме физического состояния делается упор на развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, на подготовку суставов, связок, мышц, ударных поверхностей. В ходе специальной разминки происходит психическая подготовка, настрой на выполнение намеченных задач, т. е. медита-

ция. Кроме того, время разминки, необходимое для подготовки организма к тренировке у них значительно больше.

Библиографические ссылки

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Ростов н/Д : Феникс, 2002.
2. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура : учеб. пособие. М., 1998.
3. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник. 11-е изд., стер. 2013.
4. Физическая культура студента / под ред. В. И. Ильиничина. М., 2001.
5. Лещинский Л. А. Берегите здоровье. М. : Медицина, 1985.

References

1. Evseyev Yu. I. Fizicheskaya kul'tura. Rostov n/D : Feniks, 2002.
2. Reshetnikov N. V., Kislitsyn Yu. L. Fizicheskaya kul'tura : ucheb. posobiye. M., 1998.
3. Kholodov Zh. K. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta : uchebник. 11-e izd., ster. 2013.
4. Fizicheskaya kul'tura studenta / pod red. V. I. Il'inichina. M., 2001.
5. Leshchinskiy L. A. Bereгите zdorov'ye. M. : Meditsina, 1985.

© Берко Е. Е., Стенер А. В., 2019

УДК 796.637

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Л. А. Беседина

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: klaasbest@mail.ru

Организация защиты от чрезвычайных ситуаций в мирное время. Актуальные проблемы, значение физической культуры и спорта при подготовке специалистов для экстремальных видов деятельности. Проблемы и достижения пожарно-прикладного спорта в России и Республике Башкортостан.

Ключевые слова: чрезвычайных ситуаций (ЧС), защита, органы государственной власти, организации, контроль, профессионально-прикладная физическая подготовка профессиональная деятельность.

PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL CULTURE AND SPORT TRAINING SPECIALISTS FOR EXTREME ACTIVITIES

L. A. Besedina

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: klaasbest@mail.ru

Organization of protection from emergency situations in peacetime. Current issues, importance of physical education and sports in training for extreme activities. Problems and achievements of fire-applied sports in Russia and the Republic of Bashkortostan.

Keywords: emergency situations (es), defense, public authorities, organization, control, professionally-applied physical training professional.

Защита населения от чрезвычайных ситуаций (ЧС) является важнейшей задачей Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Защита достигается в результате применения различных средств и способов защиты и осуществления комплекса мер, который включает:

1. Прогноз возможных ЧС и последствий их возникновения для населения.
2. Непрерывное наблюдение и контроль за состоянием окружающей среды.
3. Оповещение населения об угрозе возникновения и факте ЧС.
4. Эвакуацию людей из опасных зон и районов.
5. Инженерную, медицинскую, радиационную и химическую защиту.
6. Применение специальных режимов защиты населения на зараженной территории.
7. Оперативное и достоверное информирование населения о состоянии его защиты от ЧС, принятых мерах по обеспечению безопасности людей, прогнозируемых и возникших чрезвычайных ситуациях, порядке действий.

8. Подготовку к действиям в чрезвычайных ситуациях населения, руководителей всех уровней, персонала предприятий, организаций и учреждений, а также органов управления и сил РСЧС.

9. Проведение спасательных и других неотложных работ в районах ЧС и очагах поражения.

10. Обеспечение защиты от поражающих факторов ЧС продовольствия и воды [1].

В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым высшим учебным заведением ставится задача вести подготовку специалистов на высоком научно-техническом уровне с применением современных методов, организаций учебно-воспитательного процесса обеспечивающих использование ими полученных знаний и умений в практической работе или научных исследованиях. Исследования показывают, что общая физическая подготовка специалистов не может полностью решить этих задач, так как современный высококвалифицированный труд требует, кроме того, определенного профилирования физического воспитания в соответствии с особенностями профессии. Физическое воспитание студентов должно осуществляться с учетом условий характера их предстоящей профессиональной деятельности, а значит, содержать в себе элементы профессионально-прикладной физической подготовки.

Использовать средства физической культуры и спорта для формирования у студентов профессионально необходимых физических качеств, навыков, знаний, а также для повышения устойчивости организма к воздействию внешней среды. В связи с этим профессионально-прикладная физическая подготовка включена самостоятельным разделом в программу физического воспитания студентов высших учебных заведений.

Но реализация профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания студентов связана с рядом трудностей, основная из которых существенные различия в условиях и характере труда представителей многочисленных специальностей и специализаций на производстве.

В настоящее время далеко не все вопросы профессионально-прикладной физической подготовки студентов нашли равное отражение в проведенных исследованиях, в практической работе кафедр физического воспитания. Очень слабо разработаны вопросы профессионально-прикладной физической подготовки студентов тех вузов и факультетов, выпускники которых преимущественно заняты малоподвижным, умственным трудом, крайне недостаточно исследованы вопросы вооружения прикладными значениями будущих инженеров-конструкторов, о возможностях двигательного аппарата человека, о путях его совершенствования и др. Почти нет научно-методических работ, устанавливающих роль физической культуры и спорта в становлении и совершенствовании качеств личности, необходимых будущему руководителю производственного коллектива [2].

Появлению пожарно-прикладного спорта предшествовала необходимость развития физической подготовки пожарных. Особенностью стало то, что в ней учитывалась специфика пожарного дела, развивались и совершенствовались именно те физические способности пожарного, которые необходимы для успешной борьбы с огнем.

В 2010 году норматив «Кандидат в мастера спорта России» выполнили 40 юных спортсменов, норматив «Мастер спорта России» выполнили 10 юных спортсменов.

Юношеская сборная России по ППС известна в мире как сильнейшая команда, и с этим связано пристальное внимание к каждому нашему выступлению. На Чемпионатах мира нашим юношам нет равных: золото, серебро, мировые рекорды. На I Чемпионате мира в г. Казани сборная России завоевала 16 медалей, различного достоинства, в том числе 8 золотых. Юными спортсменами установлены шесть мировых рекордов.

Пожарные в боевой обстановке постоянно сталкиваются с тяжелыми физическими нагрузками. Каждый из них должен обладать большой физической выносливостью, ловкостью и четко отработанным профессиональным мастерством [3].

Библиографические ссылки

1. Полневский С. А. Профессионально-прикладная подготовка в учебных заведениях / Изд-во «ГЦОЛИФК». 2007, 238 с.
2. Безопасность жизнедеятельности человека [Электронный ресурс]. URL: <http://bgdstud.ru> (дата обращения: 19.11.2018).
- 3 МЧС медиа портал о безопасности [Электронный ресурс]. URL: <http://www.mchsmedia.ru> (дата обращения: 19.11.2018).

References

1. Polnevskij S. A. Professional'no-prikladnaja podgotovka v uchebnyh zavedenijah / Izd-vo "GCOLIFK", 2007, 238 p.
2. Bezopasnost' zhiznedejatel'nosti cheloveka [Electronic resource]. URL: <http://bgdstud.ru> (date of visit: 19.11.2018).
3. MChS media portal o bezopasnosti [Electronic resource]. URL: <http://www.mchsmedia.ru> (date of visit: 19.11.2018).

© Беседина Л. А., 2019

УДК 796.89

ОСОБЕННОСТИ АЭРОБНОЙ И АНАЭРОБНОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО

Я. Е. Бугаец¹, А. С. Гронская², М. Н. Танцура³

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Российская Федерация, 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161

¹E-mail: yana_bugaetz@mail.ru

²E-mail: gro_al@mail.ru

³E-mail: tansura.masha@mail.ru

Представлены результаты исследования аэробной и анаэробной производительности в группах детей-тхэквондистов 8–10 лет и 11–12 лет. Обнаружены достоверно большие показатели пиковой анаэробной мощности, абсолютные значения максимального потребления кислорода и физической работоспособности у детей 11–12 лет.

Ключевые слова: тхэквондо, дети периода второго детства, аэробная и анаэробная производительность, специальная выносливость, максимальное потребление кислорода, физическая работоспособность.

FEATURES OF AEROBIC AND ANAEROBIC EFFICIENCY OF CHILDREN IN TEXVONDO

Y. E. Bugaets¹, A. S. Gronskaya², M. N. Tantsura³

Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism
161, Budennogo Str., Krasnodar, 350015, Russian Federation

¹E-mail: yana_bugaetz@mail.ru

²E-mail: gro_al@mail.ru

³E-mail: tansura.masha@mail.ru

The results of aerobic and anaerobic studies in groups of children of taekwondo 8–10 years and 11–12 years old are presented. Reliable data on oxygen consumption and physical performance in children 11–12 years old was not found.

Keywords: taekwondo, children the second childhood period, aerobic and anaerobic performance, special endurance, maximum oxygen consumption, physical performance.

Тхэквондо характеризуется контактной борьбой соперников с применением ударных приемов, использованием максимальной физической активности и скоростных параметров деятельности, что характеризуется механизмами энергообеспечения различной направленности [6]. Аэробная производительность, которую связывают с сенситивными периодами развития детей 8–10 лет, повышает окислительные возможности организма и создает предпосылку для эффективного осуществления скоростной выносливости, проявляющейся как анаэробные возможности в тхэквондо, преимущественно у детей с 9 до 11 лет [2; 4]. В период роста организма большой объем упражнений гликолитической направленности может повлиять на развитие функциональных систем, создавать трудности в освоении спортивных навыков, ограничить спортивные возможности детского организма и снизить скорость роста результатов. Поэтому изучение аэробной и анаэробной производительности детей периода второго детства, занимающихся тхэквондо, позволит расширить представление о диапазоне

доступных нагрузок за счет аэробного энергообеспечения, как базы для развития специальной выносливости и увеличения скорости восстановительных процессов.

Исследования проводили на 15 детях-тхэквондистах 8–10 лет (1 группа) и 11–12 лет (2 группа). Изучали пиковую анаэробную мощность (ПАМ) в тесте «вертикальный прыжок», специальную выносливость, рассчитывая коэффициенты состояния сердечно-сосудистой системы в покое (K_4) самочувствия (K_1), результативности (K_2), приспособляемости (K_3) [1]. Максимальное потребление кислорода (МПК) и физическую работоспособность определяли в степ-тесте [3]. Центральные тенденции и дисперсии количественных признаков описывали медианой и интерквартильным размахом (25-й и 75-й процентиля, Q_1 – Q_3). Сравнение групп по количественным признакам проводили с использованием непараметрических критериев (U-критерий Манна-Уитни).

В результате проведенных исследований было обнаружено, что средние абсолютные показатели ($H_{абс}$) в 1-й группе составили 20,0 (17,0–21,0) см, во 2-й – 25,0 (20,0–27,0) см (табл. 1). Относительные средние значения ($H_{отн}$) в 1-й группе испытуемых были 0,65 (0,54–0,73) см/кг, во 2-й – 0,46 (0,43–0,58) см/кг.

Таблица 1

**Сравнительный анализ показателей анаэробной производительности
у детей-тхэквондистов (median (lower quartile – upper quartile))**

Показатели	1 группа ($n = 6$)	2 группа ($n = 9$)
$H_{абс}$ (см)	20,0 (17,0–21,0)	25,0 (20,0–27,0)
$H_{отн}$ (см/кг)	0,65 (0,54–0,73)	0,46 (0,43–0,58)
$ПАМ_{абс}$ (Вт)	592,3 (492,6–763,5)*	1607,9 (1116,0–2121,6)*
$ПАМ_{отн}$ (Вт/кг)	17,9 (14,5–22,5)*	33,0 (28,8–38,0)*
$СВ_{абс}$	39,0 (36,8–45,6)	45,0 (40,0–50,0)
$СВ_{отн}$	1,331 (1,016–1,441)	0,937 (0,789–1,053)

Примечание. * – достоверные значения ($p = 0,05$).

Оценка $H_{абс}$ и $H_{отн}$ соответствовала преимущественно «удовлетворительной» характеристике у большинства испытуемых в обеих группах, показатели достоверно не отличались, однако меньшие результаты во 2-й группе, возможно, связаны с большим весом организма детей предпубертатного возраста.

Средняя абсолютная величина пиковой анаэробной мощности ($ПАМ_{абс}$) в 1-й группе составляла 592,3 (492,6–763,5) Вт, во 2-й – 1607,9 (1116,0–2121,6) Вт, что характеризовало более низкий ее уровень по сравнению с нормативными данными у детей, не занимающихся спортом, слабое развитие двигательного аппарата и имеющийся дефицит креатинфосфокиназного ресинтеза в данном возрасте. Во 2-й группе у большинства испытуемых значения $ПАМ_{абс}$ превышали стандартные.

Средние относительные значения пиковой анаэробной мощности ($ПАМ_{отн}$) в 1-й группе составляли 17,9 (14,5–22,5) Вт/кг. Полученные результаты отражали несовершенство развития быстро сокращающихся гликолитических волокон у детей 8–10 лет. Рост мышечной массы в 11–12 лет и, связанное с ним увеличение алактатной анаэробной производительности и запасов креатинфосфата, демонстрировали достоверно большие показатели $ПАМ_{отн}$ во 2-й группе испытуемых, которые составляли 33,0 (28,8–38,0) Вт/кг.

Особенности анаэробной составляющей в тренировочном процессе прослеживалось в проявлении специальной выносливости. В обеих группах коэффициенты самочувствия (K_1) и приспособляемости (K_3) соответствовали «удовлетворительной» оценке, коэффициент результативности (K_2) – «хорошей». Средние значения коэффициента K_4 в обеих группах испытуемых незначительно превышали нормативные показатели, в основном находились в пределах нормы реакции соответственно возрасту [1; 7]. Достоверных отличий коэффициентов выносливости в исследуемых группах не обнаруживалось. Уровень развития абсолютной специальной выносливости ($СВ_{абс}$) в 1-й группе составил 39,0 (36,8–45,6) усл. ед.,

во 2-й – 45,0 (40,0–50,0) усл. ед. Однако относительные значения специальной выносливости ($CB_{отн}$), наоборот, обнаружили более значимые показатели у испытуемых 8–10 лет. В 1-й группе $CB_{отн}$ 1,331 (1,016–1,441) усл. ед./кг, во 2-й – 0,937 (0,789–1,053) усл. ед./кг.

Аэробная производительность создает основу для развития специальной выносливости, обеспечивая повышение окислительных возможностей организма и увеличение скорости восстановительных процессов. У тхэквондистов 1-й группы средний абсолютный показатель максимального потребления кислорода ($МПК_{абс}$) составил 1,6 (1,5–1,6) л/мин, что было достоверно меньше, чем у представителей 2-й группы – 2,2 (1,9–2,3) л/мин (табл. 2).

Таблица 2

**Показатели аэробной производительности у детей-тхэквондистов
(median (lower quartile – upper quartile))**

Показатели	1 группа (n = 6)	2 группа (n = 9)
$МПК_{абс}$ (л/мин)	1,6 (1,5–1,6)*	2,2 (1,9–2,3) *
$МПК_{отн}$ (мл/мин/кг)	45,0 (37,0–54,0)	42,0 (38,0–48,0)
$PWC_{170абс}$ (кгм/мин)	383,5 (332,9–402,8)*	486,4 (461,0–640,5)*
$PWC_{170отн}$ (кгм/мин/кг)	11,9 (8,5–13,0)	10,7 (9,8–13,2)

Примечание. * – достоверные значения ($p = 0,05$).

Полученные результаты $МПК_{абс}$ у детей 8–10 лет характеризуют интенсивный уровень энергообмена, у тхэквондистов 11–12 лет – аэробную экономичность за счет лучшего развития окислительных возможностей организма, не характерного для данного предпубертатного возраста [2]. Достоверных различий показателей относительной величины максимального потребления кислорода ($МПК_{отн}$) в исследуемых группах обнаружено не было. Средняя $МПК_{отн}$ у детей-тхэквондистов в 1-й группе составила 45,0 (37,0–54,0) мл/мин/кг, во 2-й – 42,0 (38,0–48,0) мл/мин/кг.

Похожая картина обнаруживалась при изучении показателей физической работоспособности, которая является интегральным критерием функционального состояния организма и подготовленности детей-тхэквондистов к выполнению определенной деятельности. Были обнаружены достоверные различия абсолютных значений физической работоспособности ($PWC_{170 абс}$) между исследуемыми группами. В 1-й группе средняя абсолютная величина ($PWC_{170абс}$) была меньше (383,5 (332,9–402,8) кгм/мин), чем во 2-й (486,4 (461,0–640,5) кгм/мин). Относительные показатели физической работоспособности ($PWC_{170отн}$) в исследуемых группах составили, соответственно, 11,9 (8,5–13,0) кгм/мин/кг и 10,7 (9,8–13,2) кгм/мин/кг. При этом достоверных различий обнаружено не было. Соответствие полученных относительных результатов нормативным данным детей, не занимающихся спортом, характеризовало функционирование систем на уровне соответствующих физиологических возможностей [5].

Таким образом, дети периода второго детства проявляют меньшую проявлением анаэробную производительность, что в определенной мере ограничивает развитие работоспособности, особенно в упражнениях, при которых анаэробные процессы энергопродукции играют существенную роль.

Тхэквондисты 11–12 лет характеризуются большим развитием абсолютной анаэробной выносливости, а, следовательно, более совершенной работой и проявлением активности внутримышечных факторов, миофибрилл, концентрацией креатинфосфата. Однако у испытуемых тхэквондистов 8–10 лет относительные значения специальной выносливости показывают активное использование гликолитических реакций энергетического ресинтеза и активность внутриклеточных ферментов. Изучение аэробной производительности у детей-тхэквондистов показало, что с возрастом повышается способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для достижения высокого результата в тхэквондо.

Библиографические ссылки

1. Голованов В. Ю. Сравнительный анализ уровня специальной подготовленности спортсменов в таэквондо // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : научно-методический журнал. 1998. Вып. 1. С. 34–37.
2. Гольберг Н. Д. Питание юных спортсменов. М. : Советский спорт, 2012. 280 с.
3. Гуминский А. А., Леонтьева Н. Н., Маринова К. В. Руководство к лабораторным занятиям по общей и возрастной физиологии : учеб. пособие. М. : Просвещение, 1990. 240 с.
4. Павлова В. И., Терзи М. С., Сарайкин Д. А. Физиологические и психофизиологические особенности сенсомоторной адаптации у единоборцев разных квалификаций // Фундаментальные исследования. 2014. № 6–7. С. 1412–1417.
5. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник. М. : Терра-Спорт ; Олимпия Пресс, 2016. 583 с.
6. Танцура М. Н., Бугаец Я. Е. Особенности аэробной и анаэробной работоспособности юных тхэквондистов // Тезисы докладов XLV Научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2018 г., г. Краснодар) : материалы конф. Краснодар : КГУФКСТ, 2018. Ч. 2. С. 152–153.
7. Шиян А. В. Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы и вегетативного статуса у детей и подростков : дис. ... канд. биол. наук. 03.0013. Краснодар, 2005. 150 с.

References

1. Golovanov V. Ju. Sravnitel'nyj analiz urovnja special'noj podgotovlennosti sportsmenov v tajekvondo // Nauchno-metodicheskij zhurnal "Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka". 1998. Vol. 1. P. 34–37.
2. Gol'berg N. D. Pitanie junyh sportsmenov. M. : Sovetskij sport, 2012. 280 p.
3. Guminskij A. A., Leont'eva N. N., Marinova K. V. Rukovodstvo k laboratornym zanjatijam po obshhej i vozrastnoj fiziologii : ucheb. posobie dlja biol. spec. ped. in-tov. M. : Prosveshhenie, 1990. 240 p.
4. Pavlova V. I., Terzi M. S., Sarajkin D. A. Fiziologicheskie i psihofiziologicheskie osobennosti sensomotornoj adaptacii u edinoborcev raznyh kvalifikacij // Fundamental'nye issledovanija. 2014. № 6–7. P. 1412–1417.
5. Solodkov A. S., Sologub E. B. Fiziologija cheloveka. Obshhaja. Sportivnaja. Vozrastnaja : uchebnik. M. : Terra-Sport ; Olimpija Press, 2016. 583 p.
6. Tancura M. N., Bugaec Ja. E. Osobennosti ajerobnoj i anajerobnoj rabotosposobnosti junyh thjekvondistov // Tezisy dokladov XLV Nauchnoj konferencii studentov i molodyh uchenyh vuzov Juzhnogo federal'nogo okruga (fevral'-mart 2018 g., g. Krasnodar) : materialy konferencii. Krasnodar : KGUFKST, 2018. Ch. 2. P. 152–153.
7. Shijan A. V. Osobennosti funkcional'nogo sostojanija serdechno-sosudistoj sistemy i vegetativnogo statusa u detej i podrostkov : diss. kand. biol. nauk. 03.0013. Krasnodar, 2005. 150 p.

© Бугаец Я. Е., Гронская А. С., Танцура М. Н., 2019

УДК 796.29

ЗНАЧЕНИЕ АКТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

С. И. Гасанова¹, Н. А. Захарова²

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
Российская Федерация, 454080, г. Челябинск, просп. им. В. И. Ленина, 69

¹E-mail: gasanovasi@cspu.ru

²E-mail: zakharovana@cspu.ru

В работе авторы изучают спортивную подготовку юных баскетболистов через комплекс дополнительных подвижных игр, направленных на развитие скоростных способностей, ловкости, согласованности в действиях, прыгучести, быстроты, внимания; на воспитание решительности, совершенствование перемещений; на закрепление навыков передачи и ловли мяча; совершенствование технико-тактическим навыкам ведения, перехвата и выбивания мяча; отработки бросков, передач. В результате исследования авторами было доказано, что при использовании комплекса упражнений с включением дополнительных подвижных игр, физическая и технико-тактическая подготовка юных баскетболистов будут лучше, чем при использовании традиционных методов обучения по программам ДЮСШ по баскетболу.

Ключевые слова: подвижные игры, юные баскетболисты, физическая культура.

THE IMPORTANCE OF ACTIVE EXERCISES AND MOBILE GAMES IN TRAINING YOUNG BASKETBALL PLAYERS

S. I. Gasanova¹, N. A. Zakharova²

South Ural State Humanitarian Pedagogical University
69, Lenin Av., Chelyabinsk, 454080, Russian Federation

¹E-mail: gasanovasi@cspu.ru

²E-mail: zakharovana@cspu.ru

In work authors study sports training of young basketball players through a complex of the additional outdoor games aimed at the development of high-speed abilities, dexterity, coherence in actions, spring ability, speed, attention; on education of determination, improvement of movements; on fixing of skills of transfer and catching of a ball; improvement to the equipment – to tactical skills of maintaining, interception and knocking-out of a ball; working off of throws, transfers. As a result of a research by authors it was proved that when using a set of exercises with inclusion of additional outdoor games, physical and technical and tactical training of young basketball players will be better, than when using traditional methods of training in programs of sports school for basketball.

Keywords: outdoor games, young basketball players, physical culture.

Современный баскетбол находится в стадии бурного подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите. Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания подрастающего поколения.

Основная форма обучения юных спортсменов – тренировка. Через систему тренировок осуществляется целенаправленное педагогическое воздействие, решаются основные спортивные, оздоровительные и воспитательные задачи [2; 4; 6].

Многолетняя практика работы показывает, что обучение целому ряду тактических элементов, закрепление и совершенствование технических упражнений, лучше всего проводить в специально созданных игровых условиях. Наилучшим образом при подготовке юных баскетболистов подходят подвижные игры [1; 5].

Благодаря движениям при игре возрастает уровень развития быстроты, повышается работоспособность, выносливость [3].

Организация и методы исследования. В исследование проводилось на базе МОБУ Лицей № 5 г. Оренбурга, секции баскетбола. В эксперименте принимали участие две группы детей в возрасте 8–10 лет, в количестве 30 человек, поделенные на контрольную и экспериментальную. Контрольная группа занималась по традиционной методике, в экспериментальную были добавлены дополнительные подвижные игры на развитие скоростных способностей, ловкости, согласованности в действиях, прыгучести, быстроты, внимания; на воспитание решительности, совершенствование перемещений; на закрепление навыков передачи и ловли мяча; совершенствование технико-тактическим навыкам ведения, перехвата и выбивания мяча; отработки бросков, передач.

Для определения уровня физической подготовленности юных баскетболистов использовали следующие методы исследования: бег 60 метров (сек); поднятие туловища за 1 мин (кол-во раз); челночный бег 3×10 м; наклоны вперед из положения сидя; бег 1000 метров (мин/сек).

Для оценки технико-тактической подготовки нами были использованы тестовые соревнования для контроля за динамикой технико-тактических действий юных баскетболистов и степени ее реализации в соревновательном упражнении.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе экспериментальной работы мы проанализировали эффективность подобранных игры и игровые задания с преимущественной направленностью на повышения уровня спортивной подготовки юных баскетболистов.

В начале эксперимента сравнительный анализ результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп не выявил достоверных различий в показателях тестовых упражнений ($p > 0,05$), что свидетельствует о примерно равных исходных показателях физической и технико-тактической подготовки юных баскетболистов.

В конце эксперимента для подтверждения предположения о том, что применение игр и игровых заданий на тренировочных занятиях у юных баскетболистов, позволит повысить их спортивную подготовку, мы провели повторное тестирование в обеих группах по тем же контрольным тестам.

В результате исследования показатели физической подготовки улучшились в экспериментальной группе: бег на 60 м – на 0,18 сек (с 9,9 до 9,72 сек.); бег на 1000 м – на 25 сек (с 5'53" до 5'28"); поднятие туловища за 1 минуту – на 5 раз (с 18 до 23); челночный бег – на 0,3 сек (с 8,8" до 8,5"); наклоны вперед из положения сидя – на 1,9 см (с 2,4 до 4,3 см).

После проведения контрольного соревнования в экспериментальной группе также улучшились результаты по всем показателям. Экспертные оценки активность юных баскетболистов во время игры в среднем улучшился на 0,67 балла (с 2,69 до 3,36); эффективности и вариативности к арсеналу применения технико-тактических приемов в среднем улучшился на 0,68 балла (с 2,66 до 3,34); результативности технико-тактических действий в среднем улучшился на 0,76 балла (с 2,62 до 3,38).

Сравнительный анализ результатов тестирования в конце исследования контрольной и экспериментальной групп выявил существенные улучшения спортивной подготовки экспериментальной группы по сравнению со баскетболистами контрольной групп, при этом полученные данные статистически достоверны ($p < 0,05$) по всем показателям. В контрольной группе результаты тестирования так же улучшились за счет естественного прироста, но не

значительно и можно считать, что не достигнуто достоверных улучшений изучаемых показателей.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что применение игр и игровых заданий на тренировочных занятиях у юных баскетболистов на этапе начальной подготовки позволило повысить уровень спортивной подготовки и как следствие способствовало оптимизации тренировочного процесса и росту спортивного мастерства.

Библиографические ссылки

1. Баскетбол : учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. М. : Физкультура и спорт, 2004. 480 с.
2. Динамика поступательного баланса в вертикальной позе тхэквондистов высокой квалификации в годовом макроцикле / Д. А. Сарайкин, В. В. Епишев, В. И. Павлова, Ю. Г. Камскова // Человек. Спорт. Медицина. 2017. Т. 17, № 3. С. 25–34.
3. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. М. : АСТ, 2007. 256 с.
4. Исследование физиологических показателей тхэквондистов при сенсорном конфликте / Д. А. Сарайкин, Е. Л. Бачериков, Ю. Г. Камскова, В. И. Павлова // Теория и практика физической культуры. 2017. № 12. С. 62–64.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физические упражнения и подвижные игры : метод. пособие. М. : НЦ ЭНАС, 2006. 151 с.
6. Терзи М. С., Сарайкин Д. А. Реактивность динамики индикаторов функционального состояния сердечно-сосудистой системы юных тхэквондистов на предсоревновательном этапе тренировочного процесса // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. Челябинск, 2011. № 12. Ч. 1. С. 349–360.

References

1. Basketbol : uchebnik dlja vuzov fizicheskoj kul'tury / Pod. red. Ju. M. Portnova. M. : Fizkul'tura i Sport, 2004. 480 p.
2. Dinamika postupatel'nogo balansa v vertikal'noj poze thjekvondistov vysokoj kvalifikacii v godovom makrocikle / D. A. Sarajkin, V. V. Epishev, V. I. Pavlova, Ju. G. Kamskova // Chelovek. Sport. Medicina. 2017. T. 17, № 3. P. 25–34.
3. Zheleznjak Ju. D. Sportivnye igry. Tehnika, taktika, metodika obuchenija. M. : AST, 2007. 256 p.
4. Issledovanie fiziologicheskikh pokazatelej thjekvondistov pri sensornom konflikte / D. A. Sarajkin, E. L. Bacherikov, Ju. G. Kamskova, V. I. Pavlova // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 2017. № 12. P. 62–64.
5. Kuznecov V. S., Kolodnickij G. A. Fizicheskie uprazhnenija i podvizhnye igry : metod. posobie. M. : NC JeNAS, 2006. 151 p.
6. Terzi M. S., Sarajkin D. A. Reaktivnost' dinamiki indikatorov funkcional'nogo sostojanija serdechno-sosudistoj sistemy junyh thjekvondistov na predsorevnovatel'nom jetape trenirovochnogo processa // Vestnik Cheljabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Cheljabinsk, 2011. № 12. Ch. 1. P. 349–360.

© Гасанова С. И., Захарова Н. А., 2019

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ УТРЕННИХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПРОДУКТИВНОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Е. Л. Гнилицкая¹, Н. В. Кажарская²

Иркутский национальный исследовательский технический университет
Российская Федерация, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83

¹E-mail: elizaveta1245gn@mail.ru

²E-mail: shenedict@mail.ru

Физические упражнения – это естественные или специальные движения. Они отличаются от обычных движений, тем что имеют целевую направленность на укрепление здоровья, восстановление нарушенных функций и стимулирование работоспособности. Здесь было рассмотрено, как физические упражнения, выполняемые утром, влияют на организм человека в течение всего дня.

Ключевые слова: зарядка, тренировка, здоровье, продуктивность, вращение, опрос, профессиональные спортсмены, самочувствие, эксперимент, работоспособность.

THE EFFECT OF MORNING EXERCISE ON PRODUCTIVITY DURING THE DAY

E. L. Gnilitskaya¹, N. V. Kazharskaya²

Irkutsk National Research Technical University
83, Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation

¹E-mail: elizaveta1245gn@mail.ru

²E-mail: shenedict@mail.ru

Physical exercises are natural or special movements. They differ from conventional movements in that they have a target focus on health promotion, restoration of impaired functions and stimulation of performance. Here it was considered how physical exercises performed in the morning, affect the human body throughout the day.

Keywords: charging, training, health, productivity, rotation, survey, professional athletes, health, experiment, efficiency.

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности членов общества. Совокупность неблагоприятных факторов окружающей среды, например: эмоциональное напряжение [1], информационные перегрузки, плохие экологические условия и малоподвижный образ жизни [2] оказывают чрезвычайно негативное воздействие на организм, как взрослого, так и ребенка, нарушая их нормальное функционирование и способствуя развитию различных заболеваний. В современном мире здоровый образ жизни становится популярным у молодежи. Все хотят иметь стройное и подтянутое тело. На каждой улице можно увидеть рекламный баннер с рекламой фитнес клуба. Более того, пропагандой здорового образа жизни занимаются многие публичные личности в нашей стране [3]. В своих социальных сетях они выкладывают вдохновляющие ролики, под фото пишут мотивирующие тексты. Таким образом, физическая нагрузка становится частью жизни людей. В интернете мы наткнулись

на интересную статью, в которой Австралийские специалисты провели исследование, которое продемонстрировало, что утренняя тренировка влияет на когнитивные способности индивида на протяжении всего рабочего дня. Эта статья была опубликована в журнале *British Journal of Sports Medicine*. «Результаты показали, что при выполнении утренних упражнений когнитивные способности участников улучшились – по сравнению с теми случаями, когда они не вставали со стула. Более того, ученые зафиксировали увеличение количества нейротрофина (вещества, стимулирующего и поддерживающего развитие нейронов) BDNF в те дни, когда физическая активность преобладала» [4].

В связи с этим нами была сформирована проблема исследования: влияет ли регулярная утренняя зарядка на продуктивность в течение дня. Решение данной проблемы составило цель нашей работы.

Наше исследование началось с составления опроса, в котором можно было оценить каждый ответ на вопрос по шкале от 1 до 10, так как это помогает наиболее точно показать результат. Где 1 – это минимальный балл, а 10 – максимальный.

Опрос включал следующее:

- уровень внимательности в течение дня;
- продуктивность;
- работоспособность;
- энергия в течение дня;
- иммунитет;
- сон;
- эмоциональное состояние в течение дня;
- наличие вредных привычек;
- самочувствие человека после выполнения физических нагрузок.

Для наиболее точного результата нашего исследования мы опросили более 100 человек. В их числе есть школьники, студенты, аспиранты, спортсмены, люди, имеющие постоянное место работы. Такое разнообразие опрашиваемых людей позволило нам подвести правдивый итог, не фокусируясь на какой-то одной социальной группе.

Мы распределили участников по четырем группам, в зависимости от частоты и силы нагрузок, чтобы наглядно продемонстрировать насколько важно заниматься своей физической формой для жизнедеятельности. Каждая группа включает в себя от 17 до 34 человек. Группы были разделены следующим образом:

1-я группа. Профессиональные спортсмены (хоккеисты, люди, занимающиеся смешанными единоборствами, футболисты и др.)

2-я группа. Люди, посещающие спортивные залы с целью поддержания своего тела в хорошей физической форме.

3-я группа. Люди, занимающиеся физическими нагрузками дома.

4-я группа. Люди, никогда не занимавшиеся спортом, которых мы попросили в течение недели выполнять комплекс упражнений в первой половине дня, что был составлен профессиональным тренером.

В первую группу входило 17 человек. В ней было две девушки. Возраст опрошенных в группе – от 17 до 28. Люди отметили отсутствие проблем со сном, легкий подъем по утрам и невысокую продуктивность в течение дня, по причине того, что у спортсменов как правило по 2 тренировки в день: утренняя (по результатам опроса именно утренняя тренировка более продуктивна) и вечерняя. Также у людей в первой группе не было проблем со здоровьем, кроме профессиональных травм, возникающих во время профессиональной деятельности. К тому же по результатам опроса часть людей призналась, что употребляют спортивные добавки, которые стимулируют организм работать эффективнее и максимально продуктивно проводить тренировку. Участники опроса единогласно указали на целенаправленность нагрузки на мышцы, которые помогают совершенствовать навык.

Во второй группе находилось 25 человек, в возрасте от 19 до 35 лет. Людей, у которых имеются вредные привычки в этой группе больше чем в первой. После опроса у людей пер-

вой и второй группы, у людей во второй группе после утренних физических нагрузок отмечается повышенная активность в течение дня, так же здоровый сон (если не нарушать режим), стабильное эмоциональное состояние, высокий иммунитет. Участники от 25 лет, у которых нет возможности посещать тренировки утром из-за работы, отмечают, что после нагруженного рабочего дня, придя на вечернюю тренировку в течение 2–3 часов, самочувствие улучшается, ощущается явный прилив энергии. Люди, занимающиеся в тренажерном зале в погоне за идеальным телом, направляют эффективную нагрузку на рост определенных мышц.

В третью группу входило 29 человек, в возрасте от 17 до 26 лет. В эту группу входят люди с большой занятостью, у которых нет времени на тренажерный зал или на занятие профессиональными видами спорта. В силу этого, по возможности они занимаются дома в свободное время. Выполняют такие упражнения, как: отжимания, подтягивания на перекладине, приседания, пресс. Некоторые люди, находящиеся в этой группе, признаются, что имеют вредные привычки. Участники, которые делают элементарные упражнения утром, отмечают бодрость, крепкий сон, повышенный иммунитет. Данная категория замечает, что тренировки в вечернее время помогают снять стресс, напряжение, накопившиеся за день, с помощью йоги, пилатеса и гимнастики. Но таковой бодрости и продуктивности в течение следующего дня не проявляется. Люди, занимающиеся вечером, отмечают легкий подъем по утрам, чего не отмечают люди, занимающиеся утром. Также люди, которые долгое время занимаются дома утверждают, что можно подкачаться, поддержать свое тело в форме, похудеть и восстановиться после травмы.

В четвертую группу вошло 34 человека, в возрасте от 16 до 30 лет. У этих людей отмечаются проблемы со здоровьем и сном, как следствие – тяжелый подъем по утрам, что приводит к низкой продуктивности в течение дня. Участники жалуются на высокую раздражительность, невнимательность, иногда – агрессию, вне зависимости от вредных привычек. Комплекс упражнений, который мы дали четвертой группе:

- 16 повторений – приседания с подъемом ноги к груди;
- 8 повторений – обратные отжимания;
- 16 повторений – скручивания лежа на спине с поднятыми ногами;
- 16 повторений – выпады назад;
- 10 повторений – разведение ног в упоре на руках.

Выполнить 3 таких круга с отдыхом в течение двух минут между ними.

Участникам этой группы тяжело дался вышенаписанный комплекс упражнений. Некоторые не смогли выполнить и одного круга в первый и второй дни. К концу недели большая часть людей с трудом справлялась стремя кругами, однако они отметили, что стали активнее в течение дня и зарядка помогала им взбодриться.

По результатам исследования в первой группе:

45 % предпочитают занятие спортом в первой половине дня, за исключением периода тренировок, когда тренировки проходят 2 раза в день. Отмечая при этом более высокую активность в течение дня.

55 % предпочитают занятия спортом в вечернее время, по разным причинам. На следующий день, как показал опрос, их работоспособность была ниже, чем у меньшей части группы, так как тренировки направлены на работы определенных мышц, вследствие чего «ненужные» мышцы не работают, а это очень выматывает.

По результатам во второй группе:

10 % предпочитают занятия по утрам, отмечая при этом высокую эффективность в течение дня.

5 % занимаются в разное время, так как работа с плавающим графиком не позволяет выявить конкретное время для тренировок, при этом они не видят характерного отличия тренировок в разное время. Отмечая стабильную и продуктивную работу в течение дня.

85 % предпочитают занятия вечером, после работы.

По результатам третьей группы:

63 % занимаются утром элементарными упражнениями, которые помогают проснуться, в результате чего продуктивность в течение дня высокая.

37 % люди, занимающиеся вечером йогой или пилатесом, которые помогают снять напряжение, но не влияют на высокую продуктивность в течение следующего дня.

По результатам в четвертой группы (Все участники занимались в первой половине дня):

21 % не закончили комплекс занятий.

40 % с трудом удалась прописанная тренировка. И хоть люди выдержали подобную нагрузку, они отметили, что это отняло у них слишком много сил и времени. Они отметили, что далее продолжать занятие спортом не намерены.

39 % выполняли весь комплекс упражнений каждый день на протяжении недели. Участники отметили прилив сил и уверили, что продолжат занятия.

Подводя итоги всему вышесказанному, мы делаем вывод, что занятие утром физической нагрузкой помогает взбодриться. Ежедневное выполнение комплекса упражнений в первой половине дня является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, обеспечивает высокую умственную и физическую активность в течение дня. В то время, когда вечерняя тренировка способствует эмоциональному расслаблению и позволяет снять напряжение, но не столь сильно влияет на работоспособность человека на следующий день. Хочется отметить, что каждый человек, которого мы опросили, указал на то, что спорт имеет огромное влияние на работоспособность.

Библиографические ссылки

1. Избавляемся от стресса с помощью физкультуры [Электронный ресурс]. URL: <https://docplayer.ru/52062539-Izbavlyaemsya-ot-stressa-s-pomoshchyu-fizkultury.html> (дата обращения 27.04.2019).

2. Влияние малоподвижного образа жизни на человека [Электронный ресурс]. URL: <https://growfood.pro/blog/zdorov-e/kak-vliyaet-malopodvizhny-j-obraz-zhizni-na-cheloveka/> (дата обращения 10.05.2019).

3. Социальный проект по здоровому образу жизни «Вместе в будущее» [Электронный ресурс]. URL: <https://videouroki.net/razrabotki/sotsialnyy-proekt-po-zdorovomu-obrazu-zhizni-vmeste-v-budushchee.html> (дата обращения 27.04.2019).

4. Утренние упражнения улучшили когнитивные способности в течение дня [Электронный ресурс]. URL: <https://naked-science.ru/article/biology/utrennie-uprazhneniya-uluchshili> (дата обращения: 02.05.2019).

References

1. Get rid of stress with the help of physical education [Electronic resource]. URL: <https://docplayer.ru/52062539-Izbavlyaemsya-ot-stressa-s-pomoshchyu-fizkultury.html> (date of visit: 27.04.2019).

2. The effect of a sedentary lifestyle on a person [Electronic resource]. URL: <https://growfood.pro/blog/zdorov-e/kak-vliyaet-malopodvizhny-j-obraz-zhizni-na-cheloveka/> (date of visit: 10.05.2019).

3. Social project on a healthy lifestyle “Together into the future” [Electronic resource]. URL: <https://videouroki.net/razrabotki/sotsialnyy-proekt-po-zdorovomu-obrazu-zhizni-vmeste-v-budushchee.html> (date of visit: 27.04.2019).

4. Morning exercises improved cognitive abilities during the day [Electronic resource]. URL: <https://naked-science.ru/article/biology/utrennie-uprazhneniya-uluchshili> (date of visit: 02.05.2019).

© Гнилицкая Е. Л., Кажарская Н. В., 2019

УДК 796.839

АЭРОБНАЯ И АНАЭРОБНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ БОКСЕРОВ В СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВКИ

А. С. Гронская¹, Я. Е. Бугаец², К. А. Гандилян³

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Российская Федерация, 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161

¹E-mail: gro_al@mail.ru

²E-mail: yana_bugaetz@mail.ru

³E-mail: kg050694@mail.ru

Проанализированы параметры аэробной и анаэробной работоспособности высококвалифицированных и квалифицированных боксеров – членов сборной команды Краснодарского края в период подготовки к ответственным соревнованиям. Полученные высокие показатели свидетельствуют о достижении спортсменами необходимого уровня специальной работоспособности для работы смешанной энергетической производительности.

Ключевые слова: бокс, аэробная работоспособность, анаэробная работоспособность, тренированность, энергообеспечение.

AEROBIC AND ANAEROBIC WORKING CAPACITY OF BOXERS IN THE SPECIAL PREPARATORY PERIOD OF TRAINING

A. S. Gronskaia¹, Y. E. Bugaets², K. A. Gandilyan³

Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism
161, Budennogo Str., Krasnodar, 350015, Russian Federation

¹E-mail: gro_al@mail.ru

²E-mail: yana_bugaetz@mail.ru

³E-mail: kg050694@mail.ru

The parameters of aerobic and anaerobic performance of highly qualified and qualified boxers – members of the national team of the Krasnodar region in preparation for responsible competitions are analyzed. The obtained high rates indicate that the athletes have achieved the required level of special performance for mixed energy performance.

Keywords: boxing, aerobic performance, anaerobic performance, training, energy supply.

Ведущие физические качества боксера в значительной степени определяются анаэробным энергообеспечением мышц. Достижение максимальной мощности за минимальный отрезок времени требует развития алактатных способностей, а проявление скоростно-силовой выносливости предполагает задействование анаэробно-гликолитических механизмов. Однако продемонстрировать совершенство своих технико-тактических действий боец может только на фоне определенного уровня общей выносливости, которая функционально обуславливается согласованной работой систем организма за счет аэробных возможностей. Таким образом, необходимые боксеру энергетические резервы обеспечиваются разными по своей биохимической сущности механизмами. Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса в единоборствах предполагает проведение регулярных комплексных обследований спортсменов, включающих измерение параметров их аэробной и анаэробной производитель-

ности на разных этапах подготовки. Это позволяет своевременно оценивать резервы и возможности бойцов, определять актуальные направления совершенствования их подготовки [1–3].

Целью настоящего исследования явилось изучение параметров аэробной и анаэробной работоспособности у высококвалифицированных и квалифицированных боксеров сборной команды Краснодарского края в специально-подготовительном периоде тренировки.

Эксперимент, в котором приняли участие члены сборной команды Краснодарского края по боксу (6 МС, 4 КМС), проводился в научно-исследовательской лаборатории кафедры физиологии ФГБОУ ВО КГУФКСТ. Измерение показателей аэробной и анаэробной производительности осуществляли в период подготовки к турниру класса «А» (кубок «Спартак»). Предварительно было получено согласие спортсменов на анализ и публикацию полученных данных.

Уровень аэробных возможностей боксеров оценивали с использованием абсолютных и относительных показателей максимального потребления кислорода (МПК), общей физической работоспособности (PWC_{170}) и величины индекса Гарвардского степ – теста (ИГСТ) [4].

Абсолютная величина МПК ($4,9 \pm 0,9$ л/мин) у исследуемых значительно варьировала. Самые низкие значения ($3,5$ – $4,1$ л/мин) имели спортсмены с массой тела менее 60 кг, самые высокие ($5,8$ – $6,4$ л/мин) – более 80 кг. Это согласуется с данными литературы [2; 5] о зависимости интегральных показателей тренированности от антропометрических параметров человека. Более объективным критерием является относительная величина, которая в нашем исследовании в среднем составила $71,5 \pm 2,3$ мл/мин/кг, имела незначительный индивидуальный разброс и у всех боксеров соответствовала оценке «отлично» для ациклических видов спорта [4]. Наиболее высокие относительные значения МПК не всегда отмечались у испытуемых с максимальными абсолютными значениями. Имела место зависимость относительного МПК от квалификации боксеров: у мастеров спорта средний показатель составил $73,0 \pm 1,3$, у кандидатов в мастера спорта – $69,2 \pm 1,5$ мл/мин/кг. Величина МПК – в значительной степени наследственно обусловленный параметр аэробной работоспособности. Поэтому полученные нами высокие значения свидетельствует о правильном отборе спортсменов в сборную команду.

Абсолютная величина физической работоспособности у обследованных боксеров колебалась от 1219,4 до 2329,4 кГм/мин ($1729,8 \pm 302,9$ кГм/мин). Отмечалась зависимость значений от весовой категории исследуемых, аналогичная ситуации с МПК. Однако, несмотря на большой индивидуальный разброс, абсолютный показатель PWC_{170} у всех, без исключения, боксеров соответствовал уровню тренированных мужчин. Относительные показатели ($25,3 \pm 1,2$ кГм/мин/кг) у 90 % обследованных соответствовали «модельным» характеристикам в ИВС [4]. Таким образом, абсолютные величины МПК и PWC_{170} прямо пропорциональны размерам и массе тела, а относительные находятся в обратной зависимости от этих параметров, что подтверждает необходимость индивидуальной оценки показателей спортсменов разных весовых категорий. Известно, что в процессе подготовки боксеров к соревнованиям по сравнению с началом учебно-тренировочных сборов абсолютные значения PWC_{170} увеличиваются в среднем на 200–300 кГм/мин. На общеподготовительном этапе прирост может составить 7–8 %, а на специально-подготовительном – еще 3–4 %. Имеются границы увеличения показателя: значительное повышение относительной величины PWC_{170} (более 27–28 кГм/мин/кг) отрицательно отражается на скоростных качествах спортсменов [6; 7].

Показатель ИГСТ, характеризующий выносливость человека и его способность к восстановлению после стандартной нагрузки, у обследованных боксеров очень незначительно отличался и в среднем был равен $104,3 \pm 2,9$ у. е., что соответствует высокому уровню. Это свидетельствует о том, что специфика бокса способствует развитию механизмов энергообеспечения, которые ускоряют процессы восстановления. Чем больше у бойца величина рабочего потребления кислорода, тем меньше кислородный долг и время его ликвидации. В результате следующий раунд он может начать с большим потенциалом и в более высоком темпе поддерживать необходимые характеристики работы [7].

В настоящее время измерение показателей максимальных аэробных возможностей спортсменов в качестве интегральных критериев их тренированности – очень распространенное на практике явление. Однако специфика механизмов адаптации к двигательной деятельности предполагает поиск разных параметров оценки специальной работоспособности [5; 8]. В единоборствах актуальными являются показатели пиковой и максимальной анаэробной мощности (ПАМ и МАМ).

Средний показатель быстро мобилизуемых резервов «мгновенной мощности» работы ($61,6 \pm 1,3$ Вт/кг), определенный в нашем эксперименте у боксеров в тесте вертикального прыжка, соответствовал «отличной» оценке [4]. Индивидуальный разброс (от 60,0 до 63,7 Вт/кг) и квалификационные отличия ($62,0 \pm 0,9$ и $61,0 \pm 0,4$ Вт/кг у МС и КМС соответственно) значений ПАМ были невелики.

Второй измеренный нами показатель анаэробной работоспособности, характеризующий ее реализацию в течение 5–6 секунд в эргометрическом тесте Р. Маргариа (Margaria stair run test) [4], также характеризовался «отличными» средними ($211,5 \pm 1,9$ кГм/с) и «хорошими» и «отличными» персональными значениями (от 208,2 до 214,4 кГм/с). Отчетливо проявилась тенденция зависимости МАМ от квалификации спортсменов. Так, у всех мастеров спорта показатели соответствовали высокому уровню (от 210,0 до 214,4 кГм/с). Средняя величина составила $212,6 \pm 1,6$ кГм/с. У двух боксеров с разрядом КМС выявлены показатели, соответствующие верхней границе «хорошего» уровня (208,2 и 209,8), что определило более низкую величину среднего значения для данной квалификации ($209,8 \pm 1,6$ кГм/с). В целом, все, без исключения, спортсмены, отвечали необходимому для их избранного вида спорта уровню развития анаэробной работоспособности.

Таким образом, систематические интенсивные тренировки повышают «переносимость» физических нагрузок и ускоряют восстановительные процессы за счет увеличения и активации биоэнергетического потенциала организма. При работе смешанной энергетической производительности свидетельством достижения необходимого уровня специальной работоспособности являются высокие аэробная и анаэробная производительность. Аэробная производительность, достигнутая членами сборной команды Краснодарского края по боксу к концу подготовительного периода тренировки, соответствовала высокому уровню, который является фундаментом для формирования наилучшей спортивной формы, необходимой для участия в ответственных соревнованиях. Анаэробная производительность также характеризовалась высокими показателями. Актуальность достижения боксерами определенных значений изученных нами параметров подтвердилась результатами выступлений обследованных нами боксеров на соревнованиях.

Библиографические ссылки

1. Бальсевич В. К. Новые теоретические подходы к изучению возможностей человека в спорте высших достижений // Теория и практика физической культуры. 2008. № 5. С. 57–62.
2. Бокс: теория и методика : учебник / Ю. А. Шулика, А. А. Лавров, С. М. Ахметов [и др.]. Краснодар : Неоглори, 2018. 771 с.
3. Программа научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва по группам видов спорта : практ. пособие / Н. В. Иванова [и др.]. Минск : БГУФК, 2018. 54 с.
4. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебно-методическое пособие для иностранных студентов / И. Н. Швыдченко, Е. М. Бердичевская, А. С. Гронская и др. Краснодар : ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2016. 133 с.
5. Фомин Н. А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы: монография // Теория и практика физической культуры. 2003. 383 с.
6. Пшибыльский В. Индивидуализация спортивной подготовки : монография. М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. 197 с.
7. Репников П. Н. Об оценке работоспособности боксера // Бокс : ежегодник. 1986. С. 38–40.

8. Губа В. П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) : монография. М. : Советский спорт, 2012. 384 с.

References

1. Bal'sevich V. K. Novye teoreticheskie podhody k izucheniyu vozmozhnostej cheloveka v sporte vysshih dostizhenij // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2008. № 5. P. 57–62.
2. Boks: teoriya i metodika: uchebnik / Yu .A. Shulika, A. A. Lavrov, S. M. Ahmetov [i dr.]. Krasnodar : Neoglori, 2018. 771 p.
3. Programma nauchno-metodicheskogo obespecheniya podgotovki sportivnogo rezerva po gruppam vidov sporta : prakt. posobie / N. V. Ivanova [i dr.]. Minsk : BGUFK, 2018. 54 p.
4. Fiziologiya fizkul'turno-ozdorovitel'noj deyatel'nosti: uchebno-metodicheskoe posobie dlya inostrannyh studentov / I. N. Shvydchenko, E. M. Berdichevskaya, A. S. Gronskeya i dr. Krasnodar : FGBOU VO KGUFKST, 2016. 133 p.
5. Fomin N. A. Adaptaciya: obshchebiologicheskie i psihofiziologicheskie osnovy: monografiya // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2003. 383 p.
6. Pshibyl'skij V. Individualizaciya sportivnoj podgotovki: monografiya. M. : NIC "Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta", 2005. 197 p.
7. Repnikov P. N. Ob ocenke rabotosposobnosti boksera // Boks : Ezhegodnik. 1986. P. 38–40.
8. Guba V. P. Osnovy sportivnoj podgotovki. Metody ocenki i prognozirovaniya (morfobiomekhanicheskij podhod) : monografiya. M. : Sovetskij sport, 2012. 384 p.

© Гронская А. С., Бугаец Я. Е., Гандилян К. А., 2019

УДК 796.96

METHODS OF PREPARING ATHLETES FOR THE GAMES OF HOCKEY IN THE CZECH REPUBLIC

D. V. Dmitriev¹, Vlád'a Buriánek²

¹ Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

² Czech Technical University in Prague (ČVUT),
Jugoslavských partyzanů 1580/3, 160 00 Praha 6 – Dejvice, The Czech Republic

¹E-mail: gerundiy48@gmail.com

In this article, we will make the analysis of trainings of athletes and a set of exercises for preparation of hockey players for games on hockey in the Czech Republic.

Keywords: sport, hockey, training, physical education, analysis.

МЕТОД ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К ИГРАМ ПО ХОККЕЮ В ЧЕШСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Д. В. Дмитриев¹, Vlád'a Buriánek²

¹ Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

² Czech Technical University in Prague (ČVUT)
The Czech Republic, 160 00 Praha 6 – Dejvice, Jugoslavských partyzanů 1580/3

¹E-mail: gerundiy48@gmail.com

Рассмотрен анализ тренировок спортсменов, а так же набор упражнений для подготовки хоккеистов к играм по хоккею в Чешской республике.

Ключевые слова: спорт, хоккей, тренировки, физическая культура, анализ.

Czech players are known for being able to improvise. In this they are very similar to Russian hockey players, who are even more inventive than the Czechs. Although all the weaknesses are more than compensated by team play and determination. In the Czech Republic, unlike Czechoslovakia or even Russia or Canada, it is very difficult to educate new players because of the lack of support from the States. Earlier it happened so that children who trained, all necessary paid the clubs receiving money from the state. In recent years, this system is virtually non-existent, and therefore the situation is deteriorating. Quality players are becoming less and less. In addition, in the NHL they are not so much as before. At the same time, the talents are still there. The fact is that parents themselves finance their sons playing hockey. They pay for equipment, training, etc. All this costs a lot of money and not many people can afford such expenses. On the other hand, hockey in the Czech Republic has a long tradition [1]. I think this is partly because the Czechs are talented athletes. Even the small number of hockey players that can be brought up, help to bring the country to a level comparable to the best hockey countries in the world. On this moment the entire hockey from defense, not only Czech, also Canadian and Russian. Turning specifically to the methods of training athletes we can say that the Czech coaches split training into several stages. The first stage

is the physical training of athletes, as the development of various techniques and strength training. Then there is a psychological preparation of athletes for the games, we can say that these are three equally important parts of the preparation of athletes. Consider the basics of training athletes on and off the ice.

During training outside the ice, the coaches pay attention to stretching and training with their own weight. I would also like to note that after each workout athletes spend a few tens of minutes on massage and stretching both static and dynamic. The complex of basic training with its own weight and simulators include such exercises as press, push-ups, jumping on a box with weight and without, running with weight, running up the stands of the stadium. The coach likes to divide the training into blocks. The coach does so that all attention is focused only on one group of muscles. This is done in order to stabilize and pump all muscle groups to a certain level [2]

Training on ice begins with stretching, which is an integral and mandatory part of every workout. Then there is a basic warm-up and finally the athletes go out on the ice. The standard set of exercises on the ice is a set of exercises that help to improve the dexterity of the athlete. Athletes begin training with a warm-up exercise stickhandling, when the athlete runs on the ice with a stick passing the puck through the obstacle course [3]. Then comes an exercise on the balance of the athlete, the athlete glides on the ice with a stick and at the command of the coach jumps up on one leg. Also, a mandatory exercise is the training of goals with an obstacle. The gate is fitted with a structure that blocks 80 % of the space for scoring. I would like to emphasize that the Czech coaches make a great emphasis on scoring a goal with a rebound, the athlete served the puck with a rebound and that at the time should have time to score it in the corner in which the coach says.

I would like to draw your attention to the fact that Czech hockey focuses on the press and leg muscles as well. Massage and stretching is a mandatory part of the recovery of the athlete's body after training. Also, I would like to say that the Czechs before going on the ice, at competitions often do massage to their athletes, then athletes go to warm up before the match.

References

1. Vapnyarskaya O. I., Zolotov M. I. *Zarubezhnyy opyt upravleniya massovym sportom* [Foreign experience in the management of mass sport] // Management in Russia and abroad Publ. 2003. № 3. P. 75–83.
2. Gorskiy A. *Trenirovka khokkeistov* [Hockey Training]. Physical Education and sport Publ., 1981. 224 p.
3. Tvist P. *Khokkey: teoriya i praktika* [Hockey: theory and practice]. Astrel Publ., 2005. 288 p.

Библиографические ссылки

1. Вапнярская О. И., Золотов М. И. Зарубежный опыт управления массовым спортом // Менеджмент в России и за рубежом. 2003. № 3. С. 75–83.
2. Горский А. Тренировка хоккеистов. М. : Физкультура и спорт. 1981. 224 с.
3. Твист П. Хоккей: теория и практика. М. : Астрель, 2005. 288 с.

© Dmitriev D. V., Buriánek Vlád'a, 2019

УДК 796.012

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ И ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КАНДИДАТОВ
ДЛЯ ПРИЁМА НА СЛУЖБУ В ОРГАНЫ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ НА ДОЛЖНОСТИ
РЯДОВОГО И МЛАДШЕГО НАЧАЛЬСТВУЮЩЕГО СОСТАВА**

И. В. Елсаков

УО «Центра повышения квалификации руководящих работников
и специалистов МВД Республики Беларусь»
Республика Беларусь, 220036, г. Минск, ул. Карла Либкнехта, 57
E-mail: ivvasmin@mail.ru

Рассмотрена система профессионально-прикладной физической и тактико-специальной подготовки кандидатов для приёма на службу в органы внутренних дел. Специфика образовательного процесса заключается в том, что фактически за достаточно короткий промежуток времени (10–14 недель) курсанты первоначальной подготовки должны в полной мере овладеть знаниями и навыками необходимыми в их дальнейшей служебной деятельности.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, тактико-специальная подготовка, органы внутренних дел, кандидаты, боевые приемы борьбы.

**THE STRUCTURE AND CONTENT OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL
AND TACTICAL-SPECIAL TRAINING OF CANDIDATES FOR ADMISSION
TO SERVICE IN INTERNAL AFFAIRS BODIES TO THE POSITION
OF AN ORDINARY AND YOUNGER COMMANDING STRUCTURE**

I. V. Yelsakou

UO "Center of Improvement of Professional Skill of Executives
and Experts of the Ministry of Interior of the Republic of Belarus»
57, Karl Liebknecht Str., Minsk, 220036, Republic of Belarus
E-mail: ivvasmin@mail.ru

The system of professional-applied physical and tactical-special training of candidates for employment in the internal Affairs bodies is considered. The specificity of the educational process is that in fact, in a fairly short period of time (10–14 weeks), the cadets of initial training should fully acquire the knowledge and skills necessary for their further career.

Keywords: professionally-applied physical training, tactical and special training, law-enforcement bodies, candidates, fighting methods of fight.

Современное общество в силу динамичности своего развития и усложняющихся требований к профессиональной подготовленности специалистов правоохранительных служб, рассматривает систему профессионально-прикладной физической и тактико-специальной подготовки кандидатов для приёма на службу в органы внутренних дел (далее – ОВД) как процесс необходимого и возможного управления личностью.

Современная система подготовки кадров ОВД представляет собой совокупность взаимосвязанных и взаимообусловленных функциональных и структурных подсистем (ранняя профессиональная ориентация молодежи на службу в милиции, специальное профессио-

нальное обучение впервые принятых на службу в ОВД, подготовка специалистов с высшим образованием в учебных заведениях МВД, дополнительное профессиональное образование, послевузовское профессиональное образование, служебно-боевая подготовка непосредственно в органах и в подразделениях внутренних дел), а также складывающихся в данной области отношений, процессов, институтов.

В системе ОВД качественной подготовке, переподготовке и повышению квалификации кадров придается большое значение. Структура организации профессионального образования кадров в ОВД представляет собой сложную, многофункциональную систему и позволяет обобщить совокупность взаимодействующих образовательных учреждений различного типа и видов; преемственных учебно-программных документов для ведомственных образовательных учреждений и обучения личного состава ОВД в системе служебно-боевой подготовки, а также единую систему управления профессиональной подготовкой кадров [1].

Кандидаты для приёма на службу в органы внутренних дел на должности рядового и младшего начальствующего состава, должны применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие; обосновывать, документировать результаты их применения; применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, обезоруживанию, обезвреживанию, задержанию, проведению наружного осмотра, связыванию (сковыванию наручниками) и сопровождению правонарушителей; решать служебные задачи индивидуально и в составе нарядов, групп оперативно-служебного применения.

Таким образом, следует отметить, что содержание любого вида профессионально-прикладной физической подготовки позволяет определить личностные и квалификационные требования и готовность к профессии, опираясь на знания и характер определенной деятельности.

В отношении темы исследования определённый научный интерес представляет работа А. С. Пряхина «Специфика обучения боевым приемам борьбы сотрудников ОВД, проходящих первоначальную подготовку» [3]. В ней рассматривается методика обучения боевым приемам борьбы, способствующая более качественному освоению техники приемов и приобретению устойчивых навыков владения боевыми приемами борьбы, в рамках краткого срока прохождения программы обучения профессиональной подготовки лицами различных должностных категорий, впервые поступающих на службу в органы внутренних дел.

Учёный принимает во внимание мнение специалистов в области физической подготовки (В. А. Овчинникова, В. Н. Лаврова, Н. Н. Устюжанина, А. А. Лукутина) [2], которые считают, что набор боевых приемов борьбы, тактика их применения позволяют сотрудникам ОВД контролировать или добиваться подчинения от лиц, которые нападают или оказывают сопротивление. Тактика применения боевых приемов борьбы является важным профессионально-служебным навыком. Однако, несмотря на это, количество учебного времени, которое отводится на занятия по совершенствованию навыка, с учетом большого числа технических действий, которыми, как ожидается, должны владеть сотрудники ОВД, является недостаточным. Многие двигательные действия слишком сложны и не применяются в условиях реального контакта. Дальнейшее снижение качества техники выполнения происходит из-за отсутствия прогрессивного, реалистичного и последующего обучения. Эти факторы приводят к тому, что сотрудники ОВД применяют те боевые приемы борьбы, которые им лучше знакомы, или те, которые, по их мнению, позволят обеспечить личную безопасность.

Таким образом, рекомендуется разработать и внедрить в программу обучения всех категорий сотрудников ОВД, проходящих обучение, комплексные практикумы, отражающие вопросы профессионально-прикладной физической и тактико-специальной подготовки. Следует повысить значимость оздоровительно-восстановительных физических нагрузок, уточнить направленность физической подготовки с учетом специфики служебной деятельности; повысить избирательность средств физической подготовки на основе имеющейся оценки приоритета двигательных качеств и прикладных навыков; увеличить долю самостоятельной физической тренировки; усовершенствовать систему планирования физической подготовки в системе профессионально-прикладной физической и тактико-специальной подготовки.

Качество профессионального обучения в образовательных учреждениях МВД можно повысить путем доработки учебных программ, формирования комплексных занятий и перераспределения учебного времени в пользу приоритетных дисциплин, с использованием активных форм обучения (данные занятия должны строиться на основе и с учетом практических ситуаций).

Библиографические ссылки

1. Жмуровский А. С. Практика подготовки кадров для органов внутренних дел // 95 лет милиции Беларуси : материалы респ. науч.-практ. конф. (Минск, 1 марта 2012 г.) / Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь ; ред.: Н. И. Минич [и др.]. Минск, 2012. С. 21–28.
2. Овчинников В. А., Крючков В. В., Кормаков А. Э. Об объективизации педагогического контроля в вузах МВД России // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2013. № 4. С. 152–155.
3. Пряхин А. С. Специфика обучения боевым приемам борьбы сотрудников ОВД, проходящих первоначальную подготовку // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского ун-та МВД России. 2015. № 5. С. 83–86.

References

1. Zhmurovskij A. S. Praktika podgotovki kadrov dlja organov vnutrennih del // 95 let milicii Belarusi : materialy resp. nauch.-prakt. konf. (Minsk, 1 marta 2012 g.) / Akad. M-va vnutr. del Resp. Belarus' ; red.: N. I. Minich [i dr.]. Minsk, 2012. P. 21–28.
2. Ovchinnikov V. A., Krjuchkov V. V., Kormakov A. Je. Ob ob#ektivizacii pedagogicheskogo kontrolja v vuzah MVD Rossii // Vestnik Volgogradskoj akademii MVD Rossii. 2013. № 4. P. 152–155.
3. Prjahin A. S. Specifika obuchenija boevym priemam bor'by sotrudnikov OVD, prohodjashhih pervonachal'nuju podgotovku // Vestnik Kaliningradskogo filiala Sankt-Peterburgskogo un-ta MVD Rossii. 2015. № 5. P. 83–86.

© Елсаков И. В., 2019

УДК 798

НАЦИОНАЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

А. М. Жусупов¹, Б. Ж. Дайырбеков²

¹ Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

² Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта
Кыргызстан, 720064, г. Бишкек, ул. Исы Ахунбаева, 97/1

¹E-mail: adilet_jusupov@mail.ru

Рассмотрены некоторые кыргызские национальные игры: их правила и особенности. Также отмечено большое значение подобных игр для физического развития подрастающего поколения, формирование у них патриотического духа и любви к Родине. Многие национальные подвижные игры можно использовать на занятиях физической культуры в учебных заведениях, что будет способствовать формированию командного духа, тактического мышления и здорового образа жизни.

Ключевые слова: национальные игры, кок бору, ордо, тогузкоргоол, кызкуумай, техника, скачки, силовые приемы, упражнения, мышцы, физическая культура.

NATIONAL GAMES

A. M. Zhusupov¹, B. Z. Dayirbekov²

¹ Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

² Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports
97/1, ISA Akhunbayeva Str., Bishkek, 720064, Kyrgyzstan

¹E-mail: adilet_jusupov@mail.ru

The article considers some Kyrgyz national games: their rules and features. In addition, the great importance of such games for the physical development of the younger generation, strengthening of patriotic spirit and love for motherland. Many national outdoor games can be useful at physical education lessons in educational institutions to promote team spirit, tactical thinking and a healthy lifestyle.

Keywords: national games, KokBoru, Ordo, ToguzKorgool, KyzKuumai, technique, horserace, strength, exercises, muscles, physical culture.

Еще древние говорили: «В здоровом теле – здоровый дух» (anima sana in corpore sano – лат.). Физическая культура является одной из самых важных составляющей культуры человека и его здорового образа жизни. Успехи в физической культуре во многом определяют поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствуют решению социально-экономических, воспитательных, оздоровительных задач и способствуют формированию здорового образа жизни.

Основными характеристиками физического развития человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Все эти качества активно формируются и во время

игры в подвижные кыргызские национальные игры. В зависимости от характера подвижных игр эти качества воспитываются в процессе тренировки и на занятиях, посвященных национальным видам спорта. Соревновательный элемент, естественные виды движений, национальный колорит позволяют успешно использовать такие игры для подготовки к спортивным занятиям. Особенностью любого вида спорта является соревновательный характер деятельности, а спортивные игры, как один из видов спорта, являются самым зрелищным видом физических упражнений. Это можно отнести к национальным видам спорта и других национальностей, проживающих на территории России.

Спортивные национальные игры – это индивидуальные или командные виды игр, в которых действия участников, определяются правилами игры, с общим предметом игры, с целью достижения победы над соперником. Это такие игры, как: кок бору (козлодранье), кызкуумай, куреш, ордо, тогузкоргоол, таяктартыш, аркан тартыш и другие национальные игры.

Важную роль в процессе профессионального образования имеют наряду с традиционными играми и национальные спортивные игры, так как они также формируют основные физические и жизненно важные качества, необходимые будущим специалистам. Спортивные игры кыргызов представляют большую ценность, являясь частью человеческой культуры – они помогают сохранять кыргызские традиции, национальные обычаи, отражают все области материальной и духовной жизни кыргызов.

Среди большого разнообразия игр широко распространены подвижные спортивные игры, развивающие внимание, тактическое мышление, сплоченность, умение работать в команде, чувство ответственности, взаимовыручки и другие социально важные и полезные качества. Для такой игровой деятельности характерны творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом направленным на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели. Неоценимое достоинство некоторых национальных спортивных игр состоит в том, что их можно использовать в любых условиях и на любых этапах учебных занятий. С помощью подобных игр развиваются различные двигательные качества, и прежде всего, скорость и ловкость. Сложные и разнообразные движения в игровой деятельности способствуют гармоничному развитию мышечного и опорно-двигательного аппарата.

С давних времен киргизы отводят большое место народным играм и развлечениям, без них не проходило ни одно народное гуляние. Самыми любимыми и почитаемыми остаются традиционные конные игры.

Игра кок бору, что в переводе означает «серый волк», возникла еще в те далекие времена, когда стада животных паслись в безлюдных степях Кыргызстана, поэтому волки часто нападали на скот, что было большим бедствием для людей (см. рисунок). Так как тогда не было огнестрельного оружия, мужественные джигиты преследовали жертву, загоняя ее до полусмерти. В игре участвуют две команды, в каждой из которых по 10 человек. Цель каждой команды – забросить тушу животного в ворота противника (это большой казан на небольшом возвышении). Сделать это очень трудно, так как забросить 20–30-ти килограммовую тушу требует много усилий. Ниже рассмотрим основные правила проведения данной игры.

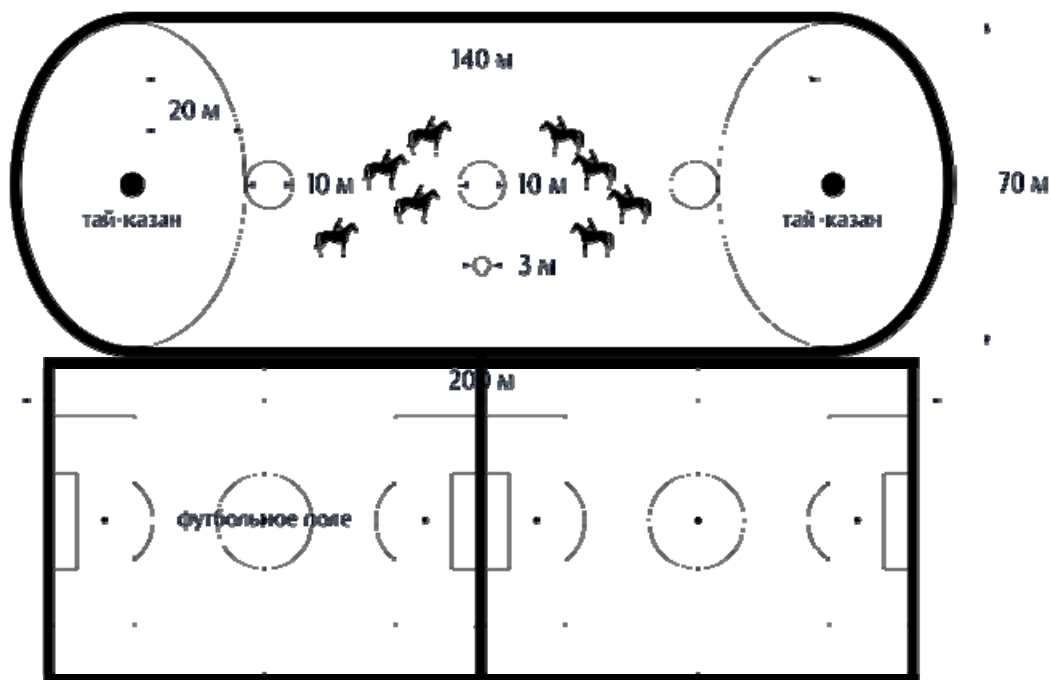
За 20 минут до начала игры команды выстраиваются на поле. Всадников и лошадей проверяют на соответствие правилам. Затем команды выстраиваются в один ряд на центральном круге, и звучит гимн Кок бору.

Игра начинается с традиционной присяги всадников, которые клянутся провести ее честно. За формальное принесение присяги команде выносятся предупреждение.

Жеребьевка между капитанами команд определяет, какой казан: «тай-казан», будет защищать каждая из них. После свистка арбитра игроки устремляются к туше.

Для усиления зрелищности игры допускаются силовые приемы как лошадей, так и всадников, непротиворечащие правилам. Запрещено наезжать на игрока с той стороны, с ко-

торой он поднимает тушу. Запрещается бить соперника руками и плетью, пинать ногами. Запрещены удары по голове лошади противника. За нарушение правил игроки на две минуты удаляются на штрафное место.



Поле для игры в Кок бору

По правилам кок-бору в игре участвуют только жеребцы и кони, для туши выбирают только козла (козу нельзя). Кок-бору – жесткая спортивная игра, она требует немалой силы и сноровки от спортсменов, поэтому средний возраст участников официальных соревнований – около 20 лет.

По окончании игры мясо козла, служившего основным объектом игры, съедают, приготовив из него что-либо, например куурдак. По некоторым местным поверьям, мясо этого козла обладает целебными свойствами, помогает от бесплодия. Считается, что среди тысяч рук, притронувшихся к туше, могла быть рука святого человека, что и наделяет ее магическими качествами.

В некоторых странах Средней Азии соревнования по кок-бору активно поддерживаются на местном и государственном уровнях. Так, в Кыргызстане многие конные виды спорта дотируются из государственного бюджета и, по некоторым данным, только на кок-бору выделяется больше миллиона долларов. Кроме этого, кок бору, как и некоторые другие этнические виды спорта, включена в программу Всемирных игр кочевников.

В ираноязычных странах разновидность этой игры называется бузкаши, а Европе существует близкий по смыслу вид спорта хорсбол (англ. horseball), как и в Южной Америке – пато (англ. Pato).

В повести Чингиза Айтматова «Прощай, Гульсары!» главный герой Танабай и его конь по имени Гульсары (Лютик) участвуют в кок бору. Писатель сравнивает козлодрание с конным футболом, в котором роль мяча играет обезглавленная туша козла.

Существуют и другие национальные виды спортивных единоборств. Остановимся на некоторых из них.

Кыз-куумай – верховое состязание между юношей и девушкой. Цель игры состоит в том, что юноша должен попытаться догнать девушку. Лошадь наездницы более быстрая, и трогается она с места на 5–10 секунд раньше. Если юноша сможет догнать девушку, то в награду он получит поцелуй, в противном случае, девушка ударит его плетью.

Курёш – один из самых популярных национальных видов спорта в Кыргызстане. После того как судья даст знак, молодые борцы вступают в схватку. В игре разрешается использовать разные приемы, но нельзя отрывать руки от пояса противника. Победителем считается тот, кто положит своего соперника на лопатки.

Ат-чабыш – скачки на длинные дистанции, в пределах от 4 до 50 км. Это один из наиболее распространенных видов спорта. Для игры отбирались самые выносливые лошади, способные выдержать дальние расстояния. Раньше в скачках участвовали лошади всех возрастов. В награду победитель получал драгоценности и скот. Сейчас в игре участвуют лошади от 3 лет и ездоки не моложе 13 лет.

Как известно, эти игры приняли международный формат. Всемирные Игры Кочевников (на английском языке World Nomad Games) – международные спортивные состязания по этническим видам спорта. В основу состязаний легли народные игры исторически кочевых народов Центральной Азии. Первые Всемирные игры кочевников прошли в городе Чолпон-Ата Иссык-Кульской области Киргизии 9–14 сентября 2014 года.

В 2016 году на открытии вторых Игр кочевников 1000 комузистов вместе сыграли одну мелодию. Этот рекорд был занесён в книгу рекордов Гиннеса. В 2018 году были проведены III Всемирные игры кочевников.

Первые Всемирные игры кочевников прошли в городе Чолпон-Ата Иссык-Кульской области Кыргызстана 9–14 сентября 2014 года. В них приняли участие спортсмены из 19 стран: Азербайджан, Австрия, Афганистан, Беларусь, Бразилия, Германия, Казахстан, Киргизия, Литва, Монголия, Россия, США, Таджикистан, Туркмения, Турция, Узбекистан, Франция, Швеция, Южная Корея. Приняли участие 771 человек, имеющих отношение к спортивной части. Из них 583 спортсмена и 188 тренеров и судей. В конных видах спорта было задействовано 230 лошадей. В проведении культурной программы участвовало 1200 человек. ТВ трансляция охватила 40 стран с потенциальной аудиторией в 230 000 000 человек. В 2018 году в ВИК участвовали более 3 тысяч спортсменов из 77 стран мира, которые разыграли 594 комплекта медалей по 37 видам спорта. Общий призовой фонд игр составил 28 миллионов сомов.

В перечне кыргызских национальных игр, наряду с другими играми, особое место занимает национальная игра кок бору. Наши предки испокон веков бережно хранили эти игры и их строгие правила. Нынешнее поколение кыргызстанской молодежи трепетно относится к национальным видам спорта, всячески поддерживают и пропагандируют среди порастающего поколения.

Помимо конных игр, в Кыргызстане есть множество других игр: тыйын энмей (поднимание монеты с земли), жамбы атмай (состязание в стрельбе из лука), тогуз коргоол, нарды и другие интересные игры.

Физические упражнения и участие в играх способствуют развитию всех основных физических качеств молодого человека, укреплению его здоровья, формированию духовных и нравственных качеств. Национальные игры являются средством познания мира, подготовки к самостоятельной жизни, оказывает большое воздействие на формирование личности: в подобной сознательной деятельности проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Именно в игре приобретаются необходимые жизненные навыки и качества; развиваются умственные способности, навыки социального взаимодействия, совершенствуется восприятие окружающей действительности, формируются механизмы координации и управления движениями.

Включив в занятия физической культуры некоторые национальные игры, можно добиться того, что данная форма физической активности будет способствовать повышению интереса учащихся к занятиям, активизации их мыслительной деятельности, возможности личностного выражения в каждой подвижной игре, самостоятельным занятиям спортом, сознательному отношению к изучению предмета.

Библиографические ссылки

1. Омурзаков Д. О., Мусин Ю. Киргизские национальные виды спорта и народные игры. Кыргызстан, 1981.
2. Лунин Б. В. Взаимосвязи киргизского народа с народами России, Средней Азии и Казахстана (конец XVIII–XIX в.) / Институт истории (академия наук Кыргызской ССР). Кыргызстан : Изд-во «Илим», 1985.
3. Новостное агентство Sputnik: «Кок-бору» [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.sputnik.kg/infographics/20180816/1040655378/nacionalnaya-igra-kok-boru.html> (дата обращения: 19.04.2019).

References

1. Omurzakov D. O., Musin Y. Kyrgyz national sports and folk games. Kyrgyzstan, 1981.
2. Lunin B. V. Interrelations of the Kyrgyz People with People of Russia, Central Asia and Kazakhstan (XVIII-XIX centuries) / Institute of History (Academy of Sciences of the Kyrgyz SSR). Kyrgyzstan : IlimPublishing House, 1985.
3. Sputnik News Agency: “Kok-Boru” [Electronic resource]. URL: <https://ru.sputnik.kg/infographics/20180816/1040655378/nacionalnaya-igra-kok-boru.html>. (date of visit: 19.04.2019).

© Жусупов А. М., Дайырбеков Б. Ж., 2019

УДК 796.05

ИННОВАЦИИ В ФУТБОЛЕ И ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

А. И. Завьялов¹, Д. Г. Миндиашвили², Д. А. Завьялов³

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89

¹E-mail: iasc@mail.ru

²E-mail: academia_priem@mail.ru

³E-mail: biopedagog@yandex.ru

Затрагиваются вопросы совершенствования тренировочного процесса по футболу и вольной борьбе методами инноваций. Описывается оригинальное решение при атаке ворот соперников в футболе с целью выхода нападающего на позицию «один на один» с вратарем для эффективной реализации голевой ситуации и новый оригинальный прием борьбы «капкан Завьялова», овладение которым способствует более успешным действиям атакующего борца для достижения победы в поединках.

Ключевые слова: футбол, вольная борьба, инновации, атака ворот в футболе, победа в поединке, приемы в футболе, приемы вольной борьбы.

INNOVATIONS IN FOOTBALL AND FREE-STYLE WRESTLING

A. I. Zavialov¹, D. G. Mindiashvili², D. A. Zavyalov³

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

¹E-mail: iasc@mail.ru

²E-mail: academia_priem@mail.ru

³E-mail: biopedagog@yandex.ru

The article addresses the issues of improving the training process in football and freestyle wrestling using the methods of innovation. Describes the original decision when attacking the opponents' goal in football with the goal of getting the attacker in the one-on-one position with the goalkeeper for effective implementation of the scoring situation and the new original tackle "Zavyalov trap", mastering which contributes to more successful actions of the attacking fighter to achieve victory in fights.

Keywords: football, free-style wrestling, innovations, goal attack in football, victory in a duel, football receptions, free-wrestling techniques.

Отстранение сборных Олимпийской и Паралимпийской команд нашей страны от командного участия в Зимних Олимпийских играх (2018 г.) говорит о том, что спорт является мощным фактором в политическом самоутверждении различных стран и, особенно в противостоянии США и России.

Весомость положения спорта в мировой политике подчеркивается борьбой нашей страны за право проведения больших спортивных мировых форумов, например, в 2018–2019 гг. – Чемпионата Мира по футболу (2018 г.), Всемирной Зимней Универсиады (2019 г.), и приезд

Президента России Владимира Путина на Универсиаду в Красноярск. Проведение чемпионата Мира по видам спортивной борьбы в Красноярске в 2022 году.

Министерство спорта Красноярского края уделяет большое внимание развитию спортивной жизни в крае. И конечно большое огорчение принесло известие о том, что наши футболисты команды «Енисей» выбыли из высшей лиги.

Основное содержание работы. Инновации в футболе имеют колоссальное значение. Без них команда «Енисей» не сможет вернуться в высшую лигу. Поучительная история с инновациями произошла в 1982 году с командой минского «Динамо», которая используя оригинальные инновации, впервые и единственный раз завоевала звание чемпиона СССР.

Эдуард Малофеев – известный советский футболист, заслуженный мастер спорта СССР, родился (1942) и крещен в Красноярске. Долгие годы играл за минское «Динамо», а потом в качестве тренера возглавил эту команду. В 1982 году под его руководством минское «Динамо» завоевало титул чемпиона страны. Одним из важных черт его характера является стремление к инновациям. Это ярко отразилось при подготовке и официальных играх на чемпионате СССР в 1982 году.

Для профессиональной физической подготовки футболистов Эдуард Михайлович пригласил квалифицированного тренера-преподавателя гимнастики и акробатики из Белорусского института физической культуры Михаила Цейтина. Акробатика (кувырки) и реализация их в игровой обстановке стали важной составляющей программы физической подготовки футболистов.

В футболе часто возникают эпизоды, когда нападающего от вратаря и ворот отделяет только защитник. Нападающему необходимо решить трудную задачу – обыграть защитника.

На рис. 1 нападающий почти справляется с этой задачей: финтом «уход с переносом правой ноги через мяч и проталкиванием мяча вперед левой себе на ход».



Рис. 1. Нападающий обыгрывает защитника



Рис. 2. Подсечка

У защитника в возникшей ситуации есть только один способ для спасения команды от неминуемого гола – нарушить правила подсечкой, и он пытается это сделать (рис. 2). В ответ нападающий выполняет кувырок вперед с последующим по ходу подъемом на ноги, уводя ногу от травмы и значительно опережая защитника в сторону вратаря. Для защитника необходимо развернуться и «стартовать» с места вслед за нападающим, значительно его опережающим (рис. 3).

Выполнение кувырка нападающим для защитника полная неожиданность, а нападающий, перекатившись на спине вслед задвигающимся мячом, овладевает им в вертикальном положении с продвижением вперед к растерявшемуся вратарю. Опомившись, защитник устремляется вдогонку, но нападающий уже опережает его настолько, что свободно производит прицельный удар по воротам мимо вратаря (рис. 4).

Известно, что Академия борьбы им Д. Г. Миндияшвили регулярно готовит сильнейших борцов международного класса, в том числе и Олимпийских чемпионов. Эта плодотворная работа коллектива тренеров построена на инновациях, позволяющих иметь достижения высшего мирового уровня. Представляем одну из них – «капкан Завьялова».

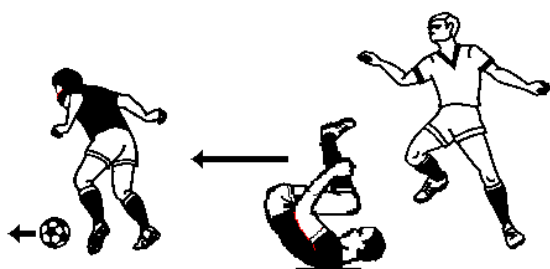


Рис. 3. Нападающий выполняет кувырок

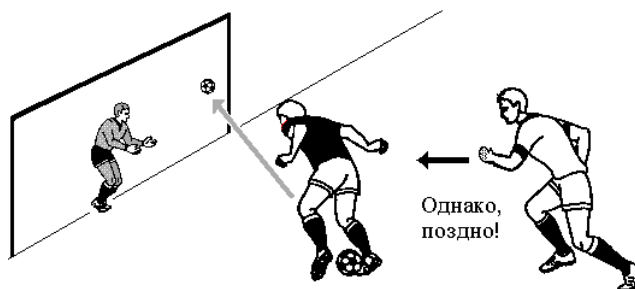


Рис. 4. Прицельный удар по воротам

В процессе исследований выяснилось, что вольная борьба это не «борьба ногами», а «борьба руками с помощью ног». Отсюда следующее важное положение: «борьбу надо начинать руками». На рис. 5–13 представлены действия атакующего борца, когда атака начинается с блокировки руки, которой соперник опрометчиво захватывает шею атакующего (рис. 5). Опытные борцы хорошо знают, как снимать руку соперника с шеи (рис. 6). Атакующий борец освободил шею от захвата соперника и выполнил блокировку его руки двумя руками сбоку (рис. 7).

Теперь соперник оказался в очень невыгодной ситуации: правая рука заблокирована двумя руками атакующим борцом с правого боку, а дальняя, левая рука выключена из работы. Соперник оказался в невыгодном положении и ему необходимо любой ценой освободить захваченную руку, но для этого надо упереться правой ногой (рис. 7, поз. 4) и вытащить захваченную руку на себя (рис. 7, поз. 5), при этом создаются условия для успешной атаки его «капканом Завьялова».



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

Используя защитные действия соперника, атакующий, не распуская захвата, опускается на колено за пяткой выставленной вперед (упорной) ноги соперника (рис. 8) и захватывает голеностоп дальней ноги соперника левой рукой, удерживая захват за запястье правой (заблокированной) руки соперника (рис. 9). Нога соперника жестко попадает в «капкан» между бедром и плечом атакующего (рис. 9). Поворот лицом к сопернику сбивает его на таз в опасное положение с перехватом на захват скрещённых голеней (рис. 10).

Избежать попадания в «капкан» можно, если успеть убрать ногу (рис. 11), но тогда соперник «превращается в цаплю». Опорной ногой становится дальняя (левая) нога, которую в этой ситуации убрать невозможно. Атакующий не меняет направление атаки (рис. 12) и сбивает соперника на таз в опасное положение (рис. 13).



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13

Таким образом, спорт – это очень серьезная конкуренция на мировом уровне. В каждой даже очень маленькой и далекой от центра региона спортивной секции дети, начав тренироваться в любом виде спорта, вступают на эту «конкурентную тропу». А успех их зависит от тренера способного к инновациям и личного желания достичь вершины мастерства.

© Завьялов А. И., Миндиашвили Д. Г., Завьялов Д. А., 2019

УДК 373.51

ШКОЛЬНОЕ ПЯТИБОРЬЕ, КАК СПОСОБ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛАХ КИТАЯ

Д. А. Завьялов¹, Ч. Хао²

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89

¹E-mail: biopedagog@yandex.ru

²E-mail: 592790344@qq.com

Рассматриваются вопросы совершенствования урока по физической культуре в школах Китайской Народной Республики путём интеграции в учебный процесс приёма контрольных нормативов школьников в виде соревнований «школьное пятиборье», а также подготовке школьников к этим соревнованиям.

Ключевые слова: урок физической культуры, школьники, нормативы, соревнование, «школьное пятиборье».

THE SCHOOL PENTATHLON, AS A WAY OF IMPROVING A LESSON PHYSICAL CULTURE IN SCHOOLS OF CHINA

D. A. Zavyalov¹, Zh. Hao²

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

¹E-mail: biopedagog@yandex.ru

²E-mail: 592790344@qq.com

The article deals with the issues of improving the lesson on physical culture in schools of the people's Republic of China by integrating into the educational process of receiving control standards of students in the form of competitions "school pentathlon", as well as preparing students for these competitions

Keywords: physical culture, students, standards and competition, "school pentathlon".

В настоящее время наблюдается тенденция к снижению двигательной активности школьников Китайской Народной Республики. Руководство страны обеспечивает большое количество исследований по тематике сохранения здоровья населения, выявления уровня его двигательной активности. Особый акцент направлен на исследование контингента подрастающего поколения, в частности, детей школьного возраста.

Последние 30 лет существенные изменения в социальной, демографической и экономической сферах, которые повлияли на образ жизни и поведение детей многих китайских школьников.

Например, количество школьников с 1985 по 2010 гг., имеющих разные степени ожирения увеличилось почти в 40 раз! Значение физической культуры для детей школьного возраста требует необходимость включения систематической оценки физической подготовленности школьников с целью сохранения их здоровья [1–3].

Исследования ряда авторов показали, что дети и подростки с удовольствием будут повышать свою двигательную активность, если будут понимать смысл задания, знать конечную цель своей работы и получать радость от двигательных действий [4; 5].

В настоящее время выявление двигательной подготовленности школьников Китая происходит на основании 7–8 нормативов (в зависимости от класса), из которых 5 являются обязательными и 2–3 – на выбор. В рамках подготовки диссертационного исследования мы решили повысить интерес школьников к занятиям физической культурой.

Для этого мы совместно с преподавателем физической культуры отобрали 5 контрольных нормативов, которые будут использоваться как обязательные. Например, для школьников 8-го класса были выбраны такие:

1. Бег 50 м с низкого старта (с).
2. Прыжок в длину с места (см).
3. Метание набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения стоя на полу (м).
4. Прыжки через скакалку (количество за 1 мин).
5. Бег на 1000 м.

Учитель физической культуры в начале полугодия сообщил о них школьникам. Таким образом, школьники знали заранее, по каким нормативам они будут оцениваться. И все задания школьной программы, которые содержали элементы техники будущих нормативов, вызывали интерес и выполнялись школьниками с повышенной отдачей. Кроме этого, для того, чтобы сама сдача нормативов побудила школьников показать свой наилучший результат, мы решили приём нормативов проводить в форме соревнований.

Для этого мы разработали «Положение о школьном пятиборье», в котором учли все нюансы проведения соревнований. Была адаптирована и выражена в баллах шкала оценок по каждому нормативу в диапазоне от 1 до 100 баллов. Сдача нормативов проводилась в течение двух дней. Был осуществлён подъём национального флага, прозвучал гимн. Учащиеся были в одинаковой спортивной одежде. Для судейства были задействованы судьи по спорту. На соревнования были приглашены администрация школы и родители школьников.

После соревнований были подведены их итоги и по сумме баллов были выявлены и объявлены победители и призёры, которые были отмечены руководством школы специальными призами.

В беседах со школьниками, их родителями и администрацией школы мы выявили, что приём нормативов в форме соревнований «школьное пятиборье» побуждают школьников относиться к выполнению заданий на уроках более ответственно, так как от качества выполнения заданий будет зависеть успешность выступления на соревнованиях «школьное пятиборье».

Библиографические ссылки

1. Research Group on Chinese School Students Physical Fitness and Health. Report on the physical fitness and health surveillance of Chinese school students in 2005. Beijing : Higher Education Press; 2007. [In Chinese.]
2. Song Y., Wang HJ., Ma J., Wang Z. Secular trends of obesity prevalence in urban Chinese children from 1985 to 2010: Gender disparity. PLoS One. 8 (1). 2013: e53069. DOI:10.1371/journal.pone.0053069.
3. Sun H., Ma Y., Han D., Pan C. W., Xu Y. Prevalence and trends in obesity among China's children and adolescents, 1985–2010. PLoS One. 9 (8). 2014: e105469. DOI:10.1371/ Journal.pone.0105469.
4. Gao, Z., Podlog, L., Huang, C., 2012. Associations among children's situation motivation, physical activity participation, and enjoyment in an interactive dance game. J. Sport Health Sci. 2. P. 122–128.
5. Gao, Z., Zhang, T., Stodden, D., 2013. Children's physical activity levels and psychological correlates in interactive dance versus aerobic dance. J. Sport Health Sci. 2. P. 146–151.

УДК 796.012

УРАВНЕНИЯ ЕСТЕСТВЕННОГО И ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО ДВИЖЕНИЯ ДВУХЗВЕННОЙ МОДЕЛИ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

В. И. Загrevский^{1, 3}, О. И. Загrevский^{2, 3}

¹Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова
Беларусь, 212022, г. Могилев, ул. Космонавтов, 1

²Тюменский государственный университет

Российская Федерация, 625003, г. Тюмень, ул. Володарского, 6

³Национальный исследовательский Томский государственный университет
Российская Федерация, 634050, г. Томск, пр. Ленина, 36

^{1, 3}E-mail: zvi@tut.by

^{2, 3}E-mail: O.Zagrevsky@yandex.ru

Рассмотрены уравнения движения двухзвенной биомеханической системы в опорном положении и расчетные математические модели управляющих моментов мышечных сил в суставах спортсмена. Уравнения движения построены в форме уравнений Лагранжа второго рода, а вывод уравнений основывается на модели двойного физического маятника, являющегося прототипом двухзвенной биомеханической системы.

Ключевые слова: физический маятник, биомеханическая система, естественное движение, целенаправленное движение, управление, моменты мышечных сил, параметры модели.

THE EQUATIONS OF NATURAL AND PURPOSEFUL MOVEMENT OF TWO-LINK MODEL OF THE BIOMECHANICAL SYSTEM

V. I. Zagrevskiy^{1, 3}, O. I. Zagrevskiy^{2, 3}

¹Mogilevsky State University named after A. A. Kuleshov
1, Kosmonavtov Str., Mogilev, 212022, Belarus

²University of Tyumen

6, Volodarskogo Str., Tyumen, 625003, Russian Federation

³National Research Tomsk State University

36, Lenina Av., Tomsk, 634050, Russian Federation

^{1, 3}E-mail: zvi@tut.by

^{2, 3}E-mail: O.Zagrevsky@yandex.ru

The paper deals with the equations of motion of the two-link biomechanical system in the reference position and the calculated mathematical models of the control moments of muscle forces in the joints of the athlete. The equations of motion are constructed in the form of Lagrange equations of the second kind, and the derivation of the equations is based on the model of a double physical pendulum, which is the prototype of a two-link biomechanical system.

Keywords: physical pendulum, biomechanical system, natural movement, purposeful movement, control, moments of muscle forces, model parameters.

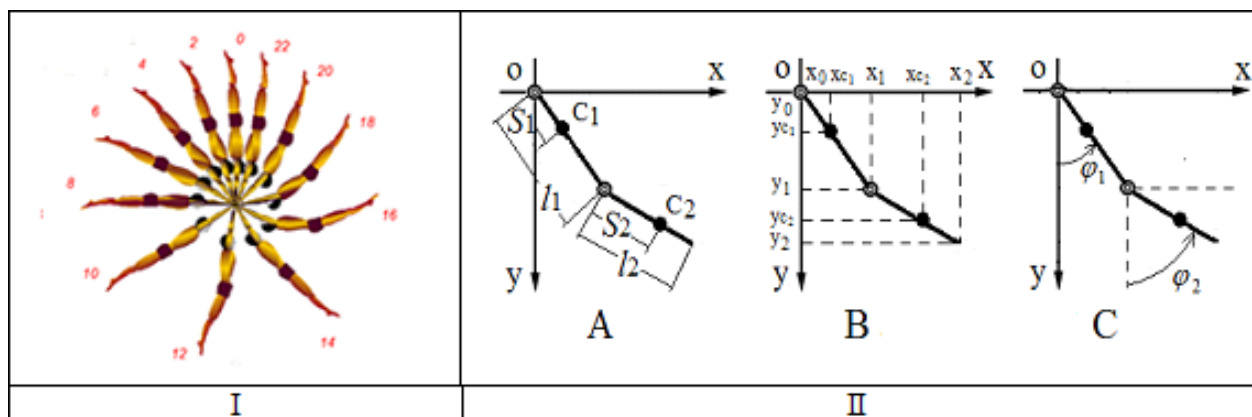
В большинстве спортивных упражнений находит отражение концепция активных двигательных действий, моторный компонент которых связан с мышечной деятельностью. Величина проявляемой мышечной силы, выраженная в моменте мышечной силы, не подда-

ется экспериментальному измерению, но может быть вычислена по результатам кинематических показателей упражнений, полученных по материалам промера упражнения с использованием оптических методов регистрации движений или по данным инструментальных методов регистрации движений. И, здесь следует различать движения, относящиеся к подклассу целенаправленных и к подклассу естественных движений.

Подкласс *естественных* движений характеризуется отсутствием управления со стороны движущегося тела [1]. Применительно к биомеханике спортивных движений это выражается в том, что интегральный показатель силы тяги мышц в суставах равняется нулю. Иначе говоря, управляющие моменты мышечных сил в суставах спортсмена в определенной части упражнения равны нулю.

Для подкласса *целенаправленных* движений характерно проявление мышечной активности, уровень которой можно численно оценить по величине управляющих моментов мышечных сил в суставах спортсмена. Возникает задача численной оценки уровня управляющих моментов мышечных сил в суставах спортсмена при выполнении естественных и целенаправленных движений.

Основное содержание работы. Поставленную задачу можно решить, используя для описания двигательных действий, выполняемых спортсменом, уравнения Лагранжа второго рода. В частности, во многих спортивных упражнениях управляющие движения реализуются в кинематической паре, что позволяет представлять тело спортсмена в виде двухзвенной модели опорно-двигательного аппарата и применять к модели механико-математический аппарат двойного физического маятника (см. рисунок).



Модель опорно-двигательного аппарата тела спортсмена (I) и кинематические характеристики двойного физического маятника (II)

Символьную запись массовых, инерционных и кинематических параметров двухзвенной модели физического маятника выполним с использованием следующих переменных:

i – буквенный индекс, обозначающий номер звена маятника или номер его физической характеристики (длина, масса, координата центра масс, центральный момент инерции);

C_1, C_2 – центр масс первого и второго стержня маятника;

l_1, l_2 – длина первого и второго стержня маятника;

S_1, S_2 – расстояние от проксимального шарнира до центра масс первого и второго стержня маятника;

m_1, m_2 – масса первого и второго стержня маятника;

J_{C1}, J_{C2} – центральный момент инерции первого и второго стержня маятника;

$X_{C1}, Y_{C1}; X_{C2}, Y_{C2}$ – координаты центра масс первого и второго стержня маятника по осям Ox, Oy ДСК;

$\dot{X}_{C1}, \dot{Y}_{C1}; \dot{X}_{C2}, \dot{Y}_{C2}$ – линейная скорость центра масс первого и второго стержня маятника по осям Ox, Oy ДСК;

$\ddot{X}_{c1}, \ddot{Y}_{c1}; \ddot{X}_{c2}, \ddot{Y}_{c2}$ – линейное ускорение центра масс первого и второго стержня маятника по осям Ох, Оу ДСК;

X_1, Y_1 – координаты идеального шарнира по осям Ох, Оу ДСК;

$\dot{X}_1, \dot{Y}_1$ – линейная скорость центра шарнира по осям Ох, Оу ДСК;

$\ddot{X}_1, \ddot{Y}_1$ – линейное ускорение шарнира по осям Ох, Оу ДСК;

φ_1, φ_2 – обобщенные координаты первого и второго стержня маятника;

$\dot{\varphi}_1, \dot{\varphi}_2$ – обобщенная скорость первого и второго стержня маятника;

$\ddot{\varphi}_1, \ddot{\varphi}_2$ – обобщенное ускорение первого и второго стержня маятника.

Уравнение кинетической энергии (T) двухзвенного физического маятника, с использованием коэффициентов A_{ij} , можно представить в виде [2]

$$T = \frac{A_{11}\dot{\varphi}_1^2 + A_{12}\dot{\varphi}_1\dot{\varphi}_2 \cos(\varphi_2 - \varphi_1) + A_{21}\dot{\varphi}_2\dot{\varphi}_1 \cos(\varphi_1 - \varphi_2) + A_{22}\dot{\varphi}_2^2}{2}. \quad (1)$$

Для построения уравнений Лагранжа второго рода, описывающих движение двухзвенного физического маятника, необходимо найти частные производные функции Лагранжа по обобщенным координатам и обобщенным скоростям системы.

Запишем частные производные функции Лагранжа по обобщенным скоростям $\dot{\varphi}_1, \dot{\varphi}_2$

$$\frac{\partial L}{\partial \dot{\varphi}_1} = A_{11}\dot{\varphi}_1 + A_{12}\dot{\varphi}_2 \cos(\varphi_2 - \varphi_1), \quad \frac{\partial L}{\partial \dot{\varphi}_2} = A_{22}\dot{\varphi}_2 + A_{21}\dot{\varphi}_1 \cos(\varphi_1 - \varphi_2). \quad (2)$$

Для частных производных функции Лагранжа по обобщенным координатам φ_1, φ_2 получим

$$\frac{\partial L}{\partial \varphi_1} = A_{12}\dot{\varphi}_1\dot{\varphi}_2 \sin(\varphi_2 - \varphi_1) - Y_1 \sin \varphi_1, \quad \frac{\partial L}{\partial \varphi_2} = A_{21}\dot{\varphi}_2\dot{\varphi}_1 \sin(\varphi_1 - \varphi_2) - Y_2 \sin \varphi_2. \quad (3)$$

Определим также производные по времени

$$\begin{aligned} \frac{d}{dt} \left(\frac{\partial L}{\partial \dot{\varphi}_1} \right) &= A_{11}\ddot{\varphi}_1 + A_{12}\ddot{\varphi}_2 \cos(\varphi_2 - \varphi_1) - A_{12}\dot{\varphi}_2(\dot{\varphi}_2 - \dot{\varphi}_1) \sin(\varphi_2 - \varphi_1), \\ \frac{d}{dt} \left(\frac{\partial L}{\partial \dot{\varphi}_2} \right) &= A_{22}\ddot{\varphi}_2 + A_{21}\ddot{\varphi}_1 \cos(\varphi_1 - \varphi_2) - A_{21}\dot{\varphi}_1(\dot{\varphi}_1 - \dot{\varphi}_2) \sin(\varphi_1 - \varphi_2). \end{aligned} \quad (4)$$

Используя полученные уравнения (2), (3) и уравнения Лагранжа второго рода [4], запишем в развернутой форме систему уравнений, описывающих движение двухзвенного физического маятника

$$\begin{aligned} \frac{d}{dt} \left(\frac{\partial L}{\partial \dot{\varphi}_1} \right) - \left(\frac{\partial L}{\partial \varphi_1} \right) &= 0 \Rightarrow A_{11}\ddot{\varphi}_1 + A_{12}\ddot{\varphi}_2 \cos(\varphi_2 - \varphi_1) - A_{12}\dot{\varphi}_2^2 \sin(\varphi_2 - \varphi_1) + Y_1 \sin \varphi_1 = 0, \\ \frac{d}{dt} \left(\frac{\partial L}{\partial \dot{\varphi}_2} \right) - \left(\frac{\partial L}{\partial \varphi_2} \right) &= 0 \Rightarrow A_{22}\ddot{\varphi}_2 + A_{21}\ddot{\varphi}_1 \cos(\varphi_1 - \varphi_2) - A_{21}\dot{\varphi}_1^2 \sin(\varphi_1 - \varphi_2) + Y_2 \sin \varphi_2 = 0. \end{aligned} \quad (5)$$

Чтобы придать системе уравнений (5) симметричный матричный вид, удобный для составления компьютерной программы без дополнительных условий и циклически оформляющий алгоритм построения вычислительных процессов, введем некоторые дополнения в структуру уравнений (5). Вводимые дополнения не изменяют численного значения результатов вычислений, но способствуют автоматизации вычислительных процедур.

Нам понадобится, во-первых, численная величина «1», которая будучи введена умножением в комплекс $A_{22}\ddot{\varphi}_2$ не изменит его численного значения. С помощью тригонометрической функций «cos» можно обратить функциональную зависимость $\cos(\varphi_2 - \varphi_2)$ в значение «1», что позволит записать $A_{22}\ddot{\varphi}_2 = A_{22}\ddot{\varphi}_2 \cos(\varphi_2 - \varphi_2)$.

Аналогичным образом, для получения численного значения «0» можно использовать тригонометрическую функцию «sin», которая позволяет записать в виде тождества $A_{22}\dot{\varphi}_2^2 = A_{22}\dot{\varphi}_2^2 \sin(\varphi_2 - \varphi_2)$. А так как $\sin(\varphi_2 - \varphi_2) = 0$, то и при установлении нулевого значения для комплекса $A_{22}\dot{\varphi}_2^2 = 0$ можно записать $A_{22}\dot{\varphi}_2^2 \sin(\varphi_2 - \varphi_2) = 0$.

С помощью вводимых дополнений уравнениям (3) можно придать эквивалентный вид

$$\begin{aligned} \frac{d}{dt} \left(\frac{\partial L}{\partial \dot{\varphi}_1} \right) - \left(\frac{\partial L}{\partial \varphi_1} \right) &= 0 \Rightarrow A_{11}\ddot{\varphi}_1 \cos(\varphi_1 - \varphi_1) + A_{12}\ddot{\varphi}_2 \cos(\varphi_2 - \varphi_1) - \\ &- A_{11}\dot{\varphi}_2^2 \sin(\varphi_1 - \varphi_1) - A_{12}\dot{\varphi}_2^2 \sin(\varphi_2 - \varphi_1) + Y_1 \sin \varphi_1 = 0; \\ \frac{d}{dt} \left(\frac{\partial L}{\partial \dot{\varphi}_2} \right) - \left(\frac{\partial L}{\partial \varphi_2} \right) &= 0 \Rightarrow A_{22}\ddot{\varphi}_2 \cos(\varphi_2 - \varphi_2) + A_{21}\ddot{\varphi}_1 \cos(\varphi_1 - \varphi_2) - \\ &- A_{21}\dot{\varphi}_1^2 \sin(\varphi_1 - \varphi_2) - A_{22}\dot{\varphi}_2^2 \sin(\varphi_2 - \varphi_2) + Y_2 \sin \varphi_2 = 0. \end{aligned} \quad (6)$$

Уравнения естественного движения. Сейчас уравнения движения двухзвенного физического маятника (6) можно представить и в матричной форме [3]

$$B\ddot{\varphi} + C\dot{\varphi}^2 + D \sin(\varphi) = 0. \quad (7)$$

Здесь зависимость элементов матриц B , C , D от кинематических параметров движения и от динамических коэффициентов системы имеет вид функциональной связи

$$\begin{aligned} \varphi &= \begin{pmatrix} \varphi_1 \\ \varphi_2 \end{pmatrix}, \quad \dot{\varphi}^2 = \begin{pmatrix} \dot{\varphi}_1^2 \\ \dot{\varphi}_2^2 \end{pmatrix}, \quad \sin \varphi = \begin{pmatrix} \sin \varphi_1 \\ \sin \varphi_2 \end{pmatrix}, \quad B = \begin{pmatrix} A_{11} \cos(\varphi_1 - \varphi_1) & A_{12} \cos(\varphi_2 - \varphi_1) \\ A_{21} \cos(\varphi_1 - \varphi_2) & A_{22} \cos(\varphi_2 - \varphi_2) \end{pmatrix}, \\ C &= \begin{pmatrix} -A_{11} \sin(\varphi_1 - \varphi_1) & -A_{12} \sin(\varphi_2 - \varphi_1) \\ -A_{21} \sin(\varphi_1 - \varphi_2) & -A_{22} \sin(\varphi_2 - \varphi_2) \end{pmatrix}, \quad D = \begin{pmatrix} -Y_1 & 0 \\ 0 & -Y_2 \end{pmatrix}. \end{aligned}$$

Правая часть U уравнения движения двухзвенного физического маятника является регулятором состояния [3], который реализуется, в частности, в виде момента внешних сил, прикладываемых к звеньям модели. Вектор U не включает гравитационные силы, которые реализуются матрицей D и в рассматриваемом случае $U = 0$. Фактически уравнение (7) описывает движение, осуществляемое при отсутствии управления – подкласс естественных движений [1].

Уравнения целенаправленного движения двухзвенной модели биомеханической системы с учетом действия в i -м суставе управляющих моментов мышечных сил (M_i) в компактной записи имеют вид

$$\sum_{j=1}^2 A_{ij}\ddot{\varphi}_j \cos(\varphi_j - \varphi_i) - \sum_{j=1}^2 A_{ij}\dot{\varphi}_j^2 \sin(\varphi_j - \varphi_i) + Y_i \sin \varphi_i - M_{i+1} = M_i. \quad (8)$$

В математической части трансформация естественного движения в целенаправленное движение заключается во введении в правую часть уравнений естественного движения управляющих моментов мышечных сил (M_i) и учета их реактивного воздействия на проксимальное звено модели. Учитываем также, что для $i = 2$ реактивный момент $M_{i+1} = 0$.

Получены уравнения естественного и целенаправленного движения двухзвенной биомеханической системы, которые могут быть использованы в дальнейшем, как для определения параметров мышечных усилий спортсмена в упражнении, так и использоваться в качестве исходных данных для вывода уравнений движения многозвенной неразветвленной модели биосистемы.

Библиографические ссылки

1. Корнев Г. В. Введение в механику человека. М. : Наука. Гл. ред. физ.-мат. лит., 1977. 264 с.
2. Загrevский В. И., Загrevский О. И., Лавщук Д. А. Формализм Лагранжа и Гамильтона в моделировании движений биомеханических систем. Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2018. 296 с.
3. Поляхов Н. Д., Галиулин Р. И. Управление перевернутым двухзвенным маятником // Известия СПбГЭТУ «ЛЭТИ». 2015. № 6. С. 65–69.
4. Формальский А. М. Управление движением неустойчивых объектов. М. : Физматлит, 2012. 232 с.

References

1. Korenev G. V. Vvedenie v mehaniku cheloveka. M. : Nauka. Gl. red. fiz.-mat. lit., 1977. 264 p.
2. Zagrevskiy V. I., Zagrevskiy O. I., Lavshchuk D. A. Formalizm Lagranzha i Gamil'tona v modelirovanii dvizheniy biomekhanicheskikh sistem. Mogilev : MGU imeni A. A. Kuleshova, 2018. 296 p.
3. Poljahov N. D., Galiulin R. I. Upravlenie perevernutyim dvuhzvennym majatnikom // Izvestija SPBGJeTU "LJeTI". 2015. № 6. P. 65–69.
4. Formal'skij A. M. Upravlenie dvizheniem neustojchivyh ob#ektov. M. : Fizmatlit, 2012. 232 p.

© Загrevский В. И., Загrevский О. И., 2019

УДК 796.012

КИНЕТИЧЕСКАЯ И ПОТЕНЦИАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ В ЕСТЕСТВЕННОМ ДВИЖЕНИИ

О. И. Загrevский^{1, 2}, В. И. Загrevский^{2, 3}

¹Тюменский государственный университет

Российская Федерация, 625003, г. Тюмень, ул. Володарского, 6

²Национальный исследовательский Томский государственный университет

Российская Федерация, 634050, Томск, пр. Ленина, 36

³Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова

Беларусь, 212022, г. Могилев, ул. Космонавтов, 1

^{1, 2}E-mail: O.Zagrevsky@yandex.ru

^{2, 3}E-mail: zvi@tut.by

В условиях естественного движения рассматривается расчетная математическая модель кинетической и потенциальной энергии биомеханической системы в опорном положении. Вывод уравнений основывается на модели двойного физического маятника, являющегося прототипом двухзвенной биомеханической системы.

Ключевые слова: физический маятник, биомеханическая система, кинетическая энергия, естественное движение, масса, момент инерции, параметры модели.

KINETIC AND POTENTIAL ENERGY OF THE BIOMECHANICAL SYSTEM IN NATURAL MOVEMENT

O. I. Zagrevskiy^{1, 2}, V. I. Zagrevskiy^{2, 3}

¹University of Tyumen

6, Volodarskogo Str., Tyumen, 625003, Russian Federation

²National Research Tomsk State University

36, Lenina Av., Tomsk, 634050, Russian Federation

³Mogilevsky State University named after A. A. Kuleshov

1, Kosmonavtov Str., Mogilev, 212022, Belarus

^{1, 2}E-mail: O.Zagrevsky@yandex.ru

^{2, 3}E-mail: zvi@tut.by

In the conditions of natural motion the calculated mathematical model of kinetic and potential energy of the biomechanical system in the reference position is considered. The derivation of the equations is based on the model of a double physical pendulum, which is the prototype of a two-link biomechanical system.

Keywords: physical pendulum, the biomechanical system, the kinetic energy, the natural movement, mass, moment of inertia, the parameters of the model.

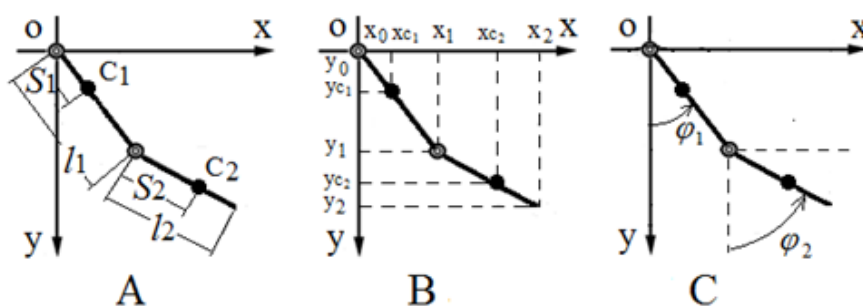
Естественное движение – движение, происходящее в условиях отсутствия управления со стороны движущегося тела [1]. В этом случае со стороны мышечной системы тела спортсмена не предпринимаются мышечные усилия для сохранения достигнутой конфигурации биосистемы или реализации функциональной возможности выполнения сгибательно-разгибательных движений в суставах. Суммарная величина силы тяги мышц сгибателей

и разгибателей суставов в естественном движении равняется нулю. Однако в процессе выполнения спортивного упражнения под действием силы тяжести и силы инерции происходит перемещение звеньев тела атлета [2; 3]. Возникает вопрос: как изменяются параметры кинетической и потенциальной энергии тела спортсмена в естественном и целенаправленном движениях и можно ли численно оценить параметры этих изменений? Мы предположили, что в качестве базисного решения данной проблемы эффективно использовать хорошо разработанный механико-математический аппарат описания движения математического маятника [4; 5].

Обозначения в двойном физическом маятнике. Двойной физический маятник отличается от двойного математического маятника следующими характеристиками:

1) стержни, как элементы двойного физического маятника, обладают массой и центральным моментом инерции;

2) центр масс стержней (C_1, C_2) двойного физического маятника может иметь рассредоточенный характер положения и располагаться на продольной оси стержня на расстоянии S_i от i -го шарнира i -го стержня, находящегося по кинематической цепи ближе к точке (О) подвеса маятника (см. рисунок), чем $i+1$ шарнир.



Характеристики двойного физического маятника

За неподвижную систему отсчета примем прямоугольную декартову систему координат (ДСК).

Введем переменные для обозначения характеристик двойного физического маятника:

i – буквенный индекс, обозначающий номер звена маятника или номер его физической характеристики (длина, масса, координата центра масс, центральный момент инерции);

C_1, C_2 – центр масс первого и второго стержня маятника;

l_1, l_2 – длина первого и второго стержня маятника;

S_1, S_2 – расстояние от проксимального шарнира до центра масс первого и второго стержня маятника;

m_1, m_2 – масса первого и второго стержня маятника;

J_{C1}, J_{C2} – центральный момент инерции первого и второго стержня маятника;

$x_{C1}, y_{C1}; x_{C2}, y_{C2}$ – координаты центра масс первого и второго стержня маятника по осям Ox, Oy ДСК;

$\dot{x}_{C1}, \dot{y}_{C1}; \dot{x}_{C2}, \dot{y}_{C2}$ – линейная скорость центра масс первого и второго стержня маятника по осям Ox, Oy ДСК;

x_1, y_1 – координаты идеального шарнира по осям Ox, Oy ДСК;

$\dot{x}_1, \dot{y}_1$ – линейная скорость центра шарнира по осям Ox, Oy ДСК;

ϕ_1, ϕ_2 – обобщенные координаты первого и второго стержня маятника;

$\dot{\phi}_1, \dot{\phi}_2$ – обобщенная скорость первого и второго стержня маятника.

Выполним последовательно процедуры, позволяющие поэтапно сформировать уравнения кинетической и потенциальной энергии системы.

Координаты шарнира и центра масс звеньев двойного физического маятника. Первоначально определим координаты шарнира и центра масс звеньев маятника. Для координат шарнира имеем

$$x_1 = l_1 \sin \varphi_1, \quad y_1 = l_1 \cos \varphi_1. \quad (1)$$

Координаты центра масс звеньев маятника находятся из выражений

$$\begin{aligned} X_{c1} &= S_1 \sin \varphi_1, & X_{c2} &= l_1 \sin \varphi_1 + S_2 \sin \varphi_2; \\ Y_{c1} &= S_1 \cos \varphi_1, & Y_{c2} &= l_1 \cos \varphi_1 + S_2 \cos \varphi_2. \end{aligned} \quad (2)$$

Линейные скорости центра масс звеньев маятника по осям Ox , Oy ДСК получим дифференцированием уравнений (2) по времени

$$\begin{aligned} \dot{X}_{c1} &= S_1 \dot{\varphi}_1 \cos \varphi_1, & \dot{X}_{c2} &= l_1 \dot{\varphi}_1 \cos \varphi_1 + S_2 \dot{\varphi}_2 \cos \varphi_2; \\ \dot{Y}_{c1} &= -S_1 \dot{\varphi}_1 \sin \varphi_1, & \dot{Y}_{c2} &= -l_1 \dot{\varphi}_1 \sin \varphi_1 - S_2 \dot{\varphi}_2 \sin \varphi_2. \end{aligned} \quad (3)$$

Как увидим в дальнейшем, в данном случае координаты шарнира, его линейная скорость по осям ДСК и угловое ускорение шарнира не имеют самостоятельного значения в уравнениях кинетической энергии двойного физического маятника и их вывод не является обязательным условием. Однако, при анализе техники спортивных упражнений кинематическим параметрам движения суставов (шарниры биомеханической модели опорно-двигательного аппарата тела человека) придается немаловажное значение и поэтому, параллельно с уравнениями линейного перемещения центра масс звеньев стержней, будем рассматривать и аналогичные характеристики для шарнира. Учтем также, что шарниры (суставы) модели обеспечивают не только физическую, но и геометрическую связь между элементами модели. Поэтому, запишем формульные выражения для определения линейной скорости шарнира в двойном физическом маятнике

$$\dot{x}_1 = l_1 \dot{\varphi}_1 \cos \varphi_1, \quad \dot{y}_1 = -l_1 \dot{\varphi}_1 \sin \varphi_1. \quad (4)$$

Кинетическая энергия двухзвенного физического маятника, как одного из компонентов функции Лагранжа, записывается для каждого из звеньев модели в виде [3]

$$\begin{aligned} T_1 &= \frac{m_1}{2} (\dot{X}_{c1}^2 + \dot{Y}_{c1}^2) + \frac{J_{c1}}{2} \dot{\varphi}_1^2 = \frac{m_1 S_1^2 \dot{\varphi}_1^2}{2} + \frac{J_{c1}}{2} \dot{\varphi}_1^2 = \frac{m_1 S_1^2 + J_{c1}}{2} \dot{\varphi}_1^2, \\ T_2 &= \frac{m_2}{2} (\dot{X}_{c2}^2 + \dot{Y}_{c2}^2) + \frac{J_{c2}}{2} \dot{\varphi}_2^2 = \\ &= \frac{1}{2} \left[m_2 l_1^2 \dot{\varphi}_1^2 + 2m_2 l_1 S_2 \dot{\varphi}_1 \dot{\varphi}_2 \cos(\varphi_2 - \varphi_1) + m_2 S_2^2 \dot{\varphi}_2^2 \right] + \frac{J_{c2}}{2} \dot{\varphi}_2^2 = \\ &= \frac{1}{2} \left[m_2 l_1^2 \dot{\varphi}_1^2 + 2m_2 l_1 S_2 \dot{\varphi}_1 \dot{\varphi}_2 \cos(\varphi_2 - \varphi_1) + (J_{c2} + m_2 S_2^2) \dot{\varphi}_2^2 \right]. \end{aligned} \quad (5)$$

Кинетическая энергия системы T представляется в виде суммы кинетической энергии каждого из звеньев [3]. Поэтому можно записать

$$\begin{aligned} T &= T_1 + T_2 = \\ &= \frac{m_1 S_1^2 + J_{c1}}{2} \dot{\varphi}_1^2 + \frac{1}{2} \left[m_2 l_1^2 \dot{\varphi}_1^2 + 2m_2 l_1 S_2 \dot{\varphi}_1 \dot{\varphi}_2 \cos(\varphi_2 - \varphi_1) + (J_{c2} + m_2 S_2^2) \dot{\varphi}_2^2 \right] = \\ &= \frac{1}{2} \left[(J_{c1} + m_1 S_1^2 + m_2 l_1^2) \dot{\varphi}_1^2 + 2m_2 l_1 S_2 \dot{\varphi}_1 \dot{\varphi}_2 \cos(\varphi_2 - \varphi_1) + (J_{c2} + m_2 S_2^2) \dot{\varphi}_2^2 \right]. \end{aligned} \quad (6)$$

Дальнейшие преобразования, выполняемые на модели двойного физического маятника, довольно затруднительны и существует необходимость унификации записи уравнений. Для более компактной записи уравнений (6) введем обозначения

$$A_{11} = m_1 S_1^2 + m_2 l_1^2 + J_{c1}, \quad A_{12} = m_2 l_1 S_2, \quad A_{21} = A_{12}, \quad A_{22} = m_2 S_2^2 + J_{c2}. \quad (7)$$

С использованием символики матричных уравнений, где A_{ij} являются элементами симметричной квадратной матрицы, уравнение кинетической энергии двухзвенного физического маятника можно представить в виде

$$T = \frac{A_{11}\dot{\varphi}_1^2 + A_{12}\dot{\varphi}_1\dot{\varphi}_2 \cos(\varphi_2 - \varphi_1) + A_{21}\dot{\varphi}_2\dot{\varphi}_1 \cos(\varphi_1 - \varphi_2) + A_{22}\dot{\varphi}_2^2}{2}. \quad (8)$$

Следует отметить, что запись кинетической энергии системы в матричной форме (8), приобретает более компактный и удобный для дальнейших операций вид. Этот аспект проблемы имеет большое значение для построения компьютерной процедуры автоматизированного вывода уравнений кинетической энергии для многозвенных биомеханических систем.

Потенциальная энергия системы (Π) для двухзвенного физического маятника находится из выражения

$$\begin{aligned} \Pi &= \Pi_1 + \Pi_2 = \\ &= -(m_1 g S_1 \cos \varphi_1) - (m_2 g l_1 \cos \varphi_1 + m_2 g S_2 \cos \varphi_2) = -(m_1 g S_1 + m_2 g l_1) \cos \varphi_1 - m_2 g S_2 \cos \varphi_2. \end{aligned}$$

Здесь

$\Pi_1 = -(m_1 g S_1 \cos \varphi_1)$ – потенциальная энергия первого звена;

$\Pi_2 = -(m_2 g l_1 \cos \varphi_1 + m_2 g S_2 \cos \varphi_2)$ – потенциальная энергия второго звена.

Обозначим коэффициенты при обобщенных координатах φ_1, φ_2 в Π_1, Π_2 одномерным массивом переменных Y_1, Y_2 . Тогда, используя процедуру присвоения, получим

$$Y_1 = (m_1 g S_1 + m_2 g l_1), \quad \Pi_1 = -Y_1 \cos \varphi_1, \quad Y_2 = m_2 g S_2, \quad \Pi_2 = -Y_2 \cos \varphi_2.$$

В окончательной записи уравнение потенциальной энергии двухзвенного физического маятника имеет вид

$$\Pi = -Y_1 \cos \varphi_1 - Y_2 \cos \varphi_2. \quad (9)$$

С использованием уравнений (2.65) и (2.66) запишем полную энергию (H) системы

$$\begin{aligned} H &= T + \Pi = \\ &= \frac{A_{11}\dot{\varphi}_1^2 + A_{12}\dot{\varphi}_1\dot{\varphi}_2 \cos(\varphi_2 - \varphi_1) + A_{21}\dot{\varphi}_2\dot{\varphi}_1 \cos(\varphi_1 - \varphi_2) + A_{22}\dot{\varphi}_2^2}{2} - Y_1 \cos \varphi_1 - Y_2 \cos \varphi_2. \end{aligned} \quad (10)$$

Следует отметить, что уравнения (8, 9, 10) достаточно легко алгоритмируются для проведения компьютерных вычислений и позволяют оценивать полную энергию биосистемы в дискретные моменты времени, соответствующие частоте видеосъемки упражнения. Для биомеханической системы параметры $\{S_1, S_2, m_1, m_2, J_{c1}, J_{c2}\}$ звеньев модели вычисляются, например, в соответствии с рекомендациями, изложенными в работе [3].

Получены уравнения кинетической и потенциальной энергии двухзвенной биомеханической системы, которые могут быть использованы в дальнейшем не только для самостоятельных решений компьютерного определения параметров энергии тела спортсмена, но и в качестве исходных данных для вывода уравнений движения неразветвленной модели биосистемы.

Библиографические ссылки

1. Коренев, Г. В. Введение в механику человека. М. : Наука. Гл. ред. физ.-мат. лит., 1977. 264 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. М. : Физкультура и спорт, 2007. 912 с.
3. Загrevский В. И., Загrevский О. И. Биомеханика физических упражнений : учеб. пособие. Томск : Издательский дом Томского государственного университета, 2018. 262 с.
4. Поляхов, Н.Д. Р.И. Галиулин Управление перевернутым двухзвенным маятником // Известия СПбГЭТУ «ЛЭТИ». 2015. № 6. С. 65–69.
5. Формальский А. М. Управление движением неустойчивых объектов. М. : Физматлит, 2012. 232 с.

References

1. Korenev G. V. Vvedenie v mehaniku cheloveka. M. : Nauka. Gl. red. fiz.-mat. lit., 1977. 264 p.
2. Gaverdovskij Ju. K. Obuchenie sportivnym uprazhnenijam. Biomehanika. Metodologija. Didaktika. M. : Fizkul'tura i sport, 2007. 912 p.
3. Zagrevskij V. I., Zagrevskij O. I. Biomehanika fizicheskikh uprazhnenij: ucheb. posobie. Tomsk : Izdatel'skij dom Tomskogo gosudarstvennogo universiteta, 2018. 262 p.
4. Poljahov N. D., Galiulin R. I. Upravlenie perevernutym dvuhzvennym majatnikom // Izvestija SPBGJeTU "LJeTI". 2015. № 6. P. 65–69.
5. Formal'skij A. M. Upravlenie dvizheniem neustojchivyh ob#ektov. M. : Fizmatlit, 2012. 232 p.

© Загrevский О. И., Загrevский В. И., 2019

УДК 797.22

СЕРФИНГ КАК ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА

И. С. Истомина¹, М. Базан²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
Аляскинский университет в Фэрбенксе
Соединённые Штаты Америки, штат Аляска, АК 99775-0001
Фэрбанк-Норт-Стар, г. Колледж, ул. Чандлер, 505

¹E-mail: iri_na_ii@mail.ru

²E-mail: monica.bazan.96@inbox.ru

Серфинг является одним из старейших экстремальных видов спорта. Для серфера не нужны правила и сложная техника, достаточно лишь приобрести качественную доску и освоить азы, далее потребуются лишь регулярная практика. Стоит помнить, что серфинг требует немалой ловкости, хорошей сноровки и выносливости, и серфингист каждый раз рискует жизнью, становясь на доску.

Ключевые слова: серфинг, серфер, серфборд, экстрим, водная поверхность, пологие волны, рифовое дно.

SURFING AS AN EXTREME SPORT

I. S. Istomina¹, M. Bazan²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
University of Alaska Fairbanks
505 S Chandlar Dr., Fairbanks-North Star, College., AK 99775-0001
Alaska, USA

¹E-mail: iri_na_ii@mail.ru

²E-mail: monica.bazan.96@inbox.ru

Surfing is one of the oldest extreme sports. There are no rules and complicated equipment are needed, you just need to purchase a quality board and learn the basics, then you only need regular practice. It is worth remembering that surfing requires considerable dexterity, good dexterity and endurance, and the surfer risks his life each time, becoming on the board.

Keywords: surfing, surfer, surfboard, extreme, water surface, gentle waves, reef bottom.

Среди многочисленных видов водного спорта и развлечений серфинг занимает одну из лидирующих позиций. Катание на лёгких досках по волнам обладает богатой историей и привлекает множество желающих покорить морскую стихию. Серфинг является одним из старейших экстремальных видов спорта.

Актуальность темы в том, что такой популярный вид спорта, как серфинг является средством борьбы со стрессом, возможностью реализовать свой потенциал, а также одним из самых опасных водных видов спорта.

Серфинг был основан в Полинезии. Он считался королевским видом спорта и лишь в 1917 году серфинг стал доступным широкому кругу спортсменов. Развитие серфинга началось в Америке, и постепенно этот вид спорта стал распространяться по всему миру. Сейчас серфинг включает в себя несколько подвидов, основное различие между которыми в доске для катания. Для серфера не нужны правила и сложная техника, достаточно лишь приобрести качественную доску и освоить азы, далее потребуется лишь регулярная практика. Серфингист использует энергию падающей волны для скольжения по водной поверхности. Изменяя положение ног на доске и положение тела относительно серфборда, можно изменять скорость и направление перемещения.

Основная задача при занятии серфингом – поймать волну, а наибольший интерес представляют волны, закручивающиеся в подобие трубы, через которую и пытается проскользнуть серфер.

Различают рифовые и пляжные волны. К рифовым относятся те, что разбиваются о рифы. Они наиболее предсказуемы и поэтому идеальны для новичков. Но есть и свои риски. В первую очередь это вероятность получения травм о рифовое дно при падении в отлив. Ещё одна потенциальная опасность – облюбовавшие такие места морские змеи. Пляжные волны разбиваются о песчаное дно. Они считаются наиболее безопасными. Пологие волны мягкие, плавные и лучше всего подходят для первоначального обучения, а вот на резких волнах велика вероятность получить травмы или испортить серф-доску.

Но, как и говорилось ранее, серфинг – это не сплошное веселье. На 90 % этот водный вид спорта – борьба с морской стихией. Это экстрим и серьёзные физические нагрузки. Заниматься этим водным спортом можно в любом возрасте, но стоит помнить о важности отличной физической подготовки при этом. Поэтому далее разберем, что нужно учесть новичкам о серфинге и безопасности.

Прежде, чем решить покорить ту или иную волну, надо адекватно оценивать свои возможности и свой уровень подготовки. Как и многие экстремальные виды водного спорта, серфинг безответственности не прощает. Новичкам лучше всего не покупать, а взять серфборд в аренду, которую предлагают на большинстве пляжей, где доступно это водное развлечение.

Длина доски для серфа измеряется в футах (1 = 30,48 см). Чем больше доска, тем легче легче удержаться на волне.

Основные правила этикета серферов сводятся к тому, что нужно:

- уважать себя, окружающих серферов и океан;
- внимательно слушать инструктора;
- соблюдать установленные требования безопасности;
- не воровать «чужую» (занятую иным серфером) волну.

Стоит помнить, что серфинг требует немалой ловкости, хорошей сноровки и выносливости, и серфингист каждый раз рискует жизнью, становясь на доску. Особую опасность представляет и встреча с акулами. Известны случаи нападения акул на серфингистов даже во время проведения соревнований. В особенности нередки такие столкновения у побережья ЮАР, Австралии, Калифорнии. Кроме всего сказанного очень важные вещи для сёрферов – это воск (предотвращение незапланированного скольжения), накладка (улучшает сцепление с доской), гидрокостюм (для сохранения тепла тела), протектор носа доски (продление «жизни» доски).

Исходя из всего вышеперечисленного, можно сделать вывод, что серфинг – достаточно малоизвестный вид спорта для россиян, но вызывает желание окунуться в этот вид спорта у любого человека. Стоит оценивать все риски, тщательно изучить технику безопасности, необходимое снаряжение, местность, и конечно же, всегда находиться под контролем инструктора. Но помимо этого, серфинг поможет вам расслабиться после стресса, вы переключите организм в режим отдыха и насладитесь приятным адреналином во время всего процесса.

Библиографические ссылки

1. Википедия : свободная электрон. энцикл. [Электронный ресурс]. URL: <http://ru.wikipedia.org/> (дата обращения: 06.05.2019).
2. Кодекс серфера : электрон. издание [Электронный ресурс]. URL: <http://birdymagazine.ru/all/water/surf-rules-for-beginners> (дата обращения: 04.05.2019).
3. Замеховский-Мегалокарди Н. П. Серфинг. Свобода быть собой : электрон. издание [Электронный ресурс]. URL: <https://www.litres.ru/nikita-zamehovskiy/serfing-svoboda-byt-soboy-10747291/> (дата обращения: 04.05.2019).

References

1. Vikipedija: svobodnaja jelektron. jencikl. [Electronic resource]. URL: <http://ru.wikipedia.org/> (date of visit: 15.05.2017).
2. Code surfer. E-publishing [Electronic resource]. URL: <http://birdymagazine.ru/all/water/surf-rules-for-beginners> (date of visit: 04.05.2019)
3. Zamehovsky-Megalokardi N. P. Surfing. Freedom to be yourself. E-publishing [Electronic resource]. URL: <https://www.litres.ru/nikita-zamehovskiy/serfing-svoboda-byt-soboy-10747291/> (date of visit: 04.05.2019).

© Истомина И. С., Bazan M., 2019

УДК 796.83

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ, ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ БОКСЕРА

Е. А. Какорин

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования Усть-Кутского муниципального образования
Российская Федерация, Иркутская область, 666780,
г. Усть-Кут, ул. Речников 44а, пом. 102
E-mail: kakorinevgen@mail.ru

В процессе обучения спортивной подготовки боксу дети овладевают техническими и практическими навыками бокса, проходит психологическая подготовка, выработка способности к перенесению высокого психологического напряжения, развитие быстроты реакции, повышение скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Ключевые слова: бокс, программа, формы занятия, обучение.

FORMS OF ORGANIZATION OF CLASSES, PRINCIPLES AND METHODS OF TRAINING A BOXER

E. A. Kakorin

Municipal State Institution of Additional Education Center of Additional Education
of Ust-Kut Municipality
Pom. 102, 44a, Rechnikov Str., Ust-Kut, Irkutsk region, 666780, Russian Federation
E-mail: kakorinevgen@mail.ru

In the process of training sports Boxing children master the technical and practical skills of Boxing, psychological training, development of the ability to endure high psychological stress, the development of speed of reaction, improving speed-strength and speed endurance, the formation of the need for a healthy lifestyle.

Keywords: boxing, program, forms of occupation, training.

Перемены, происходящие в современном обществе, требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные и личностные потребности и интересы.

Одним из важнейших изменений в системе отечественного образования является введение федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС), продиктованное необходимостью достижения современного качества образования, которое отвечает потребностям личности, государства.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (далее – ФССП) разработан на основании следующих документов:

1) Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

2) Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Особенности Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс внесены в дополнительную общеразвивающую программу спортивной подготовки боксу, по которой работаю в Центре дополнительного образования с 2016 года.

Данная программа предназначена для учащихся 8–17 лет, срок реализации – 4 года.

Создание программы спортивной подготовке боксу было вызвано необходимостью дальнейшей детализации планирования учебно-тренировочного процесса и всей подготовки спортсменов в целом, что дает возможность некоторым педагогам – тренерам вести форсированную подготовку юных спортсменов.

Данная программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, гармонического развития всех систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, овладения техникой и тактикой избранного вида спорта.

Целью программы является вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, которая направлена на гармоническое развитие качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса.

Задачи:

1. Сформировать потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
2. Овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр;
3. Воспитать трудолюбие, развитие и совершенствование качеств, направленных на быстроту, ловкость и гибкость.
4. Привлечь для занятий боксом перспективных юных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов.
5. Приобрести теоретические знания по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Программа разработана с учетом следующих этапов спортивной подготовки:

1. Теоретическая подготовка.
2. Техническая подготовка.
3. Тактическая подготовка.
4. Физическая подготовка.

Программа разработана с учетом следующих принципов спортивной подготовки:

- принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки)
- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе (программа рассчитана на 4 года обучения) преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа
- многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Осуществляя эти принципы, выражающие основные требования, предъявляемые к педагогическому процессу, получают возможность правильно организовать свою педагогиче-

скую работу и с меньшими усилиями и более успешно вооружать учащихся специальными знаниями и навыками.

Чтобы лучше организовать педагогическую работу, полноценнее решать задачи воспитания, обучения и тренировки боксера, сделать учебно-тренировочный процесс более интересным, использую различные *формы организации занятий*:

групповые тренировочные занятия;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях, самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

тренировочные сборы;

участие в соревнованиях и иных мероприятиях;

промежуточная и итоговая аттестация.

При проведении занятия придерживаюсь определенной *структуры занятия*, которое состоит из четырех частей:

1) вводной (5–10 минут), включающей в себя подготовку группы к началу занятия (построение группы в одну шеренгу, делается переключка присутствующих и отметка в журнале отсутствующих на занятии), а так же знакомство с содержанием занятия, на котором кратко излагаю цели и задачи занятия;

2) подготовительной, которая предназначается для того, чтобы подвести занимающихся к решению основных задач;

3) основной (перед учащимися ставятся самые различные тактические задачи, которые боксеры должны самостоятельно разрешать в вольном бою).

Например, я могу дать боксеру задание – развивать контратаки ответными ударами из положения защиты от атакующих ударов партнера, которые потребуют от боксера напряженного внимания, технического умения и определенных волевых усилий. Поставив перед учащимися те или иные тактические задачи, внимательно наблюдаю за волевой стороной действий боксера в вольном бою, замечаю и оцениваю, достаточно ли внимательно боксер ведет бой, правильно ли он понимает боевую обстановку, удачно ли выбирает средства техники, не заторможены ли его действия страхом и боязнью;

4) заключительной. Подведение итогов, исправление ошибок [1].

Усвоение учебного материала должно быть сознательным, осмысленным, так как учащийся должен понимать и ясно представлять себе смысл и содержание изучаемого материала, его значение для практики.

Приступая к обучению, прежде всего, объясняю сущность бокса как спортивной дисциплины, какое место и значение он занимает в системе физического воспитания. Разъясняю занимающимся ценность бокса как средства физического воспитания, объясняю, как нужно подходить к овладению мастерством в этом виде спорта.

На первых же занятиях знакоблю занимающихся с задачами, которые ставятся перед ними в курсе обучения для достижения поставленной цели – высоких спортивных результатов в боксе.

Осознание этой цели и поставленных задач, сознательное отношение к обучению и тренировке обеспечат успех спортивной деятельности каждого боксера и всего коллектива в целом.

Обучая занимающихся или совершенствуя их технику, требую, чтобы они все задания выполняли сознательно.

Разучивая какой-либо удар, защиту или контрудар, разъясняю занимающимся, чем рационально данное движение, указываю его место в общей классификации боевых средств, его связь с другими боевыми средствами.

Например, разучивая прямой удар левой в голову, необходимо противопоставить этому удару определенные виды защиты, указав при этом, как выбирать контрудары в соединении с той или иной защитой. Разобравшись в том, как надо применять приемы защиты против

изучаемого удара, занимающиеся в дальнейшем сами легко будут находить, и выбирать нужные для себя боевые средства. Таким образом, открываю занимающимся путь к технической разносторонности в бою.

Также обращаю внимание на необходимость того, чтобы занимающиеся все общеразвивающие и специальные упражнения воспринимали сознательно; они должны знать педагогическую цель каждого упражнения.

Предлагая учащимся гимнастическое упражнение, разъясняю его значение и указываю методику использования для воспитания нужного качества. В ходе занятий проверяю, насколько занимающиеся разобрались в изучаемых приемах и действиях, правильно ли они поняли задание, умеют ли объяснить и обосновать свои действия.

Считаю, что сознательное и активное усвоение средств бокса позволит ребятам целенаправленно и успешно использовать в спортивной практике полученные знания и навыки.

Для успешного изучения бокса существенное значение имеет наглядность обучения, которая необходима не только для изучения спортивной техники и тактики, но и при изучении истории бокса, судейства по правилам боя и т. п.

Использую различные формы наглядного обучения и тренировки, которые позволяют создать у спортсменов правильное представление об изучаемом предмете:

Использую **различные формы наглядного обучения и тренировки**, которые позволяют создать у спортсменов правильное представление об изучаемом предмете:

- учебные плакаты по разным темам;
- видеоэнциклопедии бокса по темам: «Эффективность работы с легкой и тяжелой грушами» и «Принципы спарринга и атака в корпус» (тренировки на ринге под управлением Джона Брауна);

- просмотр учебных и хроникальных фильмов, посвященной состязаниям по боксу, учебных фильмов по боксу и, наконец, художественных фильмов, затрагивающих темы бокса [2];

- показ техники служит основным средством наглядного обучения и технического совершенствования на занятии, при котором объяснение нового материала всегда сопровождаю выразительным практическим показом, как отдельных элементов техники, так и законченных действий. Например, изучая какой-либо удар, учащийся должен получить правильное представление о его структуре, т. е. об исходном положении, из которого наносят удар; о форме движения; о последовательном сочетании элементов движения в целостном действии; о характере усилий для выполняемого удара; о фиксации удара на цели; о движениях тела, необходимых, чтобы сохранить равновесие после удара;

- совместная тренировка с мастерами, на которой учащийся сможет найти много ценного для себя, раскрыть пути к мастерству, или побудить его к разумному подражанию, и содействует воспитанию качеств, присущих мастерам. Считаю, что показ служит основным средством наглядного обучения и технического совершенствования на занятии;

- посещение и участие в крупных состязаниях, соревнованиях способствуют содействию спортивным успехам молодых боксеров, которые, наблюдая за боями квалифицированных боксеров, получают представление о подлинном мастерстве в боксе и большой материал для размышлений о путях к мастерству, заставляют подумать и критически пересмотреть собственную манеру боя. С 2016 учебного года обучающиеся объединения Бокс стали неоднократными победителями на муниципальном уровне и призерами на региональном уровне и всероссийском уровне.

Третий год подряд в каникулярное время работает летний профильный лагерь спортивной подготовки боксу.

Основное направление деятельности лагеря – спортивное развитие детей, посещающих объединение «Бокс». Все занятия в лагере были направлены на две группы: на ребят, серьезно занимающихся определённым видом спорта (бокс) и на ребят, которые хотят улучшить общефизическую подготовку.

Дети с любым уровнем физической подготовки овладели навыками бокса, окрепли духом и здоровьем, что позволили им набраться сил на весь учебный год.

Библиографические ссылки

1. Специальная выносливость боксера / И. П. Дегтярев, Т. С. Евдокимова, В. А. Киселев и др. // Теория и практика физ. культуры. 1979. № 2. С. 27–29.
2. Интегральный показатель оценки координационных способностей спортсменов, занимающихся разными видами спорта / В. А. Александрова, В. В. Шиян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 2. С. 5.

References

1. Special endurance boxer / I. P. Degtyarev, T. S. Evdokimova, V. A. Kiselev, V. N. Cheremisinov, V. S. Shcherbakov // Theory and practice of physical culture. 1979. № 2. P. 27–29.
2. The integral indicator of assessment of coordination abilities of athletes engaged in various sports / V. A. Alexandrov, V. V. Shiyan // Physical culture: upbringing, education, training. 2016. № 2. P. 5.

© Какорин Е. А., 2019

УДК 355.233.22

**СИСТЕМАТИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА ФУНКЦИИ ВЕСТИБУЛЯРНОГО
АНАЛИЗАТОРА – КЛЮЧ К РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ,
ВЫПОЛНЯЕМЫХ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Х. Р. Каримов

Военно-технический институт Национальной Гвардии Республики Узбекистан
Республика Узбекистан, 100109, Ташкентская область, Зангиатинский район
E-mail: pulatov8283@mail.ru

Представлены результаты исследования устойчивости сохранения равновесия тела у курсантов по ходу воздействия дозированных вращательных нагрузок. Выявлено, что вращательные нагрузки оказывают негативное влияние не только на сохранение равновесия, но и дискоординируют прицельные действия. Предполагается, что регулярная тренировка функции вестибулярного анализатора-ключ к обеспечению точности прицельных действий.

Ключевые слова: вестибулярный анализатор, тренировка, координация движения, сохранение равновесия, точность действий.

**SYSTEMATIC TRAINING OF FUNCTION OF THE VESTIBULAR ANALYZER –
THE KEY TO DEVELOPMENT OF COORDINATION
OF THE MOVEMENTS WHICH ARE CARRIED OUT
IN EMERGENCY SITUATIONS**

H. R. Karimov

Military and technical institute of National Guard of the Republic of Uzbekistan,
Zangiatsinsky area, Tashkent area, 100109, Republic of Uzbekistan
E-mail: pulatov8283@mail.ru

The article presents the results of a study on the stability of body balance preservation at cadets along the course of the action of metered rotational loads. It has been revealed that rotational loads have a negative effect not only on maintaining balance but also uncoordinating target actions. It is assumed that regular training of the function of the vestibular analyzer is the key to ensuring the accuracy of sighting actions.

Keywords: vestibular analyzer, training, movement coordination, balance preservation, accuracy of actions.

В процессе жизнедеятельности человека нередко возникают ситуации, где ему требуется решать необычные двигательные задачи, успешность выполнения которых зависит от адекватности, своевременности и точности избранных видов действий. В профессиональной сфере, связанной с физическим трудом, и в спортивной деятельности таким действиям, как правило, обучают и совершенствуют с использованием специально направленных упражнений. Однако известно, что даже до автоматизма отработанные двигательные действия теряют надежность при воздействии сбивающих факторов эндогенного или экзогенного происхождения. Среди подобных сбивающих факторов особо следует выделить угловые ускорения

(вращения, наклоны, повороты тела или головы), которые действуя на функцию вестибулярного аппарата, приводят к потере равновесия тела и дискоординацию движений. А систематическая тренировка функции вестибулярного анализатора с использованием разнонаправленных и разноплоскостных вращательных упражнений будет способствовать повышению устойчивости сохранения равновесия тела и координации точно-целевых двигательных действий, выполняемых при воздействии экстремальных факторов [1–4]. Следует заметить, что такого рода тренировки чрезвычайно важны и для курсантов образовательных учреждений, специализированных на подготовку кадров для оборонно-силовых структур.

Целью исследования является изучение влияния разноплоскостных вращательных нагрузок на точность ряда прицельных двигательных действий у курсантов военного-технического вуза.

В исследованиях были использованы следующие функциональные тесты: вестибулохронометрия;

– определение длительности сохранения равновесия тела в пробе с быстрым круговым движением головой без зрительной ориентировки по [3];

– определение длительности сохранения динамического равновесия при вращении тела в внутри круга диаметром 50 см. в положении наклона вперед на 90° с зрительной ориентировкой;

– определение количества точных ударов правой и левой ногой по боксерской груше, установленной на высоте 1,5 м (по 10 раз); условие выполнения теста: испытуемый располагается спиной к груше и по сигналу разворачиваясь к ней производит удар. Тест проводился до и после 30-секундной вращательной нагрузки, выполняемой в положении наклона вперед на 90°.

Результаты и их обсуждение. Проведенные исследования позволили выявить, что у обследованных курсантов оказалась крайне низкая устойчивость функциональной реакции вестибулярного анализатора к воздействию вращательных движений разного характера. Так например, по данным длительности сохранения равновесия тела в пробе с быстрым круговым движением головой без зрительной ориентировки устойчивость вестибулярной реакции составила в среднем $8,29 \pm 1,03$ сек, при диапазоне вариативности индивидуальных величин от 6,7 до 12,5 сек (табл. 1).

Таблица 1

Показатели длительности сохранения равновесия в ходе вращения головы и тела у курсантов военного-технического вуза ($n = 44$)

Функциональные тесты	min-max	$\bar{X} \pm \delta$
Длительность сохранения равновесия тела в пробе с быстрым круговым движением головой без зрительной ориентировки (сек) ^x	6,7–12,5	$8,29 \pm 1,03$
Длительность сохранения динамического равновесия при вращении тела в внутри круга диаметром 50 см в положении наклона вперед на 90° с зрительной ориентировкой (сек) ^{xx}	8,6–14,9	$10,16 \pm 2,33$

Примечание: ^x – в момент размыкания ног-ступней тест прекращается; ^{xx} – в момент выхода из круга или заступа линии тест прекращается.

При изучении длительности сохранения динамического равновесия при вращении тела в внутри круга диаметром 50 см в положении наклона вперед на 90° было отмечено, что устойчивость вестибулосоматических реакций у обследованных курсантов оказалась несколько продолжительнее и была равна в среднем $10,16 \pm 2,33$ сек. Тем не менее, следует подчеркнуть, что такой уровень проявления устойчивости функциональной реакции вестибулярного ана-

лизатора к воздействию вращательных нагрузок является крайне недостаточным не только для сохранения статического и динамического равновесия, но и может стать причиной дискоординации прицельных двигательных действий. Такое предположение подтвердилось по данным изучения точности ударов правой и левой ногой по боксерской груше до и после 30-секундной вращательной нагрузки. В частности, количество точных ударов правой ногой по «груше» из 10 попыток до вращательной нагрузки составило $8,5 \pm 1,36$ раз, а после-оно снизилось до $5,2 \pm 0,81$ раза (табл. 2). Разница точных ударов правой ногой до и после вращательной нагрузки была равна 3,3 раза.

Таблица 2

Показатели точности ударов правой и левой ногой по боксерской груше до и после 30-секундной вращательной нагрузки в наклоне на 90° ($n = 44$)

Тесты	До вращательной нагрузки, $\bar{X} \pm \delta$	После вращательной нагрузки, $\bar{X} \pm \delta$	Разница точности ударов
Количество точных ударов правой ногой из 10 попыток (раз)	$8,5 \pm 1,36$	$5,2 \pm 0,81$	3,3
Количество точных ударов левой ногой из 10 попыток (раз)	$6,2 \pm 0,83$	$2,1 \pm 0,39$	2,3
Степень асимметрии ударов правой и левой ногой	2,3	3,1	—

Примечание: перед каждым ударом ногой испытуемые выполняли 30-секундную вращательную нагрузку.

Количество точных ударов левой ногой до вращательной нагрузки составило в среднем $6,2 \pm 0,83$ раза, тогда как после аналогичной нагрузки оно уменьшилось до $2,1 \pm 0,39$ раза. Разница этих величин оказалась равна 3,4 раза. Видно, что между количеством ударов правой и левой ногой до вращательной нагрузки имеется асимметрическая разница, которая составила 2,3 раза, а после такой нагрузки эта асимметрия возросла до 3,1 раза. Следует заметить, что владение навыком равнозначного управления движениями рук и ног даёт преимущество при решении двигательных задач любой сложности, поскольку такая способность расширяет диапазон исполнительного мастерство человека.

Из анализа вышеприведенных результатов исследования можно сформулировать резюме о том, что систематическая тренировка функции вестибулярного анализатора с помощью разнонаправленных и разноплоскостных вращательных упражнений особенно важна для лиц, у которых профессиональная деятельность протекает в экстремальных условиях и требует высокой точности прицельных двигательных действий. Однако результаты проведенных исследований только лишь ориентирует на необходимость их продолжения с целью объективного обоснования выдвигаемой темы на основе экспериментальных материалов, достигаемых путем разработки и внедрения комплексов упражнений, направленных на совершенствование координационных механизмов управления движениями высокой точности в чрезвычайных ситуациях.

Библиографические ссылки

1. Пулатов А. А. Явление укачивания при занятиях волейболом и его влияние на результативность подачи / Наука и Просвещение : сб. статей междунар. конкурса «Лучшая научная статья 2017». Пенза, 2017. С. 215–218.
2. Разсолов Н. А. Руководство по авиационной медицине. М. : Экон. информ., 2006. 592 с.

3. Яроцкий А. И., Ливицкий А. Н. Проприоцептивная и вестибулярная афферентация как доминирующие звенья эмоционального системогинеза в регуляции пространственной эволюции человека // Эмоции человека и современность / под. общ. ред. проф. А. И. Яроцкого. 1991. С. 221–231.

4. Яроцкий А. И. Новые практические занятия по физиологии спорта / Физиология: учебно-методическое пособие. Минск, 1974. 225 с.

References

1. Pulatov A. A. Javlenie ukachivaniya pri zanjatijah volejbolom i ego vlijanie na rezul'tativnost' podach / Sbornik statej mezhdunarodnogo konkursa "Luchshaja nauchnaja stat'ja 2017". "Nauka i Prosveshhenie". Penza, 2017. P. 215–218.

2. Razsolov N. A. Rukovodstvo po aviacionnoj medicine. M. : Jekon.Inform., 2006. 592 p.

3. Jarockij A. I., Livickij A. N. Proprioceptivnaja i vestibuljarnaja afferentacija kak dominirujushhie zven'ja jemocional'nogo sistemogineza v reguljácii prostranstvennoj jevoljucii cheloveka // Jemocii cheloveka i sovremennost' / Pod. obshh. red. d.m.n. prof. A. I. Jarockogo. 1991. P. 221–231.

4. Jarockij A. I. Novye prakticheskie zanjatija po fiziologii sporta / Fiziologija: uchebno-metodicheskoe posobie. Minsk, 1974. 225 p.

© Каримов Х. Р., 2019

УДК 796.921

ОЦЕНОЧНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫНОСЛИВОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

В. П. Козориз¹, И. В. Нагорнов²

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
Российская Федерация, 454080, г. Челябинск, просп. им. В. И. Ленина, 69

¹E-mail: kozorizvp@cspu.ru

²E-mail: nagornoviv@cspu.ru

Даны оценочные характеристики выносливости юных спортсменов, занимающихся лыжным спортом. В исследовании приняли участие школьники 11–12 лет. Оценочные характеристики определяли по: оценке общей выносливости, абсолютного показателя выносливости и оценки максимальной аэробной выносливости.

Ключевые слова: физическое воспитание, юные спортсмены, выносливость, лыжный спорт.

ESTIMATED CHARACTERISTIC OF ENDURANCE IN THE PREPARATORY PERIOD OF YOUNG ATHLETES INVOLVED IN SKIING

V. P. Kozoriz¹, I. V. Nagornov²

South Ural State Humanitarian Pedagogical University
69, Lenin Av., Chelyabinsk, 454080, Russian Federation

¹E-mail: kozorizvp@cspu.ru

²E-mail: nagornoviv@cspu.ru

In this work, the estimated characteristics of endurance of young athletes involved in skiing. The study involved schoolchildren 11–12 years old. Evaluation characteristics were determined by: an assessment of overall endurance, an absolute measure of endurance, and an assessment of maximum aerobic endurance.

Keywords: physical training, young athletes, endurance, skiing.

Физическое воспитание и спорт являются важнейшим средством укрепления здоровья, достижения физического совершенства, формирования морально-волевых качеств, эстетического воспитания подрастающего поколения [6; 7]. Юношеский спорт в Российской Федерации становится все более важным социальным фактором обеспечения крепкого здоровья, всесторонней физической подготовленности, воспитания воли и выносливости, эффективной подготовки спортивных резервов [1; 4]. Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности [5–7].

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 20 школьников из числа учащихся 5-х классов (11–12 лет), которые занимаются лыжным спортом в МБУ СШОР № 5 по лыжным видам спорта, г. Челябинск. Они были разделены на 2 группы: контрольная и экспериментальная, соответственно, по 10 спортсменов в каждой группе. Воспитанники обеих групп на начало эксперимента уже прошли два года обучения в группе

начальной подготовки и состоят в учебно-тренировочной группе первого года обучения. Занятия проводились по пять-шесть раз в неделю, длительность каждой тренировки по 2 часа.

Выносливость определяли по следующим показателям: оценка общей выносливости (6-ти минутный бег), определение абсолютного показателя выносливости (бег 1000 м), оценка максимальной аэробной выносливости (челночный бег, 5×20 м).

Результаты исследования и их обсуждение. Показатель величины среднего значения теста «Бег 6 мин» у юных лыжников-гонщиков контрольной группы на первом этапе системы исследования (начало года) составлял 1195,7 м, в конце исследования – 1288,7 м, т. е. результат увеличился на 93 метра и составил 7,8 %; в экспериментальной группе на первом этапе исследования составил 1325 м, в конце эксперимента – 1381,2 м, таким образом, результат увеличился на 56,2 метров (4,24 %).

Показатель величины среднего значения теста «Челночный бег 5×20 м (с)», у юных лыжников-гонщиков контрольной группы на первом этапе исследования среднего значения составлял 25,4 с, в конце исследования – 24,8 с, прирост составил 0,6 с, что составило 2,36 %; в экспериментальной группе на первом этапе исследования среднее значение составляло 24,9 с, в конце исследования – 23,8 с, прирост величины среднего значения составил 1,1 с (4,42 %).

Показатель величины среднего значения теста «Бег 1000 м/с» у юных лыжников-гонщиков контрольной группы в начале эксперимента показатель среднего значения составлял 4 мин 30 сек, в конце – 4 мин 19 сек, соответственно прирост данного показателя составил 11 сек (4,44 %); в экспериментальной группе среднее значение теста составило 4 мин 19 сек, в конце – 4 мин 6 сек, соответственно прирост данного показателя составил 13 сек (4,65 %).

Таким образом, при анализе данных контрольной и экспериментальной групп следует, что добавление специальных упражнений в экспериментальной группе все показатели тестов были выше, выполняемых при различных режимах. Также тренировки позволят влиять на воспитание выносливости у спортсменов 11–12 лет в процессе тренировочных занятий.

Библиографические ссылки

1. Басарыгина А. А., Басарыгина Т. А., Сарайкин Д. А. Развитие выносливости у спринтеров 17–19 лет в тренировочном процессе // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов : материалы Всерос. научно-практич. конф. Челябинск : Изд-во УралГУФК, 2017. Т. 1. С. 27–29.
2. Камскова Ю. Г., Павлова В. И., Сарайкин Д. А. Физиология скелетных мышц : учеб. пособие для самостоятельной работы студентов. Челябинск : Изд-во ЗАО «Цицеро», 2011. 124 с.
3. Озолин Н. Г. Развитие выносливости спортсмена. М. : ФиС, 2008. 402 с.
4. Павлова В. И., Терзи М. С., Сарайкин Д. А. Развитие координационных способностей юных тхэквондистов моделированием соревновательной деятельности // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. Челябинск, 2013. № 12.2. С. 288–295.
5. Павлова В. И., Кислякова С. С., Сарайкин Д. А. Физиологические особенности вегетативного обеспечения сердечной деятельности у легкоатлетов в макроцикле тренировочного процесса // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях модернизации высшей школы : материалы II Всерос. с междунар. участием научно-практич. конф. / Челябин. гос. пед. ун-т. Челябинск, 2012. С. 160–164.
6. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. М. : ФиС, 2010. 356 с.
7. Формирование адаптации спортсменов высокой квалификации к физическим нагрузкам разных видов спорта путем изменения соотношения компонентов тела / Д. А. Сарайкин, А. А. Хуснутдинова, В. И. Павлова и др. // Человек. Спорт. Медицина. 2018. Т. 18, № 3. С. 47–59.

References

1. Basarygina A. A., Basarygina T. A., Sarajkin D. A. Razvitie vynoslivosti u sprinterov 17-19 let v trenirovochnom processe // Sovremennye metody organizacii trenirovochnogo processa, ochenki funkcional'nogo sostojanija i vosstanovlenija sportsmenov : Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii. Cheljabinsk : Izd-vo UralGUFG, 2017. T. 1. P. 27–29.
2. Kamskova Ju. G., Pavlova V. I., Sarajkin D. A. Fiziologija skeletnyh myshe : uchebnoe posobie dlja samostojatel'noj raboty studentov // Cheljabinsk : Izd-vo ZAO «Cicero», 2011. 124 p.
3. Ozolin N. G. Razvitie vynoslivosti sportsmena. M. : FiS, 2008. 402 p.
4. Pavlova V. I. Terzi M. S., Sarajkin D. A. Razvitie koordinacionnyh sposobnostej junyh thjekvondistov modelirovaniem sorevnovatel'noj dejatel'nosti // Vestnik Cheljabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Cheljabinsk, 2013. № 12.2. P. 288–295.
5. Pavlova V. I., Kisljakova S. S., Sarajkin D. A. Fiziologicheskie osobennosti vegetativnogo obespechenija serdechnoj dejatel'nosti u legkoatletok v makrocikle trenirovochnogo processa // Aktual'nye problemy fizicheskoj kul'tury i sporta v uslovijah modernizacii vysshej shkoly : Materialy II Vserossijskoj s mezhdunarodnym uchastiem nauchno-prakticheskoj konferencii / Cheljab. gos. ped. un-t. Cheljabinsk, 2012. P. 160–164.
6. Filin V. P., Fomin N. A. Osnovy junosheskogo sporta. M. : FiS, 2010. 356 p.
7. Formirovanie adaptacii sportsmenov vysokoj kvalifikacii k fizicheskim nagruzkam raznyh vidov sporta putem izmenenija sootnoshenija komponentov tela / D. A. Sarajkin, A. A. Husnutdinova, V. I. Pavlova, Ju. G. Kamskova, B. A. Jushkov // Chelovek. Sport. Medicina. 2018. T. 18, № 3. P. 47–59.

© Козориз В. П., Нагорнов И. В., 2019

УДК 796.062

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

Е. Н. Коноплева

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: coach@mail.ru

Информационные технологии недостаточно используют в процессе преподавания дисциплин специализаций. Вопросы, касающиеся применения информационных технологий в управлении сферой физической культуры и спорта не только недостаточно освещены в специальной литературе, но и не нашли своего должного применения в практике работы.

Ключевые слова: информационные технологии, профессионально-педагогическая направленность, новинки информационного общества, специалист, физическая культура и спорт.

INFORMATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

E. N. Konopleva

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: coach@mail.ru

Information technologies are not sufficiently used in the process of teaching specialization disciplines. Issues related to the use of information technologies in the management of the sphere of physical culture and sports are not only insufficiently covered in the special literature, but also have not found their proper application in work practice.

Keywords: information technologies, professional and pedagogical orientation, news of the information society, specialist, physical culture and sports.

Информационные технологии уже давно стали одной из важнейшей части жизнедеятельности человека и социума. Многие исследователи говорят, что цели, содержание и технологии в существующей образовательной практики не соответствуют современным требованиям и не могут обеспечить своевременную и адекватную подготовку человека к стремительно приближающейся информационной будущности. Это в полной мере относится и к специалистам по физической культуре и спорту. Использование в учебно-тренировочном процессе современных информационных технологий приобретает особую актуальность, требует постоянного обобщения и обмена опытом. Несмотря на определенные трудности, связанные с организационными, материально-техническими, научно-методическими аспектами разработки и внедрения современных информационных технологий в область физической культуры и спорта, они вызывают определенный интерес.

В современном мире необходимо перейти от традиционных средств к использованию современных информационных и коммуникационных технологий, позволяющих значитель-

но 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.

Информационные технологии конкретно вошли в сферу деятельности специалистов по физической культуре. Данные технологии применяют как на простом уровне, то есть ведение делопроизводства, создание баз данных и т. п., 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.

Также, проводя анализ литературы по проблеме подготовки специалистов по физической культуре можно сказать, что информационные технологии недостаточно используют в процессе преподавания дисциплин специализаций. Вопросы, касающиеся применения информационных технологий в управлении сферой физической культуры и спорта не только недостаточно освещены в специальной литературе, но и не нашли своего должного применения в практике работы. Это и обуславливает актуальность предпринятого исследования.

Информационные технологии на данный момент являются неотъемлемой частью общества. Информационные технологии представляют совокупность методов и программно-технологических средств, обеспечивающих сбор, хранение, обработку, вывод, использование информации, что помогает широкому распространению и обеспечивает снижение трудоемкости процессов реализации информационных ресурсов.

Можно выдвинуть следующие основные требования, необходимые для положительного влияния информационных технологий на профессионально-педагогическую направленность учащихся:

- потребность общества в развитии учебных заведений как центров образования, культуры, науки, новых технологий;
- непосредственное влияние информационных технологий на эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты отношений;
- повышение требований к уровню владения информационными технологиями педагогического состава учреждений;
- участие в образовательном процессе высококвалифицированных педагогов-новаторов, широко использующих в своей деятельности информационные технологии;
- развитая многоступенчатая программа использования информационных технологий в образовательном процессе;
- наличие необходимой программно-технологической базы.

Важным требованием для положительного влияния информационных технологий на уровень профессионально-педагогической направленности студента является участие в образовательном процессе педагога-новатора, способного посредством информационных технологий разработать и воплотить в жизнь прогрессивные методы обучения студентов и тем самым усилить их профессионально-педагогическую заинтересованность. Педагогическая направленность информационных тематических комплексов по дисциплине «Физическая культура» с условными названиями: «Гибкость», «Комплекс», «Атлет», «Валеология», «Тест – практика», «Информация», «Спецгруппа», «Шейпинг», «Тест – знания» определяется характером информационного материала, его содержанием и обеспечивает реализацию одного из подходов гуманизации физического воспитания.

В российском образовании существует множество различных проблем, одной из которых является нехватка или отсутствие высококвалифицированных педагогов, способных подготовить студентов университетов к будущей профессиональной деятельности. Но ситуация меняется, правительство уже приняло ряд программ и доктрин («Национальная доктрина образования Российской Федерации» до 2025 г. и др.).

Одним из основных требований для благоприятного воздействия информационных технологий на уровень профессионально-педагогической направленности студента является участие в образовательном процессе педагога, способного посредством информационных технологий разработать и внести в жизнь прогрессивные методы обучения студентов и таким образом усилить их профессионально-педагогическую увлеченность.

Информатизация физкультурного образования должна быть направлена на достижение двух основных целей:

- первая как наиболее важная на данный момент и на ближайшее будущее – подготовка специалистов для последующей профессиональной деятельности в условиях информатизации общества;

- вторая – повышение уровня подготовленности специалистов при помощи совершенствования технологии обучения на основе использования современных информационных и коммуникационных технологий.

Современная вычислительная техника давно стала использоваться в спортивной жизни. Цифровое видео, цифровые табло и проекционная техника, а также различные измерительные системы применяются на всех крупных соревнованиях. Однако в обычных школах, техникумах и вузах, на тренировках в спортивных школах по-прежнему пользуются обычными ручными секундомерами, не слишком заботясь о точности измерений.

Воспитание к спорту должно прививаться с малых лет, это надо прививать со школы. Ограничить курение, употребление наркотических и алкогольных веществ, а больше вкладывать в физическую форму людей и не давать им запускать себя.

Для свободного направления в информационных потоках современный специалист любого профиля должен уметь извлекать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникаций и других средств информационных технологий. В современное время, что на сегодняшний день благодаря использованию самых и по последнему слову современных информационных технологий, подготовка профессиональных спортсменов и квалифицированных специалистов не вызывает затруднений. Но, также в ходе работы мы столкнулись с проблемой что ни для кого не секрет, что далеко не все российские спортивные школы и вузы могут позволить себе современное информационное оборудование, более того, не во всех классах, не у всех студентов есть компьютер с выходом в интернет, да и стоит это оборудование, подготовка помещений под всю эту технику затрачивает очень много финансирования. Поэтому надо еще и пытаться снижать стоимость этого оборудования, но не покупать то, которое устарело а то которое используется в настоящее время, тогда и подготавливать можно как и качественно, так и количественно. Соответственно поднимая свою страну на первые места в спорте. И, хотя темпы модернизации оборудования в вузах крайне впечатляют, на наш взгляд, они еще недостаточно отвечают требованиям качественного современного образования [1–7].

Многие зарубежные государства намного раньше осваивают новинки информационного общества. Очевидны замедленные темпы развития и применения информационных технологий в России в сравнении с некоторыми зарубежными странами. В развитии России как государства, информатизация сферы физической культуры и спорта должна являться одним из ключевых пунктов.

Но на Чемпионате мира по футболу в России (ЧМ-2018), Россия сделала большой скачек в технологических инновациях. Были применены:

- система VAR-это система видеопомощи, которая уже в первых матчах смогла доказать свое преимущество в помощи арбитрам при спорных моментах во время игры;

- система EPTS – это система, которая может следить технико-тактические действия игроков. Эта система была применена впервые, она помогала тренерскому штабу, так как с ее помощью становилась доступна информация о любом игроке в режиме реального времени и отображалась она на планшете;

- исчезающий спрей – с каждым годом он становится удобней для арбитров, компактней и его постоянно модернизируют;

- «умный» мяч от Adidas.

«Умные» девайсы и аксессуары сегодня не редкость. Сейчас они заполняют и в футбол – подтверждение тому «умный» мяч Adidas, выпущенный компанией специально к Чемпионату мира по футболу в России. Новые виды футбольных мячей разрабатывают для каждого крупного турнира. Официальное название мяча для Чемпионата мира по футболу в России – Adidas.

«Умным» мяч делает чип NFC, который создатели разместили в панели покрышки. NFC (Near Field Communication) – технология беспроводной передачи данных между двумя устройствами, которые расположены на близком расстоянии. Такую технологию поддерживают большинство смартфонов Android и iPhone (начиная с седьмой модели). Если владельцы Android поднесут смартфон к чипу, они увидят на дисплее смартфона страницу с описанием мяча и футбольными новостями от компании-производителя мяча. На смартфонах можно считать NFC-чип через специальное приложение, которое доступно в стандартных программах встроенных в смартфон.

Сейчас все усовершенствуется и идет в ногу со временем, поэтому даже спорт идет в ногу со временем, но в разных странах продвижение идет по-разному.

Сейчас очень много современной техники, которую постоянно улучшают, упрощают и поэтому ее можно использовать в любых направлениях и в воспитании, и в спорте.

С помощью технологий можно заранее распланировать технику упражнений, занятий, нагрузку на организм человека, достаточно прицепив к нему пару датчиков, которые уже сразу дадут всю информацию об организме человека и предоставят специальный курс занятий. Информационные технологии упрощают нашу жизнь во всем, помогают нам и все больше и больше заполняют нашу жизнь.

Использование современных информационных технологий в области физической культуры и спорте – это не самоцель, а прежде всего направление на то, чтобы повысить эффективность наряду с традиционными средствами и обеспечить образовательный процесс и деятельность специалистов на практике.

Библиографические ссылки

1. Богданов В. М., Пономарев В. С., Соловов А. В. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию // Материалы Всерос. науч.-практ. конф. СПб., 2000.
2. Виноградов П. А., Моченов В. П. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи // Теория и практика физической культуры. 1998. № 7. С. 24–26, 39–40.
3. Виноградов П. А., Савин В. А. Спорт в мире информации // Теория и практика физической культуры. 1997. № 11. С. 59–62.
4. Жуков Р. С. Новые информационные технологии в научно-методической деятельности специалистов физической культуры и спорта: состояние и перспективы // Вестник Кемеровского государственного университета. 2009. № 4. С. 76–80.
5. Тимошенко В. В. Основные направления применения вычислительной техники в физической культуре и спорте // Теория и практика физической культуры. 1993. № 1.
6. Фураев А. Н. К вопросу о компьютеризации анализа выполнения спортивных упражнений // Теория и практика физической культуры. 1996. № 11.
7. Якобашвили В. А. Комплекс технических средств для управления тренировочным процессом // Теория и практика физической культуры. 1993. № 9–10.

References

1. Bogdanov V. M., Ponomarev V. S., Solovov A. V. The use of modern information technologies in the theoretical and methodological and practical training of students in physical education // Materials vseros. scientific-practical conf. SPb., 2000.

2. Vinogradov P. A., Mochenov V. P. A new stage in the development of sports and recreational and sports work among students // Theory and practice of physical culture, 1998. № 7. P. 24–26, 39–40.
3. Vinogradov P. A., Savin V. A. Sports in the world of information // Theory and practice of physical culture. 1997. № 11. P. 59–62.
4. Zhukov R. S. New information technologies in the scientific and methodological activities of specialists in physical culture and sports: state and prospects // Kemerovo State University Bulletin. 2009. № 4. P. 76–80.
5. Timoshenkov V. V. The main areas of application of computer technology in physical culture and sports // Theory and practice of physical culture. 1993. № 1.
6. Furaev A. N. On the issue of computerization of the analysis of the implementation of sports exercises // Theory and practice of physical culture. 1996. № 11.
7. Iakobashvili V. A. Complex of Technical Means for Managing the Training Process // Theory and Practice of Physical Culture. 1993. № 9–10.

© Коноплева Е. Н., 2019

УДК 378.037

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Ю. А. Копылов¹, Е. И. Кокова²

¹Центр естественнонаучных основ физического воспитания
Российская Федерация, 109316, г. Москва, ул. Стройковская, 12

²Сибирский юридический институт МВД России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20

¹E-mail: yuko.47@mail.ru

²E-mail: kokovaei@mail.ru

Сформулированы основные задачи и новые требования к подготовленности студентов высших учебных заведений. Указывается, что модернизация системы физического воспитания должна строиться на основе учета четырех основных характеристик: 1) индивидуальных особенностей студента, 2) особенностей педагогического коллектива высшего учебного заведения, 3) современной программы физического воспитания и 4) условий образования в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: модернизация физического воспитания, индивидуальные особенности студентов, педагогический коллектив, модель системы физического воспитания.

CONCEPTUAL APPROACHES TO MODERNIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Yu. A. Kopylov¹, E. I. Kokova²

¹Center of Natural Science Basic Physical Education
12, Stroykovskaya Str., Moscow, 109316, Russian Federation
²Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
20, Rokossovskogo Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

¹E-mail: yuko.47@mail.ru

²E-mail: kokovaei@mail.ru

The main tasks and new requirements for preparedness of students of higher educational institutions are formulated. It is stated that the modernization of the physical education system should be based on four basic characteristics: 1) the individual characteristics of the student, 2) the characteristics of the teaching staff of the higher educational institution, 3) the modern program of physical education and 4) the conditions of education in the higher education institution.

Keywords: modernization of physical education, individual characteristics of students, teaching staff, model of the system of physical education.

Анализ вектора развития образования по учебному предмету «Физическая культура» показал, что если до настоящего времени студенты овладевали «спортизированными» навыками и умениями в двигательной сфере, и это была преимущественная конечная цель и практически единственный критерий эффективности физического воспитания [1], то сейчас выявляются новые ориентиры. Студенты должны не заучивать готовые «образцы» движений, а творчески осмыслив их, дополнить в соответствии со своими индивидуальными особенностями с целью решения «двигательных» задач в различных нестандартных ситуациях.

Для модернизации системы физического воспитания студентов высших учебных заведений формулируются разные задачи, которые можно объединить в две группы. Первая

группа – развитие индивидуальных способностей студентов и создание условий для их самосовершенствования средствами физической культуры [2]. И вторая группа – обучение способам самостоятельного поиска необходимой информации, освоение новых двигательных действий путем переосмысления уже изученных движений, исследовательской и конструктивной деятельности, нахождение своих способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности.

В этой связи необходимо предъявить следующие требования к обучающимся. Студенты должны:

1. Иметь представление о своих физических возможностях (уровень двигательной подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку) [3].

2. Знать правила поведения на спортивных сооружениях и рекреационных площадках (принципы межличностного общения, навыки управления вниманием), выполнения физических упражнений разной направленности, методы контроля за функциональным состоянием организма, методику проведения занятий физической культурой.

3. Знать методику развития двигательных качеств, правила проведения спортивных и подвижных игр, правила режима дня, правила межличностного общения, методику проведения восстановительных процедур, методику выполнения оздоровительных упражнений – для зрения, осанки, стопы, дыхания [4], правила составления утренней гигиенической гимнастики, правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и правила оказания элементарной доврачебной помощи.

4. Уметь планировать занятия – поставить цель и задачи; выбрать время в режиме дня; отобрать необходимые физические упражнения в соответствии с целью и задачами занятия или цикла, частоту занятий в неделю; продолжительность занятия, дозировку нагрузки при выполнении различных физических упражнений, средства контроля за состоянием организма.

5. Уметь выполнять физические упражнения для коррекции функционального состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, для профилактики простудных заболеваний, на развитие и совершенствования двигательных качеств (силы, быстроты, координации, гибкости и выносливости), коррекции индивидуальных особенностей фигуры (осанки), развивающие, рекреационные и для профилактики нарушений зрения.

6. Уметь подготовить место проведения занятия: выбрать место занятия (дома, на спортивной площадке, на необорудованной площадке, обеспечить безопасность занятия (отсутствие опасных предметов – выступов, ям и др.); подобрать необходимое оборудование (спортивный инвентарь, спортивную одежду и обувь).

7. Уметь провести занятие физическими упражнениями: выполнение разминки; выполнение основной части занятия (общеразвивающие физические упражнения; лыжные прогулки; оздоровительный бег; контроль над функциональным состоянием организма, соблюдение гигиенических требований к занятиям физической культурой); выполнение заключительной части занятия (выполнение упражнений на расслабление и дыхательных упражнений, контроль самочувствия, подведение итогов занятия – что выполнено, и что не выполнено из запланированного, почему).

8. Уметь выполнять гигиенические мероприятия (утреннюю гигиеническую гимнастику, закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе, физкультминутки, самомассаж, дыхательные упражнения), оценку функционального состояния (по ЧСС, частоте дыхания), восстановительные процедуры, основные компоненты режима дня.

9. Уметь работать в группах, распределяя права и обязанности, то есть быть социально адаптированным.

Анализ образовательного процесса в области физического воспитания студентов показал, что необходимо полнее учитывать индивидуальные физиологические возрастно-половые характеристики, потребности и личностные качества студентов [5]. Приоритетное формирование лишь физических качеств отрицательно сказывается на совершенствовании личности студентов и искажает истинные идеи физического воспитания. Большое значение для эффективного физического воспитания студентов имеет не только двигательная деятельность, но и воспитание нравственности, интеллекта и общей культуры. Необходимо учитывать, что

физическая культура является составной частью общей культуры общества, ее важным компонентом, и не сводится только к совершенствованию телесности.

Следующим шагом на пути модернизации должно стать определение приоритетных задач физического воспитания. Необходимо удалить из программного материала не присущие физическому воспитанию задачи [6]. В настоящее время их обилие делает работу педагога крайне неэффективной.

Как представляется, основными задачами физического воспитания в современных условиях являются:

1. Формирование у студентов интереса к занятиям физической культурой. Без этого компонента все усилия по модернизации физического воспитания бессмысленны.

2. Обучение студентов навыкам и умениям использования средств физической культуры в повседневной деятельности. Подразумевается обучение следующим компонентам: самостоятельного формулирования цели занятий; выбора адекватных средств и методов достижения цели; самостоятельной организации и проведения занятия, осуществления контроля и оценки реакций организма на физическую нагрузку.

3. Формирование у студентов понимания смысла занятий физической культурой. Подразумевается понимание физиологических и психических процессов, лежащих в основе выполняемого двигательного действия [7]; знание закономерностей развития двигательных качеств и формирования техники двигательных действий. В существующей практике физического воспитания дается некоторый набор сведений в данной области, но понимания закономерностей и связей между этими сведениями не формируется.

4. Обучение студентов навыкам рациональной двигательной деятельности; методике выполнения кондиционной и координационной тренировки.

Реализация представленных задач позволит поднять процесс физического воспитания на более качественный уровень и говорить уже о «физкультурном образовании» студентов. При этом каждый студент получает возможность в дальнейшем самостоятельно совершенствовать свои индивидуальные способности средствами физической культуры. В вузовском учебном предмете «Физическое воспитание» до настоящего времени преимущественно совершенствовалась физическая деятельность, и меньше внимания уделялось культуре этой деятельности. Сейчас необходимо интенсифицировать совершенствование второй составляющей учебного предмета – культуры (движений, внешнего вида, взаимоотношений «преподаватель – студент» и «студент – сокурсники»).

Модернизированное физическое воспитание предполагает следующую структуру: два занятия физической культурой с приоритетной образовательной направленностью, тренировочное занятие физической культурой с приоритетной оздоровительно-реабилитационной направленностью, занятия физической культурой с приоритетной воспитательной направленностью, занятия физической культурой (физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивные секции) с приоритетной развивающей направленностью. Наступил тот момент, когда необходимо разграничить «поле ответственности» между занятиями физической культурой, занятиями оздоровительной физкультурной деятельностью и спортивными занятиями. Это три равноправные составляющие системы физического воспитания, имеющие свои специфические цели и задачи, которые невозможно полноценно решить исключительно в рамках существующей системы физического воспитания студентов высших учебных заведений, что показывает практика и специально проведенные исследования [8]. Каждая форма занятий физической культурой имеет свои специфические цели и задачи, которые представлены в разработанной многоуровневой модели физического воспитания студентов высших учебных заведений.

Необходимым новшеством в современных условиях является внедрение в систему физического воспитания занятий физической культуры двух типов – занятия с образовательной направленностью (два занятия в неделю по комплексной программе) и третье занятие с приоритетной оздоровительно-реабилитационной направленностью. Такая схема строится на основе принципа комплементарности (дополнительности), согласно которому никакая функциональная часть системы не может существовать без других дополняющих её частей.

Внедрение такой структуры продиктовано следующими соображениями. Во-первых, совершенствование содержания и методики проведения уроков физической культуры дошло до своего логического завершения, и дальнейшее улучшение в этом направлении представляется сомнительным. Во-вторых, учебная перегрузка студентов и нарушение здоровья в различных формах требуют проведения реабилитационных мероприятий, чего невозможно добиться в полной мере на стандартном занятии физической культурой (который и без того перегружен своими задачами) или в системе физкультурно-оздоровительной деятельности. Это диктует необходимость введения дополнительного занятия. Внедрение в учебный процесс дополнительного занятия требует специальной разработки научно-методического обеспечения – структуры и содержания занятия, методики обучения восстановительным упражнениям, системы контроля за успешностью учебного процесса (с реализацией идеи «безоценочного» учебного процесса) и регламентации нагрузок.

Структура дополнительного оздоровительно-реабилитационного занятия физической культуры должна включать жизненно важные для обучающегося аспекты – закаливающие процедуры, массаж, статические упражнения системы хатха-йоги, упражнения для профилактики нарушений осанки, общеразвивающие гимнастические упражнения, дыхательную гимнастику, длительный бег малой интенсивности, лыжные прогулки, подвижные игры, упражнения для свода стопы, танцевальные упражнения, упражнения для профилактики нарушений зрения, упражнения для улучшения двигательных качеств, аутогенную тренировку, навыки мышечной релаксации.

Задачами физкультурно-реабилитационных оздоровительных занятий являются: снижение негативных последствий учебной перегрузки; увеличение уровня ежедневной двигательной активности; обучение основам знаний и умений по методике самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями. При этом формируются социально значимые качества личности – уважение к окружающим, коллективизм, осознание значимости занятий физической культурой, трудолюбие, творческая активность, целеустремленность.

В предлагаемой парадигме физического воспитания занятие физической культурой модернизируется и приобретает образовательную функцию. В рамках физического воспитания необходима разработка системы самостоятельных занятий физической культурой. Это требует обучения студентов умениям самостоятельно заниматься физической культурой. Коренного пересмотра требует и вся система оценивания уровня подготовленности студентов по учебному предмету «Физическое воспитание». Необходимо ввести, наряду с оценкой двигательных качеств, оценку уровня владения студентами знаниями по физической культуре и нормативы по технике двигательных действий, представленных программой. Объективная оценка подготовленности позволит повысить эффективность учебно-воспитательного процесса. Процесс формирования мотивации должен строиться на основе учета факторов, стимулирующих учебную деятельность студентов. К ним относятся познавательные интересы, рациональные способы организации учебной деятельности, составление плана деятельности, самооценка, интерес к деятельности, самостоятельность, характер деятельности, совершенствование, эмоциональное состояние, определение цели деятельности, факторы «внутренней мотивации», соответствие учебного материала потребностям студентов и значимость учебного материала для будущей профессии.

Библиографические ссылки

1. Прокопенко Л. А. Тестирование физической подготовленности студентов вуза на основе нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне» // Современные наукоемкие технологии. 2017. № 9. С. 130–134.
2. Попов В. И., Колесникова Е. Н., Петрова Т. Н. Здоровье учащейся молодежи: подходы к оценке и совершенствованию // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. 2014. № 58. С. 60–63.
3. Уровень физического состояния как фактор дееспособности человека / Ю. П. Галкин, Д. Ф. Палецкий, Т. М. Булкова, О. А. Комачева // Культура физическая и здоровье. 2017. № 3 (63). С. 18–20.

4. Власов Е. А. Формирование профессионального здоровья студентов в процессе физического воспитания в вузе : дис. ... канд. пед. наук. Улан-Уде, 2016. 185 с.
5. Ямалетдинова Г. А. Ретроспективный анализ физического здоровья студентов вузов гуманитарного профиля // Вестник Гуманитарного университета. 2013. № 3. С. 176–180.
6. Нуцалов Н. М., Пеняева С. М. Правила составления индивидуальных программ физических занятий в высших учебных заведениях с целью оздоровления студентов // Научное обозрение. Педагогические науки. 2018. № 6. С. 31–35.
7. Кокова Е. И., Копылов Ю. А. Влияние двигательной деятельности с разными уровнями эмоциональной нагрузки на текущее психическое состояние обучающихся высших учебных заведений // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы всерос. научно-практич. конф. (19 мая 2018, г. Красноярск) / отв. ред. Е. В. Панов. Красноярск : СибЮИ МВД России, 2018. С. 160–164.
8. Кокова Е. И., Копылов Ю. А. Педагогические принципы формирования медико-биологических, психолого-педагогических и социально-нравственных показателей студентов высших учебных заведений // Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России. В 3 т. Т. 2. Организация, проблемы и методические основы учебного процесса на кафедрах физического воспитания в вузах : материалы Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: А. В. Греб и др. Уфа : Изд-во УГНТУ, 2016. С. 130–134.

References

1. Prokopenko L. A. Testirovanie fizicheskoy podgotovlennosti studentov vuza na osnove normativov fizkul'turno-sportivnogo kompleksa «Gotov k Trudu i Oborone» // Sovremennye naukoemkie tekhnologii. 2017. № 9. P. 130–134.
2. Popov V. I., Kolesnikova E. N., Petrova T. N. Zdorov'ye uchashcheysya molodezhi: podkhody k otsenke i sovershenstvovaniyu // Nauchno-meditsinskiy vestnik Tsentral'nogo Chernozem'ya, 2014. № 58. P. 60–63.
3. Uroven' fizicheskogo sostoyaniya kak faktor deеспособности cheloveka / Yu. P. Galkin, D. F. Paletskiy, T. M. Bulkova, O. A. Komacheva // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'ye. 2017. № 3 (63). P. 18–20.
4. Vlasov E. A. Formirovanie professional'nogo zdorov'ya studentov v protsesse fizicheskogo vospitaniya v vuze : dis. ... kand. ped. nauk. Ulan-Ude, 2016. 185 p.
5. Yamaletdinova G. A. Retrospektivnyy analiz fizicheskogo zdorov'ya studentov vuzov gumanitarnogo profilya // Vestnik Gumanitarnogo universiteta. 2013. № 3. P. 176–180.
6. Nutsalov N. M., Penyaeva S. M. Pravila sostavleniya individual'nykh programm fizicheskikh zanyatiy v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh s tsel'yu ozdorovleniya studentov // Nauchnoe obozrenie. Pedagogicheskie nauki. 2018. № 6. P. 31–35.
7. Kokova E. I., Kopylov Yu. A. Vliyanie dvigatel'noy deyatel'nosti s raznymi urovnymi emotsional'noy nagruzki na tekushchee psikhicheskoe sostoyanie obuchayushchikhsya vysshikh uchebnykh zavedeniy // Optimizatsiya uchebno-vospitatel'nogo i trenirovochnogo protsessa v uchebnykh organizatsiyakh vysshego obrazovaniya. Zdorovyy obraz zhizni kak faktor profilaktiki narkomanii : materialy vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (19 maya 2018 g.) / отв. ред. Е. В. Панов. Красноярск : SibYul MVD Rossii, 2018. P. 160–164.
8. Kokova E. I., Kopylov Yu. A. Pedagogicheskie printsipy formirovaniya mediko-biologicheskikh, psikhologo-pedagogicheskikh i sotsial'no-nravstvennykh pokazateley studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy // Osobennosti organizatsii fizkul'turno-ozdorovitel'noy deyatel'nosti v vuzakh na sovremennom etape sotsial'no-politicheskogo razvitiya Rossii. V 3 t. T. 2. Organizatsiya, problemy i metodicheskie osnovy uchebnogo protsessa na kafedрах fizicheskogo vospitaniya v vuzakh : materialy Mezhdunar. nauch.-metod. конф. / редкол.: А. В. Греб и др. Уфа : Изд-во УГНТУ, 2016. P. 130–134.

УДК 342.9

К ВОПРОСУ ПРИМЕНЕНИЯ КРУГОВОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

В. Ф. Костычаков

Сибирский юридический институт МВД России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: wlakost_67@mail.ru

Данная статья посвящена физическому воспитанию курсантов ОВД и некоторым особенностям применения кругового метода на занятиях по физической подготовке.

Ключевые слова: круговая тренировка, физические качества, физическая подготовка.

TO THE QUESTION OF THE APPLICATION OF THE CIRCULAR METHOD OF TRAINING ON CLASSES FOR PHYSICAL PREPARATION

V. F. Kostychakov

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
20, Rokossovskogo Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: wlakost_67@mail.ru

This article is devoted to the physical education of ATS cadets and some features of the use of the circular method in physical training classes.

Keywords: circle training, physical qualities, physical training.

Разнообразие, оригинальность проведения кругового тренинга и уровень круговой тренировки позволяют достичь больших возможностей, результатов в овладении сложными элементами технической подготовки на занятиях по физической подготовке курсантов ОВД, что говорит о чрезвычайной важности всестороннего развития, и гармоничному развитию двигательных навыков занимающегося.

На сегодняшний день есть еще один фактор, который помогает добиться высоких результатов в тренировочном процессе – это популяризация здорового образа жизни, правильного питания в нашем обществе. Заниматься спортом – модно.

Круговая тренировка – это одна из форм занятий, при которой упражнения выполняются занимающимися в процессе движения по кругу, замкнутой линии, поочередно или группами на заданных местах [1].

Круговая тренировка включает в себя общее воздействие на организм занимающихся с рядом частных методов строго регламентированного упражнения.

Круговая тренировка, в сравнении с другими методами, более полно, обширно позволяет реализовать занятие по физической подготовке в сочетании с высокой моторной плотностью и служит эффективным способом в комплексном развитии физических качеств.

Еще в советской системе физического воспитания был создан ряд теоретических и методических предпосылок круговой тренировки, которые раскрывали ряд аспектов физической культуры, также специалистами из Германии исследовалась данная методика и совершенствуется в наши дни.

В физическом воспитании курсантов ОВД, использование круговой тренировки дает возможность: добросовестное выполнение заданий; стремление к физическому совершенствованию.

Как правило, для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс из 8–10 относительно несложных упражнений, но если количество кругов увеличиваем, то, соответственно, уменьшаем количество упражнений. Обращаем внимание на то, что занимающиеся должны знать технику выполнения абсолютно всех упражнений, дабы исключить травматизм из тренировочного процесса и исключить эффект «нетренированности». Каждое из подобранных упражнений должно воздействовать на определенные группы мышц – рук, ног, спины, брюшного пресса. Так например, у женщины вовремя тренировки должны быть проработаны почти все основные группы мышц, а у мужчин же идет тренировка на отдельные части тела. (Например, на «ноги», это значит, что тренировка будет состоять из упражнений, направленных на нижнюю часть туловища – бедра, икры, ягодицы).

На развитие определенных двигательных качеств влияет выполнение упражнений в различном темпе, с различным весом и из разных исходных положений. Путем серийных повторений объединяются отдельные ациклические движения в искусственно-циклическую структуру, это дает возможность комплексно развивать двигательные качества и способствует повышению общей работоспособности организма.

Систему круговой тренировки составляет серийное повторение упражнений в комплексе, который заранее спланирован тренером или преподавателем. В зале располагают инвентарь, определенные места, площадки для выполнения этапа (так называемые станции), которые выполняются по замкнутому контуру в виде круга либо аналогичной фигуры. Как уже упоминалось выше, круговая тренировка – работа по станциям.

На занятиях по физической подготовке метод круговой тренировки оказывает большое воздействие, так как позволяет занимающимся выполнять упражнения одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря, оборудования, а также самореализовываться за счет сложных упражнений.

Круговая тренировка, введенная в тренировочный процесс на занятиях по физической подготовке курсантов ОВД, способствует прогрессированию нагрузок, повышает моторную плотность тренировочных занятий, делая тренировки более эмоциональными и разнообразными.

Время применения круговой тренировки, как правило, составляет 30 минут, за этот этап в среднем выполняется 5–6 кругов по 7–8 упражнений. Очень важно, чтобы была высокая интенсивность занятия, этим круговая тренировка и решает вопрос плотности. В зависимости от количества станций укладывается в соответствующий лимит времени при большой моторной плотности, это дает огромное преимущество круговой тренировке.

В зависимости от поставленных задач круговая тренировка может планироваться преподавателем в начале, середине или конце недели, а еще лучше 2 раза в неделю. Ее применение будет также зависеть от контингента занимающихся, от года тренировок, от физической подготовленности и уровня технического мастерства каждой группы.

Один из авторов методики круговой тренировки утверждает, что в тренировочном процессе особое внимание должно уделяться силовой подготовке. Наши же наблюдения показали, что самыми эффективными будет чередование кардио и силы. Ряд дополнительных «бонусов» к максимальной эффективности круговой тренировки:

1) дозированное употребление воды во время тренировочного занятия. Следует напоминать занимающимся, что вода попадает в желудок только через 7 секунд, поэтому не стоит пить много, сколько хочется, ведь выпив неограниченное количество жидкости, становится тяжело и желание заниматься пропадает, появляется слабость и тяжесть. Помним, что вода способствует улучшению работы организма, выносливости и обильному потоотделению;

2) правильное питание до тренировки и после. Вообще роль правильного, сбалансированного питания, в процессе жиросжигания, составляет 70 % успеха к достижению фигуры мечты. Важно понимать следующее: все усилия во время тренировки могут быть напрасны, не принесут глобального результата вашей фигуре, если их «заедать» недопустимой пищей. Раз уж начал – побеждай. Но не в коем случае не следует резко обрывать подходы к пище, лишая себя счастья. Наоборот, следуя инструкции правильного питания, минимальное коли-

чество приемов пищи в день должно быть не менее 5. Пять осознанных приема, расчет калорийности рациона, нормированный питьевой режим, 7–8 часов сна, физическая нагрузка минимум 3–4 раза в неделю (кардио, ходьба, бег, прыжки) и сила (отжимания, приседания, упражнения на мышцы живота). Еще, конечно, можно добавить ежедневный контрастный душ, баня, сауна раз в две недели. И тогда результат не заставит себя долго ждать. Подкрепив все силой воли, терпением и выносливостью, вы непременно добьетесь успеха;

3) спортивное питание. Не стоит пренебрегать спортивным питанием, в особенности человеку, который проводит в зале не менее 4 раз в неделю. Наука не стоит на месте, сегодня спортивное питание является одним из вспомогательных инструментов для достижения как красивой, подтянутой фигуры, так и здоровья. Ведь занимаясь, например, ежедневно, организм не успевает восстанавливаться и приступать к последующей тренировке очень сложно, да и вредно. Когда-нибудь, в определенный момент времени организм даст вам сбой. Притом, что за время этого сбоя, вы потеряете большую часть того, чего добились за время высокой нагрузки. Здесь нужен ответственный, грамотный подход. Но злоупотреблять спортивным питанием тоже не стоит [2].

Таким образом, на занятиях по физической подготовке сотрудников ОВД, с помощью комплексов круговой тренировки можно увеличить показатели различных физических качеств, а также значительно уменьшить объемы и жировую массу занимающихся.

Целесообразно использовать круговую тренировку в тренировочном процессе на занятиях по физической подготовке курсантов ОВД, так как она способствует гармоничному развитию занимающего во время занятий, прямолинейно воздействует на организм, прорабатывая все группы мышц.

Библиографические ссылки

1. Баглаенко Н. Круговая тренировка // Железный мир. 2018. № 1. С. 21–22.
2. Апальков А. В., Горбатенко А. В., Торопов В. А. Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2017. № 11. С. 33–36.

References

1. Baglaenko N. Circuit training // Iron World. 2018. № 1. P. 21–22.
2. Apalkov A. V., Gorbatenko A. V., Toropov V. A. Influence of physical training on the physical condition of employees // Bulletin of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2017. № 11. P. 33–36.

© Костычаков В. Ф., 2019

УДК 796: 005.591.6

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

М. Д. Кудрявцев^{1, 2, 3, 4}, О. В. Кадач¹, Е. В. Панов³, А. Х. Альтувайни¹

¹Сибирский федеральный университет
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, просп. Свободный, 79

²Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

³Сибирский юридический институт МВД России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

⁴Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89

¹E-mail: kumid@yandex.ru

²E-mail: kumid@yandex.ru

³E-mail: pan_69@mail.ru

⁴E-mail: aah88440@gmail.com

Существует множество современных тенденций спортивной подготовки спортсменов разной квалификации. Сибирский федеральный университет является не только ведущим спортивным центром подготовки спортсменов Красноярского края, но и организатором множества крупнейших спортивных мероприятий, в том числе Универсиады 2019 года.

Ключевые слова: методики спортивной подготовки, квалификация спортсменов, здоровый образ жизни, спорт в России.

MODERN TENDENCIES OF THE THEORY OF METHODS OF SPORTS TRAINING OF SPORTSMEN

M. D. Kudryavtsev^{1, 2, 3, 4}, O. V. Kadach¹, E. V. Panov³, A. H. Altuvainy¹

¹Siberian Federal University

79, Svobodny Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation

²Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

³Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
20, Rokossovskogo Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

⁴Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

¹E-mail: kumid@yandex.ru

²E-mail: kumid@yandex.ru

³E-mail: pan_69@mail.ru

⁴E-mail: aah88440@gmail.com

This topic is relevant, as there are many modern trends in sports training of athletes of different qualifications. Siberian Federal University is not only the leading sports center for training athletes of the Krasnoyarsk territory, but also the organizer of many major sporting events, including the Universiade 2019.

Keywords: methods of sports training, qualification of athletes, healthy lifestyle, sports in Russia.

Физическое воспитание – это один из самых важных факторов в вопросах профилактики и укрепления здоровья. Спорт помогает привить такие полезные качества, как коллективизм, справедливость, развивает кондиционные способности.

Тренировка для спортсмена – это основной показатель спортивной подготовки. С изменением методик тренировки, меняется состояние тела, происходит биологическая перестройка. Поэтому, так важно подобрать методику именно под уровень подготовки спортсмена [1].

Огромное значение в усовершенствовании концепции и технологии подготовки спортсменов имеет стремительно развивающаяся в минувшие года теория адаптации – комплекс точных познаний об адаптации организма человека к обстоятельствам происходящих вокруг событий, в особенности к экстремальным ситуациям. Знания в сфере адаптации в современном спорте имеет глобальное значение, так как непосредственно спорт считается областью работы, в которой многофункциональные концепции работают в порядке наибольшего действия. Важное значение при этом имеет генотипическая и фенотипическая адаптация спортсменов.

Генотипическая адаптация – лежит в основе эволюции, является процессом приспособления к окружающей среде с помощью изменения генов и естественного отбора. Она также представляет собой основу эволюционного учения.

Фенотипическая адаптация – представляет собой процесс приспособления, которое развивается в течение всей жизни в ответ на изменения факторов внешней среды.

Воздействие адаптации в спорте отличается многообразием. В тренировочном режиме спортсмены сталкиваются с адаптацией в различных направлениях: координации, сложности, интенсивности, продолжительности, использовании огромного списка упражнений, которые направлены на развитие физических качеств.

В различных исследованиях изучалась динамика межцентральных взаимосвязей в коре больших полушарий у одних и тех же юных спортсменов-фигуристов на протяжении 5-летней тренировки (показано среднее число высоких 0,7–1,0 корреляций потенциалов в ЭЭГ отдельного спортсмена в % от общего числа просчитанных корреляций) (см. таблицу).

Функциональное состояние	I юн. разряд	III разряд	II разряд	I разряд	КМС
	11–12 лет	13–14 лет	15–16 лет	17–18 лет	19–20 лет
Исходный фон	9,3	9,2	10,0	8,2	11,0
Представление неспецифического элемента (бег)	12,2	12,2	12,8	13,7	18,9
Представление специфического элемента (перебежка)	9,6	10,1	13,8	17,4	23,3
Работа (имитация перебежки)	14,2	14,6	19,7	27,0	30,0
Работа под привычную музыку	15,3	19,1	23,3	29,9	32,6

Система соревнований. Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся [2].

Соревновательный период. Его основополагающая цель – сохранить спортивную форму, путем реализации её максимальным результатом на соревнованиях. На данном периоде применяются упражнения, которые повышают работоспособность. Отношение между средствами специальной и общей подготовки в период соревнований зависит от возрастной группы и уровня квалификации.

Переходный метод. Его целью является активный отдых, а также сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основным аспектом занятий в данном периоде является общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Нужно стараться сделать тренировку максимально разнообразной, свободной от монотонных упражнений. Для получения активного отдыха необходима смена двигательной системы (упражнения, место занятия, разнообразный инвентарь). Это помогает восстановлению спортсменов.

Игровой метод. Проявляется для решения задач в сфере образования, оздоровления и воспитания. Его суть в том, что все действия игрока совмещены с правилами и условиями игры.

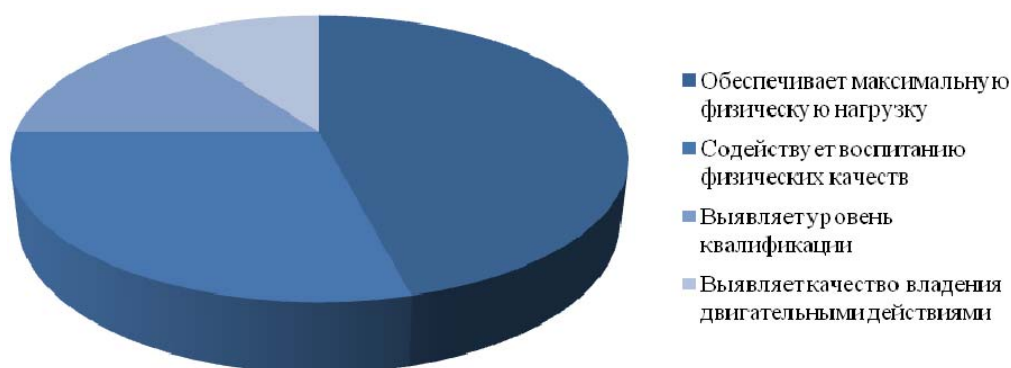


Рис. 1. Соревновательный метод

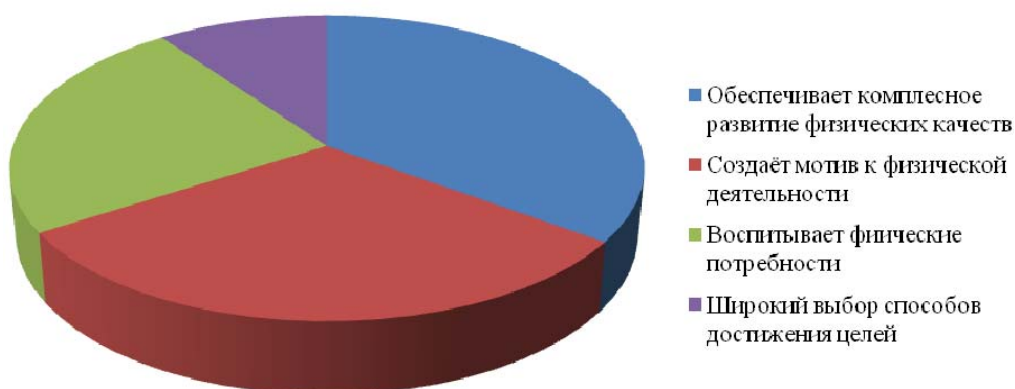


Рис. 2. Игровой метод

В заключение, стоит отметить, что существует множество современных способов подготовки спортсменов в тренировочном процессе. Однако, к каждому спортсмену, особенно к спортсмену высшей квалификации, необходимо подобрать свой метод подготовки и уровень сложности упражнений для достижения наилучшего результата.

Библиографические ссылки

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2000. 480 с.
2. Хайруллин И. Т., Мифтахов Р. А. Методологические основания этнопедагогических традиций в физическом развитии молодежи // Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2017. № 05. С. 51–54.

References

1. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. Theory and methods of physical education and sport. M. : Akademiya, 2000. 480 p.
2. Khairullin I. T., Miftakhov R. A. Methodological Foundations of Ethnopedagogical Traditions in the Physical Developments of Youth // Scientific Review: Humanitarian Studies. 2017. № 05. P. 51–54.

УДК 796.077.5

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЕГО РОЛЬ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ

М. Д. Кудрявцев^{1, 2, 3, 4}, Н. В. Люлина², Г. Я. Галимов⁵, Х. Х. Алшувайли¹

¹Сибирский федеральный университет
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, просп. Свободный, 79

²Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

³Сибирский юридический институт МВД России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

⁴Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89

⁵Бурятский государственный университет
Российская Федерация, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолиной, 24 А

¹E-mail: kumid@yandex.ru

²E-mail: natali6503@mail.ru

³E-mail: tfk@bsu.ru

⁴E-mail: hassoo.nhashim3536@gmail.com

Рассматривается актуальность темы физического воспитания. Что это такое, для чего это необходимо, какие основные цели и задачи выполняет физическое воспитание. Также рассматривается вопрос необходимости спортивных игр. Необходимо сразу подчеркнуть, что актуальность темы очевидна, так как каждому человеку необходимо следить за своим здоровьем, знать способы его укрепления и уметь это делать, применяя на практике полученные путём физического воспитания навыки.

Ключевые слова: спорт, здоровье, навыки, развитие, физическая культура.

PHYSICAL EDUCATION AND ITS ROLE IN FORMATION OF PERSONALITY

M. D. Kudryavtsev^{1, 2, 3, 4}, N. V. Lyulina², G. I. Galimov⁵, H. H. Alshuvayli¹

¹Siberian Federal University

79, Svobodny Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation

²Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

³Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
20, Rokossovskogo Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

⁴Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

⁵Buryat State University

24 A, Smolina Str., Ulan-Ude, 670000, Russian Federation

¹E-mail: kumid@yandex.ru

²E-mail: natali6503@mail.ru

³E-mail: tfk@bsu.ru

⁴E-mail: hassoo.nhashim3536@gmail.com

This article discusses the relevance of the topic of physical education. What it is, why it is needed, what are the main goals and objectives of physical education. Also considered the need for

sports games. It is necessary to immediately emphasize that the relevance of the topic is obvious, since every person needs to monitor their health, know how to strengthen it and be able to do it, using the skills acquired through physical education in practice.

Keywords: sport, health, skills, development, physical culture.

Для того чтобы создать представление о физическом воспитании, для начала необходимо разобраться с тем, что оно из себя представляет.

Физическое воспитание – это вид воспитания, направленное на укрепление здоровья. Основной идеей такого воспитания является обучение различным упражнениям в двигательном процессе, формирование у каждой личности определённых физических качеств, а также в целом развитие физкультурных знаний.

Физическое воспитание необходимо для формирования базовых основ физкультурного образования. В целом физическое воспитание представляет собой исторически определённый вид социальной практики, основанной на мировоззренческой, научно-методической, программно-нормативной и организационной базе, которая, в свою очередь, обеспечивает физическое совершенствование людей.

Существуют различные понятия, отражающие сущность и особенности данного процесса. Область деятельности физического воспитания включает в себя понятия: физическое развитие, физическое формирование, физическая культура, физкультурная работа, физическая подготовка, физическое совершенство [1].

Физическое развитие – это обобщённый комплекс изменений в организме человека, который характеризуется необходимостью, а также прогрессивной или регрессивной обусловленной тенденцией [2].

Физическое развитие необходимо понимать, как процесс и обобщённый итог формирования способностей и функций организма человека, которые были достигнуты под воздействием наследственности, окружающей среды и уровня двигательной активности.

Физическое формирование – это влияние окружающей среды на человека с целью перемены уровня его телесной организации. Оно может быть как стихийным, так и целенаправленным [2].

Для того чтобы осуществить физическое воспитание, необходимо, во-первых, заняться этим с раннего детства, и, во-вторых, использовать такие средства, как: физические упражнения, физические процедуры, гимнастика, подвижные игры, спортивная нагрузка и соблюдение определённого порядка дня.

Любые физические упражнения необходимо проводить по определённым методикам, индивидуально подобранным для каждого человека, исходя из его личных качеств и физических возможностей. Необходимость выполнения упражнений также обусловлена тем, что они имеют сильное влияние в целом на работу центральной нервной системы и также сокращают утомляемость коры головного мозга, увеличивая общую функциональность. Было выявлено, что после регулярного выполнения упражнений организм человека начинает лучше справляться с учебной и рабочей деятельностью. Вместе с тем, под влиянием физической нагрузки наблюдаются улучшения в работе опорно-двигательного аппарата, а именно: кости становятся прочнее, суставы подвижнее, увеличивается размер мышц, их мощь, а также эластичность.

Физические процедуры имеют важность не в меньшей степени, потому как применяются для того, чтобы развить и поддержать мышечную систему, систему органов кровообращения и дыхания.

Важную роль в жизни учащихся и работающих людей занимает, в первую очередь, гигиеническая гимнастика, обязывающая утром проводить зарядку, в течение учебного или же рабочего дня заниматься двигательной активностью, периодически отдыхая от основной деятельности. Такие несложные упражнения обеспечивают работу мышц, поддерживая организм в бодром состоянии на протяжении всего дня, тем самым снижая утомление.

В физическом воспитании учащихся основная роль была отдана базовой гимнастике, упражнения которой в большей степени составляют учебную программу по предмету «Физическая культура». Выполнение упражнений даёт возможность обеспечить физическое становление учащихся, а также сформировать их жизненные умения в области труда и быта. Именно движения в соответствующем направлении, управление движениями рук, ног, тела, головы, рабочими позами. Такие упражнения рассчитаны на развитие силовых способностей, выносливости, реакции и быстроты.

Также основным средством воспитания являются активные игры, не в меньшей степени, влияющие на общее физическое воспитание личности. Необходимым фактором проведения игр является активность учащихся, следовательно, тем самым формируются двигательные навыки, а также развиваются следующие качества: быстрота, ловкость, скорость реакции, сила, выносливость, альтернативное мышление. Эмоциональность игр позволяет выявить личностные характеристики, проявить лидерские качества. К тому же, активные игры помогают поддерживать эмоциональное состояние учащихся.

Командные игры позволяют научить студентов работе в коллективе, объединяя их одной общей целью, что способствует взаимной поддержке и помощи. Такие навыки способствуют созданию дружественных отношений между людьми, а также их сплочению.

Некоторые виды физических упражнений рассматриваются как отдельные виды спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, спортивная и художественная гимнастика, плавание и другие). Спорт как средство физического воспитания дает возможность комплексно реализовывать задачи по поддержанию самочувствия, развитию физических сил и двигательных способностей, морально-волевых качеств с достижением больших результатов в отдельных видах спорта. Спецификой спорта считаются спортивные соревнования. Спортивные соревнования являются средством контроля за состоянием физкультурно-спортивной работы, стимулируя физическое совершенство и способствуя вовлечению в занятия спортом.

Таким образом, здоровый образ жизни ориентирован не только на охрану и укрепление здоровья, но и на гармоничное развитие личности, включая физические и духовные интересы, возможности человека, правильное использование его резервов. При этом следует понимать, что физическая культура и спорт имеют общенациональное значение, ведь это действительно сила, здоровье и самочувствие нации.

Библиографические ссылки

1. Научный словарь-справочник по техническим и гуманитарным дисциплинам [Электронный ресурс]. URL: <https://spravochnick.ru/> (дата обращения: 05.05.2019).
2. Академик: свободный электронный справочник и энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://dic.academic.ru/> (дата обращения: 05.05.2019).

References

1. Scientific dictionary-reference technical and humanities [Electronic resource]. URL: <https://spravochnick.ru/> (date of visit: 05.05.2019).
2. Academician: free electronic reference book and encyclopedia [Electronic resource]. URL: <https://dic.academic.ru/> (date of visit: 05.05.2019).

© Кудрявцев М. Д., Люлина Н. В., Галимов Г. Я., Алшувайли Х. Х., 2019

УДК 796.06.112

ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ ЧУВСТВА ВОДЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ В ВУЗЕ

Т. В. Лепилина

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: lepilinatat@mail.ru

Чувство воды – это сложная комбинация ощущений, включающая в себя не только тактильные ощущения кожи, но и мышечные ощущения, а также реакцию центральной нервной системы на сигналы нервных рецепторов, расположенных в опорно-двигательном аппарате. Использование на занятиях по плаванию комплекса упражнений для тренировки чувства воды поможет студентам, умеющим плавать спортивными способами, совершенствовать стили плавания, развивать физические качества, обеспечить широкий запас двигательных навыков.

Ключевые слова: плавание, чувство воды, студенты, упражнения, тренировка, гребок, движение.

THE BASICS OF TRAINING THE SENSE OF WATER FOR THE SWIMMING LESSONS TO STUDENTS IN THE UNIVERSITY

T. V. Lepilina

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: lepilinatat@mail.ru

The feeling of water is a complex combination of sensations, which includes not only the tactile sensations of the skin, but also muscle sensations, as well as the reaction of the Central nervous system to signals of nerve receptors located in the musculoskeletal system. The use of a set of exercises for training the sense of water in swimming classes will help students who can swim in sports ways, improve swimming styles, develop physical qualities, provide a wide range of motor skills.

Keywords: swimming, water feeling, students, exercises, training, stroke, movement.

Правильно организованный процесс обучения плаванию студентов предусматривает формирование навыков целенаправленного использования средств оздоровительной физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебе и индивидуальной деятельности по интересам [1]. Использование на занятиях по плаванию комплекса упражнений для тренировки чувства воды поможет студентам, умеющим плавать спортивными способами, совершенствовать стили плавания, развивать физические качества, обеспечить широкий запас двигательных навыков.

Чувство воды – очень тонкое ощущение, которое важно попробовать поймать при выполнении различных упражнений в воде. Если сосредоточиться, то возможно почувствовать,

что вода действует, по сути, как подушка, поддерживающая пловца при движении вперед. Все упражнения на развитие чувства воды направлены на максимальное использование водной среды для эффективного продвижения тела при плавании [2].

Чувство воды имеет решающее значение при обучении и совершенствовании плаванию студентов владеющих техникой спортивных способов плавания. Чтобы развить умение чувствовать и держать воду, необходимо находиться в воде. Далее представлены упражнения для тренировки чувства воды на занятиях со студентами, умеющими плавать спортивными способами плавания.

Скаллинг (плавные движения руками в воде) – эффективный способ тренировки чувства воды для студентов старших курсов. Стоя по грудь в воде на дне, у бортика бассейна выполнять медленные и очень сосредоточенные движения руками в воде вперед-назад. Так же можно выполнять упражнения на скаллинг лежа на груди, на спине в воде горизонтально, как при плавании. Упражнения на скаллинг на груди можно выполнять с трубкой, чтобы не поднимать голову на вдохе.

При движении от себя ладони повернуты наружу под углом в 45 градусов, затем при движении на себя поворачиваются под тем же углом внутрь. Таким образом, давление на воду все время производится ладонью и внутренними краями предплечий. Это диагональное движение под углом 45 градусов позволяет интуитивно чувствовать, как нужно воздействовать на воду, и позволяет развить чувство воды у студентов не хуже, чем у самых выдающихся пловцов. В течение всего упражнения важно удерживать высокое положение локтя. Держать плечо вытянутым вперед, выдвигая при этом лопатку, – это позволяет выдвинуть плечо еще дальше. Положение рук немного шире, чем ширина плеч, а локоть направлен вверх и наружу. Движения производятся только предплечьем и кистью в стороны и к центру.

Медленное плавание разными способами плавания. Главная задача – почувствовать при выполнении движения давление воды на разные части кисти и предплечья. Убедиться, что давление воды чувствуется вдоль всего рычага – от локтя до кончиков пальцев и что давление идет не столько на среднюю часть предплечья, сколько на внешние края его внутренней части. Это упражнение учит импульсному воздействию на воду и дает понимание того, каким образом нужно давить на нее, чтобы почувствовать опору (испытать чувство воды), а не выполнять движения чисто механически.

При плавании обращать внимание на те области руки, о которых обычно студенты не думают, например на внешнюю сторону большого пальца. Почувствовать там давление! Прodelать то же с мизинцем. Почувствовать давление на него! И т. д. В ходе выполнения этих плавных движений слегка работать ногами, чтобы направлять движение. Но не делать слишком сильных ударов, заметно толкающих вперед. Лицо в воде, для вдоха поднимать лицо вперед (не в сторону). Следить за положением кистей и предплечий, локоть высоко поставлен. Высокая концентрация на ощущениях.

Догоняющий гребок. Это обычное плавание кролем с тем отличием, что одна рука остается вытянутой вперед, «дожидаясь», пока вторая рука завершит пронос и коснется ее, и только тогда начинается гребок. Упражнение на догоняющий гребок дает возможность сделать паузу и сосредоточиться на работе одной руки: на подводной части гребка, чувстве воды и движении корпуса. Когда рука, завершающая пронос, касается другой руки, все внимание переключается на движение второй руки, совершающей теперь гребок, и высокое положение локтя при этом движении

Работа одной рукой. Цель этого упражнения – сконцентрироваться на работе одной руки, чтобы можно было отработать высокое положение локтя и чувство воды, не думая о том, как это отразится на времени полного цикла гребка. Можно выполнять это упражнение, держа вторую руку, не выполняющую гребков, вытянутой вдоль тела или перед собой.

Упражнение на гребки одной рукой с доской для плавания. Это упражнение развивает чувство воды, а так же помогает наращивать силу во всех мышцах. Положить одну кисть на середину доски для плавания. Голова над водой, ноги совершают умеренные толчки, гребок

выполняется свободной рукой. Все внимание – на высокое положение локтя под водой. Следить за кончиками пальцев при вкладывании кисти в воду. После того как рука выпрямилась, смотрят ли кончики пальцев вниз при начале захвата воды? Выпрямлено ли при этом запястье? Находится ли плечо впереди, недалеко от поверхности? Ответ на все эти вопросы должен быть утвердительным.

Настоящая польза от этого упражнения в том, что студент постепенно начинает чувствовать воду и движения корпуса при гребке. Если выполнять упражнение правильно, доска начнет двигаться рывками при каждом гребке.

Можно почувствовать, какой импульс вложен в гребок при переходе к положению с поднятым локтем (первая треть подводной части гребка) и на всех трех этапах движения руки под водой, почувствовать интуитивно давление воды на кисть и предплечье при проталкивании корпуса вперед. В этом упражнении развивается также устойчивость в плечах, поскольку руке, лежащей на доске, приходится выполнять дополнительную большую работу по стабилизации положения тела [2].

Чувство воды – это сложная комбинация ощущений, включающая в себя не только тактильные ощущения кожи, но и мышечные ощущения, а также реакцию центральной нервной системы на сигналы нервных рецепторов, расположенных в опорно-двигательном аппарате. И вполне возможно, что мышечные ощущения являются в этом отношении более важными, чем тактильные ощущения [3]. Для совершенствования спортивных способов плавания, обеспечения широкого запаса двигательных навыков в плавании студентам, умеющим плавать спортивными способами плавания важно включать в учебный процесс упражнения для развития чувства воды.

Библиографические ссылки

1. Булгакова Н. Ж. Спортивное плавание : учебник для вузов физической культуры. М. : ФОН, 1999. 261 с.
2. Упражнения на развитие чувства воды [Электронный ресурс]. URL: <https://info.wikireading.ru/255351> (дата обращения: 19.04.2019).
3. Чувство воды в плавании [Электронный ресурс]. URL: <http://plavanieinfo.ru/trenirovka-plovca/chuvstvo-vody.html> (дата обращения: 19.04.2019).

References

1. Bulgakova N. Zh. Sportivnoeplavanie: ucheb, dlyavuzovfizicheskoi kul'tury. M. : FON, 1999. 261 p.
2. Uprazhneniya na razvitie chuvstva vody [Electronic resource]. URL: <https://info.wikireading.ru/255351> (date of visit: 19.04.2019).
3. Chuvstvo vody v plavanii [Electronic resource]. URL: <http://plavanieinfo.ru/trenirovka-plovca/chuvstvo-vody.html> (date of visit: 19.04.2019).

© Лепилина Т. В., 2019

УДК 796.323.2

АНАЛИЗ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Д. В. Логинов¹, С. Е. Кушнир²

^{1,2}Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
¹E-mail: iozhikovg@mail.ru

Системный подход применяется в любой области знания, особенно при изучении сложных систем, таких как физическое воспитание в образовательных учреждениях.

Ключевые слова: система, системный подход, вуз физической культуры, методы, анализ.

ANALYSIS OF THE SYSTEMIC APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

D. V. Loginov¹, S. E. Kushnir²

^{1,2}Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
¹E-mail: iozhikovg@mail.ru

Systems approach is applied in any field of knowledge, especially in the study of complex systems, such as physical education in educational institutions.

Keywords: system, system approach, University of physical culture, methods, analysis.

Роль физической подготовки всегда была приуменьшена, но на сегодняшний день молодежи всё больше находит в ней свою будущую профессию, увлечение, заработок, а кто-то и смысл жизни. Наше государство сейчас переживает переломный период в образовании, а обусловлено это переходом на общие муниципальные образовательные эталоны, установление муниципального задания на подготовку профессионалов в университетах, объективное понижение как количественных, так качественных характеристик приема абитуриентов. Для увеличения престижа России в международном спортивном обществе, учреждениям необходимо больше уделять внимание физкультуре и привлечению к занятиям широких слоёв населения. Исходя из этого, развитие вузов одной из важнейших задач государства и требует должного решения. Проектирование стратегии развития учебных учреждений весьма актуально, на сегодняшний день насчитывается много идей по реализации учебного процесса, но самым оптимальным будет системный подход [1].

Системный подход – это подход, при котором любая система рассматривается как совокупность взаимосвязанных элементов. Умение увидеть задачу с разных сторон, проанализировать множество решений, из единого целого выделить составляющие, или из разрозненных фактов собрать целостную картину [2]. Главными принципами системного подхода являются системность, целостность, иерархичность строения, структуризация, множественность. Главными структурными единицами системного подхода являются сама система (совокупность взаимосвязанных частей, которые образуют целостность или единение), структура (метод сотрудничества частей системы средством определённых связей), процесс (динамическое изменение системы во времени), функция (работа элемента в системе), состояние (положение системы относительно остальных её положений), системный эффект

(итог специальной реорганизации частей системы, также системный подход позволяет раскрыть общность педагогических явлений и процессов, обогатить педагогику идеями, фактами и методами смежных наук, поможет интегрировать и систематизировать общие знания педагогов, а также определить задачи исследования. Рассматривая системный подход, становится понятно, что самым важным моментом является определение функционального назначения системы. С этой позиции можно утверждать, что стратегия развития учреждения высшего профессионального образования выполняет функцию одного из основополагающих документов, определяющих долгосрочное существование вуза. Исходя из этого, функции стратегии связаны с установлением целевых ориентиров развития образовательного учреждения, отграничением первоначальных сторон его деятельности, определением проектов, которые будут активно поддерживаться в течение планируемого периода и т. п. [3]. Другой принципиальный нюанс, обусловленный применением к изучаемым трудностям системного подхода, связан с задачей оценки стойкости.

Стойкость – одна из важных системных черт, которая определяет способность системы сохранять свои характеристики в заданных пределах с заданным качеством в условиях контролируемых воздействий внешней среды. Разумеется, что система не может решать поставленные перед ней задачи с данной продуктивностью, если заранее не будет обеспечена стойкость ее работы. Я думаю, что это, непременно, относится и ко всем многофункциональным подсистемам человеческого организма, поэтому при оценке состояния организма человека важно определить, являются ли устойчивыми его ведущие функциональные системы. При этом немаловажное значение имеет то обстоятельство, что, оценивая реакцию системы, к примеру, на физическую нагрузку, следует связывать ее не лишь с многофункциональным состоянием фактически исполнительного органа, но и с особенностями его регуляции управляющей системой. Изучая научные труды в области системного подхода, можно подчеркнуть, что большая часть исследователей указывают на подобное свойство хоть какой системы как развитие. Системный подход дает возможность целостного изучения тех либо других управленческих и педагогических средств в широком смысле, реализация которых, как мне кажется, в работе самого учебного заведения содействует его более действенному развитию в долгосрочной перспективе [4]. Говоря в общих чертах об этой системе, необходимо подчеркнуть, что ее элементы предопределяются целями, на достижение которых ориентируются в процессе ее проектирования. Это имеет смысл учесть те либо другие ограничения, конкретные условия, выражаемые в виде мотивированного заказа, который был поставлен перед университетом. Иными словами, заблаговременно оговариваются какие-то основания, по которым проектируется стратегия развития учреждения высшего профессионального образования.

В согласовании с ними определяется состав этой искусственной образовательной системы, ее структурные признаки, функциональное назначение и генетические индивидуальности. Как и говорилось выше, главная задача учебных заведений – это повышение престижа России в международном спортивном обществе, по моему мнению, реализация этой миссии может быть обеспечена за счет некоторых пунктов реализации институтом физической культуры последующих концептуальных направлений работе:

1. Прежде всего, нужно воплотить компетентную модель учебно-методической работе университета физической культуры с учетом приоритетности соответствия уровню ведущих институтов государства и с направленностью на улучшение условий работодателей к компетенциям выпускников по образовательным программам, которые реализуются в институте.
2. Выполнить интеграцию научно-научной работе и спортивной работы в институте физической культуры в целях внедрения научно-аргументированных подходов к развитию олимпийского спорта в регионе и получения интернационального признания научных разработок, которые выполняются в институте.
3. Усовершенствовать систему общественно-направленной работы института с ориентацией на разностороннюю поддержку педагогов и служащих университета и улучшение критерий их профессиональной деятельности, содействующей, в конечном итоге, раскрытию духовных потенциалов и творческих возможностей учащихся.

4. Улучшить систему управления институтом физической культуры в целях заслуги качества по главным действиям университета: маркетинг, проектирование и сама реализация образовательных программ, исследования и разработки, инноваторская деятельность, интернациональная деятельность, спортивная работа, управление вещественной базой, социальная поддержка учащихся и служащих [1]. В связи с этим, полностью закономерным представляется вывод о необходимости привлечения всей массы учащихся к дополнительным занятиям физкультурой во внеучебное время. Это может быть лишь при условии системного формирования мотивационно-ценностного комплекса мероприятий. Этот комплекс должен включать: культуру, размещение агитации здорового стиля жизни и двигательной активности, увеличение качества проведения занятий, создание неплохой спортивной базы, обеспечение спортивным инвентарём, привлечение управления университета к активному участию в спортивных мероприятиях, разработку научных основ модели педагогического наблюдения, которая позволит выявить состояние здоровья учащихся, и распространение её в практику [5].

Из всего выше перечисленного, можно сделать вывод, выход из тупиковой ситуации, которая сложилась в сфере физического воспитания учащихся, мы видим: в системном решении трудности в всеохватывающем применении способов и средств наблюдения здоровья, гармоничности и высококачественном. Благодаря системному подходу тактика развития университета физической культуры с учетом главных положений системного подхода применительно к построению искусственных образовательных систем. При ее разработке учитываются ведущие основания в виде мотивированного заказа и специфичности самого учебного заведения, верно определены связи и иерархия меж главными структурными элементами, предлагаемой тактики, непосредственно функциональное назначение этой системы и показаны индивидуальности ее «разворачивания» во времени. Все это содействует обеспечению действенной деятельности характеризуемой системы, другими словами более полной реализации тактики развития университета физической культуры.

Библиографические ссылки

1. Куликов Л. М., Сериков С. Г. Системный подход к проектированию стратегии развития вуза физической культуры. Челябинск : УГУФК, 2013. С. 27–31.
2. Воложанин С. Е. Значение физической культуры в воспитании молодежи. Улан-Удэ : БГУ, 2018. С. 3–11.
3. Бурцев В. А., Хурамшин И. Г., Бобырев Н. Д. Системный подход к исследованию проблемы формирования спортивной культуры студентов в процессе обучения в вузе. Казань : ФГБОУ ВПО, 2015. 26 с.
4. Лисейкина О. В., Прядченко В. В., Селиванов О. И. Системный подход к контролю функционального состояния и физической подготовленности студентов вуза. Днепропетровск, 2013. С. 95–103.
5. Есиркепов Ж. М., Адилбек М. К., Жайынбаев Н. Т. Педагогический контроль в системном решении задач физического воспитания студентов в вузе. Кызылорда : КГУ, 2013. С. 103–104.

References

1. Kulikov L. M., Serikov S. G. System approach to the design of the development strategy of the university of physical culture. Chelyabinsk : USUFK, 2013. P. 27–31.
2. Volozhanin S. E. The value of physical culture in the education of young people. Ulan-Ude : BSU, 2018. P. 3–11.
3. Burtsev V. A., Khuramshin I. G., Bobyrev N. D. A systematic approach to the study of the problem of forming the sports culture of students in the learning process at the university. Kazan : Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education: 2015. 26 s.
4. Liseikina O. V., Prjadchenko V. V., Selivanov O. I. A systematic approach to the control of the functional state and physical fitness of university students. Dnepropetrovsk, 2013. P. 95–103.
5. Esirkepov Zh. M., Adilbek M. K., Zhayinbaev N. T. Pedagogical control in the system solution of problems of physical education of students in high school. Kyzylorda : KSU, 2013. P. 103–104.

УДК 77.03.13

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

А. А. Лозовой^{1,2}, Е. В. Скоробогатова²

¹Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

²Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева

Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89

¹E-mail: 89235731323@mail.ru

В статье говорится о том, как физическая активность влияет на работоспособность студентов, и в чем заключается основная задача физической культуры, как можно повысить уровень физической и умственной работоспособности.

Ключевые слова: физическая культура, молодежь, образ жизни, спорт, умственная активность, студенты, физические нагрузки.

THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON THE MENTAL ACTIVITY OF STUDENTS

A. A. Lozovoi^{1,2}, E. B. Skorobogatova²

¹Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

²Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

¹E-mail: 89235731323@mail.ru

The article tells about how physical activity affects the work ability of students, and what is the main task of physical education. It also says how to increase the level of physical and mental performance.

Keywords: physical culture, youth, lifestyle, sport, mental activity, students, physical activity.

В наши дни, значительное число молодежи, ведет неподвижный образ жизни, это из-за большого объема заданий, как домашних, так и тех, которые делаются на занятиях в университетах. Студенты должны регулярно делать физические упражнения, так как чуть – неподвижный образ жизни может привести к гиподинамии.

Гиподинамия является одной из главных причин серьезных хронических заболеваний внутренних органов. Из-за этого ухудшается работоспособность мозга, происходят изменения в худшую сторону в центральной нервной системе, снижается мышление, память, внимание, эмоциональная устойчивость слабеет, а объем информации, который постоянно растет, и постоянное усложнение программ обучения отрицательно влияют на итак слабый

организм студентов, учебный процесс затрудняется. Поэтому спорт должен входить в жизнь человека с раннего детства, быть важнейшей частью жизни каждого индивида.

Физическая культура занимает большую часть в профессиональной жизни студента, потому что работа студентов, часто связана с большим напряжением сосредоточенности, глаз, сильной интеллектуальной деятельностью и не высокой подвижностью. Физические упражнения снижают усталость нервной системы и организма в целом, повышают работоспособность, так же укрепляют организм студента.

В результате сегодня больший процент студентов с неутешительным состоянием здоровья, с лишним весом, склонностью к частым заболеваниям, плохой осанкой и костно-мышечной системой, плохим зрением и отклонениями в нервно-психической системе.

Итак, при систематизированных занятиях спортом совершенствуются органы, мышцы формируются, подтягивается тело и укрепляется здоровье. Это и есть положительные стороны занятия спортом.

Готовность человека к работе определяется запасами его организма, на его формирование которого влияет мышечная система. При физических нагрузках активизируются те запасы организма, которые обеспечивают его работоспособность.

Как только повышается активность мышц также заметно повышается активность органов. Дыхание и работоспособность сердца усиливается, артериальное давление повышается и система пищеварения затормаживается.

Физическая активность влияет на работоспособность и не дает преждевременно утомиться.

Обучение, которое построено правильно, повышает физическое здоровье и умственную деятельность у студентов – это одна из основных проблем педагогики. Если подготовка специалистов в вузе будет проходить без перегрузки и утомления, а также в сочетании с физической активностью, то это было бы и эффективно, и полезно, и будет происходить физическое совершенствование.

Занятия физической культурой в средних специальных учебных заведениях и университетах не могут полностью решить проблему физического совершенствования молодежи. Поэтому должны использоваться все общеизвестные формы физической культуры и спорта: утренняя гимнастика, гимнастика до занятий, физкультминутки, занятия в спортивных секциях.

Чтобы повысить уровень физической и умственной активности, нужно бывать на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек, заниматься закаливанием.

Человек, который ведет спортивный и здоровый образ жизни, каждодневно занимающийся физическими упражнениями, может делать колоссальную интеллектуальную работу, чем человек, ведущий неподвижный образ жизни. Это связано со скрытыми возможностями организма.

Итак, системные занятия физическими упражнениями в условиях постоянной учебной деятельности снимают нервно-психические напряжения, а частая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при напряженной учебной работе.

Таким образом, под влиянием физической культуры совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, усиливается работоспособность, укрепляется здоровье.

Подвижная активность улучшает функцию не только самой мышечной системы, но и всех жизненно важных органов.

Библиографические ссылки

1. Быков В. С. Развитие двигательных способностей учащихся : учеб. пособие. М. : Академия, 2008. 174 с.

2. Демидов В. М. Опыт организации работ по улучшению двигательной подготовленности учеников // Физическая культура в школе. 2004. № 1. С. 31–37.
3. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2002. 288 с.
4. Холодов Ж. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры. М. : Академия, 2001. 144 с.

References

1. Bykov V. S. The development of motor abilities of students : textbook. M. : Academy, 2008. 174 p.
2. Demidov V. M. Experience in the organization of work to improve the motor preparedness of students // Physical culture in school. 2004. № 1. P. 31–37.
3. Gogunov E. N., Martyanov B. I. Psychology of physical education and sport: A manual for students. higher ped. studies. institutions. M. : Academy, 2002. 288 p.
4. Kholodov J. Workshop on the theory and methodology of physical education and sport: A manual for students of universities of physical culture. M. : Academy, 2001. 144 p.

© Лозовой А. А., Скоробогатова Е. В., 2019

УДК 796.1/.377.05

БИОМЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

А. А. Лозовой

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
E-mail: 89235731323@mail.ru

В статье, анализируя и обобщая литературу, говорится о необходимости применения биомедицинских аспектов для повышения плодотворной образовательной и физической подготовки. Здоровье человека напрямую зависит от его систематического физического воспитания, правильного распорядка дня и физических нагрузок, которые благоприятно влияют на работу сердца и органов дыхания. Для улучшения здоровья учащихся рассматриваются возможности для улучшения качества развлекательных мероприятий и образовательного и развлекательного процесса.

Ключевые слова: физическая культура, физическое развитие, здоровье, культура здоровья, индивидуальные нагрузки, рекреационная деятельность, распорядок дня.

BIOMEDICAL ASPECTS TO ENHANCE PHYSICAL FITNESS

A. A. Lozovoi

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
E-mail: 89235731323@mail.ru

The article, analyzing and summarizing the literature, speaks of the need to use biomedical aspects to enhance fruitful educational and physical training. The health of a person directly depends on his systematic physical education, the proper daily routine and physical exertion, which favorably affect the functioning of the heart and respiratory organs. To improve student health, opportunities are being considered to improve the quality of recreational activities and the educational and entertainment process.

Keywords: physical culture, physical development, health, health culture, individual loads, recreational activities, daily routine.

Биомедицинские аспекты изучают проблемы здоровья и физического состояния людей. Участие этих аспектов в изучении спортивно-оздоровительной деятельности обусловлено тем, что физическая культура рассматривается с точки зрения формирования двигательной активности и биологических свойств организма.

Физическая культура способствует физическому и интеллектуальному развитию человека, улучшает физическую активность, формирует здоровый образ жизни посредством физического воспитания, физического воспитания и физического развития. Физическая культура является неотъемлемой частью жизни каждого человека. Он занимает довольно важное место в учебе, работе, играет огромную роль в жизни людей.

Физические упражнения должен выполнять абсолютно каждый человек, потому что физические упражнения играют очень важную роль в здоровье жизни человека, но без правильного понимания хода биомедицинских и физиологических процессов в организме человека специалисты в этой области не будут уметь правильно оценивать функциональное состояние организма человека с точки зрения двигательной работы. С помощью биомедицинских аспектов специалисты смогут определять проблемы со здоровьем и физическое состояние людей.

Биомедицинские методы исследования делятся на 3 метода:

- диагностические – это методы изучения состояния организма;
- прогностические – методы изучения вероятных результатов, последствий физической культуры и занятий спортом;
- реабилитация – это методы функционального восстановления систем организма после экстремальных и экстремальных физических и психических нагрузок.

Для чего они? Определить пригодность ребенка к тому или иному виду спорта, потому что существуют разные виды физической активности. Это может быть:

1) молодежный спорт. В этом виде спорта главное – это массовый характер, потому что он ориентирован на достойные достижения (в нем происходит естественное просеивание, и лишь немногие достигают спорта более высоких достижений).

2) лучший спорт. Достижение мировых рекордов является самой важной вещью в профессиональном спорте, оно также платит зарплату за выступления и, кроме того, может брать штрафы за плохую физическую форму и выступление на соревнованиях.

3) массовый спорт. Это главное участие, а не достижения.

4) спорт для инвалидов – это спорт для людей с ограниченными возможностями, они действуют в соответствии со своими стандартами.

Физическое развитие – это естественный процесс возрастных изменений морфофункциональных свойств организма, обусловленных наследственными факторами и специфическими условиями среды.

В настоящее время специалисты занимаются изучением развития физической культуры. Биомедицинские аспекты физической культуры имеют большое значение для ее дальнейшего функционирования, поскольку знание человека является основой науки о физической культуре.

Вредные привычки, такие как употребление алкоголя, табачных изделий и наркотиков, активно распространяются среди молодежи в обществе, что способствует нарушению нормального функционирования систем организма. Кроме того, неблагоприятные условия учебы, плохое питание, недостаточная физическая активность, эмоциональный стресс и т. д. оказывают негативное влияние на здоровье.

Здоровье – это состояние человека, при котором все его органы работают нормально, переносят неблагоприятные условия окружающей среды и высокие физические нагрузки. Человек с хорошим здоровьем способен преодолевать большие нагрузки, менее утомительный, более бодрый и веселый.

Систематическое физическое воспитание укрепляет здоровье человека и положительно влияет на его организм. Регулярные физические упражнения увеличивают здоровье сердца. Увеличивается в объеме, хорошо выталкивает кровь через сосуды, обеспечивая поступление кислорода, питательных веществ по всему организму.

Упражнения также воздействуют на дыхательную систему, увеличивая емкость легких, через которые поступает большое количество кислорода, необходимого для образования

энергии. Благодаря активному образу жизни человек легче переносит простудные и инфекционные заболевания.

Для здорового образа жизни вы должны придерживаться распорядка дня. Соблюдайте режим дня, рекомендуемый для каждого человека. Дневной режим включает в себя основные мероприятия, запланированные человеком на каждый день.

Работа человека в рабочий день должна чередоваться с отдыхом. Выполнение правильной рутины обеспечивает ритм работы всего организма, что положительно влияет на физическое состояние человека, укрепляет его здоровье.

Следующим биомедицинским аспектом является закаливание, которое основано на принятии воздушных и солнечных ванн, закаливания водой. В отличие от солнечных и воздушных ванн, закаливание воды (растирание, поливание, купание и душ) более эффективно укрепляет организм, повышает выносливость, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и предотвращает риск заболеваний. Упрочнение водой – лучший способ сохранить здоровье.

Медико-биологические аспекты физической культуры способствуют улучшению плодотворной учебно-физической деятельности.

В это время в вузах Российской Федерации рассматриваются установки для улучшения здоровья студентов:

- поддержание регулярного учебного процесса в системе образования;
- организация здоровьесберегающей среды;
- формирование культуры здоровья среди студентов;
- проведение комплекса оздоровительных мероприятий во время учебного процесса;
- разработка методов сохранения и укрепления здоровья студентов;
- наблюдение (мониторинг) и регистрация состояния здоровья участников образовательного процесса.

Для реализации этих установок необходимо взаимодействие биологических и социокультурных аспектов как в теории, так и в практике физической культуры. Изучение проблем организации занятий по физическому воспитанию и здоровью свидетельствует о необходимости повышения качества подготовки специалистов по работе со студентами. Существует острая необходимость в совершенствовании образовательных программ, внедрении в практику новейших методов работы по дисциплине, специальных курсов, технологий обучения. Готовность специалистов по физической культуре к повышению уровня эффективности занятий станет залогом формирования мотивационных потребностей в здоровом образе жизни студентов [1–5].

В целом, как показывает статистика в интернете, в России не менее 70 % студентов имеют проблемы со здоровьем. По некоторым данным, только 16 % школьников считаются здоровыми. Молодое поколение перед призывом, согласно данным в Интернете, из которых более 50 % не соответствуют условиям, установленным военной службой, даже при соблюдении минимальных стандартов физической подготовки. Достаточное количество проблем и трудностей, которые остались нерешенными в различных других областях, например, в нормативно-правовой, организационной или управленческой. Все это, конечно, усложняет развитие физической культуры и спорта, подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса, негативно сказывается на конкурентоспособности российского спорта. Чтобы лучше и лучше понять тему, нам нужно лучше понять, что является биомедицинской основой здоровья. Существует такая наука, она представляет собой совокупность наук, которые изучают биологическое состояние человека, как в нормальных условиях, так и при патологии, и эту науку называют биомедицинской наукой. Вы также можете включить такие науки, как: физиология; анатомия; биохимия и биомеханика; гигиена и профилактическая медицина. Для чего эти науки? Поскольку физическая культура ориентирована на формирование и сохранение двигательных навыков человека, воплощенных в нем природой, только для этого необходимо вовлекать эти науки в физкультурно-спортивную деятельность. Биомедицинские

показатели являются основой для установления физической активности. Это необходимо для того, чтобы осуществлять контроль над физкультурно-спортивной деятельностью, чтобы она не наносила вред здоровью, а скорее способствовала его укреплению, помогала рационально выстроить тренировочный процесс и определить необходимость физического и умственного отдыха человека. Только биомедицинские методы могут определять и устанавливать динамику формирования организма человека во время занятий физической культурой и спортом, а также могут влиять на естественные механизмы развития и совершенствования его двигательных навыков и качеств, их адаптации к физическим и психическим нагрузкам, и, конечно же, узнать о многофункциональных возможностях организма, механизмах их использования и мобилизации при занятиях физкультурой и спортом. Специалисты провели ряд исследований и смогли установить научно обоснованное взаимодействие биомедицинских и культурологических аспектов физической культуры, которые способствуют повышению производительности образовательной и физической культуры и оздоровительной деятельности. В настоящее время для достижения поставленных целей совершенствуются различные образовательные программы по физической культуре, внедряются новые технологии, разрабатываются новейшие теоретические пособия. Согласно последним данным в Интернете о состоянии здоровья учащихся и студентов, опубликованным в газете на официальных сайтах, это дает учителям возможность совершенствовать свои образовательные программы, проекты в соответствии с этими результатами. Также в России предпринимаются меры в отношении различных «центров здоровья».

Организм человека, в принципе, без использования медицинских препаратов, просто не может никоим образом перенести длительные физические нагрузки; поэтому в разных медицинских центрах создаются новые направления.

Наблюдая за студентами университетов на уроках физкультуры, специалисты отслеживают их психофизическое состояние организма, что помогает собирать информацию для анализа тенденций в состоянии здоровья студентов. Это способствует изучению вопросов на индивидуальных занятиях с людьми, которые регулярно занимаются физической активностью и спортом, и с людьми, которые не всегда выполняют обязательные физические нагрузки. За счет этого можно разработать методы восстановления работоспособности организма с учетом психофизиологических особенностей человека.

Новые подходы к развитию технологий физической культуры в вузах будут способствовать улучшению физической активности, формированию физической культуры, повышению работоспособности, поддержанию физического и морального состояния организма, укреплению здоровья с учетом дальнейшей работы.

Библиографические ссылки

1. Бойцова Т. Л., Бисеры В. В. Основные термины физической культуры и спорта : учеб/ электронное текстовое издание / научный редактор: проф., В. Н. Люберцев. 2009. 76 с.
2. Валеопедагогические проблемы здоровья детей, подростков, молодежи, населения : сб. тез. рапорт VI ближнего боя. Студенческий научно-практический конф. (18 ноября 2010, г. Екатеринбург) / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 2010. 210 с.
3. Жукова Р. С., Печерина О. В., Смышляева Д. В. Подготовка к теоретико-методическому туру олимпиады школьников по предмету «физическая культура» : учебник / Кемеров. гос. ун-т. Кемерово, 2011. 124 с.
4. Медико-биологические аспекты физической культуры: проблемы и перспективы развития : материалы Всерос. науч. конф. с междунар. участием (14–16 ноября 2013, г. Казань) / под ред. И. Х. Вахитова, А. И. Зиятдинова, А. А. Гайнуллина, И. Ш. Галеев. Казань : Казань. ун-т, 2013. 324 с.
5. Величко Т. И., Сергеева Л. В. Медико-биологические основы физической культуры студентов : учеб. пособие. Тольятти : Изд-во РИЧМАРК, 2014. 108 с.

References

1. Boytsova T. L., Bisery V. V. Basic terms of physical culture and sports: educational electronic text edition / Scientific editor: prof., Ph.D. V. N. Lyubertsev., 2009. 76 p.
2. Valeopedagogical problems of health of children, adolescents, youth, population: Sat. mes. report VI melee. Student Scientific and Practical Conference, Yekaterinburg, November 18, 2010 / Ros. state Prof.-ped. Univ. Ekaterinburg, 2010. 210 p.
3. Zhukov R. S., Pecherin O. V., Smyshlyaeva D. V. Preparation for the theoretical and methodological round of the Olympiad of schoolchildren on the subject of “physical culture” : textbook / Kemerovo State University. Kemerovo, 2011. 124 p.
4. Medical and biological aspects of physical culture: problems and development prospects: materials of the All-Russian scientific conference with international participation (Kazan, November 14 16, 2013) / ed. I. Kh. Vakhitova, A. I. Ziyatdinov, A. A. Gainullina, I. Sh. Galeev. Kazan : Kazan. Univ., 2013. 324 p.
5. Velichko T. I., Sergeeva L. V. Medical and biological bases of physical culture of students: studies. manual. Togliatti : RICHMARK Publishing House, 2014. 108 p.

© Лозовой А. А., 2019

УДК 797

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

В. Ю. Любимов¹, М. Н. Антоненко²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: walentinlwy61@gmail.com

²E-mail: petrov4864@mail.ru

Рассматривается плавание как одна из важнейших дисциплин физической культуры, способствующая укреплению иммунитета и профилактике заболеваемости.

Ключевые слова: вода, температура, организм, плавание, профилактика, теплообмен.

SWIMMING AS A MEANS OF IMPROVING HEALTH

V. Yu. Lyubimov¹, M. N. Antonenko²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: walentinlwy61@gmail.com

²E-mail: petrov4864@mail.ru

The article considers swimming as one of the most important disciplines of physical culture, contributing to the strengthening of immunity and the prevention of morbidity.

Keywords: water, temperature, organism, swimming, prophylaxis, heat exchange.

Плавание, благодаря высокому спортивному, оздоровительному и общеразвивающему эффекту – одна из важных дисциплин специальности «Физическая культура». Плавание является разделом социальных программ оздоровления и физического развития, начиная с первых месяцев жизни до старости. Польза очевидна как для детей, так и взрослого населения. Оно эффективно влияет на физическую подготовленность человека. Данный вид спорта всесторонне развивает организм, также является средством исправления нарушения осанки, плоскостопия, сколиозов. Занятие плаванием активизирует и нормализует кровообращение. При систематических занятиях плаванием наблюдается улучшение иммунологических свойств, т. е. происходит закаливание организма [1].

Двигательная деятельность в воде способствует закаливанию, укреплению иммунитета. Затрудненный вдох (давление воды на грудную клетку и усиленное дыхание при правильном сочетании с движениями) укрепляют и тренируют дыхательные мышцы, действуют на все участки дыхательной системы, исключают застойные явления в них, что является прекрасным средством профилактики и лечения лёгочных заболеваний. Давление воды (удельный вес воды приблизительно в 840 раз больше удельного веса воздуха) также способствует массажу кожи, нервных окончаний в ней, сосудов, подкожно-жировой клетчатки. Такой массаж стимулирует поступление кислорода в организм, улучшает питание кожи, уменьшает целлюлит, снимает напряжение и физический стресс. Вода является отличным антидепрессантом, «смывает» негативные эмоции [2].

Плавание помогает эффективно бороться с лишним весом. Основное отличие занятий плаванием от занятий в спортивном зале в том, что при плавании работают все мышцы равнозначно. Потому что в процессе тренировки активно задействованы все мышцы бедер, ягодиц живота, плечевого пояса, рук. Нагрузка на мышцы одновременно является и интенсивно-

падающей, так как в воде не чувствуется резких ударов и толчков на позвоночник. Занятие данным видом спорта оказывает оздоровительное воздействие на позвоночник, так как туловище находится в горизонтальном положении. Мелкие мышцы расположенные близко к позвоночнику расслабляются, что препятствует появлению остеохондроза, межпозвоночных грыж, формируются красивая осанка.

Следует отметить положительное влияние не только физических параметров организма, но и моральное состояние человека. Психологи утверждают, занятие этим спортом формирует личность человека. Развиваются такие черты характера как смелость, решительность, самостоятельность, самообладание. Главная ценность занятий плаванием заключается в большом многообразии благотворного воздействия на организм человека и низкого травматизма данного вида спорта [3].

Наибольшее влияние из всех факторов внешней среды на изменение кожной температуры оказывает окружающая температура. Тело человека отдаёт тепло в окружающую среду преимущественно через кожу (80–90 % всей теплоотдачи). Пребывание в воде вызывает повышенную отдачу тепла, и отдача тепла организмом будет тем больше, чем ниже температура воды.

Когда человек погружается в прохладную воду, кожа его бледнеет, так как поверхностные кровеносные сосуды сужаются. Кровь приливает к внутренним органам. Этот процесс вызывает ощущение озноба. Дыхание углубляется и замедляется. Защитной реакцией организма на раздражение холодной водой является рефлекторное усиление теплообразования. В результате вызывается прилив крови от внутренних органов к коже. Поверхностные сосуды расширяются, кожа краснеет, дыхание учащается. Обмен веществ в организме усиливается. Человек испытывает ощущение теплоты. При продолжительном пребывании человека в воде температура его тела немного снижается. Снова наступает сужение сосудов кожи, как защитная реакция организма возникает озноб, начинается сокращение мышечных волокон кожи, образуется «гусиная кожа». Это так называемый вторичный озноб. Дальнейшее пребывание в воде может сопровождаться появлением синюшности кожи и слизистых оболочек, возможны и другие неблагоприятные изменения в организме, поэтому надо выходить из воды своевременно и согреваться.

При систематическом купании, плавании сосудистая система человека приобретает свойство быстро приспособляться к изменениям температуры воды. Человек привыкает длительно находиться в водной среде с более низкой температурой. Температура кожи и тела в воде снижается меньше, быстрее восстанавливается после плавания. Возникает стойкое приспособление к холоду. Вот почему плавание является таким эффективным средством закаливания организма человека и, особенно детей дошкольного возраста [4].

Умение плавать необходимо в жизни. Плавание очень полезно для оздоровления, закаливания и физического развития человека. Человек, погрузившись в воду, чувствует потребность в движении: хочется плавать, нырять, работать руками и ногами. Это происходит оттого, что в воде возбуждаются нервные окончания (рецепторы), заложенные в коже, возникает обширный поток импульсов, поступающих в мозг и оттуда во внутренние органы, рождая энергию и бодрость.

Температура воды в бассейнах, в естественных водоёмах всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50–80 % больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоёмкостью в 4 раза большей, чем воздух).

В более узком смысле под закаливанием следует понимать различные мероприятия, связанные с рациональным использованием естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма вредным влияниям различных метеорологических факторов.

Плавание приближает человека к природе, помогает ощутить свою связь с ней даже тогда, когда он плавает в бассейне. Ведь вода – она везде вода... Погружение в воду с более низкой температурой вызывает сужение кровеносных сосудов: кровь отливает от поверхности кожи к внутренним органам, чтобы поддержать их температуру. Это сужение сосудов может стать причиной кратковременного повышения кровяного давления. Однако по мере

акклиматизации и с началом согревающих упражнений сосуды будут расширяться, давление нормализуется. При занятиях в слишком прохладной воде сужение сосудов будет продолжаться немного дольше. Это увеличит энергию, которую мы затрачиваем, чтобы справиться с дрожью и восстановить нормальную температуру тела. При занятиях в слишком теплой воде, возможно наступление перегрева и обезвоживания.

Главный недостаток отсутствия потоотделения в воде состоит в том, что, когда мы занимаемся в очень теплой воде, наше тело неспособно эффективно охлаждаться [5]. Температура воды не должна быть ниже 26–27 °С, а температура воздуха в бассейне должна быть немного выше, хотя некоторым такая температура воды, возможно, покажется слишком низкой. Всё зависит от степени интенсивности, с которой выполняются упражнения, и от степени подготовленности группы, которая их выполняет. Занятия, не требующие большой затраты энергии, вполне безопасно проводить в более теплой воде. Занятия, требующие большей активности группы, составленной из людей, чей тип сложения обеспечивает достаточное количество естественного тепла, вполне можно проводить в более прохладной воде.

Занятия плаванием прививают стойкий гигиенический навык. Систематические водные процедуры постепенно становятся потребностью и привычкой. Вода влияет на кожу как механический и термический раздражитель, смывает грязь, пот, кожное сало, способствует укреплению самой кожи и улучшению дыхания через поры кожи.

Таким образом, плавание приносит большую пользу для человека. Так какая же от него польза? Благоприятное влияние плавание производит на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышечный аппарат, суставы, опорно-двигательный аппарат. К тому же, плавание закаливает организм человека, оказывает положительный эффект для иммунной системы. Некоторые люди, в основном это касается девушек, занимаются плаванием, что бы сбросить лишний вес и иметь красивую фигуру, подтянуть живот, сделать красивую осанку, ведь вода способствует восстановлению состояния мышц спины и поясницы. Многие люди предпочитают посещать бассейн для того, чтобы расслабиться, отвлечься от повседневной суеты, не зря говорят о том, что вода успокаивает. Ну и самые незначительные пользы, исключение которых из этого списка недопустимо. Отдых от смартфонов! В сегодняшнее время люди очень зависимы от электронных средств, отказаться от которых сложно и почти невозможно. Но плавать со смартфоном в руках не получится, поэтому придется отложить своих мобильных друзей на время отдыха. Умение плавать – неотъемлемая часть жизненного опыта. Это не только увлекательно, полезно, но и может стать трудовой деятельностью человека, которая будет приносить доход. Данный вид спорта очень популярен и актуален среди всего населения страны.

Библиографические ссылки

1. Макаренко Л. Т. Плавание. М., 2012. 380 с.
2. Викулов А. Д. Плавание : учеб. пособие. М. : ВЛАДОС, 2013. 258 с.
3. Казызаева А. С., Галеева О. Б. Основы техники спортивных способов плавания : учеб. пособие. Омск : СибГУФК, 2017. 316 с.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др. ; под. ред. Н. Ж. Булгаковой. М. : Академия, 2015. 240 с.

References

1. Makarenko L.T. Swimming. M., 2012. 380 p.
2. Vikulov A. D. Swimming: study guide. M. : VLADOS, 2013. 258 p.
3. Kazyzaeva A. S., Galeeva O. B. Fundamentals of sports techniques of swimming: studies. allowance. Omsk : SibGUFG, 2017. 316 p.
4. Recreational, therapeutic and adaptive swimming : studies. manual for university students / N. Zh. Bulgakova, S. N. Morozov, O. I. Popov et al. ; Ed. N. Zh. Bulgakova. M. : Academy, 2015. 240 p.

УДК 796.39

ВЛИЯНИЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ

Д. А. Любимова¹, Н. А. Захарова²

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет

Российская Федерация, 454080, г. Челябинск, просп. им. В. И. Ленина, 69

¹E-mail: lyubimova@cspu.ru

²E-mail: zakharovana@cspu.ru

Рассмотрено значение игры в баскетбол в системе физического воспитания студентов и представлены общие и специальные методики физической подготовки, направленные на развитие основных физических качеств.

Ключевые слова: физическая нагрузка, навыки, физическая подготовка, баскетбол, физические упражнения.

THE IMPACT OF THE GAME OF BASKETBALL ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

D. A. Lyubimova¹, N. A. Zaharova²

South Ural State Humanitarian Pedagogical University

69, Lenin Av., Chelyabinsk, 454080, Russian Federation

¹E-mail: lyubimova@cspu.ru

²E-mail: zakharovana@cspu.ru

The article discusses the importance of the game of basketball in the system of physical education of students and presents general and special methods of physical training, aimed at the development of basic physical qualities.

Keywords: physical activity, skills, physical training, basketball, physical exercises.

Физическая активность играет важную роль в становлении крепкого физического здоровья, способствует укреплению общего эмоционального фона, снятию эмоционального напряжения, тревожности и просто приносит удовольствие [1; 2]. Студентам просто необходима физическая активность из-за постоянных умственных перегрузок, что приводит к эмоциональной неустойчивости, нежеланию что-либо делать дальше. И здесь на помощь приходит физическая культура и спорт [6; 7]. Большинство студентов предпочитают активные виды спорта такие как, футбол, волейбол, баскетбол [3; 8].

Баскетбол является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. В системе физического воспитания баскетбол благоприятно воздействует на организм, способствует воспитанию моральных и физических качеств у студентов. Регулярные занятия в секциях, строго спланированные действия в нападении и защите, чёткое соблюдение правил игры способствует воспитанию организованности и дисциплины.

Соревнования по баскетболу требуют от спортсменов проявления смелости, решительности, умения преодолевать трудности. Занятия баскетболом положительно воздействуют на организм спортсмена, улучшают деятельность всех систем организма, формируют координацию [3; 4].

Баскетбол именно тот вид спорта, который развивает у человека множество различных двигательных способностей.

Скоростные способности – упражнение для совершенствования скорости передвижений баскетболистов (в парах).

Рывки, прыжки с мячом и без мяча, передачи, броски способствуют развитию скоростно-силовых физических способностей у студентов.

Длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной скоростью способствует развитию выносливости.

А так же развивает всевозможные сочетания двигательных способностей:

– «взрывная сила» – различные прыжки (подскоки, скачки, многоскоки), упражнения со скакалкой, прыжки в глубину (спрыгивание с возвышения и напрыгивания на тумбу), метание и ловля набивных мячей.

– силовая и скоростная выносливость (бегать, прыгать, выполнять броски и обороняться на протяжении всей игры на большой скорости, без ущерба технике игры, сохраняя стабильность дыхания) [5; 8].

Система физических упражнений, основанных на баскетболе, улучшает восприятие, внимание, память, развивает воображение и мышление, что является основой для качественного восприятия и соблюдения правил, и условий как самих упражнений, так и игр, согласование действий как индивидуального игрока, так и всех команды в целом [5].

Стремясь расшевелить скушающих студентов, Д. Нейсмит дал им новую, ранее неизвестную альтернативу игры в мяч, которая повсеместно была распространена в школах, вузах США XIX века.

Баскетбол в нашем современном понимании характеризуется высоким уровнем двигательной активности и большими физическими нагрузками. Он сочетает в себе разнообразные движения: ходьбу, бег, остановки, повороты, прыжки, ловлю, броски и ведение мяча в окружении множества соперников. Действия баскетболиста сопряжены с эмоциональным возбуждением, соответствующими реакциями организма. Всё это укрепляет двигательный аппарат человека, совершенствует процесс обмена веществ, кровообращения, дыхания.

Баскетбол сегодня – это не только игра, вид спорта, но и особая система упражнений, позволяющая выработать определённый пласт физических навыков у человека [3; 4].

Баскетбол является подвижной игрой с большим уровнем физической нагрузки и решает задачи по укреплению здоровья студентов, развитию ловкости, координации и быстроты реакции, а также закаливанию их характера, воспитанию духа коллективизма и соперничества, ответственности.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают большие возможности для развития, прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). В процессе игры в баскетбол происходит постоянная смена ситуаций, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча [8].

Развитие двигательных способностей или навыков – это сложный и долгий процесс, позволяющий довести выполнение некоторых простых актов до автоматизма. Для того чтобы эти навыки были предельно точны и эффективны во время игры, студентом необходимо иметь хотя бы базовый уровень физической подготовки.

Основная задача физической подготовки – это постоянное повышение функциональных возможностей, которые обеспечивают рост специальной работоспособности занимающихся, а также достижение оптимальных спортивных результатов. Именно физическая подготовка способствует развитию быстроты, силы, ловкости, выносливости.

Основу любого двигательного навыка составляют физические качества, поскольку сила, выносливость, быстрота не проявляются сами по себе, их существование возможно

только в рамках активных действий. И эффективность этих движений зависит не только от правильности их выполнения, но и от степени проявления физических качеств. Поэтому физическая подготовка непосредственно связана с овладением техникой и тактикой игры и призвана обеспечить их оптимальное достижение.

Для студентов, желающих овладеть навыками игры в баскетбол, разработаны общие и специальные методики физической подготовки.

Общая физическая подготовка представляет собой комплекс упражнений, необходимых для развития физических качеств базового характера или разносторонней физической подготовленности и нацеленные на переход к предстоящей более сложной специальной физической подготовке [3; 4; 5].

Общая физическая подготовка способствует всестороннему физическому развитию студентов, укреплению их здоровья, приобретению спортивной работоспособности, развитию основных физических качеств и др.

ОФП создаёт основу для развития специальных двигательных качеств и успешного овладения приёмами игры.

Специальная физическая подготовка решает задачи развития двигательных качеств, специфичных для баскетбола. Средствами СФП являются специальные упражнения, направленные на развитие основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Сюда входят сила рук и ног, их подвижность, быстрота перемещений в сочетании со стартовыми ускорениями и умение останавливаться после быстрого перемещения, наблюдательность, ориентировка, ловкость и гибкость, необходимые для овладения сложно координационными движениями и точностью выполнения приёмов игры. Необходимо не только точно и качественно исполнять технические приёмы, но и уметь применять каждый приём целесообразно, сочетая действия игроков и команды в целом. Необходимо обладать высокоразвитыми волевыми и моральными качествами, чтобы в жёсткой спортивной борьбе, при больших физических напряжениях, непрерывных поисках наиболее эффективных технических приемов и путей их применения сохранить обладание, выдержку и уважение к противнику, заставить себя преодолеть усталость, подчинить свои желания интересам команды. Непременным условием игры является также проявление таких волевых усилий, как инициатива и творчество, смелость и решительность, самостоятельность и сообразительность, настойчивость и стойкость.

Баскетбол имеет большую оздоровительную ценность. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического воспитания студенческой молодежи [1; 2].

Библиографические ссылки

1. Здоровьесберегающее поведение молодёжи на Урале как жизненная ценность [Электронный ресурс] / В. И. Павлова, Б. С. Павлов, Д. А. Сарайкин, Р. Г. Салобуто, Ю. Г. Камскова // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 3. С. 98. URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=26437> (дата обращения: 15.05.2019).
2. Исследование физиологических показателей тхэквондистов при сенсорном конфликте / Д. А. Сарайкин, Е. Л. Бачериков, Ю. Г. Камскова, В. И. Павлова // Теория и практика физической культуры. 2017. № 12. С. 62–64.
3. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол навыки и упражнения. М. : АСТ ; Астрель, 2006. 216 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник. М. : Физкультура и Спорт. 1991. 543 с.
5. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол / под ред. В. В. Белаш. Южный, 2005. 56 с.

6. Павлова В. И., Терзи М. С., Сарайкин Д. А. Развитие координационных способностей юных тхэквондистов моделированием соревновательной деятельности // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. Челябинск, 2013. № 12.2. С. 288–295.
7. Повышение физической работоспособности легкоатлетов 14–15 лет в макроцикле тренировочного процесса / В. И. Павлова, С. С. Кислякова, Д. А. Сарайкин, Ю. Г. Камскова, И. В. Нагорнов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. Челябинск, 2015. Т. 15, № 4. С. 74–79.
8. Яхонтов Е. Р. Психологическая подготовка баскетболистов: учеб. пособие / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. СПб. : ГАФК. 2000. 58 с.

References

1. Zdorov'esberegajushhee povedenie molodjozhi na Urale kak zhiznennaja cennost' [Electronic resource] / V. I. Pavlova, B. S. Pavlov, D. A. Sarajkin, R. G. Salobuto, Ju. G. Kamskova // Sovremennye problemy nauki i obrazovanija. 2017. № 3. P. 98. URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=26437> (date of visit: 15.05.2019).
2. Issledovanie fiziologicheskikh pokazatelej thjekvondistov pri sensornom konflikte / D. A. Sarajkin, E. L. Bacherikov, Ju. G. Kamskova, V. I. Pavlova // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 2017. № 12. P. 62–64.
3. Krauze D., Mejer D., Mejer Dzh. Basketbol navyki i uprazhnenija. M. : AST ; Astrel', 2006. 216 p.
4. Matveev L. P. Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury : Uchebnik. M. : Fizkul'tura i Sport. 1991. 543 p.
5. Metody podgotovki basketbolistov. Metodicheskij zhurnal. Sovremennyj basketbol / Pod redakciej V.V. Belash. Juzhnyj, 2005. 56 p.
6. Pavlova V. I., Terzi M. S., Sarajkin D. A. Razvitie koordinacionnyh sposobnostej junyh thjekvondistov modelirovaniem sorevnovatel'noj dejatel'nosti // Vestnik Cheljabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Cheljabinsk, 2013. № 12.2. P. 288–295.
7. Povyshenie fizicheskoj rabotosposobnosti legkoatletok 14–15 let v makrocikle trenirovochnogo processa / V. I. Pavlova, S. S. Kisljakova, D. A. Sarajkin, Ju. G. Kamskova, I. V. Nagornov // Vestnik Juzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Obrazovanie, zdravooхранение, fizicheskaja kul'tura. Cheljabinsk, 2015. T. 15, № 4. P. 74–79.
8. Jahontov E. R. Psihologicheskaja podgotovka basketbolistov: ucheb. posobie / S.-Peterb. gos. akad. fiz. kul'tury im. P. F. Lesgafta. SPb. : GAFK, 2000. 58 p.

© Любимова Д. А., Захарова Н. А., 2019

УДК 796.323.2

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

Т. А. Мартиросова¹, А. А. Навойников²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: tat.martirosova@yandex.ru

²E-mail: navoynikov_artur00@mail.ru

Рассмотрено физическое воспитание студентов в образовательном процессе вуза, которое ориентировано на развитие здоровой, гармонично развитой, социально активной личности и способствует снятию психического утомления и утомления всего организма, увеличению его функциональности.

Ключевые слова: воспитание, студент, развитие, принципы.

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE UNIVERSITY

T. A. Martirosova¹, A. A. Navoynikov²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: tat.martirosova@yandex.ru

²E-mail: navoynikov_artur00@mail.ru

Considered the physical education of students in the educational process of the university, which is focused on the development of a healthy, harmoniously developed, socially active personality and contributes to the removal of mental fatigue and exhaustion of the whole organism, increase its functionality.

Keywords: education, student, development, principles.

Физическое воспитание студентов в образовательном процессе вуза – одно из основных направлений обучения, способствует развитию здоровой, гармонично развитой, социально активной личности. Для успешного осуществления учебного процесса в системе физического воспитания разработана научно-методическая основа. Каждое занятие планируется и осуществляется на принципах научности, всесторонности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности; коллективности в сочетании с индивидуализацией, наглядностью и прочностью. Нами классифицированы принципы физического воспитания, которые делятся на общие, методические (дидактические) и специфические. На общих принципах строится методика образовательного процесса в целом. Эти установки определяют главные направления физического воспитания в социуме. К ним относятся: всестороннее и гармоничное развитие личности; связь физического воспитания с жизненной практикой; оздоровительная направленность физического воспитания. Развитие всесторонней и гармоничной личности определяет сформированные физические качества и способности индивида иметь общественную ценность. В свою очередь, повышение уровня всестороннего развития – это главное условие роста высокой работоспособности. При всесторонней подготовке

у студента будет развиваться множество двигательных навыков, которые обеспечивают развитие физических, профессионально важных, личностных качеств, необходимых для их плодотворной жизнедеятельности.

Физическое воспитание напрямую связано с жизненной практикой. Физическая культура готовит людей к продуктивному труду и защите своей Родины. Освоить новую работу или овладеть сложной военной техникой сможет только сильный и выносливый человек с хорошим физическим развитием. Из этого следует, что на уроках физической культуры обязательно нужно отдавать предпочтение тем упражнениям, которые вырабатывают двигательные навыки трудового характера.

Оздоровительная направленность физического воспитания заключается в том, что каждый преподаватель физической культуры несет перед государством ответственность не только за сохранение, но и за укрепление здоровья своих студентов. В связи с этим нагрузки на занятиях устанавливаются индивидуально, исходя из возраста и подготовленности студентов.

Нами выявлен перечень методических (дидактических) принципов, который включает в себя: принцип сознательности и активности, доступности и индивидуализации и наглядности.

Принцип сознательности и активности предполагает квалифицированное формирование у обучающихся осмысленного отношения, устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам, поставленным на занятиях.

Принцип наглядности предусматривает не только широкую опору на зрительно воспринимаемую информацию, но и направленную активизацию всех органов чувств, поставляющих в комплексе богатую чувственную информацию о реальных условиях и параметрах двигательной деятельности.

Из принципа доступности и индивидуализации следует, что важность и особенность реализации педагогического принципа доступности в сфере физического воспитания обусловлены, прежде всего, тем, что в процессе занятий физическими упражнениями серьезным нагрузкам подвергаются двигательные и другие жизненно важные функции организма. Если при этом завышается посильная мера нагрузок, возникает угроза для здоровья занимающихся, т. е. физические упражнения вместо оздоровительного начинают оказывать отрицательное воздействие.

Мы выявили, что преподаватель при определении доступности нагрузок в рамках принципа обучения должен руководствоваться следующими критериями: состояние здоровья (показатели артериального давления, результаты кардиограммы); уровень натренированности (изменение спортивных результатов, жизненная емкость легких, предельное потребление кислорода); наличие целеустремленности, силы воли.

Раскрывая особенности специфических принципов, нами выявлены четыре специфические закономерности процесса физического воспитания: принцип последовательности и постепенности (динамичности); принцип повторности и систематичности; цикличное построение занятий; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Принцип последовательности и постепенности (динамичности) характеризуется планомерным увеличением объема и интенсивности нагрузок, усложнением техники выполняемых упражнений и расширением технического и тактического арсенала. Поскольку резкое усложнение заданий приведет к переутомлению студентов, нужно реализовать принцип динамичности постепенно.

Принцип повторности и систематичности выражается в том, что, физическое воспитание – это непрерывный педагогический процесс, в котором все занятия взаимосвязаны. Поэтому тренировки должны проводиться по системе: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от известного к неизвестному». Перерыв в занятиях отрицательно сказывается на спортивных результатах. Падает работоспособность и теряются приобретенные навыки. Особенно быстро забываются наиболее сложные технические элементы. В системе физического воспитания есть правило подтверждения спортивных разрядов каждые два года. Альпинист, не совершивший в течение двух лет восхождения соответствующей категории трудности (высшей в своем разряде), рассматривается как потерявший свою квалификацию на один разряд, и не допускается к восхождению без определенного тренировочного цикла.

Такие же правила предусмотрены и в других видах спорта. Мы разделили функциональное состояние организма после тренировочного занятия на три фазы. Первая – утомление со всеми присущими ему признаками выражается в пониженной работоспособности организма. Вторая – восстановление работоспособности организма до начального уровня. Третья – повышение работоспособности до уровня выше начального. Длительность каждой фазы зависит от степени тренированности, интенсивности и продолжительности. Если последующее занятие совпадает с первой фазой, т. е. с периодом утомления, то в организме развивается хроническое утомление, так называемое переутомление. Если последующее занятие совпадает со второй фазой, то переутомление исключается, но и не создаются предпосылки для повышения работоспособности. Наибольший эффект дают повторные занятия в третьей фазе. Студентам достаточно 2 уроков в неделю, но продолжительность таких занятий следует увеличить. Следующая специфическая закономерность – это цикличное построение занятий. В эту группу включают упражнения, суть которых заключается в длительном повторении одного и того же двигательного цикла: вращение педали, шаги, махи руками во время плавания, синхронное движение рук и ног во время езды на лыжах. Нами выявлено, что на практике применяют несколько видов циклов: микроциклы, длящиеся от 7 до 14 дней, характеризующиеся одновременно повторностью и разнонаправленностью упражнений; мезоциклы, состоящие из 2–6 микроциклов, в которых меняется порядок чередования и содержание; макроциклы, продолжающиеся в течение года. Последняя специфическая закономерность процесса физического воспитания – возрастная адекватность направлений физического воспитания, которая обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма. Вплоть до возрастного созревания направленность физического воспитания должна предусматривать общие широкие физические воздействия на организм занимающегося. Это выражается в формировании широкого круга двигательных умений и навыков и в разностороннем физическом развитии. Мы можем сказать, что в целом принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания является основополагающим при использовании физического воспитания в процессе многолетних занятий физическими упражнениями.

Итак, существует определенная организация расположения принципов в системе физического воспитания. Идейные основы педагогического процесса выражены в общих принципах, на которых базируется вся практическая деятельность преподавателя. Универсальный регламент методики занятий изложен в дидактических. Специфические принципы представляют собой правила системного построения учебного процесса. И только последовательное применение выявленных принципов в образовательном процессе вуза послужит эффективному результату в формировании физического воспитания студентов.

Библиографические ссылки

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Ростов-н/Д. : Феникс, 2003. 384 с. (Сер. Учебники, учебные пособия).
2. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания. 2008. 381 с.
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2009. 480 с.
4. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильина. М. : Гардарики, 2004. 448 с.

References

1. Yevseyev Yu. I. Physical education. Series. Rostov-on-Don : Phoenix, 2003. 384 p.
2. Vasilkov A. A. Theory and methods of physical education. 2008 381 p.
3. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. Theory and methods of physical education and sport: studies. allowance for stud. Higher educational institutions. M. : Academy, 2009. 480 p.
4. Student's physical culture : textbook / ed. in and. V. I. Ilyin. M. : Gardariki, 2004. 448 p.

УДК 378.016:796

ЛИЧНОСТНО-РАЗВИВАЮЩИЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Т. А. Мартиросова¹, Д. В. Логинов², П. П. Путинцева³

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
³E-mail: polinaputintseva00@yandex.ru

Описывается значимость физического воспитания при профессиональной подготовке будущих специалистов, раскрывается понятие личностно-развивающего подхода в физическом воспитании студентов высших учебных заведений, приводятся основные цели и критерии этого подхода. Выявлены педагогические условия реализации личностно-развивающего подхода в физическом воспитании, а также его эффективность в образовательном процессе.

Ключевые слова: личностно-развивающий подход, профессиональная подготовка специалистов, физическая культура студента.

PERSONAL AND DEVELOPMENTAL APPROACH TO PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

T. A. Martirosova¹, D. V. Loginov², P. P. Putintseva³

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
³E-mail: polinaputintseva00@yandex.ru

The article describes the importance of physical education in the professional training of future specialists, reveals the concept of personality – developing approach in physical education of students of higher educational institutions, the main goals and criteria of this approach. Pedagogical conditions of realization of the personal – developing approach in physical education, and also its efficiency in educational process are revealed.

Keywords: personal – developing approach, professional training of specialists, physical culture of the student.

В современном обществе запросы к подготовке будущих специалистов значительно возросли. Они обязаны владеть не только системой общественных и профессиональных знаний и навыков, но и обладать богатым внутренним потенциалом собственных качеств, содействующих самореализации и самообразованию. Отмечается, что человек будущего – разумный и гуманный человек, любознательный и активный, способный наслаждаться красотой, это целостная, всесторонне развитая личность, воплощающая идеал истинного единства основных сил человека, его духовного и физического совершенство. На данный момент времени улучшение процесса физического воспитания студентов в РФ связано с большими проблемами. К ним относятся: основы построения образовательных технологий в физической культуре; подходы к анализу педагогических знаний о процессе физического

воспитания; содержание проблем, связанных с системой физического воспитания (структура, направление, согласованность составляющих системы, концептуальный аппарат и взаимосвязь терминов); анализ педагогической практики по физической культуре и спорту. Вместе с тем до настоящего времени не было единых научных и теоретических взглядов на совершенствование процесса физического воспитания студентов в российских вузах. Это настоятельно требует периодического анализа научных и теоретических подходов к улучшению этого процесса. Изучения этого вопроса демонстрируют, что теоретическая концепция совершенствования процесса физического воспитания студентов в вузах России основана на синтезе нескольких психолого-педагогических подходов. Ведущими подходами являются: личное, системное, поэтапное наращивание профессиональных и прикладных навыков, симуляция обучения и т. д. В нашем исследовании внимание сосредоточено на развитии ценностных аспектов сознания личности, его мыслей и значений, применении внутренних факторов, обеспечивающих ее движение на пути развития собственных возможностей, поэтому мы обратимся к личностно-развивающему подходу в образовательном процессе по физической культуре. Однако идеи личностно-развивающего подхода пока недостаточно отражены в практике занятий по физической культуре в университетах. Как пишет Н. В. Пешкова в своей диссертации: «Это находит отражение в основных противоречиях между: необходимостью развития творческой, саморазвивающейся личности и традиционной системой образовательного процесса по физической культуре; осознанием необходимости использования личностно-развивающего подхода в физическом воспитании и недостаточной разработанностью технологий его внедрения; осознанием значительного потенциала личностно-развивающего подхода и отсутствием готовности преподавательского состава к его использованию в процессе физического воспитания» [3].

Цель исследования: Теоретически обосновать эффективность личностно-развивающего подхода в физическом воспитании студентов вузов. Физическая культура как важная составляющая общей культуры, объединяющая биологическое и социальное содержание, выполняет на духовном и физическом уровне развивающую и творческую функцию. Ядро физической культуры общества составляют установленные в нем цели и значения, методы их восприятия и достижения. Но, выступая как универсальное явление, оно воспринимается, усваивается и воспроизводится любым учащимся индивидуально, обуславливая формирование его физической культуры. Воспитание рассматривается как конфигурация, метод и средство саморазвития физической культуры, ценности которой, помогают ученику обрести ее личные значения. Функции физической культуры и спорта предполагают собой сфокусированный педагогический процесс и являются одним из факторов социокультуры, которые обеспечивают студентам психологический и биологический потенциал жизни.

Рассмотрим личностно-развивающего подхода, определяющие стратегию и тактику формирования физической культуры студента в образовательном процессе. Идея личностного подхода к совершенствованию системы физического воспитания студентов в российских вузах реализуется через педагогический процесс, который обеспечивает всестороннее развитие личности студента с использованием физической культуры и спорта. Этот процесс учитывает, что внешние педагогические воздействия всегда действуют на внутренние установки человека, основанные на его собственной деятельности. Значение личностного подхода к совершенствованию системы физического воспитания студентов заключается в том, что оно актуализирует роль личности в процессе занятий спортом и создает научную основу для организации процесса их физического воспитания в вузе. В процессе физического воспитания студентов, формирования профессионально прикладных навыков, а также развития профессионально важных физических качеств. Их формирование и развитие происходит постепенно – от менее сложных образований до более совершенных форм. Целью формирования профессионально-прикладных навыков в процессе физического воспитания студентов должно стать развитие таких внутренних устремлений, из которых по мере необходимости будет вытекать их отношение к физическому воспитанию и спорту. Только тогда, когда можно

будет объединить глубокие знания, убеждения и практические навыки использования физической культуры и спорта в интересах улучшения здоровья и повышения успеваемости учащихся, мы можем считать, что цели процесса их физического воспитания в средней школе достигнуты. По мнению Т. А. Булавкиной условием саморазвития студента по физической культуре является преломление внешнего, формирующего физическую культуру воспитательного воздействия, на индивидуальном внутреннем уровне. Препградой для ориентации учащихся на самосовершенствование в области физической культуры является низкая личностная значимость собственных показателей обязательных моторных тестов. Кроме того, недооценка важности владения элементарной информацией о характеристиках организма и на этом фоне удовлетворенности собственной физической подготовкой [6]. Критериями, по которым можно судить о формировании физической культуры личности, являются объективные и субъективные показатели. Опираясь на них, можно выявить существенные свойства и меру проявления физической культуры в деятельности. К ним относятся:

- степень развития потребности в физической культуре и пути ее удовлетворения;
- интенсивность участия в занятиях физической культурой и спортом (затраченное время, регулярность);
- характер сложности и творческий уровень этой деятельности;
- степень выраженности эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в физической культуре и занятиях спортом (самостоятельность, настойчивость, самоотдача, самообладание, коллективизм, патриотизм, трудолюбие, ответственность, дисциплина);
- степень удовлетворенности и отношения к выполняемой деятельности;
- проявление любительской, самоорганизации, самообразования, самообразования и самосовершенствования в физической культуре;
- уровень физического совершенства и отношение к нему;
- владение средствами, методами, навыками и навыками, необходимыми для физического совершенствования;

Таким образом, о формировании физической культуры личности можно судить по тому, как и в какой конкретной форме проявляются личные отношения к физической культуре и ее ценностям. Сложная система личных потребностей, ее способностей представлена здесь как мера усвоения физической культуры общества и мера творческого самовыражения в ней.

Результативное применение потенциала личностно-развивающего подхода допустимо только лишь при формировании конкретного комплекса педагогических условий, который определен как совокупность содержания, форм, методов, педагогических приемов, способствующих созданию образовательной среды, направленной на всестороннее гармоничное развитие личности. Анализ теоретической и методической литературы позволил выявить компоненты личностного развития студентов в области физической культуры, экспериментальной работы – определить педагогические условия формирования этих компонентов. Тем не менее, только их тесные отношения друг с другом будут способствовать эффективной реализации подхода личностного развития. Целенаправленное изучение данной проблемы показывает, что совершенствование системы физического воспитания студентов в российских вузах предполагает:

- объяснение особенностей будущей профессиональной деятельности и роли объектов физической культуры в повышении производительности;
- разъяснение и осознание важности развития профессиональных качеств и профессиональных и прикладных навыков;
- вера в способность развивать профессиональные и прикладные навыки до необходимого уровня в процессе физической культуры и спорта в университете;
- постоянное физическое оздоровление студентов.

Содержание и форма педагогического воздействия должны стимулировать мотивацию учащихся заниматься физкультурой и спортом в вузе. Если воздействие воспринимается положительно, то оно существенно влияет на психику учащегося, его ум, чувства, волю, сти-

мулирует самообразование в области физической культуры и спорта. Путь к единству сознания и поведения проходит через цепочку связующих элементов, которая включает в себя долговременные систематические упражнения в правильных действиях, реальных отношениях, организации физического воспитания и занятий спортом в вузе. В результате происходит постепенное наращивание сформированных профессиональных и прикладных навыков студентов. В связи с этим физическое развитие личности студента можно определить как целенаправленный, организованный, постоянно развивающийся педагогический процесс, который включает в себя взаимосвязанные действия руководства и преподавателей университета для последовательного и систематического перевода в сознание студентов необходимого знания и навыки для физического совершенствования.

Таким образом, методология модернизации системы физического воспитания в вузе должна основываться на типе общепедагогических технологий, предполагающих синергизм компонентов инновационных технологий (фокусирование на личностных структурах, организация познавательно-двигательной деятельности, содержание модернизации и модификации) и традиционно устанавливается, ограничивая образовательное пространство преимущественно развитием двигательной сферы. Ее предметно-содержательная часть, начиная от постановки социально значимых и личностных целей и задач и заканчивая применением новейших средств и способов обработки информации, подчинены достижению базовой цели – формированию физической и спортивной культуры студентов.

Библиографические ссылки

1. Пешкова Н. В. Личностно-развивающий подход в физическом воспитании студентов вузов. Сургут, 2003. 169с.
2. Курлов В. Ф. Поиск нормативно-оценочных аргументов при проведении исследования в школе // Методология и методика педагогического исследования. СПб., 2000. С. 68–73.
3. Драндров Г. Л., Бурцев В. А., Авксентьев Е. Н. Характеристика готовности студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности // Фундаментальные исследования. № 9 (часть 11). С. 2550–2555.
4. Булавкина Т. А. Критерии оценки физической культуры студентов с точки зрения их личностной значимости. 2011. Вып. 26, т. 1. 14 с.

References

1. Peshkova N. V. Lichnostno-razvivayushchiy podkhod v fizicheskom vospitanii studentov vuzov. Surgut, 2003. 169p.
2. Kurlov V. F. Poisk normativno-otsenochnykh argumentov pri provedenii issledovaniya vshkole // Metodologiya i metodika pedagogicheskogo issledovaniya. SPb., 2000. P. 68–73.
3. Drandrov G. L., Burtsev V. A., Avksent'yev Ye. N. Kharakteristika gotovnosti studentov k samostoyatel'noy fizkul'turno-sportivnoy deyatel'nosti // Fundamental'nyye issledovaniya. № 9 (chast' 11). P. 2550–2555.
4. Bulavkina T. A. Kriterii otsenki fizicheskoy kul'tury studentov s tochki zreniya ikh lichnostnoy znachimosti, stat'ya. 2011. Vol. 26, t. 1. 14 p.

© Мартиросова Т. А., Логинов Д. В., Путинцева П. П., 2019

УДК 796.853.29

ХАРАКТЕРИСТИКИ ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ: ЛИЧНОСТНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

В. В. Михайлов¹, А. Ф. Лопашова²

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
Российская Федерация, 454080, г. Челябинск, просп. им. В. И. Ленина, 69

¹E-mail: mihaylovvv@cspu.ru

²E-mail: lopashovaaf@cspu.ru

Рассматриваются характеристики юных кикбоксеров: субъектные и личностные показатели. Выявлены положительные взаимосвязи между субъектными (контролем поведения: когнитивным, волевым, эмоциональным) и личностными (мотивацией достижения успеха/ избегания неудач) особенностями.

Ключевые слова: юные кикбоксеры, субъективные характеристики, личностные характеристики, контроль, мотивация.

CHARACTERISTICS OF YOUNG KICKBOXERS: PERSONAL AND SUBJECTIVE INDICATORS

V. V. Mikhailov¹, A. F. Lopashova²

South Ural State Humanitarian Pedagogical University
69, Lenin Av., Chelyabinsk, 454080, Russian Federation

¹E-mail: mihaylovvv@cspu.ru

²E-mail: lopashovaaf@cspu.ru

The article considers the subject-personal characteristics of young kickboxer's. Relationships between phases of subjective (cognitive, volitional, emotional self-control) and personal (achievement motivation/ avoidance motivation) features have been revealed.

Keywords: young kickboxer's, subjective characteristics, personal characteristics, control, motivation.

Высокого результата в кикбоксинге можно добиться с помощью систематических тренировок и высокой самоотдачи спортсмена в учебно-тренировочном процессе с первых дней занятия спортом. В связи с этим огромное значение имеет адаптация юных кикбоксеров на начальной подготовке [3].

Системно-субъектный подход позволяет целостно исследовать проблему адаптации (Е. А. Сергиенко). Согласно подходу, личность задает направление движения, а субъект осуществляет его конкретную реализацию через координацию выбора целей и ресурсов индивидуальности человека [5].

Юному кикбоксеру необходимо обладать высоко развитыми адаптационными способностями, чтобы успешно адаптироваться к тренировочному процессу. Согласно системно-субъектному подходу адаптационные способности спортсмена представляют субъектные и личностные особенности [7].

К субъектному качеству относится контроль поведения. Он состоит из эмоционального, волевого и когнитивного компонентов, которые взаимосвязаны между собой [4]. Личностная

характеристика – мотивация юного спортсмена, которая представляет собой систему факторов, детерминирующих поведение [1].

Субъектные и личностные характеристики коррелируют друг с другом. Желание достичь высокого результата юного кикбоксера повышает силу регуляционного механизма юного кикбоксера. С другой стороны, умение применять волевое усилие, управлять негативными мыслями эмоциями увеличивает степень стремления к цели.

На основе данной взаимосвязи можно усовершенствовать педагогическое сопровождение адаптации юных кикбоксеров к тренировочному процессу [6].

Методика и организация исследования. Теоретико-методологическая основа эмпирического исследования – системно-субъектный подход.

Цель исследования: выявление взаимосвязи между субъектными и личностными характеристиками юных кикбоксеров.

Базу эмпирического исследования представляет муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва» г. Соликамск. В исследовании приняли участие 52 человека в возрасте 14–16 лет. Из них 18 девушек и 34 молодых человека. В среднем спортсмены занимаются кикбоксингом 2,5 года.

Были использованы следующие методики:

– опросник волевого самоконтроля А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана (ВСК), опросник «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой (когнитивный контроль), диагностика «Эмоционального интеллекта» Н. Холла (эмоциональный контроль) для изучения субъектных характеристик.

– методики диагностики личности Т. Элерса на мотивацию к успеху и на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса для исследования личностных характеристик.

Для обработки результатов исследования применялись методы статистической обработки данных: методы первичной обработки данных, коэффициент корреляции Спирмена. Была использована компьютерная программа SPSS 16.0 для проведения статистической обработки данных [2].

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе исследования были изучены результаты юных кикбоксеров по показателям субъектно-личностных характеристик. Средние баллы по показателям волевого, когнитивного, эмоционального компонентов контроля поведения, мотивов достижения и избегания отображены в табл. 1 и 2.

Таблица 1

**Результаты исследования субъектно-личностных характеристик
у юных кикбоксеров**

Волевой самоконтроль	Общий уровень саморегуляции	Эмоциональный интеллект	Мотив достижения	Мотив избегания
15,98±1,65	27,93±3,07	47,14±2,04	19,75±1,75	11,05±2,03

По табл. 2 мы видим, что половина группы юных кикбоксеров обладают средним уровнем волевого, когнитивного, эмоционального контроля.

Таблица 2

Результаты изучения контроля поведения у юных кикбоксеров

Показатели	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Эмоциональный интеллект	27 %	56 %	17 %
Волевой самоконтроль	42 %	44 %	14 %
Общий уровень саморегуляции	25 %	54 %	21 %

Это говорит о том, что они при умеренном воздействии стрессовых факторов обладают выдержкой перед сиюминутными потребностями, успешно преодолевают препятствия, способны перестраивать планы и программы исполнительских действий, осознанно ставить цели и получать результаты в соответствии с ними, управлять своими отрицательными эмоциями, но внешние обстоятельства сильного характера могут снизить выше перечисленные способности.

Из табл. 3 можно сделать следующий вывод: у большинства юных кикбоксеров мотивация достижения успеха находится на высоком уровне, а мотивация избегания неудач – на среднем. Вероятно, они обладают средним уровнем готовности к риску, стремятся достичь поставленных целей, но при этом допускают возможную неудачу и заранее переживают.

Таблица 3

Результаты диагностики мотивации у юных кикбоксеров

Показатель	Очень высокий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Мотив достижения успеха	20 %	38 %	30 %	12 %
Мотив избегания неудач	12 %	24 %	45 %	19 %

Далее мы изучили взаимосвязи субъектно-личностных характеристик у юных кикбоксеров с помощью корреляционного анализа Спирмена.

Мы получены следующие результаты:

1. У юных кикбоксеров положительно взаимосвязаны субъектные характеристики: когнитивный, эмоциональный, волевой самоконтроль (табл. 4).

Таблица 4

Достоверные взаимосвязи между компонентами самоконтроля

Показатели	Волевой самоконтроль	Эмоциональный интеллект	Общий уровень саморегуляции
Волевой самоконтроль	1,00	0,31**	0,34**
Эмоциональный интеллект	0,31**	1,00	0,22*

Примечание. * при $p < 0,05$; ** при $p < 0,01$.

2. Корреляционные связи между личностными характеристиками не обнаружены: мотивацией достижения успеха и мотивацией избегания неудач. У юных кикбоксеров могут быть одновременно выражены мотив достижения и мотив избегания.

3. У юных кикбоксеров выявлены взаимосвязи между субъектными и личностными характеристиками: прямые корреляционные связи между мотивацией достижения и волевым контролем ($r = 0,33$ при $p < 0,01$), эмоциональным интеллектом ($r = 0,71$ при $p < 0,01$), когнитивным контролем ($r = 0,29$ при $p < 0,05$); отрицательные корреляционные связи между мотивацией избегания и волевым ($r = 0,26$ при $p < 0,05$), эмоциональным интеллектом ($r = 0,63$ при $p < 0,01$), когнитивным контролем ($r = 0,30$ при $p < 0,05$). Чем выше способность контролировать поведение, мысли, чувства, тем выше стремление достичь желаемого результата, тем ниже стремление избежать неудачу.

Таким образом, мы подтвердили гипотезу, что существует взаимосвязь между субъектными и личностными характеристиками у юных кикбоксеров. Компоненты контроля взаимосвязаны между собой. Не были найдены корреляционные связи между мотивацией достижения и мотивацией избегания неудач.

Практическое значение исследования состоит в том, что полученные данные можно использовать для успешной адаптации юного кикбоксера путем комплексного педагогического воздействия на его личностные и субъектные качества.

В дальнейшей перспективе предполагается разработка и реализация экспериментального педагогического сопровождения адаптации юных кикбксеров.

Библиографические ссылки

1. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб. : Питер, 2003. 512 с.
2. Наследов А. Д. SPSS: компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках. СПб. : Питер, 2007. 416 с.
3. Сарайкин Д. А. Функциональное состояние организма юных спортсменов на разных этапах тренировочного процесса (тхэквондо) : дис. ... канд. биол. наук. Челябинск, 2012. 162 с.
4. Сергиенко Е. А., Виленская Г. А., Ковалева Ю. В. Контроль поведения как субъектная регуляция. М. : Изд-во «Ин-т психологии РАН», 2010. 352 с.
5. Сергиенко Е. А. Проблема соотношения понятий субъекта и личности // Психологический журнал. 2013. Т. 34, № 2. С. 5–16.
6. Формирование адаптации спортсменов высокой квалификации к физическим нагрузкам разных видов спорта путем изменения соотношения компонентов тела / Д. А. Сарайкин, А. А. Хуснутдинова, В. И. Павлова, Ю. Г. Камскова, Б. Г. Юшков // Человек. Спорт. Медицина. 2018. Т. 18, № 3. С. 47–59.
7. Psychophysiological Determinants of Successful Training and Competitive Activity of Martial Artists / V. I. Pavlova, D. A. Saraykin, Yu. G. Kamskova et al. // Journal of Pharmaceutical Sciences and Research. 2017. Vol. 9, № 10. P. 1792–1796.

References

1. Il'in E. P. Motivacija i motivy. SPb. : Piter, 2003. 512 p.
2. Nasledov A. D. SPSS: komp'yuternyj analiz dannyh v psihologii i social'nyh naukah. SPb. : Piter, 2007. 416 p.
3. Sarajkin D. A. Funkcional'noe sostojanie organizma junyh sportsmenov na raznyh etapah trenirovochnogo processa (thjekvondo) : diss. ... kand. biol. nauk. Cheljabinsk, 2012. 162 p.
4. Sergienko E. A., Vilenskaja G. A., Kovaleva Ju. V. Kontrol' povedenija kak sub#ektnaja reguljacija. M. : Izd-vo "Institut psihologii RAN", 2010. 352 p.
5. Sergienko E. A. Problema sootnoshenija ponjatij subekta i lichnosti // Psihologicheskij zhurnal. 2013a. T. 34, № 2. P. 5–16.
6. Formirovanie adaptacii sportsmenov vysokoj kvalifikacii k fizicheskim nagruzkam raznyh vidov sporta putem izmenenija sootnoshenija komponentov tela / D. A. Sarajkin, A. A. Husnutdinova, V. I. Pavlova, Ju. G. Kamskova, B. G. Jushkov // Chelovek. Sport. Medicina. 2018. T. 18, № 3. P. 47–59.
7. Psychophysiological Determinants of Successful Training and Competitive Activity of Martial Artists / V. I. Pavlova, D. A. Saraykin, Yu. G. Kamskova et al. // Journal of Pharmaceutical Sciences and Research. 2017. T. 9, № 10. P. 1792–1796.

© Михайлов В. В., Лопашова А. Ф., 2019

УДК 796.05

ПРОБЛЕМА ЛИДЕРСТВА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА УСПЕШНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ

Т. А. Омельченко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: tanchik77@mail.ru

Проблема лидерства часто обсуждается как спортсменами, так и тренерами. Иногда речь идет о выявлении лидера среди членов команды, а иногда члены команды пытаются оценить эффективность работы самого тренера как лидера.

Ключевые слова: команда, лидер, спорт, спортсмен, эффективность групповой деятельности.

PROBLEM OF LEADERSHIP AND ITS INFLUENCE ON SUCCESSFUL ACTIVITY OF THE TEAM

T. A. Omelchenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
¹E-mail: tanchik77@mail.ru

The problem of leadership is often discussed both athletes, and trainers. Sometimes it is about identification of the leader among members of team, and sometimes members of team try to estimate overall performance of the trainer as leader.

Keywords: team, leader, sport, athlete, efficiency of group activity.

Необходимость совместной, согласованной и подчиненной одной общей цели деятельности спортсменов выдвигает потребность в руководстве командой. Руководителем или лидером должен быть человек, которому будут подчиняться другие члены команды (ведомые). В группе, выполняющей общую задачу, наличие лидера обеспечивает успех деятельности, отсутствие лидера обрекает действия группы на неудачу.

Проблема лидерства часто обсуждается как спортсменами, так и тренерами. Иногда речь идет о выявлении лидера среди членов команды, а иногда члены команды пытаются оценить эффективность работы самого тренера как лидера.

Лидером в спорте считается член спортивной команды, который выдвигается в результате взаимодействия ее членов, способствует организации коллектива для четкого управления им при достижении поставленной цели, а также под ним понимают члена группы, регулирующего межличностные отношения, которые в группе носят неофициальный или неформальный характер. Существует несколько признаков, характеризующих лидера:

Первым признаком является принадлежность его к группе, в которой он выдвинулся на позиции лидера. Это значит, что лидер обязательно должен быть включен в иерархическую структуру группы.

Вторым признаком является то, что своими действиями лидер способствует достижению групповой цели.

Третьим признаком лидера является его инициативность: он добровольно берет на себя значительно большую меру ответственности, чем того требует формальное соблюдение предписаний, общепринятых норм, практических разработок на игру.

Четвертым признаком лидера является желание или необходимость членов группы подчиняться ему как более авторитетному спортсмену.

В спорте выделяют два вида лидеров – деловой и эмоциональный, каждый из которых имеет свои достоинства и недостатки (см. таблицу) [2]:

Лидер, ориентированный на задачу (деловой лидер)		Лидер, ориентированный на группу (эмоциональный лидер)	
Преимущества	Недостатки	Преимущества	Недостатки
Более эффективен, усилия направлены главным образом на задачу	Может повысить уровень тревожности у некоторых членов группы	Может снизить тревожность в ситуациях, когда задача не была решена	Не придает большого значения успешному решению задачи
Мало времени тратит на межличностное общение	В жертву целесообразности приносит уверенность и спокойствие членов группы	Лучше работает с людьми, неуверенными в себе	Менее эффективен в экстремальных стрессовых ситуациях или там, где лидер должен обладать большим влиянием
Быстро распределяет задания в ситуациях, требующих решения четко сформулированных задач	Менее эффективен в умеренно стрессовых ситуациях, когда члены группы могут стремиться к общению	Может действовать лучше в ситуации, умеренно благоприятной для лидерства и когда членам команды нужна большая свобода в принятии решения	Может вызвать тревожность у членов команды с выраженной ориентацией на задачу

Лидер в деловой структуре ориентирован на решение задачи, стоящей перед группой, а эмоциональный лидер – на межличностные отношения в сфере досуга. Тренеры хорошо выявляют лидеров в сфере организации совместной спортивной деятельности (на тренировках, соревнованиях), но часто не знают, кто является лидером в быту, в сфере межличностных отношений, особенно в детских и юношеских командах.

Лидеры, ориентированные на задачу, часто мало интересуются отношениями в команде. Они действуют наиболее эффективно либо в исключительно благоприятных, либо в крайне неблагоприятных ситуациях. При средних условиях наиболее эффективны лидеры, ориентированные на межличностные отношения. Их стиль руководства более демократичен, они уважительно относятся даже к самым бесполезным членам команды.

Существуют также различные пути выдвижения человека в лидеры. Экстремальные условия, в которых протекает спортивная деятельность, предъявляют к лидеру особые и жесткие требования, поэтому считается, что ряд лидерских качеств можно в определенных пределах можно развить. Например, научить спортсмена быть более внимательным к отношениям внутри группы, лучше взаимодействовать с товарищами по команде и заботливее относиться к различным нуждам и стремлениям спортсменов.

Но, в то же время, лидерам присущи и некоторые врожденные особенности (типологические особенности свойств нервной системы и темперамента). У капитанов команд в спортивных играх чаще, чем у других игроков, выражены типологические особенности, характеризующие напористость, агрессивность, устойчивость к напряженности, большая сила нервной системы и преобладание возбуждения над торможением. У них чаще встречается высокая самооценка и реже высокая тревожность, что может свидетельствовать об их уве-

ренности в себе. Это объясняется тем, что в большом спорте к выбору капитана относятся неформально, т. е. на это место выдвигают спортсмена, обладающего качествами, необходимыми для обеспечения успешной деятельности в ситуации острой борьбы. Особенно важно то, чтобы спортсмена на роль капитана выдвигала команда, т.к. это положительно сказывается на эффективности групповой деятельности. В то время как капитан, назначенный тренером, в большинстве случаев, чаще приносит вред, чем пользу.

Таким образом, возможны три ситуации выдвижения спортсмена на роль лидера [1]:

- 1) спортсмен хочет быть лидером в группе, но она не принимает его лидерство;
- 2) группа выдвигает человека в лидеры, а он сам к лидерству не стремится (в этом случае спортсмен либо молчаливо соглашается с ролью лидера» либо стремится избавиться от нее);
- 3) спортсмен стремится быть лидером, и группа поддерживает его.

Часто изменение задач, стоящих перед командой, влечет за собой смену капитана, так как опыт прежнего лидера основан на решении иных проблем и выработанные им на их основе методы руководства в новой ситуации могут оказаться малоэффективными. Прошлые заслуги часто не принимаются командой во внимание, поэтому капитан команды должен постоянно на деле доказывать свое право быть лидером. Таким образом, успешность руководства командой зависит как от личных качеств капитана, так и от конкретной ситуации.

Подводя итог, можно сказать, что при формировании команды тренер должен стремиться найти потенциального лидера. Он может поинтересоваться, кто является «завоდიлой», сколько товарищей окружают того или иного спортсмена, узнать количество друзей и т. д. Однако лучше всего потенциальный лидер раскрывается в деятельности: он более решителен, инициативен, настойчив, активно взаимодействует с партнерами. Но следует помнить, что статус лидера команды не пожизненный, его можно и потерять.

Библиографические ссылки

1. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов. М. : Академия, 2000. 288 с.
2. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2008. 352 с.

References

1. Gogunov E. N., Martyanov B. I. Psikhologiya of physical training and sport : manual for higher education institutions. M. : Akademiya, 2000. 288 p.
2. Ilyin E. P. Psikhologiya of sport. SPb. : Piter, 2008. 352 p.

© Омельченко Т. А., 2019

УДК 796.863

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УРОК В ФЕХТОВАНИИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Т. А. Омельченко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: tanchik77@mail.ru

Индивидуальный урок в учебно-тренировочном процессе со студентами фехтовальщиками – это работа тренера с одним студентом-фехтовальщиком, и по своей природе он является ценнейшей методической формой общения тренера со спортсменом, так как урок проводится в педагогической обстановке под непрерывным контролем тренера.

Ключевые слова: фехтование, студент-фехтовальщик, тренер, индивидуальный урок, подготовительный период.

INDIVIDUAL LESSON IN FENCING IN EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS

T. A. Omelchenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: tanchik77@mail.ru

The individual lesson in educational and training process with students by fencers is a work of the trainer with one student fencer, and by the nature it is the most valuable methodical form of communication of the trainer with the athlete as the lesson is conducted in a pedagogical situation under continuous control of the trainer.

Keywords: Fencing, student fencer, trainer, individual lesson, preparatory period.

Индивидуальный урок в учебно-тренировочном процессе, на современном этапе, представляет многообразный творческий процесс воспитания и функциональной подготовки студентов фехтовальщиков.

Индивидуальный урок-это работа тренера с одним учеником, по своей природе он является ценнейшей методической формой общения тренера с учеником, так как урок проводится в педагогической обстановке единоборства под непрерывным контролем тренера.

Тренер должен научить своего ученика быстро мыслить и действовать в мгновенно меняющихся ситуациях. Он должен понимать, знать его способности, возможности, состояние здоровья, при максимальных напряжениях уметь искусно дозировать нагрузку и отдых. Чередовать физические и волевые напряжения, воспитывать инициативу, целеустремлённость, находчивость и другие важные качества, необходимые для спортсмена. Обобщение опыта тренеров позволяет заключить, что проводимые уроки по содержанию и направленности можно разделить на несколько групп.

1. *Обзорные индивидуальные уроки.* Повтор ранее изученных приемов и действий, применение их в различных сочетаниях. Применяются изученные приемы в новых ситуациях. Включаются внезапные и неожиданные действия в измененных условиях.

2. *Индивидуальные уроки для двух спортсменов по заданию тренера.* По заданию тренера два спортсмена ведут бой преимущественно атакуя друг друга, периодически меняются задание и задачи. Указание правильности выполнения упражнений и рекомендации тренер дает после отдельных действий, схваток или боя, или во время боя.

3. *Индивидуальные уроки боя, действия тренера за различных противников.* Тренер стремится создать новую изменяющуюся обстановку и условия, а также действует за различных противников, решая при этом разнообразные тактические задачи. Для воспитания физических качеств спортсмена, тренер создает различные трудности с внезапностью и неожиданностью действий, с необходимостью выбора и их развития.

4. *Индивидуальные уроки преимущественно технической подготовки.* Совершенствуются изучаемые приемы и действия в их сочетании и связи. Детально шлифуются спортивно-технические навыки и умения, содействующие воспитанию физических качеств.

5. *Индивидуальные уроки преимущественно тактической подготовки.* Изучаются и совершенствуются тактические знания, умения и навыки. Решаются различные тактические задачи, содействующие развитию боевых действий. Воспитываются специфические боевые качества.

6. *Взаимоуроки.* Совершенствуется изученный материал в новых связях и сочетаниях. Спортсмен по заданию тренера проводит урок с другим спортсменом.

7. *Уроки теоретического анализа действий.* Тренер вместе со своими учениками изучает и разбирает технику и тактику приемов и действий, планирует тренировочный процесс, разбирает поступки и поведение различных спортсменов.

Индивидуальные уроки по продолжительности колеблются от 12 до 50 минут. При этом продолжительность работы и отдыха не дозируется, так как паузы состоят из объяснений или заданий тренера по постановке технико-тактических задач и их разбора.

Активный отдых следует чередовать путём использования объяснений и короткого изложения очередного задания, минутного анализа деталей техники и связанных с ним ощущений.

В индивидуальном уроке, каждый тренер понимает, что при обучении новым приёмам следует многократно повторять их в различных вариантах, а при совершенствовании хорошо изученного материала – разнообразить и изменять условия. Поэтому действия тренера в индивидуальном уроке должны быть максимально приближены к практике боя.

Индивидуальный урок имеет и ряд недостатков:

- фехтование требует разнообразных партнёров по манере ведения атакующих и защитных действий, с определённым диапазоном боевых действий и навыков, с определённой конструкцией, поэтому тренер со свойственным только ему стилем ведения боя при всём желании не может заменить всех возможных противников своего ученика;

- занимаясь с учеником, тренер на протяжении индивидуального урока оставляет без контроля и внимания остальную группу обучаемых;

- практика показывает, что техника в уроке и техника в бою – далеко не равноценные понятия, и современный индивидуальный урок должен иметь переходный мост – учебный бой, который со временем должен перерасти в бой соревновательный.

Наблюдение тренировочных занятий показывает, что все перечисленные виды индивидуальных уроков применяются в различных периодах подготовки в зависимости от поставленных задач.

Применение разнообразных методов на индивидуальном уроке позволяет быстрее установить взаимосвязь и взаимозависимость техники, тактики и развития специфических качеств.

Библиографические ссылки

1. Тышлер Д. А., Рыжкова Л. Г. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка. М. : Академический Проект, 2010. 183 с. (Технологии спорта).
2. Тышлер Д. А., Тышлер Г. Д. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения. М. : Академический проект, 2010. 133 с. (Технологии спорта).
3. Омельченко, Т. А. Развитие физических качеств у студентов : учеб.-метод. пособие / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2017. 104 с.

References

1. Tyshler D. A., Ryzhkova L. G. Fencing. Technical and tactical and functional training. M. : The academic Project, 2010 183 p. (Technologies of sport).
2. Tyshler D. A., Tyshler G. D. Fencing. Elementary education. Technical and tactical priorities. Techniques and exercises. M. : The academic project, 2010 133 p. (Technologies of sport).
3. Omelchenko T. A. Development of physical qualities in students : studies. a method. grant / Sib. state. aerospace. un-t. Krasnoyarsk, 2017. 104 p.

© Омельченко Т. А., 2019

УДК 796.325

ВОЛЕЙБОЛ – ИГРА ДЛЯ ЛЮДЕЙ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

Н. Д. Полянская¹, П. С. Черута²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: nika889@mail.ru

²E-mail: Polina.cher@mail.ru

В современном мире занятия спортом и физической культурой, как никогда прежде, приобрели новую и весьма важную социальную функцию, ибо систематические занятия активной двигательной деятельностью и спортом детей, молодежи, людей среднего и даже преклонного возраста стали альтернативой пагубному для психики и здоровья малоподвижному, зависимому от компьютерного влияния образу жизни. Сегодня в огромном арсенале средств физической культуры и спорта в современном мире одним из наиболее массовых и популярных среди всех видов спорта является – волейбол. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме, совершенствованию различных его функций. Большой объем разнообразной тренировочной и спортивной работы в волейболе воспитывает выносливость, смелость и решительность, настойчивость и самостоятельность, инициативность и дисциплинированность.

Ключевые слова: волейбол, игра, спорт, влияние.

VOLLEYBALL – GAME FOR PEOPLE OF ALL AGES

N. D. Polyanskaya¹, P. S. Cheruta²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: nika889@mail.ru

²E-mail: Polina.cher@mail.ru

In the modern world of sports and physical culture, more than ever before, got new and very important social function because systematic occupations vigorous motive activity and sport of children, youth, people of an average and even old age became an alternative to a way of life, inactive, dependent on computer influence, harmful for mentality and health. Today in a huge arsenal of means of physical culture and sport in the modern world one of the most mass and popular among all sports is – volleyball. These occupations promote strengthening of the bone and copular and muscular device, improvement of a metabolism in an organism, improvement of its various functions. The large volume of various training and sports work in volleyball cultivates endurance, courage and determination, persistence and independence, initiative and discipline.

Keywords: volleyball, game, sport, influence.

В XXI веке массовый спорт и занятия физкультурой, как никогда прежде, приобрели новую и весьма важную социальную функцию, ибо систематические занятия активной двигательной деятельностью и спортом детей, молодежи, людей среднего и даже преклонного

возраста стали альтернативой пагубному для психики и здоровья малоподвижному, зависящему от компьютерного влияния образу жизни. Если к этому добавить проблему алкоголизма и наркомании, то здесь просматривается реальная угроза физическому и духовному здоровью нации. Сегодня в огромном арсенале средств физической культуры и спорта в современном мире одним из наиболее массовых и популярных среди всех видов спорта является – волейбол. Занятия волейболом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. В волейбол можно играть круглый год, большей частью на свежем воздухе. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме, совершенствованию различных его функций. Большой объем разнообразной тренировочной и спортивной работы в волейболе воспитывает выносливость, смелость и решительность, настойчивость и самостоятельность, инициативность и дисциплинированность. Стремление к достижению общей цели во время игры приучает волейболиста к коллективным действиям, к сотрудничеству и взаимопомощи, воспитывает чувства дружбы и товарищества.

Существует масса подвижных и спортивных игр, которыми можно увлечь детей разного возраста. Я хотела бы поговорить о таком популярном виде спорта, как волейбол. Эта игра была придумана в 19 веке в США, после чего она получила широчайшее распространение по всему миру. По решению Олимпийского комитета волейбол был признан олимпийским видом спорта, а спортсмены-волейболисты стали спортивной элитой всех стран. В этой статье речь пойдет о том, полезен ли волейбол для детей, в каком возрасте следует начинать обучение, и как распознать талант малыша к волейболу. Занятия волейболом весьма полезны для растущего детского организма, как с физиологической, так и с психологической точки зрения. Врачи и педагоги называют ряд причин, по которым обучение детей волейболу обязательно должно входить в систему физического воспитания.

Волейбол оказывает благотворное воздействие на физическое развитие игрока – начать заниматься волейболом можно, находясь даже в не очень хорошей физической форме. Постепенно мышцы станут крепче и увеличатся в объеме, лишний вес уйдет, а рельеф тела существенно улучшится.

Занятие волейболом детей благотворно воздействует на состояние их опорно-двигательного аппарата. Благодаря постоянной равномерной нагрузке в виде прыжков, махов руками и элементов бега усиливается приток крови и питательных веществ к суставам, связкам и позвоночнику, в результате чего происходит их укрепление [1; 2].

Все волейболисты умеют «правильно» падать и контролировать падение. Такое умение правильно скоординироваться при падении может помочь сохранить здоровье, а иногда и жизнь.

За счет того, что волейбол – командная игра, он обучает игроков взаимопониманию и взаимопомощи, ответственности за свои действия.

Занятия волейболом полезны для зрения. В процессе игры человеку приходится постоянно держать в поле зрения мяч, который летает то ближе, то дальше, а это – самая настоящая зарядка, в результате которой улучшается приток крови и тренируются мышцы глаз.

Если хотите улучшить координацию движений и реакцию, волейбол – это то, что нужно! Он предполагает обучение игроков довольно сложным приемам – подаче в прыжке, атакующим ударам, блокировкам и т. п. Все эти приемы требуют хорошей координации и скорости реакции, так что это отличная тренировка для мышц и нервных клеток.

В каком возрасте лучше всего отдать ребенка в волейбольную секцию? Обычно спортивные секции набирают детей возрастом от 10 до 14 лет в расчете на то, что они подрастут и смогут выступать на спортивных соревнованиях. Если же Вы просто хотите, чтобы Ваши сын или дочка были в хорошей физической форме, или сами хотите позаниматься, ограничений нет.

Начинать никогда не поздно! Если Вы собираетесь в детскую секцию по волейболу, предварительно поводите своего сына или дочь на гимнастику, плавание, футбол или легкую

атлетику. Это нужно для того чтобы ребенок мог выдерживать серьезные нагрузки, и тренировки приносили ему истинное удовольствие.

Волейбол – один из самых популярных и доступных массовых видов спорта. Для того чтобы поиграть в волейбол не требуются большие финансовые затраты и серьезная физическая подготовка. Мяч, подходящая площадка и несколько человек, желающих поиграть – это все что нужно для того, чтобы весело и с пользой для здоровья провести время. При отсутствии специальной волейбольной площадки с сеткой, можно просто играть, встав в круг, как это делается летом на многих пляжах нашей страны.

Волейбол характеризуется большим многообразием игровых ситуаций, необходимостью быстрого реагирования на них, многочисленными прыжковыми движениями, постоянной изменчивостью интенсивности физических и эмоциональных нагрузок. Все это оказывает положительное влияние на организм человека и способствует укреплению здоровья и долголетию. Вместе с тем, волейбол – травмоопасный вид спорта, поэтому перед началом игры необходимо разминаться, а интенсивность и продолжительность игры должна зависеть от возраста, физического состояния и индивидуальных особенностей человека.

Волейбол – особенный вид спорта. По своей сути не похож на фитнес или прокачку мышц в тренажёрном зале. Это не монотонное выполнение физических упражнений ради красивых форм тела. Это увлекательная игра, «бонусом» к которой прилагаются те самые формы, о которых, не стоит лукавить, мечтают и мужчины, и женщины в любом возрасте и во все времена.

Пляжный волейбол, например, – самый короткий и приятный путь для девушек к упругим ягодицам и идеальному телу: перемещения по песку задействуют все мышцы. При этом спорт не становится рутинной и многократным повторением одних и тех же движений, в первую очередь волейбол – это увлекательная игра.

Хорош волейбол и своей безопасностью. Это бесконтактный вид спорта: здесь не нужно толкаться, отбирать мяч или пинать «в ноги» соперника, как в футболе. Каждый отвечает за свои действия, имеет свою зону ответственности, команды отделены сеткой, поэтому знающие люди называют волейбол «активными шахматами».

«Пас сюда!», «Я беру!», «Приём!» – азарт игры захлёстывает даже самых больших скромников. В итоге, на площадке все равны по рангу и статусу. Волейбол учит общению, эффективной коммуникации. На игре участники команды понимают друг друга с полуслова, именно такая слаженность часто и становится решающим фактором и способом победить даже самых сильных соперников. Игроки на площадке уже скоро превращаются в друзей, помощников, партнёров по бизнесу, советчиков вне тренировок. Значит – круг общения каждого расширяется. А в наше время – чем больше друзей, тем больше возможностей!

Тактика для волейбола – вещь немаловажная. Продумывать движения соперников, предполагать, размышлять и действовать – такие навыки пригодятся не только в спорте, но и в жизни.

Кстати, есть и «медицинские показания» для занятий. Взгляд волейболиста прикован к мячу, который находится то ближе, то дальше. Это укрепляет глазные мышцы, развивает глазомер, заставляет работать орган зрения на полную «мощность».

Волейбол, пожалуй, самая «равноправная» игра, доступная в одинаковой степени и мужчинам, и женщинам. Потенциальные волейболисты – те, кто ещё в школе любил «покидать мяч», те, кто зовёт друзей поиграть «в картошку» и при любой возможности присоединяется к волейболистам-любителям с вопросом «можно с вами?». Заниматься волейболом могут дети с 9 лет, а также люди пожилого возраста после консультации с врачом.

Таким образом, волейбол часто становится семейным видом спорта, общим интересом и прекрасным поводом для увлекательных бесед за чашечкой чая вечером. А уж сколько среди волейболистов потенциальных женихов и невест! Умных, красивых, спортивных и здоровых!

И, конечно, игровой спорт – прекрасный способ отвлечься от текущих проблем и провести время весело и с пользой!

Выбор спорта – дело ответственное, ведь любимое занятие должно приносить пользу не только для тела, но и для души. Волейбол входит в десятку самых популярных видов спорта в мире. Поэтому миллионы мужчин и женщин всех возрастов выбирают именно его!

Библиографические ссылки

1. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры. М. : Академия, 2007.
2. Шестаков М. П., Шестаков И. Г. Тактическая подготовка в спортивных играх : учеб. пособие. М. : ФОН, 2009. С. 138.

References

1. Zheleznyak Yu. D., Portnov Yu. M. Sportivnie igri. M. : Akademiya, 2007.
2. Shestakov M. P., Shestakov I. G. Takticheskaya podgotovka v sportivnix igrah: ucheb.pos. M. : FON, 2009. P. 138.

© Полянская Н. Д., Черута П. С., 2019

УДК 796(470+571)

ОЦЕНКА ПЕРСПЕКТИВ РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖНОГО/СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ

Д. С. Приходов¹, Е. И. Малыгин²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: dmitrij-prikhodov@yandex.ru

²E-mail: e.malygin623@gmail.com

Посвящена вопросам оценки перспектив развития студенческого и молодежного спорта в России. В России в последнее время заметно возросло внимание государства к области студенческого спорта. Это абсолютно не удивляет, ведь осознание факта того, что высокие результаты, которые могут быть получены студентами-спортсменами на международной арене, могут способствовать усилению престижа, укреплению политического статуса нашей страны, а в ряде случаев выступают также и показателем экономического потенциала. Все вышеперечисленное послужило причиной того, почему развитие студенческого движения в области спорта стало таким приоритетным направлением в деятельности государственной политики.

Ключевые слова: молодежный спорт, физическая культура, массовый спорт, студенты, молодежь, здоровье, спортсмены.

EVALUATION OF THE PERSPECTIVE DEVELOPMENT OF YOUTH / STUDENT SPORTS IN RUSSIA

D. S. Parishes¹, E. I. Malygin²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: dmitrij-prikhodov@yandex.ru

²E-mail: e.malygin623@gmail.com

The scientific article is devoted to the evaluation of the prospects for the development of student and youth sports in Russia. In Russia, recently, the attention of the state to the field of student sports has noticeably increased. This is absolutely not surprising, because awareness of the fact that the high results that can be obtained by students-athletes in the international arena, can enhance prestige, strengthen the political status of our country, and in some cases also act as an indicator of economic potential. All of the above was the reason why the development of the student movement in the field of sports has become such a priority in public policy.

Keywords: youth sports, physical education, mass sports, students, youth, health, athletes.

Вопросы о статусе студенческого спорта в России вызывают достаточно много разногласий и споров. Однако, очевидно, что без существования студенческого спорта Россия просто не сможет стать великой державой. Студенческий спорт является первой и главной ступенью в спорте высших достижений [2, с. 720–725].

В Российской Федерации студенческий спорт имеет вековую историю своего развития. После перехода российской экономики к рыночным отношениям и в результате усовершенствования общественных устоев, были сформированы качественно новые задачи физического воспитания молодежи в высшей школе, которые в современное время направлены не только на развитие физических способностей студентов, а также и стимулирование их заинтересованности к занятиям спортом и физической культурой, формирование ценностей здорового образа жизни, в которых главным условием является двигательная активность [3, с. 378–385].

Состояние полного духовного, физического, социального благополучия выступает качественной предпосылкой будущей самореализации для молодежи, способности продуктивного освоения профессионально-трудовой и учебной деятельности, высокой творческой и общественно-политической активности. Сохранение данного капитала можно реализовать исключительно посредством приобщения студентов к здоровому образу жизни, вовлечения их в систему студенческого спортивного движения и физкультурно-оздоровительного воспитания [1, с. 264–266].

Первостепенные задачи, стоящие перед отраслью спорта и физической культуры заключаются в следующем: повышение государственного авторитета на международной арене и укрепление здоровья населения. Первая задача с организационной точки зрения осуществляется через спорт высших достижений. А вторая – массовый спорт и физическую культуру молодежи. Студенческий спорт считается важной частью физического воспитания молодежи. В широком смысле слова студенческий спорт выступает внеурочной формой физического воспитания, которая направлена на привлечение студентов к регулярным занятиям спортом и различными физическими упражнениями, самореализацию студентов и организацию их активного досуга. Данный вид спорта, по сути дела, призван обогатить и дополнить процесс профессиональной подготовки для народного хозяйства высококвалифицированных специалистов в условиях вуза [3, с. 378–385].

В России на данный момент развитие студенческого и молодежного спорта реализуется согласно региональным и федеральным нормативно-правовым актам, которые были специально разработаны заинтересованными министерствами. Например, согласно Федеральному закону от 3 декабря 2011 г. № 384-ФЗ студенческий спорт стал рассматриваться как область спорта, которая направлена на физическую подготовку и физическое воспитание обучающихся в образовательных организациях высшего образования и профессиональных образовательных организациях, их подготовку к участию в спортивных и физкультурных мероприятиях, включая официальные спортивные и физкультурные мероприятия (ст. 2, п. 23.1) [1, с. 264–266].

Правительством РФ было введено понятие студенческой спортивной лиги как «некоммерческой организации, которая создается с целью содействия популяризации студенческого спорта, развития одного, либо одновременно нескольких видов спорта», а также «проведения и организации спортивных и физкультурных мероприятий со студентами» (ст. 2, п. 23.2).

Стоит отметить, что в современное время образование расценивается как основа инновационного развития российского общества и экономики, своеобразный инструмент перевода России на инновационный путь развития.

Укрепление и сохранение здоровья молодежи, ее подготовка к будущей профессиональной деятельности должна считаться наиболее приоритетным направлением в работе образовательных учреждений высшего профессионального образования. В образовательных учреждениях физическая культура с позиции учебной дисциплины выступает базовым компонентом гармоничного развития личности, гуманитарного образования, обучающегося [2, с. 720–725].

Физическая культура молодежи направлена на обеспечение необходимого уровня развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, формирование таких общечеловеческих ценностей как психическое и физическое благополучие, здоровье в целом [5, с. 340–343].

Обязательный курс физического воспитания по желанию обучающихся может быть дополнен дополнительными дисциплинами с указанием предпочтительных видов спорта, либо систем физических упражнений, факультативными занятиями. В образовательных учреждениях учебный процесс по физическому воспитанию может дополняться также вне учебными формами занятий физической культурой в спортивных клубах и секциях. Стоит отметить, что в современное время завершается разработка государственного учебно-методического комплекса по дисциплине «Физическая культура» [3, с. 378–385].

В проекте Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» сказано, что образовательная организация высшего профессионального образования в своей структуре может иметь специальные структурные подразделения, включая студенческие спортивные клубы. В целях поддержки талантливой спортивной студенческой молодежи постановлением Правительства РФ от 18 ноября 2011 г. № 945 «О порядке совершенствования стипендиального обеспечения, обучающихся в федеральных государственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования» предусмотрено выделение повышенной стипендии за достижения студентов в спортивной деятельности [6, с. 117–119].

С целью мониторинга развития спорта и физической культуры в образовательных учреждениях высшего профессионального образования Министерством РФ была разработана физкультурно-спортивная карта образовательного учреждения, позволяющая своевременно анализировать сведения об организации учебного процесса физического воспитания, включая научно-методическое и кадровое обеспечение, материально-техническое оснащение в области спортивной деятельности образовательных учреждений.

С целью дальнейшего развития студенческого спорта в высших учебных заведениях Министерство образования науки России приняло комплекс мер по усовершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях высшего профессионального образования. К примеру, Министерство оказывает активную поддержку инициативам спортивных федераций, содействует формированию студенческих лиг по максимально востребованным студентами видам спорта. В современное время уже сформированы национальная футбольная студенческая лига, студенческая баскетбольная лига, разрабатываются совместные проекты с Союзом гандболистов России [1, с. 264–266].

Большой проблемой студенческого спорта остается тот факт, что его как минимум не пропагандируют в должном объеме. Конечно, в нашей стране студенческий спорт можно считать развитым, однако ведь потенциал России использован не до конца. В данном случае полезно позаимствовать опыт США. Многое, что мы имеет сегодня – это отголоски прошлого, во многом советская система. Студенческие спортивные арены необходимо обеспечить материально, оборудовать по последнему слову спортивных новшеств [6, с. 117–119].

Для студентов – спортсменов очень важно и просто необходимо создать ощущение праздника на соревнованиях. Для этого нужны музыка, заполненные трибуны, группы поддержки, телевидение, дикторы, статьи в журнале и на сайте. Еще с учебной скамьи нужно прививать любовь молодого поколения к спорту. Именно оно впоследствии сможет создать новые спортивные традиции [5, с. 340–343].

Организация современных соревнований несколько отходит от принципов массового спорта в угоду спорту высших достижений, что существенно противоречит целям и сущности студенческого спорта. Такая тенденция абсолютно не отвечает интересам кафедр физической культуры, а также интересам самих студентов, которые занимаются спортом в условиях вуза. Как свидетельствует практика, ориентация на достижение высокого результата в универсиаде посредством привлечения к ней членов национальных сборных команд и спортсменов высокой квалификации, не дает никаких гарантий высокого места, а также реального улучшения условий для массового студенческого спорта [6, с. 117–119].

Критериями оценки деятельности кафедр физической культуры, в первую очередь, должны выступать показатели привлечения студентов к мероприятиям физкультурно-оздоровительного характера, а также обеспеченности научно-методическим сопровождением учебного процесса по дисциплине. Только тогда кафедра физической культуры вуза может

быть заинтересована в развитии студенческого спорта, который позволит добиваться высоких показателей по соответствующим критериям [1, с. 264–266].

Должно присутствовать внимание прессы, хотя бы вузовской и на городском уровне, таким образом у студентов появится дополнительный интерес.

В перспективе развития студенческого и молодежного спорта необходимо установление основ государственной политики с определением уровней компетенции субъектов Федерации, федерального центра, местного самоуправления, самого высшего учебного заведения. Важно создать систему для того, чтобы ректорам вузов было интересно и выгодно, престижно добиваться результатов и развивать спорт, чтобы появлялись вузы с традициями, в которых бы задерживались и воспитывались молодые люди, которые имеют желание поднимать отечественный спорт. Поэтому так важно строить и развивать спортивную инфраструктуру в России [5, с. 340–343].

Анализ развития спорта в развитых странах мира свидетельствует о том, что востребованность у населения спорта формируется как результат хорошей пропаганды СМИ. Именно от СМИ зависит популяризация видов спорта, а сами занятия физкультурно-спортивной деятельностью рассматриваются как важная составляющая часть студенческой культуры.

Как одно из важных направлений совершенствования и развития физкультурно-спортивной работы со студентами рассматривается формирование спортивных клубов в вузах. Но, если проблема развития, к примеру, спортивной базы в вузах считается, бесспорно, приоритетной, ни у кого не вызывающей сомнений, то вопрос образования спортивных клубов порождает немало практических вопросов. Сама постановка вопроса о необходимости создания спортивных клубов сомнений не вызывает. А вот то, каким образом это должно быть реализовано – пока достаточно расплывчато и в данном случае есть, что обсуждать [3, с. 378–385].

В современных условиях кадрового и материально-технического обеспечения спорта и физической культуры студентов, формирование спортивных клубов представляется фактически нереализуемым и весьма неконструктивным делом [5, с. 340–343].

Наиболее перспективным видится функционирование и создание спортивных клубов на базе студенческого самоуправления. Подобные спортивные клубы могли бы на себя взять проведение и организацию внутривузовской оздоровительной и спортивно-массовой работы среди студентов при методической помощи кафедр спорта и физического воспитания [1, с. 264–266].

Также, с целью обеспечения необходимых условий для подготовки высококвалифицированных студентов-спортсменов эффективно формирование межвузовских региональных отделений высшего спортивного мастерства по отдельным видам спорта.

Итак, развитие спорта и физической культуры в системе высшего профессионального образования требует пристального внимания со стороны федеральных органов исполнительной власти в области спорта и образования, а также внимания руководителей высших учебных заведений, от которых в большинстве случаев зависит какого именно специалиста получит в результате наша страна. Способен ли он будет решать важные профессиональные задачи, заниматься дальнейшим саморазвитием, а также вести здоровый образ жизни.

Развитие студенческого и молодежного спорта в России должно быть обеспечено посредством эффективной деятельности общественных, государственных, предпринимательских организационно-управленческих структур, которые задействованы в продвижении спортивных идей в студенческой среде. Важно не только своевременно анализировать проблемы и состояние функционирования студенческого и молодежного спортивного движения, а также разрабатывать прогнозы развития, что необходимо для принятия целесообразных управленческих решений в области развития студенческого и молодежного спорта [5, с. 340–343].

Можно констатировать, что в связи с происходящими в отечественном спортивном движении переменами, студенческий и молодежный спорт может стать источником и перспективной базой пополнения сборной команды страны, которая принимает участие на Олимпийских играх.

Библиографические ссылки

1. Бочкарева А. В. Привлечение внимания студентов высшего учебного заведения к студенческому массовому спорту // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. 2017. С. 264–266.
2. Коваленко А. И. Современные подходы к физической культуре и студенческому спорту в вузах // Современные образовательные технологии в преподавании естественно-научных и гуманитарных дисциплин. 2017. С. 720–725.
3. Терентьев М. С. От философии к студенческому спорту и физическому воспитанию в вузе // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи. 2017. С. 378–385.
4. Ткачев Е. В. Связь студенческого спорта и спорта высших достижений // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. 2016. № 1. С. 321–326.
5. Трусова Л. А. Спортивный клуб и студенческий спорт как одна из форм привлечения молодежи к занятиям спортом // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. 2016. С. 340–343.
6. Цицов А. А. Студенческий спорт, массовый спорт и спорт высших достижений // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. 2018. С. 117–119.

References

1. Bochkareva A. V. Privlechenie vnimaniya studentov vysshego uchebnogo zavedeniya k studencheskomu massovomu sportu // Fizicheskoe vospitanie i studencheskij sport glazami studentov. 2017. P. 264–266.
2. Kovalenko A. I. Sovremennye podhody k fizicheskoj kul'ture i studencheskomu sportu v vuzah // Sovremennye obrazovatel'nye tekhnologii v prepodavanii estestvenno-nauchnyh i gumanitarnyh disciplin. 2017. P. 720–725.
3. Terent'ev M. S. Ot filosofii k studencheskomu sportu i fizicheskomu vospitaniyu v vuze // Fizicheskaya kul'tura i sport v zhizni studencheskoj molodezhi. 2017. P. 378–385.
4. Tkachev E. V. Svyaz' studencheskogo sporta i sporta vysshih dostizhenij // Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoj kul'tury i sporta v sovremennyh usloviyah. 2016.- № 1. P. 321–326.
5. Trusova L. A. Sportivnyj klub i studencheskij sport kak odna iz form privlecheniya molodezhi k zanyatiyam sportom // Fizicheskoe vospitanie i studencheskij sport glazami studentov. 2016. P. 340–343.
6. Cicov A. A. Studencheskij sport, massovyj sport i sport vysshih dostizhenij // Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve. 2018. P. 117–119.

© Приходов Д. С., Малыгин Е. И., 2019

УДК 796.853.24

ЙОГА С ДЫХАТЕЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И РАЗВИТИЯ ЗДОРОВЬЯ

А. А. Пулатов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Республика Узбекистан, 100052, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортивная, 19
E-mail: pulatov8283@mail.ru

Раскрываются физиологическая сущность и практическая значимость систематического использования в режиме дня автора комплекса йоги с дыхательными упражнениями как средства восстановления работоспособности и развития здоровья.

Ключевые слова: йога, дыхательные упражнения нагрузка, восстановление, здоровье.

YOGA WITH BREATHING EXERCISES AS THE RECONDITIONER AND DEVELOPMENTS OF HEALTH

A. A. Pulatov

Uzbek State University of Physical Culture and Sport
19, Sportivnaya Str., Chirchik, Tashkent area, 100052, Republic of Uzbekistan
E-mail: pulatov8283@mail.ru

The article reveals the physiological essence and practical significance of the systematic use of the author of a yoga complex with breathing exercises in the day mode as a means of restoring work and developing health.

Keywords: yoga, breathing exercises load, recovery, health.

Актуальность. Одной из характерной тенденцией современного спорта является всевозрастающая конкуренция за достижение высоких результатов на соревнованиях, где деятельность спортсменов нередко протекает на грани человеческих возможностей. Это требует достаточно высокого уровня функционально-физической готовности их организма к большим нагрузкам. Принято считать, что для подготовки высокотренированного и всесторонне развитого спортсмена, способного переносить предельно большие нагрузки, необходимо последовательное и волнообразное повышение их объема и интенсивности на протяжении всего многолетнего цикла спортивной тренировки с обязательным использованием средств восстановления и стимуляции работоспособности [1–4]. Однако, не смотря на это зачастую наблюдаются случаи, когда спортсмены к началу соревновательных циклов или в период их «разгара» испытывают состояние переутомления, а порою и перенапряжения организма, что, видимо, объясняется неадекватностью подбора применяемых средств восстановления работоспособности. В таких случаях спортсмены нередко прибегают к употреблению различных «чудодействующих» стимуляторов, что чревато поражающими организм последствиями. Конечно, в настоящее время существуют различные, довольно эффективные средства восстановления работоспособности, в том числе психологические и фармакологические, используемые в практике спортивной подготовки. Бесспорно, что полезный эффект от этих средств не вызывает сомнения. Однако имеется и другое, более эффективное, «бесплатное» и

глобально действующее средство восстановления двигательной активности любого человека-труженика, в том числе спортсмена. К такому роду средствам можно отнести умеренные физические упражнения, выполняемые в режиме последовательного растягивания и расслабления мышечных групп при фиксации различных поз и антипоз с задержкой дыхания на вдохе и выдохе в условиях натуживания, а также с использованием их вариантов с медленным глубоким вдохом и форсированным выдохом, что можно кратко обозначить «Йога с дыхательными упражнениями».

Цель работы посвящена раскрытию физиологической значимости избирательного комплекса йоговских поз с дыхательными упражнениями как средств восстановления и развития здоровья.

Методика использования комплекса упражнений и физиологическая стоимость их результатов. Оздоровительная и восстановительно-стимулирующая значимость этих упражнений подтверждается благоприятным физическим и психофункциональным состоянием 74 летнего автора данной статьи, который их систематически выполняет на протяжении 54 лет. Варианты некоторых упражнений представлены на рисунках в исполнении автора (рис. 1–8).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

Предлагается образцовый вариант вышеназванных нетрадиционных физических упражнений со всеми режимными условиями их выполнения: начало занятия 5:30–6:00 часов; перед выполнением комплекса медленным гладком употребляется 200 г чистой кипяченной воды комнатной температуры, подготовленной с вечера минувшего дня; затем принимаются положения: лежа на спине, на правом боку, на левом боку, лежа на животе с закрытыми глазами по 20–30 сек с глубоким вдохом и выдохом для ускорения процесса всасывания и промывания органов.

Упражнения позы-антипозы с вариантами задержки дыхания на вдохе и выдохе с натуживанием и с актом глубокого вдоха и форсированного выдоха – 3–4 раза:

1. Сидя на полу сгибание ног в горизонтальной плоскости, голено-стоп левой ноги накладывается на бедро правой ноги, а голено-стоп правой ноги – на бедро левой ноги, голова и туловища выпрямлены.

2. То же, но в упоре на руках с подниманием тела от пола.

3. То же, но в стойке на голове, опираясь руками на пол.

4. Сидя на полу сгибание туловища до касания головой колен.

5. Положение «мост» борца.

6. Сидя на полу сгибание ног в коленях, правая нога перекидывается над левой, хват левой рукой за голень левой ноги, поворот туловища вправо до отказа.

7. То же, но поза выполняется в противоположную сторону.

8. Сидя на полу, левая нога в горизонтальном направлении сгибается максимально и накладывается на бедро правой ноги, сгибание туловища вперед до касания головой колени.

9. То же, но с накладыванием правой ноги на бедро левой ноги.

10. В положении приседа на бедра ног, опускание туловища назад вниз до касания головой пола.

Суть, значимость и приоритетность регулярного использования такого рода упражнений заключаются в следующем: в внутри суставно-связочных сумках, в мышечных волокнах, тканях и клеточных прослойках поочередно создаются так называемые явления «компрессии» и «декомпрессии», благодаря которых выталкиваются «шлаки», отработанные соли (Na, Ca, Mg и т. д.) и другие вредно действующие вещества; ускоряет процесс обмена веществ, то есть процесс выведения из организма глубоко заложенных, отработанных продуктов и поступление вместо них новых энергообразующих субстратов; повышает эластичность мышечной ткани; расширяет диапазон подвижности суставно-связочного аппарата; повышает ЖЕЛ, увеличивает объем потребления O_2 ; повышает устойчивость организма к недостатку O_2 (гипоксическая устойчивость). Именно эти физиологические сдвиги не только ускоряют процесс восстановления и стимуляции работоспособности функциональных систем управления движениями, но и способствует формированию резервного потенциала здоровья и эмоционально-психической активности человека.

Исходя из научно-теоретического анализа сущности предлагаемой системы йога с дыхательными упражнениями и на основании прогрессивных результатов опыта её использования автором в своей жизнедеятельности можно сформулировать заключение о том, что данная система является универсальной как в плане восстановления работоспособности человека-спортсмена, так и относительно развития его здоровья и психофизической активности. Поэтому внедрение этой системы в повседневную жизнь любого человека, в том числе и спортсмена, может обеспечить профессионально-трудовое и спортивное долголетие.

Библиографические ссылки

1. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. М. : Олимпия ПРЕСС, 2006. 272 с.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. СПб. : Лань, 2005. 378 р.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2015. С. 14–32.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта. М. : Академия, 2014. 480 с.

References

1. Godik M. A. Physical training of football players. M. : Olympia PRESS, 2006. 272 p.
2. Matveev L. P. General theory of sport and its applied aspects. SPb. : Doe, 2005. 378 p.
3. Platonov V. N. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications. Kiev : Olympic Literature, 2015. P. 14–32.
4. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. Theory and methodology of physical culture and sports. M. : Academy, 2014. 480 p.

© Пулатов А. А., 2019

УДК 796.022

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Д. Г. Радченко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: dimytch111168@mail.ru

Рассмотрены спортивные игры, как средство физического воспитания, которые на протяжении жизни воспитывают в нас лучшие качества и помогают в дальнейшем развитии.

Ключевые слова: спорт, игры, воспитание, физическая культура, дисциплина, развитие.

SPORTS GAMES AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

D. G. Radchenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: dimytch111168@mail.ru

Consider sports, as a means of physical education, which throughout life educate us the best quality and help in later life.

Keywords: sport, games, education, physical culture, discipline, development.

Спортивные игры это один из лучших инструментов в сфере физического воспитания. Благодаря играм человек развивается не только духовно, но и физически. Учиться добиваться поставленных целей, и применять это на протяжении всей своей жизни. Также спортивные игры помогают человеку осознать, что это помогает в совершенствовании и укреплении здоровья. Не маловажное значение оказывают и на центральную нервную систему быстрота и частота смены действий, варьирование интенсивности мышечной деятельности.

Спортивные игры – это единоборство двух сторон, протекающее в рамках правил, преимущество, в котором оценивается по количеству достижений обусловленной цели. Игры присутствуют на всех этапах развития личности, от детского сада до высшего образовательного учреждения. Практикуются такие игры как: волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, настольный теннис, бадминтон, хоккей и др. Человек учится адаптироваться не только в одиночной работе, но и командной. Развивает тактические действия, учится взаимопомощи и соблюдению правил спортивной игры. В процессе занятия играми непрерывно возникают двигательные ситуации, решение которых требует значительной умственной работы. Уже простое решение двигательных задач: как сделать движения быстрее, точнее, что надо предпринять, чтобы исправить допущенную ошибку и т. д. – представляет собой цепь мыслительных операций, включающих наблюдение, обобщение, принятие решения. Специфичность умственной деятельности в процессе занятия спортивными играми заключается в тесном взаимодействии между движениями тела и умственными операциями: занимающиеся непрерывно сверяют программу движений с её фактическим выполнением. В результате закрепляются осознанные связи между мышечными ощущениями, двигательной задачей и способом её решения. Движения становятся способом познания и освоения окружающего

мира. Еще не маловажный фактор, который помогает нам мотивироваться развиваться, соревновательное противоборство. Человек хочет побеждать и чтобы это сделать он начинает полностью вникать в определенный вид деятельности, повышая опыт, изучая правила и тонкости, это помогает становиться первым. Главным эффективным критерием соревнований в спортивных играх служит победа над соперником. Количество побед определяет место в турнире всех участников. В практике сложилось так, что спортивный результат – занятое место в соревнованиях – стал критерием оценки уровня спортивного мастерства команды и ее членов. Исследования показали, что место команды в турнире не отражает уровень мастерства спортсменов, помимо их личных качеств есть много факторов влияющих на результат, так может самая сильная команда на турнире сыграть на не очень хороший результат, и места в турнирах это еще не показатель мастерства. В турнире может получиться так, что в нем будут участвовать заведомо слабые команды и среди них выявится чемпион, не смотря на то, что на соревнования не приехали более сильные соперники. Так же стоит отметить, что спортивные игры, это яркие виды спорта, при просмотре которых у тебя поднимается адреналин, повышается интерес и это мотивирует пойти заняться своим здоровьем. Многие люди смотрят на профессиональных спортсменов и подражают им, они идут на тот же спорт и пытаются достичь такого же уровня, не замечая, как растут сами.

Игры применяются в тренировке спортсменов практически всех видов спорта как средство общей физической подготовки, развития физических качеств и обогащения двигательного опыта спортсменов, особенно юных. В игровых видах спорта «другие» (по отношению к избранной игре) спортивные игры также включаются в число средств общей и специальной физической подготовки. В пример можно привести прыжки в высоту. В этом виде спорта участвуют, баскетболисты (6 место 53 см), волейболисты (3 место 58 см), футболисты (8 место 49 см). Боксеры, чтобы развить навыки реакции, проводят много времени с теннисным мячом, играют в настольный теннис. Игры помогают спортсмену не только заикливаться на своем виде спорта, но и принимать участие в спортивных играх, тем самым улучшая свои качества, чтобы показать более высокий результат в будущем.

В заключение можно сказать, что спортивные игры присутствуют на всем жизненном пути, улучшают наше здоровье, помогают в становлении личности, развивают в нас определенные качества (такие как дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь, лидерские качества, работу в команде, и достижение своих целей) и расширяют наши границы. Не всегда нужно смотреть на свои победы и поражение, главное в первую очередь, что ты пришел на секцию, поднял свой уровень здоровья улучшил свои качества, показал характер и стал лучше в целом.

Библиографический список

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента.
2. Средство физического воспитания [Электронный ресурс]. URL: http://referatwork.ru/category/sport/view/449189_sportivnye_igry_kak_sredstvo_fizicheskogo_vospitaniya (дата обращения: 15.05.2019).
3. Спортивные игры [Электронный ресурс]. URL: <https://studfiles.net/preview/3569381/page:2/> (дата обращения: 15.05.2019).

References

1. Physical culture and healthy lifestyle of the student. Author M. I Vilnius.
2. The means of physical education [Electronic resource]. URL: http://referatwork.ru/category/sport/view/449189_sportivnye_igry_kak_sredstvo_fizicheskogo_vospitaniya (date of visit: 15.05.2019).
3. Sports games [Electronic resource]. URL: <https://studfiles.net/preview/3569381/page:2/> (date of visit: 15.05.2019).

УДК 796.012.23

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ 11–13 ЛЕТ

Е. В. Реди¹, Е. А. Резайкина²

¹Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

²Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва» «Здоровый мир»
Российская Федерация, 660004, г. Красноярск, ул. Пархоменко 7

¹E-mail: russlen90@mail.ru

²E-mail: rezaykina92@gmail.com

Особенности физического развития школьников в связи с возрастом и под влиянием систематических занятий физическими упражнениями имеют немаловажное значение для правильного решения многих вопросов, связанных с развитием физических качеств.

Ключевые слова: двигательные навыки, координация, равновесие, спорт, физические упражнения.

DEVELOPMENT OF MOVEMENT COORDINATION IN CHILDREN 11 – 13 YEARS

E. V. Redi¹, E. A. Rezaykina²

¹Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

² Municipal autonomous institution “Sports school of Olympic reserve” “Zdoroviy mir”
7, Parkhomenko Str., Krasnoyarsk, 660004, Russian Federation

¹E-mail: russlen90@mail.ru

²E-mail: rezaykina92@gmail.com

Features of physical development of pupils in connection with age and under the influence of systematic physical exercises are important for the correct solution of many issues related to the development of physical qualities.

Keywords: motor skills, coordination, balance, sports, exercise.

Координация, является ведущей составляющей в таком физическом качестве, как ловкость. Она оказывает важнейшее значение на работоспособность в проявлении и других физических качеств. Особую значимость развитие данного качества приобретает при занятии спортом, особенно в сложно координационных видах двигательной деятельности. Практика физического воспитания и спорта располагает значительным арсеналом средств для развития координационных способностей.

Основным средством для воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений может быть повышена за счет:

- изменения пространственных, временных и динамических параметров;
- внешних условий, изменяя порядок расположения средств, их вес, высоту; изменяя площадь опор или увеличивать ее подвижность в упражнениях на равновесие;

– комбинации двигательных навыков; сочетания ходьбы с прыжками, бег с ловлей предметов;

– выполнения упражнения по сигналу или в ограниченное время. Особой эффективностью обладает методический прием, направленный на представление дополнительной информации [1].

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют обще подготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками и другие), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях при различных положениях тела или его частей, в разные стороны элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и другие), упражнения в равновесии [2].

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой, высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, кроссовый бег [3].

Специальные упражнения для совершенствования координационных движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Например в гребном слаломе применяют координационно-сходные упражнения с технико-тактическими действиями [4].

В тренировке применяют две группы таких средств:

1. Подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта.

2. Развивающие, направленные на непосредственно воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта (например, в баскетболе специальные упражнения в затрудненных условиях – ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку).

Двигательное действие – это сложное структурное образование, элементом которого являются следующие части движения:

- интеллектуальная (когнитивная);
- чувствительная (сенсорная);
- исполнительная (моторная).

Существуют различные типы координационных способностей:

Реагирующая способность (слуховая и зрительная). Способность к реагированию совершенствуется методом упражнений в самых разнообразных движениях. Наиболее эффективным в возрасте 11–13 лет является повторное реагирование на внезапно появляющиеся сигналы или на изменение окружающей ситуации. Этот метод довольно быстро дает заметный положительный результат. Введение элементов соревнований и игровой деятельности позволяет создать высокий эмоциональный фон и побуждает детей выполнять задания быстрее и точнее [4].

Для воспитания способности к реагированию на сигналы применяются:

– свободный бег, дополненный заданиями: на внезапные остановки, возобновление и изменение передвижений, выполнение поворотов, преодоление препятствий (линий и невысоких предметов);

– бег из усложненных стартовых положений (лежа на спине, на животе стоя спиной к направлению движения, стоя на одном или двух коленях, из приседа, седа и тому подобное);

– интенсивность движения, ее изменения: ходьба обычная – бег быстрый, бег медленный – бег ускоренный;

– упражнения с короткой и длинной скалкой (вбегать и выбегать).

При выполнении всех перечисленных выше упражнений постепенно усложняются условия, в которых выполняется задание. Оно выражается в увеличении скорости реагирования, в требовании реагировать на различные громкости неожиданных сигналов, в увеличении сложности выполнения движений и повышении требований к точности [1].

Способность к равновесию. Она может быть статической и динамической. В этом отношении полезны упражнения, связанные с вращением в различных плоскостях головы, конечностей, туловища. К ним относятся повороты, кувырки, перевороты, повороты или комбинации упражнений.

Фактором, который влияет на устойчивость равновесия в условиях опоры, относятся: положение общего центра тяжести по отношению к плоскости опоры; высота снаряда, служащего опорой, его устойчивость; скорость движения тела, его равномерность и другие.

Для совершенствования способности к статическому равновесию необходимо использовать следующие методические приемы: удлинение времени сохранения позы, временное исключение зрительного самоконтроля, уменьшение площади опоры, включение предварительных и сопутствующих движений, введение противодействий.

Основой совершенствования способности к динамическому равновесию является адаптация к различным внешним условиям. К важным средствам воспитания динамического равновесия относятся подвижные и спортивные игры, в которых резко меняется направление движения.

Дифференцированная способность. При воспитании точности движений используется метод «контрастных» заданий. Прыжки на длину, равную половине максимального результата, броски с ближних и дальних дистанций и так далее. Указанные приемы намного эффективнее, чем многократное повторение [1].

В процессе развития у детей пространственной точности метательных движений при изменении веса снаряда используется вариативная методика.

Воспитание у детей способности точно регулировать величины силовых усилий содействуют упражнения, имеющие предметно обозначенную цель и количественно оцениваемый результат. Например, метание малого мяча в цель, броски мяча в корзину, вращение на одной ноге в заданной плоскости (начерченный на полу круг с разметкой) и так далее.

Для ознакомления детей с основными временными понятиями движения выполняются в медленном, среднем и быстром темпе. Для развития восприятия темпа выполнения упражнений рекомендуется применять следующие задания:

1. Коллективный подсчет от одного до десяти, под звуки метронома, установленного на частоту 60 и 120 ударов в минуту.
2. Выполнение общеразвивающих упражнений в медленном и быстром темпе (наклон на один счет и затем на четыре счета и тому подобное).
3. Ходьба на месте в медленном темпе с постепенным переходом на быстрый (по 8 шагов в каждом темпе).
4. Прыжки на месте на одной и двух ногах (8 прыжков – быстро, 8 – медленно) и другие [2].

Ритмическая способность. Средствами развития ритмической способности являются физические упражнения, выполняемые в различных временных и пространственных соотношениях, а также танцы, и различные танцевальные шаги.

Для создания представления о ритме используется музыка, счет и другие звуки (хлопки, удары в бубен и так далее), они могут предшествовать и сопутствовать выполняемым движениям.

Наиболее рациональное формирование ритмической способности проходит при попеременном выполнении упражнений под музыку и без музыкального сопровождения (метод ритмической активности).

Большое значение имеют упражнения, которые дети выполняют сообща или держась за руки, и их движения четко согласуются с музыкой.

В содержании занятий включается ритмическая ходьба, фигурное марширование, несложные перестроения, марш, вальс, народные мелодии и другие движения [4].

Способность к переключению. Под переключением понимается оптимальная программа действий: контроль, корректировка и перестройка двигательной реакции в соответствии ситуацией. Например, единоборства, борьба, спортивные игры.

Основным средством развития и совершенствования координационных способностей являются упражнения, предъявляющие высокие требования к координации движений. Данные упражнения принято делить на две группы:

– упражнения, совершенствующие координационные способности, при выполнении собственно-силовых и скоростно-силовых движений. Этими упражнениями развивают двигательную ловкость (бег на короткую дистанцию, прыжки и метания);

– упражнения для страховки координационных способностей в движении на выносливость, предъявляющих повышенные требования к дифференциации, ориентации и ритмической способности при значительном утомлении (лыжи, бег на длинные дистанции, спортивные игры и так далее).

Выводы: Для эффективного развития координационных способностей у детей в возрасте 11–13 лет, необходимо использовать системный подход в оценке закономерностей функциональной деятельности организма. При этом следует учитывать основные факторы, определяющие проявление координационных способностей: возрастные физиологические и психологические особенности юных спортсменов, состояние в этом возрасте нервной системы и ее влияние на регуляцию деятельности опорно-двигательного аппарата, что оказывает непосредственное влияние на процессы, обеспечивающие качество координации движений.

Библиографические ссылки

1. Горская И. Ю., Аверьянов И. В., Кондаков А. М. Координационная подготовка спортсменов : монография // Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. Омск : Изд-во СибГУФК, 2015.

2. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М. : ТВТ Дивизион, 2006. С. 290.

3. Лях В. И., Гальперин П. Я., Боген Л. М. Теория о поэтапном формировании знаний, умений и навыков в процессе освоения двигательных действий // Физическая культура в школе. 2007. № 3. С. 15–18.

4. Назаренко Л. Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. М., 2001.

References

1. Gorsky I. Yu., Averyanov I. V., Kondakov A. M. Coordinatio disciplina athletae: monograph // Ministry of ludo Russian Foederatio ; Siberian state University corporis culturae et ludis. Omsk : Libellorum domus Sibgufk, 2015.

2. Lyakh V. I. Coordinatio ingenium: diagnosis et progressionem. M. : TVT Divizion, 2006. P. 290.

3. Lyakh V. I., Galperin P. Y., Bogen, L. M. Theoria gradatim institutionis scientia et artes in processus progressionem motor actiones // Corporis cultura ad scholam. 2007. № 3. P. 15–18.

4. Nazarenko L. D. Progressum causa et coordinatio qualitates, ut factor emendationem filii et eleifend. M., 2001.

© Реди Е. В., Резайкина Е. А., 2019

УДК 796.01:612

ИЗМЕНЕНИЯ НАСОСНОЙ ФУНКЦИИ СЕРДЦА ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Р. С. Сафин¹, И. Р. Ибатуллин², Р. Р. Якбаров³,
А. Ф. Ахметшин⁴, А. А. Корнилова⁵, Э. Р. Мамина⁶

Казанский инновационный университет имени В. Г. Тимирязова
Российская Федерация, 420111, г. Казань, ул. Московская, 42

¹E-mail: safin@ieml.ru

²E-mail: ibatullin@ieml.ru

³E-mail: renatyakbarov@mail.ru

⁴E-mail: airat.ahmetshin@mail.ru

⁵E-mail: kornilova@ieml.ru

⁶E-mail: elya2005@inbox.ru

В процессе многолетней спортивной подготовки у юных каратистов частота сердечных сокращений изменяется неравномерно. Наиболее существенное снижение ЧСС наблюдается на этапе специальной подготовки. В процессе восьми-девяти лет систематических мышечных тренировок у юных спортсменов суммарное снижение ЧСС статистически достоверно выраженнее, чем у не занимающихся спортом детей за аналогичный период естественного роста и развития.

Ключевые слова: мышечные тренировки, юные спортсмены, восточные единоборства, частота сердечных сокращений, ударный объем крови.

CHANGES IN THE PUMP FUNCTION OF THE HEART OF CHILDREN IN THE PROCESS OF SYSTEMATIC CLASSES

R. S. Safin¹, I. R. Ibatullin², R. R. Yakbarov³,
A. F. Akhmetshin⁴, A. A. Kornilova⁵, E. R. Mamina⁶

Kazan Innovative University named after V.G. Timiryasov,
42, Moskovskaya Str., Kazan, 420111, Russian Federation

¹E-mail: safin@ieml.ru

²E-mail: ibatullin@ieml.ru

³E-mail: renatyakbarov@mail.ru

⁴E-mail: airat.ahmetshin@mail.ru

⁵E-mail: kornilova@ieml.ru

⁶E-mail: elya2005@inbox.ru

In the process of many years of sports training among young karatekas, the heart rate changes unevenly. The most significant decrease in heart rate is observed at the stage of special preparation. In the process of eight to nine years of systematic muscle training in young athletes, the total reduction in heart rate is statistically significantly more pronounced than in non-sports children over the same period of natural growth and development.

Keywords: muscle training, young athletes, martial arts, heart rate, stroke volume.

Цель: изучение показателей насосной функции сердца детей, систематически занимающихся восточными единоборствами.

Задачи:

- изучить показатели насосной функции в покое у юных каратистов;
- проанализировать особенности изменения показателей насосной функции сердца детей, в процессе многолетних занятий восточными единоборствами;
- изучить реакцию ЧСС и УОК юных каратистов на ортостатическую пробу.

Методика исследования. Для изучения показателей насосной функции сердца детей, нами были исследованы юные спортсмены, занимающиеся восточными единоборствами г. Казани. Общее количество испытуемых составило 57 детей.

Все исследованные юные спортсмены и дети контрольной группы по состоянию здоровья были отнесены к основной медицинской группе.

Методика регистрации реограммы. Среди реографических методов определения частоты сердечных сокращений наибольшее распространение получил метод тетраполярной грудной реографии по Кубичеку [9] в различных модификациях.

Результаты собственных исследований и их анализ. В 6–7-летнем возрасте у детей, не занимающихся спортом, частота сердечбиений составляла $98,7 \pm 2,3$ уд/мин. У детей того же возраста, занимающихся каратэ в течение одного – двух лет (группа начальной подготовки – ГНП) частота сердечных сокращений составила $95,5 \pm 2,4$ уд/мин. Данная величина оказалась на $3,2 \pm 1,2$ уд/мин меньше по сравнению с показателями ЧСС детей того же возраста, не занимающихся спортом. У юных спортсменов в процессе второго-третьего годов систематических занятий каратэ (учебно-тренировочная группа-1) произошло снижение частоты сердечных сокращений до $93,7 \pm 1,7$ уд/мин. Разница в показателях ЧСС между каратистами, отнесенными к группе ГНП и УТГ-1, составила 1,8 уд/мин. Однако данная разница также как в предыдущем этапе мышечных тренировок, не достигает достоверных значений по сравнению со значениями ЧСС спортсменов группы ГНП. Таким образом, в процессе первых двух-трех лет систематических занятий каратэ, т. е. на этапе начальной подготовки, частота сердечных сокращений у юных каратистов имеет лишь тенденцию к снижению.

В процессе четвертого-пятого годов занятий каратэ частота сердечбиений у юных спортсменов снизилась по сравнению с показателями ЧСС детей предыдущей группы на $6,0 \pm 1,7$ уд/мин и составила $87,7 \pm 1,5$ уд/мин ($P < 0,05$). Следовательно, достоверное урежение частоты сердечбиений у юных каратистов наблюдается лишь на 4–5 годах мышечных тренировок. В процессе 5–6 годов систематических мышечных тренировок у юных каратистов вновь наблюдается лишь устойчивая тенденция к урежению частоты сердечных сокращений. В процессе седьмого-восьмого годов систематических занятий каратэ, т. е. на этапе спортивного совершенствования, у юных спортсменов частота сердечбиений снизилась на достоверную величину по сравнению с предыдущими значениями и составила $76,7 \pm 3,1$ уд/мин.

Таким образом, у юных спортсменов, систематически занимающихся каратэ, на этапе начальной подготовки наблюдается лишь устойчивая тенденция к урежению частоты сердечных сокращений. На этапе специальной подготовки частота сердечбиений у юных каратистов снизилась на достоверную величину. На этапе спортивного совершенствования частота сердечных сокращений у юных спортсменов так же достоверно снизилась по сравнению с предыдущим этапом спортивной подготовки. Частота сердечбиений у юных каратистов за восемь-девять лет систематических мышечных тренировок уменьшилась по сравнению с исходными данными на 22,0 уд/мин ($P < 0,05$). За аналогичный период естественного роста и развития у детей, не занимающихся спортом, частота сердечных сокращений снизилась примерно на 16,0 уд/мин ($P < 0,05$).

Мы так же проанализировали изменения ударного объема крови юных спортсменов. Ударный объем крови у детей 6–7 летнего возраста, не занимающихся спортом, составлял $28,4 \pm 3,0$ мл. У детей того же возраста, занимающихся каратэ в течение одного – двух лет, систолический выброс крови был несколько выше и составил $31,7 \pm 2,4$ мл. Разница между показателями УОК юных каратистов группы начальной подготовки и детей, не занимающихся спортом, составила $3,3 \pm 1,4$ мл. Однако данная разница оказалась не достоверной.

В процессе второго-третьего годов систематических мышечных тренировок ударный объем крови у юных каратистов существенно увеличился по сравнению с предыдущим этапом мышечных тренировок и достиг $47,9 \pm 2,3$ мл. Данная величина оказалась достоверно выше по сравнению со значениями УОК детей того же возраста, не занимающихся спортом, и со значениями УОК спортсменов предыдущей группы соответственно на $19,9 \pm 1,4$ и $16,2 \pm 1,7$ мл ($P < 0,05$). Таким образом, на этапе начальной подготовки, т. е. в процессе первых двух-трех лет систематических мышечных тренировок, ударный объем крови у юных каратистов увеличился по сравнению с исходными данными на $19,9$ мл ($P < 0,05$).

В процессе 4–5 годов систематических мышечных тренировок у юных каратистов наблюдается лишь устойчивая тенденция к увеличению ударного объема крови. На пятом-шестом годах систематических занятий каратэ ударный объем крови у юных спортсменов существенно увеличился с $51,7 \pm 2,3$ до $69,9 \pm 1,7$ мл, т. е. прирост УОК составил на $18,2 \pm 1,4$ мл ($P < 0,05$).

На этапе спортивного совершенствования, т. е. на седьмом-восьмом годах систематических мышечных тренировок темпы прироста ударного объема крови у юных каратистов был значительно ниже, чем на предыдущих двух этапах спортивной подготовки.

Таким образом, у юных спортсменов, систематически занимающихся каратэ, на этапе начальной подготовки ударный объем крови увеличился по сравнению с исходными данными на $19,5 \pm 1,3$ мл ($P < 0,05$). На этапе специальной подготовки систолический выброс у юных пловцов увеличился по сравнению с предыдущим этапом мышечной тренировки на $22,0 \pm 1,7$ мл ($P < 0,05$). Однако на этапе спортивного совершенствования прирост УОК у юных спортсменов по сравнению с предыдущим этапом спортивной подготовки был небольшим и составил лишь $5,9 \pm 1,4$ мл ($P < 0,05$). Следовательно, у юных каратистов темпы прироста ударного объема крови значительно выражены на этапах начальной и специализированной подготовки. При этом следует отметить, что темпы прироста УОК у юных каратистов на втором этапе спортивной подготовки выражены в большей степени. Суммарный прирост УОК у юных каратистов за восемь-девять лет систематических мышечных тренировок составил $47,4 \pm 2,2$ мл ($P < 0,05$). У детей, не занимающихся спортом, за аналогичный период естественного роста и развития систолический выброс увеличился лишь на $33,0 \pm 2,5$ мл ($P < 0,05$).

Срочная реакция насосной функции сердца юных каратистов, при активном переходе из положения лежа, в положение сидя.

Как показали наши исследования, юных каратистов по мере повышения уровня тренированности реакция частоты сердечных сокращений на активную смену положения тела снижается. При этом более значительное снижение реакции ЧСС на смену положения тела у юных каратистов происходит на этапе начальной подготовки, где реакция ЧСС на смену положения тела снижается на $16,5 \pm 1,7$ уд/мин ($P < 0,05$). На этапе специальной подготовки у юных каратистов реакция частоты сердечных сокращений на смену положения тела снизилась на $4,0 \pm 1,5$ уд/мин ($P < 0,05$). На этапе спортивного совершенствования реакция частоты сердечных сокращений на ортостатическую пробу у юных каратистов существенно не изменилась по сравнению с реакцией частоты сердечных сокращений, зарегистрированной на предыдущем этапе мышечной тренировки.

У детей занимающихся каратэ в течение одного-двух лет, УОК при активном переходе из положения лежа в положение сидя снизился на $12,4 \pm 2,8$ мл, что существенно не отличается от реакции систолического выброса детей того же возраста, не занимающихся спортом. У детей 8–9-летнего возраста, не занимающихся спортом, при переходе из положения лежа в положение сидя УОК снизился на $16,3 \pm 2,4$ мл ($P < 0,05$). У юных каратистов того же возраста, реакция ударного объема крови на активную смену положения тела составила $10,1 \pm 2,5$ мл ($P < 0,05$). Следовательно, на этапе начальной подготовки у детей, систематически занимающихся каратэ, наблюдалась тенденция к снижению реакции ударного объема крови на ортостатическую пробу.

На этапе специальной подготовки и спортивного совершенствования реакция ударного объема крови у юных каратистов при активном переходе из положения лежа в положение сидя оказалась недостоверной. У детей, не занимающихся спортом, реакция ударного объема крови на ортостатическую пробу существенно не изменилась по сравнению с реакцией систолического выброса, зарегистрированной в предыдущих возрастах. Таким образом, у юных каратистов при активном переходе из положения лежа в положение сидя ударный объем крови достоверно снижался по сравнению с исходными данными лишь на этапе начальной подготовки. Начиная с этапа специальной подготовки ударный объем крови у юных каратистов при активном переходе из положения лежа в положение сидя значительно не изменялся.

1. Показатели насосной функции сердца юных каратистов, в процессе многолетней мышечных тренировок, изменяется одновременно.

2. Наиболее существенное урежение ЧСС происходит на 4–5 и 7–8 годах систематических мышечных тренировок, тогда как достоверный прирост УОК наблюдается на 2–3 и 5–6 годах занятий восточными единоборствами.

3. По мере повышения уровня тренированности юных каратистов реакция показателей насосной функции сердца на ортостатическую пробу снижается.

4. Наиболее существенное снижение реакции показателей насосной функции сердца юных каратистов на ортостатическую пробу происходит на начальных этапах мышечных тренировок.

Библиографические ссылки

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека // Теория и практика физической культуры. М., 2000. 275 с.
2. Вахитов И. Х. Изменение ударного объема крови юных спортсменов в восстановительном периоде после выполнения Гарвардского степ-теста // Теория и практика физической культуры. 1999. № 8. С. 30–31.
3. Платонов В. Н. Структура многолетней подготовки // Подготовка квалификационных спортсменов. М. : ФиС, 1986. С. 220–230.
4. Kubichek W. P. The Minnesozimpedans cardiograph and appalications // Biomed. End 1974. Vol. 9. 410 p.

References

1. Balsevich V. K. Ontokinesiology of man // Theory and practice of physical culture. M., 2000. P. 275.
2. Vakhitov I. Kh. The change in stroke volume of young athletes in the recovery period after performing the Harvard step test // Theory and practice of physical culture. 1999. № 8. P. 30–31.
3. Platonov V. N. The structure of many years of preparation // Training of qualifying athletes. M. : FiS, 1986. P. 220–230.
4. Kubichek W. P. The Minnesozimpedans cardiograph and appalications // Biomed. End 1974. Vol. 9. 410 p.

© Сафин Р. С., Ибатуллин И. Р., Якбаров Р. Р.,
Ахметшин А. Ф., Корнилова А. А., Мамина Э. Р., 2019

УДК 796. 967

ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГОСИСТЕМЫ НА РЕЗУЛЬТАТ ХОККЕЙНОГО МАТЧА РОССИИ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ПХЁНЧХАНЕ

В. И. Сиваков

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
Российская Федерация, 454800, г. Челябинск, ул. Ленина 69
E-mail: vismaster62@mail.ru

Анализ результатов исследования хоккейного матча показал, что причина забитых четырех шайб хоккейной команды России в финале на олимпийских играх в Пхёнчхане обусловлена энергетическим состоянием. Первая шайба была забита вследствие зеленой малой окружности в центре красного информационного квадрата команды Германии до завершения первого периода. Вторая и третья шайбы, забитые в ворота Германии в третьем периоде до завершения матча, которые определены ассиметричным соотношением светло-красной и темно-красной цветовой энергии; каждая в отдельности, указывающие на снижение функциональной работоспособности по окончании третьего тайма. Четвертая шайба, забитая в ворота хоккейной команды Германии до завершения дополнительного времени, способствовала повышению светло-красной цветовой энергии в форме энергетического вертикального информационного квадрата.

Ключевые слова: причина забитых шайб, хоккейная команда России финал, олимпийские игры, Пхёнчхан.

INFLUENCE OF ENERGY SYSTEM ON RESULT OF HOCKEY MATCH OF RUSSIAN TEAM ON OLYMPIC GAMES IN PEYONGCHNAG

V. I. Sivakov

South Ural State University of Humanities and Education,
69, Lenina Str., Chelyabinsk, 454800, Russian Federation
E-mail: vismaster62@mail.ru

Analysis of research results showed, that the reason of scored four goals of Russian hockey team at final game in Olympic games in Peyongchang was due to energy power. First goal was scored due to the green small circle in the centre of red information square of German hockey team before first period was end. Second and third goals, which was hammered into the gates of Germany team was at third period before match was end, they was defined by the asymmetric ratio of light-red and deep-red color of energy; each individually indicating on decrease of functional efficiency at the end of third period. Fourth scored goal on Germany hockey team gate was before end of overtime and it was contributed of increasing light-red color of energy in form of vertical energy information square.

Keywords: reason of scored goals, Russian hockey team, Final, Olympic Games, Peyongchang.

У хоккейной команды России на Олимпийских играх в Пхёнчхане высокий уровень энергосистемы способствовал прогнозированию Олимпийского титула по окончании игровых матчей, осуществляемого квантовым энергетическим методом по цветовой энергосистеме, определяемый функциональное состояние и восстановительный процесс. В финале

за первое место хоккейного матча Россия – Германия на Олимпийских играх в Пхёнчхане цветовая энергосистема по форме показывала вертикальный информационный квадрат, характеризующий высокий уровень спортивной формы, функциональных возможностей хоккейной команды России и Германии [1; 8].

Цель исследования: обоснование энергосистем хоккейного матча команд России на Олимпийских играх в Пхёнчхане.

Методы исследования. У хоккеистов выступление в соревновательной деятельности определялось квантовым методом по цветовой энергосистеме: функциональное состояние, восстановительный процесс, энергетический уровень и прогнозирование игрового результата [6; 7].

Результаты исследования и обсуждения. Рассмотрим энергетический закон, который гласит, что хоккейная команда, имеющая наивысший уровень цветовой энергосистемы в том состоянии, если хоккеисты имеют нетравмированный позвоночный канал, опорно-двигательный аппарат, нервно-мышечную систему [3; 4]. Представим к рассмотрению и обоснованию энергетический закон результативной игровой деятельности в финале команд России и Германии на Олимпийских играх хоккейного матча.

Информационно-энергетическая причина забитых четырех шайб хоккейной команды России обусловлена следующим действием. Первая шайба была забита вследствие зеленой малой окружности в центре красного информационного квадрата команды Германии до завершения первого периода [2; 5]. Вторая и третья шайбы, забитые в ворота Германии в третьем периоде до завершения матча, определены ассиметричным соотношением светло-красной и темно-красной цветовой энергии; каждая в отдельности, указывающие на снижение функциональной работоспособности по окончании третьего тайма. Четвертая шайба, забитая в ворота хоккейной команды Германии до завершения дополнительного времени, способствовала повышению светло-красной цветовой энергии в форме энергетического вертикального информационного квадрата.

Информационно-энергетическая причина забитых трех шайб в хоккейном матче команды Германии ворота команды России. Первая шайба забита при доминировании красно-зеленой энергии в виде красно-зеленого креста. Вторая и третья шайбы, забитые в ворота России в третьем периоде до завершения матча, обусловлены ассиметричным соотношением светло-красной и темно-красной цветовой энергии, каждая в отдельности, указывающие на снижение функциональной работоспособности по окончании третьего тайма.

Заключение. У хоккейных команд России и Германии присутствует динамичная реакция функциональной и цветовой энергосистемы на напряженную игровую деятельность на пропущенные и забитые шайбы. В основе прогнозирования и диагностики забитых шайб являются малые зеленые окружности в центре красного информационного квадрата.

Библиографические ссылки

1. Белеусова Н. А., Сиваков В. И., Мальцев В. Н. Психофизиологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 12. С. 60–62.
2. Белоусова Н. А., Мамылина Н. В., Семченко А. А. Влияние физической культуры на состояние стрессустойчивости студенток с отклоняющейся архитектоникой позвоночника // Теория и практика физической культуры. 2017. № 11. С. 45–48.
3. Сиваков В. И. Педагогические основы управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры : монография. Челябинск : ЧГПУ, 1998. 149 с.
4. Сиротин О. А., Сиваков В. И. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. С. 6–8.
5. Сиваков В. И. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях

соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2007. № 10. С. 2–7.

6. Сиваков В. И. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания : монография. Челябинск : Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. 164 с.

7. Сиваков В. И., Сиваков Д. В., Сиваков В. В. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 12 (142). С. 116–120.

8. Сиваков В. И., Айткулов С. А., Черкасов И. Ф. Квантовый энергетический метод в диагностике и прогнозировании успешных выступлений квалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2017. № 6. С. 78–82.

References

1. Beloysova N. A., Sivakov V. I., Malzev V. N. Psychological predictors of successful implementation of the educational hoax of young hockey players // Theory and practice of physical activity. 2018. № 12. P. 60–62.

2. Beloysova N. A. N.V. Mamilina, A.A. Semchenko Influence of physical activity on condition of students stress tolerance state with deviating architectural spine // Theory and practice of physical activity. 2017. № 11. P. 45–48.

3. Sivakov V. I. Pedagogical basis of mental state management of students on physical activity lessons : monograph. Chelyabinsk : CHGPU, 1998. 149p

4. Sirotin O. A., Sivakov V. I. Influence of frustrated situation on social adaptation of athletes to learning, training and competition activities // Theory and practice of physical activity. 2001. № 3. P. 6–8.

5. Sivakov V. I. Physical, emotional and intelligent biorhythm as a factor of optimization psychophysiological condition of biathlete in not random situation during competition activity // Theory and practice of physical activity. 2007. № 10. P. 2–7.

6. Sivakov V. I. Mental stress management of elder preschooler in process of physical activity. monograph. Chelyabinsk : Published Chel. gov. ped. un-ty, 2015. 164 p.

7. Sivakov V. I., Sivakov D. V., Sivakov V. V. Quantum method in process of increasing energy system of athletes // University Scholarly notes on behalf of P. F. Lesgafta. 2016. № 12 (142). P. 116–120.

8. Sivakov V. I., Ajtkulov S. A., Cherkasov I. F. Quantum energy method at the process of diagnostic and forecasting of successful performance of qualified athletes // Theory and practice4 of physical activity. 2017. № 6. P. 78–82

© Сиваков В. И., 2019

УДК 796.965

ЦВЕТОВАЯ ЭНЕРГОСИСТЕМА ХОККЕЙНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ НА XXIII ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ПХЁНЧХАНЕ

Д. В. Сиваков

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
Российская Федерация, г. Челябинск, 454800, ул. Ленина 69
E-mail: vismaster62@mail.ru

Результаты исследования игровой деятельности показали, что у хоккейных команд России выявлены высокие цветовые энергетические уровни, и формы энергосистемы в работе энергетических центров энергосистемы позвоночного канала, нервно-мышечной и функциональной системы.

Ключевые слова: цветовая энергосистема, хоккейная команда Россия Олимпийские игры.

COLOR ENERGY SYSTEM OF RUSSIAN HOCKEY TEAM ON XXIII OLYMPIC GAMES IN PEYONGCHANG

D. V. Sivakov

South Ural State University of Humanities and Education,
69, Lenina Str., Chelyabinsk, 454800, Russian Federation
E-mail: vismaster62@mail.ru

The results of color energy system of hockey match was showed, that Russian hockey team revealed high energy levels and forms of energy system during the work of energy centers of neuromuscular and functional system.

Keywords: power and functional operability, ice-hockey team of Russia, Olympic Games.

Цель исследования: обоснование цветовой энергосистемы хоккейных команд России на Олимпийских играх в Пхёнчхане.

Методы исследования. Квантовый метод – это контактное или дистанционное воздействие на энергосистему хоккеистов, применяемое для диагностики, оценки восстановления функционального состояния во время и после игровой учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки [6–10].

Результаты исследования и их обсуждение. Рассмотрим энергетическую идентичность цветовой энергосистемы хоккейной команды России на Олимпийских играх [4–5].

Перед началом первого периода энергосистема хоккейной команды России содержала 95 % красной энергии и 5 % зеленой цветовой энергосистемы в виде малой окружности информационного вертикального энергетического квадрата. Содержание цветовой энергосистемы у хоккейной команды России свидетельствовало о высокой функциональной работоспособности и спортивной форме [1–3].

Перед началом второго периода у хоккейной команды России цветовая вертикальная информационная энергосистема приобретает форму и содержание 80 % – красного квадрата, а по краям 20 % – темно-красной энергии, указывающей на высокую функциональную работоспособность команды.

Перед началом третьего периода матча у хоккейной команды России отмечается устойчивая форма вертикального информационного энергетического квадрата, имеющая четко выраженные границы, содержащая 55 % светло-красной цветовой энергии и 45 % темно-красной цветовой энергии. Соотношение цветовой энергосистемы у хоккейной команды России говорит о повышенной функциональной работоспособности и о напряженной работе сердечного энергетического центра хоккеистов.

По окончании двадцати минут третьего тайма у хоккейной команды России изменилась цветовая информационная энергетическая форма: светло-красная и темно-красной цветовой энергия указывала снижение психофизиологического напряжения.

Таким образом, отметим, что содержание цветовой энергосистемы у хоккейной команды России свидетельствует о высокой функциональной работоспособности и спортивной форме. У хоккейной команды России выявлены высокие цветовые энергетические уровни, и формы энергосистем в работе энергетических центров нервно-мышечной и функциональной системы.

Библиографические ссылки

1. Белеусова Н. А., Сиваков В. И., Мальцев В. Н. Психологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 12. С. 60–62.
2. Белоусова Н. А., Мамылина Н. В., Семченко А. А. Влияние физической культуры на состояние стрессустойчивости студенток с отклоняющейся архитектоникой позвоночника // Теория и практика физической культуры. 2017. № 11. С. 45–48.
3. Сиваков В. И. Педагогические основы управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры : монография. Челябинск : ЧГПУ, 1998. 149 с.
4. Сиротин О. А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности / О. А. Сиротин, В. И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. С. 6–8.
5. Сиваков В. И. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2007. № 10. С. 2–7.
6. Сиваков В. И. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания : монография. Челябинск : Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. 164 с.
7. Сиваков В. И., Сиваков Д. В., Сиваков В. В. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. 12 (142). С. 116–120.
8. Сиваков В. И., Айткулов С. А., Черкасов И. Ф. Квантовый энергетический метод в диагностике и прогнозировании успешных выступлений квалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2017. № 6. С. 78–82

References

1. Beloysova N. A., Sivakov V. I., Malzev V. N. Psychological predictors of successful implementation of the educational hoax of young hockey players // Theory and practice of physical activity. 2018. № 12. P. 60–62.
2. Beloysova N. A., Mamilina N. V., Semchenko A. A. Influence of physical activity on condition of students stress tolerance state with deviating architectural spine // Theory and practice of physical activity. 2017. № 11. P. 45–48.
3. Sivakov V. I. Pedagogical basis of mental state management of students on physical activity lessons : monograph. Chelyabinsk : CHGPU, 1998. 149 p.

4. Sirotin O. A., Sivakov V. I. Influence of frustrated situation on social adaptation of athletes to learning, training and competition activities // Theory and practice of physical activity. 2001. № 3. P. 6–8.
5. Sivakov V. I. Physical, emotional and intelligent biorhythm as a factor of optimization psychophysiological condition of biathlete in not random situation during competition activity // Theory and practice of physical activity. 2007. № 10. P. 2–7.
6. Sivakov V. I. Mental stress management of elder preschooler in process of physical activity. monograph. Chelyabinsk : Published Chel. gov. ped. un-ty, 2015. 164 p.
7. Sivakov V. I., Sivakov D. V., Sivakov V. V. Quantum method in process of increasing energy system of athletes // University Scholarly notes on behalf of P. F. Lesgafta. 2016. № 12 (142). P. 116–120.
8. Sivakov V. I., Ajtkulov S. A., Cherkasov I. F. Quantum energy method at the process of diagnostic and forecasting of successful performance of qualified athletes // Theory and practice of physical activity. 2017. № 6. P. 78–82.

© Сиваков В. И., 2019

УДК 796.6

ЗНАЧЕНИЕ ГРЕБКА РУКАМИ В ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ

А. С. Суханов¹, Д. А. Жуйко²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: sasha_sukhoy@mail.ru

²E-mail: Marty-05@mail.ru

Раскрыто понятие фаз гребка руками, составы гребка в плавании. Какие гребки рукой и в каком положении кисти являются эффективными. Гребок руками является одним из важнейших элементов, определяющим мастерство спортсменов, поэтому важно изначально обучать правильному их исполнению. Неоднородность прохождения соревновательской дистанции на различных ее участках, а именно изменения кинематических параметров: длительности проплывания, числа гребков, средней скорости, шага пловца и продолжительность гребка, оказывает значительное влияние на результат соревновательной деятельности.

Ключевые слова: гребок, кисть руки, фазы гребка, пловец, высокое положение локтя.

THE VALUE OF THE STROKE WITH THE HANDS IN SWIMMING TECHNIQUE

A. S. Sukhanov¹, D. A. Zhuiko²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: sasha_sukhoy@mail.ru

²E-mail: Marty-05@mail.ru

In this article the concept of phases of a stroke by hands, structures of a stroke in swimming is opened. What are the strokes of the hand and the position of the brush are effective. Hand stroke is one of the most important elements determining the skill of athletes, so it is important to initially teach them the correct execution. The heterogeneity of the passage of the competitive distance on different sections, namely the changes of kinematic parameters: the duration of the flow, number of strokes, average speed, step the swimmer and the length of the stroke, has a significant impact on the result of competitive activity.

Keywords: stroke, hand, stroke phase, swimmer, high elbow position.

Плавание – один из наиболее популярных массовых видов спорта. При движении в воде работают практически все мышцы. Плавание относится к циклическим видам спорта, так как движение пловца представляет собой систему повторяющихся циклов, имеющих начало и конец. Цикл условно разделяется на фазы, где фаза рассматривается как часть движений, объединенных выполнением определенной двигательной задачи. Руки человека не имеют таких мощных групп, как ноги. Но зато они имеют лучшую подвижность в суставах и за счет большой амплитуды, разнообразности и точности движений и способны в условиях водной среды выполнять эффективные гребковые движения [2]. Гребок руками является одним из важнейших элементов, определяющим мастерство спортсменов, поэтому важно изначально обучать правильному их исполнению.

В настоящее время всем спортивным способам плавания (кроме брасса) свойственен общий фазовый состав гребка рукой: 1 – захват; 2 – подтягивание; 3 – отталкивание; 4 – из-

влечение кисти из воды. Данные фазы составляют основную (рабочую) часть гребка, в то время как пронос руки над водой составляет подготовительную часть гребка. Границами фаз являются моменты изменения направления движения кисти. Угловые положения руки, соответствующие границам фаз, могут служить ориентирами для организации избирательного воздействия при совершенствовании техники плавания [3].

Существует три варианта гребка рукой с разновидностями, используемыми при плавании кролем или баттерфляем. От эффективности гребка зависит скорость продвижения пловца. Различают несколько видов гребков руками, а именно:

- гребок с опущенным локтем;
- гребок прямой рукой;
- правильный гребок.

Худшим считается гребок с опущенным локтем. Он недостаточно продвигает пловца вперед, так как проталкивает назад слишком мало воды. Так обычно плавают начинающие. Рекомендуются обращать внимание новичков на то, чтобы они не сгибали локоть. Когда пловец научится не опускать локоть, гребок исправляют на правильный.

Гребок прямой рукой более эффективен, чем с опущенным локтем.

Наилучшим гребком будет тот, который сведет до минимума составляющие гребка прямой рукой, направленные вверх и вниз. Движение начинается, как и при гребке прямой рукой, но локоть находится выше. Во время гребка спина сгибается, а к концу почти выпрямляется.

Обычно возникает вопрос: как следует держать кисть во время гребка, чтобы создать большее сопротивление. Были изучены пять положений кисти:

- кисть плоская, пальцы сомкнуты (А);
- кисть плоская, все пальцы сомкнуты, кроме большого пальца (Б);
- кисть плоская, пальцы разомкнуты (В);
- кисть сложена чашечкой, все пальцы сомкнуты (Г);
- кисть плоская, немного прогнута, пальцы сомкнуты (Д).

Самое большое сопротивление наблюдалось при положении кисти плоской, где пальцы сомкнуты. В остальных четырех положениях сопротивление уменьшалось соответственно порядку их перечисления. Практически можно пренебречь разницей в сопротивлении, образованном первыми тремя положениями кисти. При положениях кисти Г и Д как фронтальное (лобовое), так и дополнительное (вихревое) сопротивление было значительно меньше. Эти данные указывают на то, что пловец не должен складывать кисть чашечкой или прогибать запястье.

Почему не следует держать пальцы разомкнутыми, хотя именно так плавают Фред Шмидт экс-рекордсмен мира на дистанции 100 м баттерфляем? При таком положении кисти затрачивается большее количество усилий. Наступает утомление, и скорость продвижения падает, особенно при проплывании длинных дистанций. Чтобы убедиться в этом, разведите в воде широко пальцы, и через несколько минут вы почувствуете дополнительное напряжение. Вероятно, энергия будет также тратиться бесполезно, если пловец слишком сильно сомкнет пальцы вместе.

Плоская кисть с сомкнутыми пальцами (А) была снабжена сферической поверхностью для того, чтобы ее фронтальная часть стала более обтекаемой. Во втором случае (В) такой же поверхностью была снабжена задняя часть кисти. При расположении сферической поверхности на ладони образуется самое большое сопротивление. Вероятно, дополнительное сопротивление важнее фронтального, по крайней мере теоретически, так как наибольшая движущая сила создается не передней, а задней поверхностью кисти.

На практике пловцы легко могут опробовать все положения кисти. Обычно они хорошо чувствуют разницу. Другой способ подтверждения этой теории (правда, он нарушает правила езды на автомобилях) сводится к тому, чтобы, высунув руку из окна движущегося автомобиля, постараться прочувствовать разницу в сопротивлении, образуемом при различных положениях кисти.

Исследования в области механики движений в жидкой среде показывают, что кисть со слегка растопыренными пальцами может выполнять более эффективный гребок, чем

с сомкнутыми. При незначительных отклонениях в положении пальцев важно помнить следующий принцип, применимый ко всем фазам гребка: не обращать внимания на маловажные детали. Плоское положение кисти надо считать наилучшим. При этом большой палец может находиться в стороне от всей кисти – это не играет существенной роли.

Когда кисть сложена чашечкой, гребок ослабляется, а отделение большого пальца от остальных по-прежнему не оказывает заметного эффекта на продвижение. Прежде всего надо выпрямить кисть, а затем исправить положение большого пальца.

Однако на практике маловажным деталям все еще уделяют слишком много внимания. Неумение находить главное свойственно всем плохим преподавателям и тренерам, которые зачастую не могут помочь пловцу, когда он пытается копировать технику какого-либо чемпиона. В то же время пловец должен изучать не только особенности или недостатки техники известных чемпионов, но и перенимать наиболее эффективные элементы техники!

Однако надо не забывать, что даже самые лучшие пловцы мира имеют недостатки в технике гребка. То, что спортсмен, несмотря на эти недостатки, достигает высоких результатов, объясняется двумя причинами: 1) благодаря своим исключительным способностям, развитой силе и общей физической подготовленности; 2) недостатки так незначительны, что они не влияют на результат. Однако даже в последнем случае технику не стоит копировать.

Тренер или пловец, который хочет знать только «как», а не «почему», не способен анализировать и в лучшем случае сможет выполнять только посредственную работу. Пловец должен использовать не только свои мышцы, но и мышление.

Силы, продвигающие пловца вперед, образуются при помощи движений рук, а иногда и ног, но главным образом за счет захвата воды кистями и отталкивания ее назад стопами.

При анализе техники всех способов плавания часто ссылаются на 3-й закон Ньютона, сформулированный более 250 лет назад. В соответствии с ним каждое действие имеет равное по силе и противоположное по направлению противодействие. Например, когда спортсмен бежит вперед, его усилия при отталкивании направлены назад и вниз, а противодействующая сила – вперед и вверх.

То же происходит и во время плавания. Если спортсмен отталкивается назад кистями с силой 11 кг, а стопами – 4 кг, то суммарная сила, продвигающая пловца, равна 15 кг.

Некоторые из самых сильных пловцов в мире криво проносят руку, неловко выполняют удары ногами, выполняют вдох в неожиданные моменты, имеют и другие странности. Однако все они поразительно хорошо делают две вещи.

Первая из них – это высокое положение локтя. Если нет, то все остальные составляющие гребка фактически неэффективны. Высокое положение локтя на начальной стадии гребка всегда было одним из факторов, отличающих чемпионов от тех, кто не понимает, почему не может улучшить свое время. На протяжении нескольких десятков лет этот критически важный элемент неизменно присутствовал в гребке самых сильных пловцов

Высокое положение локтя демонстрировал даже Джонни Вайсмюллер. Хотя не существует подводных фотографий, чтобы доказать это, Вайсмюллер очень четко описывает этот элемент в своей книге «Плавая американским кролем» Плечо нужно поднять так, чтобы локоть был направлен вверх, а предплечье «повисло» почти перпендикулярно, и затем вложить руку в воду впереди себя движением, напоминающим движение маятника.

Существует важное замечание относительно высокого положения локтя. Локоть принимает высокое положение во время первой трети подводной части гребка. Иными словами, во время фазы захвата, когда пловец «ищет упор». Локоть не находится в высоком положении на всем протяжении подводной части гребка. Как только захват состоялся и голова пловца прошла над предплечьем (по окончании приблизительно одной трети гребка), пловец постепенно переходит к диагональной части гребка. Теперь понятно как Вайсмюллер мог в 1920-е годы показывать время 57,4, при том что положение тела у него было намного менее обтекаемое, чем у любого современного пловца или триатлета. Он понимал важность высокого положения локтя.

Высокое положение локтя является ключевым для опоры на воду, благодаря которой пловец продвигается вперед. Сила, прикладываемая прямой рукой, направлена вниз, в результате пловец находит опору слишком поздно.

Для придания локтю высокого положения требуются две физические составляющие: сила и гибкость. Пловцам свойственно характерное V-образное сложение тела и все они широкоплечие. Для начала давайте обсудим ширину плеч. Плечи у большинства пловцов широкие вследствие хорошо развитых дельтовидных мышц. Дельтовидная мышца расположена на наружной поверхности плеча. Именно эта мышца удерживает плечо высоко в воде при направленном вверх локте [2].

Вторая составляющая конституции пловца, требуемая для достижения высокого положения локтя, – это гибкость. Придание локтю высокого положения в начальной стадии гребка требует не только исключительной силы плечевого пояса, но и исключительной гибкости.

Податливая сильная мышца – не то же самое, что твердая и чрезмерно развитая. Медиальное вращение плеча возле щеки и подбородка каждого пловца направленное внутрь, происходит между тем моментом, когда рука полностью выпрямляется в воде, и окончанием первой трети гребка – фазы захвата: именно оно позволяет локтю принять положение, при котором он направлен вверх. Многие думают, что вращение плеча в суставе как нечто само собой разумеющееся, полагая, что выполнять его легко, но это движение необходимо тренировать.

Чтобы «привести плечо» и позволить ему податься по направлению к подбородку, необходимо расслабить мышцы вокруг лопатки. Это движение придает гребку пловца дополнительную амплитуду (продлевает его длину). Это не скольжение. «Увеличение амплитуды» и «скольжение» – разные вещи. Увеличение амплитуды гребка создает значительную дополнительную динамическую энергию, и «включаются» глубокие мышцы корпуса: они напрягаются и способствуют движению [1]. Скольжение же, напротив, представляет собой пассивное действие, не требующее затрат энергии.

Для того чтобы добиться захвата с высоким положением локтя не нужно высоко поднимать плечо, так чтобы оно выступало из воды. Нужно помнить, что больше – не всегда означает лучше. Пловец ничего не выигрывает, если рука его выступает из воды. Чтобы удерживать воду, наши конечности должны быть погружены в воду. Следует обратить внимание, что локоть находится примерно в 2,5–6 см от поверхности воды, направлен вверх и вовне во время выполнения захвата.

Но также стоит отметить, что к высокому положению локтя не применим подход «все или ничего». Нужно постепенно отрабатывать это движение для удлинения гребка, увеличения его амплитуды и стабилизации. Нужно следить, чтобы второй рычаг (предплечье + кисть) «свисал» перпендикулярно плечу. Это будет означать, что спортсмен выполнил настоящий захват с высоким положением локтя. Степень и сила захвата будут возрастать в течение дальнейших тренировок и спортивной карьеры спортсменов.

Также следует обратить внимание на медиальное вращение плеча (плечо, всплывающее при вращении во время плавания) спортсмена, выполняемое им возле подбородка и щеки (на приведение плеча). Следует обращать внимание на то, как подалась вперед лопатка пловца. На всем протяжении фазы захвата во время гребка плечо Троя (первый рычаг) вытянуто вперед. Плечо остается выпрямленным в направлении вперед и когда он начинает сгибать руку в локтевом суставе и ищет опору в воде предплечьем и кистью (второй рычаг), то есть выполняет захват с высоким положением локтя.

Второй ключевой момент гребка – это удержания воды. Отработка навыка удержания, или чувства воды, является вторым ключевым элементом гребка и одной приносящих удовлетворение составляющих плавания. Чувство воды прежде всего определяется работой предплечья и руки, динамикой жидкой среды и приложением силы к «ускользающему».

Считается, что чувство воды – это дар, который есть только у талантливых пловцов. Это не так. Чувство воды появляется у любого вдумчивого, терпеливого человека, который, словно мастер или художник, готов отказаться от немедленной прибыли ради познания и понимания того, в чем преуспели профессиональные пловцы. Ученые запускают ракеты на Луну, но не могут точно объяснить, как наше тело переносится из одного конца в бассейна в другой. Поэтому можно прийти к какому-либо выводу, кроме того, что чувство воды является одним из ключевых, определяющих факторов в плавании.

Учитывая вышеизложенное, гребок обеспечивается за счет двух ключевых элементов: высокого положения локтя и чувства воды. Подводная же часть гребка делится на три фазы: фаза захвата с высоким положением локтя, диагональная фаза и фаза завершения гребка. Все три фазы одинаково важны, но фаза захвата с высоким положением локтя, будучи самой неудобной и трудной для исполнения, наименее естественна для пловца.

Высокое положение локтя достигается отработкой техники и зависит от силы и гибкости. Локоть пловца принимает высокое положение только на время выполнения первой трети подводной части гребка, то есть только в фазе захвата.

Чувство воды играет ключевую роль на всем протяжении подводной части гребка, начиная с момента захвата воды, при котором рука пловца согнута в локтевом суставе, до завершения гребка. Полностью погрузитесь в прекрасное ощущение трехмерности.

Ученые еще не объяснили до конца действие сил, создающих движение пловца вперед, однако в поисках подсказок относительно того, как именно следует прилагать силу к воде, чтобы двигаться вперед [3].

Создание максимального тягового усилия во многом зависит от концентрации на таких мельчайших деталях, как напряжение кисти руки, положение предплечья и кисти, положение плечевой части руки, участие мышц корпуса в проталкивании тела вперед над кистью (предплечьем)

Плавание вольным стилем с прямой рукой требует колоссальной стабильности положения тела, силы, двигательной способности, и всё это тренируется отдельно. Спринтеры, стремящиеся развить этот навык, должны быть в состоянии преодолеть силу сопротивления, возникающую в результате захвата большей массы воды, а физических сил, необходимых для этого, хватает лишь на непродолжительное время (дистанция 50 м вольным стилем, в редких случаях 100 м вольным стилем).

Таким образом, чем больше выпрямлена рука, тем она длиннее и тем длиннее траектория ее движения в воде. Все, кто стремится создать большее сопротивление с помощью более длинного рычага, должны убедиться, что от этого не страдает скорость их гребка. Секрет частого гребка при длинном рычаге – мощный корпус, выступающий в качестве двигателя. Пловцы, которые решат следовать по этому пути, должны представлять себе все его последствия, взять на себя повышенные обязательства по реализации интенсивной функциональной программы силовых тренировок, включающих в том числе упражнения на укрепление плечевого пояса, баланса, усиления мышц корпуса [4].

Библиографические ссылки

1. Вайцеховский С. М. Физическая подготовка пловца. М. : Физкультура и спорт, 1973.
2. Гилев Г. А. О реализации скоростно-силового потенциала в гребковых движениях пловца // Теория и практика физической культуры. 1985. № 5. С. 15–17.
3. Костюк Ю. И. оптимизация пространственного построения гребка при плавании // Теория и практика физической культуры. 1984. № 4. С. 10–12.
4. Патонов В. Н. Спортивное плавание: Путь к успеху. Книга 1. М. : Сов. спорт, 2012. 480 с.

References

1. Voicehovsky S. M. Physical preparation of the swimmer. M. : Physical Education and sport, 1973.
2. Gilev G. A. On the implementation of speed-power potential in the rowing movements of the swimmer // Theory and practice of physical culture. 1985. № 5. P. 15–17.
3. Kostyuk Yu. I. optimization of spatial construction of stroke during swimming // Theory and practice of physical culture. 1984. № 4. P. 10–12.
4. Platonov V. N. Sport swimming: the Way to success. Book 1. M. : Sov. sport, 2012. 480 p.

© Суханов А. С., Жуйко Д. А., 2019

УДК 796.6

СТАРТОВЫЙ ПРЫЖОК ВАЖНЕЙШИЙ ЭЛЕМЕНТ В ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ

А. С. Суханов¹, Д. А. Жуйко²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: sasha_sukhoy@mail.ru

²E-mail: Marty-05@mail.ru

Раскрывается, по каким показателям значительно отличается техника выполнения старта пловцами различной квалификации и по которым можно судить о качестве выполнения того или иного варианта старта. Высокие требования предъявляются к умению пловцов максимально быстро выполнять старт, своевременно (с первых же метров) реализовать максимальную скорость. Выбор варианта выполнения старта существенно влияет на результат соревновательной деятельности. Старт должен быть результативным, целесообразным, экономичным и надёжным.

Ключевые слова: старт, прыжок, исследование, кроль на груди, брас, вход в воду, скольжение.

JUMP START THE MOST IMPORTANT ELEMENT IN SWIMMING TECHNIQUE

A. S. Sukhanov¹, D. A. Zhuiko²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: sasha_sukhoy@mail.ru

²E-mail: Marty-05@mail.ru

This article reveals which parameters is significantly different technique start swimmers of varying skill and by which to judge the quality of the implementation of either option of the start can be considered the following parameters: time of motor reaction and repulsion. High demands are placed on the ability of swimmers to perform the start as quickly as possible, in a timely manner (from the first meters) to realize the maximum speed. The choice of the start execution option significantly affects the result of competitive activity. The start should be effective, expedient, economical and reliable.

Keywords: launch, jump, study, front crawl, the breaststroke, the entrance to the water slide.

Специфика каждого вида спорта выделяет основные звенья, обуславливающие результативность соревновательной деятельности, вследствие этого при выборе стратегии подготовки спортсменов очень важно выделение факторов, определяющих эффективность спортивного результата. Умение выполнять старт – одно из наиболее главных условий достижения значительных результатов в плавании [1; 2]. Понятно, что время, затрачиваемое спортсменом на выполнение старта, значительно меньше, чем время поворота или преодоление дистанции, поэтому его влияние на соревновательный результат может стать решающим. Независимо от типа стартового прыжка, используемого пловцом, спортсмен должен как можно быстрее среагировать на стартовый сигнал и эффективно оттолкнуться от стартовой

тумбы. Отталкивание должно быть предельно быстрым, под соответствующим углом взлета и с максимальной скоростью вылета, которая позволит увеличить потенциальное расстояние полета, достичь оптимального угла «входа» в воду в нужном положении [3; 4]. Поэтому на дистанции соревновательного плавания особенно большое значение имеет именно техника старта. Правильное выполнение старта приносит выигрыш в 0,2–0,4 секунды.

Старт с тумбочки выполняют спортсмены, специализирующиеся в плавании кролем на груди, брассом. Старт из воды выполняется при плавании кролем на спине.

В научной и методической литературе анализу техники старта и поворотов уделяется большое внимание. Совершенствованию техники этих элементов во многом способствовали исследования и труды Н. А. Бутовича, Р. А. Ныванди, В. А. Парфёнова, Д. Амбрустера, Б. Райки, Д. Каунсилмена, Р. Кифута, Д. Моргауза, Р. Нельсона, Б. Реффер и других.

Практический опыт тренеров свидетельствует о качественных и количественных изменениях в технике старта. Однако до сих пор у специалистов и практиков нет единого мнения об эффективности современных вариантов старта, и специфике техники прыжка в зависимости от подготовленности спортсменов и способа плавания, поэтому спортсмены не используют полностью потенциальных возможностей стартовой техники [1; 2; 5].

При анализе техники старта принято было выделять следующие фазы: исходное положение, подготовительные движения и толчок, полет, вход в воду, скольжение, первые плавательные движения и выход на поверхность воды. Однако в последнее время в связи с появлением большого количества новых вариантов старта, а также для большего соответствия терминологии, принятой в биомеханике, предложена такая классификация фаз: «скрытый период стартовой реакции», «замах с подседом», «отталкивание с махом руками», «полет», «вход в воду», «скольжение под водой» и «начало плавательных движений» [4; 6; 7].

Начало совершенствования техники старта можно отнести к периоду современных Олимпийских игр (1896 года) и международных соревнований, а также изменению условий проведения соревнований по плаванию – перемещению из открытых водоёмов в крытые бассейны.

В 20-е гг. XX столетия на технику старта большое влияние оказали соревнования по прыжкам в длину в воду – «пленжинг». Стартовый прыжок выполнялся из исходного положения «стоя в наклоне с захватом пальцами ног края плота, с отведёнными назад для замаха руками». Такой вариант старта был отработан неоднократным рекордсменом мира в плавании кролем Д. Вейсмюллером (США). В средствах массовой информации писали: «Д. Вейсмюллер со старта врезался в воду концами пальцев на расстоянии трех метров, проплыл под водой на глубине 60 см и выплывал на поверхность воды в шести метрах от старта».

Советские пловцы в 30-е годы применяли старт из положения стоя с наклоном туловища вперед и с отведенными назад – вверх руками. Они старались сделать возможно более сильный толчок ногами, чтобы дольше пролетать по воздуху и проскользить под водой.

К 50-м годам техника старта начинает характеризоваться большим разнообразием исходных стартовых поз, различным характером и длительностью подготовительных движений. Призер XV Олимпийских игр Г. Ларссон (Швеция) одним из первых применил старт из низкого положения. Очень сильный наклон туловища и опущенные вниз-вперед руки давали ему возможность быстро выдвинуть плечи вперед и раньше других спортсменов начать толчок ногами.

В дальнейшем изменение стартовой позы обуславливалось приближением ОЦМ (общего центра массы) тела к переднему краю тумбочки. Наряду со стартовыми позами, в которых руки были опущены вниз-вперед или отведены назад, стали применяться позы, в которых руки были согнуты в локтях, кисти приближены к плечам (старт «торпеда»).

В 1959 году, в первой диссертационной работе, посвященной изучению техники старта, В. А. Парфёнов сравнил практически все применявшиеся в то время варианты. Наиболее эффективным был признан старт махом рук вперед, который применяется пловцами до настоящего времени [2; 4].

Старт с махом руками вперед. Из исходного положения (туловище наклонено вперед до горизонтального положения, стопы на ширине 10–15 см, ноги согнуты в коленных суставах до угла 150–170°, общий центр массы находится над передним краем опоры, руки отведены назад) по сигналу пловец сгибает ноги в коленных суставах и подает тело вперед. Угол сгибания ног в коленных суставах и подает тело вперед. Угол сгибания ног в коленных суставах – 90°. Руки выполняют мах по направлению вниз-вперед-вверх так, чтобы с серединой этого движения совпало начало точка ногами.

В начале 60-х годов сильнейшие зарубежные спортсмены начали применять вариант старта с круговыми движениями руками.

Старт с круговым махом руками. Исходное положение аналогично предыдущему, но туловище спортсмена больше наклонено вперед. Руки направлены вперед-вверх под углом 40–45° к туловищу. Пловец по сигналу выполняет мах руками по направлению вверх-наружу-назад-вперед, больше наклоняя туловище и сгибая ноги в коленных суставах, подает тело вперед. С выносом рук вперед происходит резкое разгибание ног в коленных и голеностопных суставах.

Эффективность этого варианта старта, по мнению известного американского специалиста Дж. Каунсилмена, обусловлена тем, что круг руками (прямыми или согнутыми в локтевых суставах) позволяет сообщить телу большое количество движения и преодолеть большое расстояние в полёте.

В конце 60-х годов появилась новая разновидность старта – с захватом руками стартовой тумбочки.

Старт с захватом – это когда в исходном положении ноги на ширине 10–15 см, пальцы стоп захватывают край тумбочки. По команде пловец сгибает ноги в коленных суставах и наклоняет туловище вперед, захватив руками край тумбочки. При этом проекция ОЦМ выходит за пределы переднего края опоры. Хват руками края тумбочки может быть уже или шире положения стоп, сбоку тумбы. По сигналу стартера пловец энергично отталкивается руками от края тумбочки, сгибает ноги в коленных и голеностопных суставах и выводит тело вперед. Руки движутся по направлению вперед-вверх, ноги и тело одновременно выпрямляются вперед-вверх.

Для выполнения этого варианта старта понадобилось модернизировать стартовую тумбочку. Основное его преимущество состоит в значительном сокращении времени от подачи сигнала до отрыва ног от опоры. В настоящее время большинство спортсменов выполняют данную разновидность старта.

В 1973 году появляется новая разновидность старта, созданная по аналогии со стартом «пулей» в легкой атлетике и стартом с захватом в плавании.

Легкоатлетический старт – это когда в исходном положении толчковая нога находится впереди, пальцы захватывают край тумбочки, маховая нога, согнутая в коленном и голеностопном суставах, находится сзади. Туловище спортсмена наклонено вперед, пальцы рук захватывают край тумбочки. По сигналу пловец сгибает руки в локтевых суставах и подтягивает туловище вперед, а стоящая сзади нога присоединяется к толковой ноге для выполнения отталкивания.

В этом варианте старта еще больше сокращается время от сигнала до толчка. Но распространения старт не получил: проведенные исследования подтверждают его меньшую эффективность по сравнению с другими разновидностями.

В последнее время популярен старт, который впервые продемонстрировали спортсмены из Канады. Это старт «пружиной». Его особенностями являются низкая стартовая поза, мощный толчок. Руки спортсмена в момент отталкивания и полета остаются сзади (у туловища) и переводятся вперед лишь перед касанием воды. Вылет производится по более высокой траектории. Для выполнения этого варианта старта пловцу необходима хорошая координация движений.

В практике плавательного спорта использовалась еще одна разновидность старта – глиссирующий. Суть его заключается в том, что спортсмен после сильного толчка ногами

под большим углом вылета входит в воду: сначала ногами, а затем туловище. В данном варианте старта специалисты пытались использовать эффект глиссирования. Старт не получил распространения.

В 1976 году в соревнованиях на приз газеты «Комсомольская правда» американский спортсмен Д. Лангемайер продемонстрировал старт, названный старт «в группировке». Первым исполнителем этого варианта является прыгун в воду Д. Феррис, принимавший участие в соревнованиях по плаванию.

Старт «в группировке» – это когда из исходного положения спортсмен выполняет толчок под углом 28–30°. В фазе полета происходит сгибание ног в тазобедренном суставах до угла 32°, в коленных – до 20° с последующим их разгибанием. Сгибание применяется для создания дополнительного момента вращения в воздухе с целью входа в воду как бы «в одну точку». Угол входа в воду – 28–30°. Высота прыжка (по точке тазобедренного сустава) – $163 \pm 0,35$ см, дальность – $357 \pm 4,69$ см [1–3].

Поиск новинок в технике старта продолжается. Американский тренер Д. Адлер (1981) предлагает пловцам-кроликам выполнять гребок руками и ногами дельфином после старта и поворота.

В последнее время появилось большое количество вариантов старта, особенностью которых является вход в воду как бы «в одну точку». Это – старт с хлыстообразным входом («whip»), старт с размахиванием («swing»), вход в воду щукой («pike dive»).

В целом эффективность старта оценивается по времени преодоления мерного отрезка дистанции (например, 15 м).

Общеизвестный критерий эффективности техники старта – время преодоления мерного отрезка дистанции. Различия проявляются в определении величины этого отрезка – от 5 до 12,5 м. Этот отрезок должен быть различным при изучении эффективности старта у квалифицированных спортсменов и новичков, а также у пловцов, специализирующихся в плавании различными способами.

Улучшение времени до 1–2 % от исходного считается высоким показателем в процессе совершенствования старта.

Регистрировать временные характеристики техники старта можно с применением электронной аппаратуры, различных регистрирующих устройств (контактные платформы, надводная и подводная видеозаписи, надводная и подводная киносъемки, циклографическая съемка, спидография, миографические исследования и т. п.) [2; 4].

Оценить качество старта можно по нормативам, приведенным в таблице:

Показатели	Способ плавания					
	вольный стиль		брасс		дельфин	
	м	ж	м	ж	м	ж
Преодоление 10-метровой дистанции	3,78	4,20	3,69	4,85	3,87	4,47

Анализ кинематических и динамических показателей техники выполнения различных вариантов старта, проведенный Н. Н. Чаплинским (1979), дал возможность объединить их в четыре группы:

1-я группа – показатели, которые зависят от варианта старта, но не зависят от квалификации пловцов (исходное положение на старте, время подготовительных движений, время полета, высота полета, вертикальная скорость полета);

2-я группа – показатели, зависящие от варианта старта и от квалификации пловца: время отталкивания от стартовой тумбочки; динамические показатели отталкивания (величина вертикальных и горизонтальных усилий, градиент силы); угол отталкивания; время нахождения спортсмена на опоре; угол входа тела пловца в воду; время скольжения до отметки стартового отрезка;

3-я группа – показатели, определяемые квалификацией пловца: время двигательной реакции, горизонтальная скорость полета, скорость скольжения; время определения стартового отрезка;

4-я группа – показатели, которые зависят от индивидуальных особенностей пловца: время скольжения, включая выполнение первых движений под водой; глубина погружения под воду [5].

Подведем итоги, какие из этого можно сделать выводы:

В практики спортивного плавания используются различные варианты старта. Все они должны быть эффективными. Выбирать исходное положение необходимо, исходя из индивидуальных особенностей пловца: антропометрических данных (рост, вес, телосложение), подвижности в суставах, скоростно-силовых возможностей, психологических особенностей личности, а также дистанции и способа плавания.

В экспериментальных исследованиях установлено, что в настоящее время наиболее эффективными и часто применяемыми являются следующие варианты стартового прыжка: старт махом руками вперед, старт с круговым махом руками, старт с захватом, старт «в группировке», старт «пружиной».

Поскольку в спортивном плавании основная оценка – результат, показанный на всей дистанции от старта до финиша, то и оценка любого элемента этого сложного двигательного действия пловца в первую очередь должна определяться временной характеристикой.

Старт в плавании является одним из важных элементов в выполнении наивысшего результата спортсмена и должен быть результативным, целесообразным, экономичным надежным и соответствовать подготовленности и квалификации пловца.

Дальнейшие исследования предполагается продолжать в изучении новинок и перспектив в усовершенствовании стартового прыжка.

Библиографические ссылки

1. Викулов А. Д. Плавание : учеб. пособие. М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 367 с.
2. Зуозене И. Ю. Поиск показателей определяющих эффективность преодоления стартового отрезка в плавании // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. № 1. С. 64–69.
3. Меньшуткин Т. Г., Силантьев Е. И., Мосунов Д. Ф. Техника старта и поворота в спортивном плавании : лекция. Л., 1989.
4. Парфёнов В. А. Плавание : учебник для пед. институтов. Киев : 1968. 414 с.
5. Чаплинский Н. Н. Анализ техники современных вариантов стартового прыжка в плавании и разработка путей ее совершенствования. М., 1980. 20 с.

References

1. Vikulov A. D. Swimming : textbook. M. : VLADOS-PRESS, 2004. 367 p.
2. Susane I. Y. search parameters, determining the effectiveness of overcoming the starting period in swimming // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2009. № 1. P. 64–69.
3. Menshutkina T. G., Silant'ev E. I., Mosunov, D. F. the Technique of start and turn in competitive swimming. Lecture. L., 1989.
4. Parfenov V. A. The Voyage. Textbook for pedagogical institutes. Kiev, 1968. 414 c.
5. Chaplinsky N. N. Analysis of technique of modern variants a jump start in swimming and the development of ways of its improvement. M., 1980. 20 p.

© Суханов А. С., Жуйко Д. А., 2019

УДК 796.323.2

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ И ВЫБОР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОНЦЕПЦИИ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ

А. А. Ташциян¹, В. Ю. Демиденко²

Ростовский юридический институт МВД Российской Федерации
Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 83

¹E-mail: tashciyan.azniv@mail.ru

²E-mail: viktorija.demidencko2016@yandex.ru

Рассматривается компетентностный подход, используемый при обучении курсантов и применение усвоенных знаний на практике. По результатам рассмотрения указанной темы был сделан вывод о том, что в качестве факторов успешной реализации поставленных задач являются не только личностные качества курсантов, но и опытность преподавателя, с выбранной им методикой обучения. Автор придерживается позиции, согласно которой вышеуказанный подход обучения в области физической подготовки сможет сформировать у курсантов стойкие компетенции для будущей их деятельности в рядах полиции Российской Федерации.

Ключевые слова: физическая подготовка, практические навыки, компетентностный подход, методика обучения, личностные качества.

INCREASE THE LEVEL OF UNDERSTANDING AND THE CHOICE OF PSYCHO-PEDAGOGICAL EDUCATION CONCEPT OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

A. A. Tashciyan¹, V. Y. Demidenko²

Rostov law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation
83, Eremenko Str., Rostov-on-don, Russian Federation

¹E-mail: tashciyan.azniv@mail.ru

²E-mail: viktorija.demidencko2016@yandex.ru

This article discusses the competence approach used in the training of cadets and the use of acquired knowledge in practice. According to the results of the consideration of this topic, it was concluded that as factors for the successful implementation of the tasks are not only the personal qualities of students, but also the experience of the teacher, with the chosen method of training. The author adheres to the position, according to which the above approach of training in the field of physical training will be able to form the cadets strong competence for their future activities in the ranks of the police of the Russian Federation.

Keywords: physical training, practical skills, competence approach, teaching methods, personal qualities.

Одним из главных направлений на современном этапе развития образования является формирование у курсантов таких навыков и качеств, как готовность самостоятельно и оперативно принимать решения, которые направлены на достижение успеха, а также творческое

развитие и ответственность за свои действия. В целях достижения поставленных целей необходимо использовать различного рода формы и приемы обучения. В применяемые средства обучения включены как содержание и сложность изучаемого материала, так и способность воспринимать материал курсантами [1].

Сегодня в образовательной политике государства наблюдается тенденция реформирования образовательной системы. В большей части подверглась критике парадигма ЗУМ (знаний, умений, навыков). Такой подход способствует становлению строгой основы знаний, тренирует умения и воспитывает в итоге навыки. При этом не принимается во внимание роль личности, ее участие и интеллект. Таким образом, можно говорить о том, что возникает необходимость активного включения роли личности в такое обучение. Что в дальнейшем может быть выражено в компетентностном образовательном подходе.

Значимым элементом процесса обучения становится личностно-ориентированный подход. За основу такого подхода была взята уникальная, неповторимая и целостная личность, стремящаяся в полной мере реализовать свои возможности и способности.

Толчком для внесения изменений в учебные программы послужило мнение большого количества ученых о том, что обладание лишь теоретическими знаниями и заученными действиями не обеспечивает качественного выполнения задач возложенных на сотрудника полиции [2]. Поэтому в большинстве случаев учащиеся обладают только теоретическими знаниями, которые ни разу не применяли на практике. И именно с помощью компетентностного образования курсанты наравне с теоретической базой формируют практический профессиональный блок.

Курсантом осваиваются все тонкости на теоретическом уровне и на уровне конкретных действий.

Под компетенцией понимается способность, полученные знания на практике, а также решать все вопросы возникающие в ходе деятельности. Так, компетентностный подход в образовании направлен на развитие личностной сферы и формирование у курсанта способности эффективно принимать решения в ходе выполнения профессиональных задач, применяя свой практический опыт [3]. При выше рассмотренном подходе нельзя обучить компетентности курсанта, который не принимает активного участия в происходящем процессе. Поэтому можно сказать о том, что компетентность это процесс интеграции интеллектуального, предметно-практического и личностного опыта.

Остановимся немного подробнее на внедрении компетентностного подхода в образование силовых структур и физическую и огневую подготовку курсантов. В профессиональной деятельности сотрудники могут применять огнестрельное оружие и для законного и обоснованного его применения им необходимо обладать должным комплексом знаний, умений, навыков и практическим опытом, которые и формируют профессиональную компетентность сотрудника.

Что же касается профессиональной деятельности сотрудников ОВД, то подготовка курсантов к следующему профессиональному уровню должна осуществляться на уровне теоретического опроса и практики. Так, в образовательный процесс курсанта на обязательном уровне входит физическая и огневая подготовка. Основной задачей преподавателей кафедры физической подготовки является побуждение у курсанта инициативности, заинтересованности и стремление к интеллектуальному познанию теоретических и практических вопросов физической подготовки [4].

Успешность предложенного подхода зависит от нескольких факторов: от личностных особенностей самого курсанта, от харизматичности и опытности преподавателя и от методического плана обучения. Большая часть курсантов ленивы и не способны принимать неинтересную им информацию и поэтому они вряд ли смогут приобрести полезные компетенции или будут прилагать особые усилия для их изучения. Физическая подготовка курсантов предполагает организацию большого количества различного рода заданий, которые носят групповую и соревновательную направленность.

Методический план играет особенно значимую роль в формировании компетенций у курсантов. Дисциплины, которые направлены на получение теоретических знаний и их логическое построение, в рамках организации увлекательных семинарских занятий способны воспитать профессиональный набор компетентностей необходимых курсанту. Многие ученые выдвигают идеи по организации для курсантов всевозможных викторин и конкурсов, которые имеют непосредственное отношение к выбранной ими профессии. Такие мероприятия помогают формированию четкой и взвешенной позиции по поводу значимости и нужности обществу профессии сотрудника полиции [5].

С точки зрения компетентностного подхода можно выделить два вида физической подготовки курсантов:

1) соревновательный. К нему в основном относятся спортивные игры (например, футбол и дзюдо), которые способствуют формированию состязательного духа, умения работать в команде и сплоченности коллектива курсантов. Среди курсантов проводятся соревнования по стрельбе, мероприятия по поимке преступников в учебно-игровых ситуациях, которые имеют компетентностную направленность. В таких ситуациях курсантам предоставляются все необходимые средства и предметы для проигрывания. Все это позволяет приблизить такие ситуации к реальным условиям, с которыми в дальнейшем столкнется курсант.

Каждая специальность должна подкрепляться практическими навыками, потому что при применении теоретических знаний курсант сталкивается с повышенной опасностью и ответственности при принятии решения. В профессии сотрудника полиции особенно важна оперативность, решительность, смелость и уверенность в своих силах;

2) ко второму виду относятся упражнения, которые направлены на развитие общей и специальной физической подготовки, общих функциональных способностей и индивидуальных скоростно-силовых качеств.

Так, курсанты преодолевая полосу препятствий постепенно овладевают разнообразными технически сложными двигательными навыками. Примером может служить передвижение по лабиринту с разными условиями. Курсантам предоставляются большие возможности в развитии ловкости, при помощи которой он сможет оперативно и находчиво перестроить свою деятельность в связи со сложившейся обстановкой. Таким образом, упражнения и задания постоянно претерпевают изменения и усложняются, становясь все ближе к профессиональной деятельности [6]. Новизна достигается за счет изменений в комбинации элементов, которые должны быть выполнены, смены обстановки и условий, применения специальных сигналов и команд, а также расположения препятствий и их преодоления. Но с выполнением приема на скорость и точность, а также с измененными условиями возрастает сложность их выполнения. Развивая силу на полосе препятствий при выполнении упражнений должен соблюдаться следующий их порядок: передвижение с отягощением, сопротивлением и труднопроходимым участком местности.

Предложенный нами компетентностный подход к обучению курсантов в области физической подготовки положительно влияет на процесс обучения, на формирование комплекса компетенций, которые необходимы в профессиональной деятельности.

Библиографические ссылки

1. Алексеев С. В. Физическая подготовка сотрудников полиции : учеб. пособие. М. : Санкт-Петербург, 2016. С. 47.
2. Каримов А. А. Современные направления в образовании : учебник. М. : Проспект, 2016. С. 37.
3. Катаргин С. В. Развитие профессиональных качеств сотрудника полиции. М. : Москва, 2017. С. 67.
4. Кельдасов Т. Д. Теоретические аспекты внедрения компетентностного подхода. М. : Юрайт, 2017. С. 32.

5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Проспект. 2016. С. 67.
6. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / под ред. В. Я. Кикотя. М. : Юнити, 2016. С. 147.

References

1. Alekseev S. V. the Physical training for the police: a training manual. M. : St. Petersburg, 2016. P. 47.
2. Karimov A. A. Modern directions in education: textbook. M.: Prospect. 2016. P. 37.
3. Katargin S. V. Development of professional qualities of the police officer. M. : Moscow, 2017. P. 67.
4. Keldasov T. D. Theoretical aspects implementing of competency approach. M. : Yurait, 207. P. 32.
5. Kholodov Zn. K. Theory and methods of physical education and sport : textbook. M. : Prospect, 2016. P. 67.
6. Physical culture and physical education : textbook / under the editorship of V. J. Kikot. M. : Unity, 2016. P. 147.

© Ташиян А. А., Демиденко В. Ю., 2019

УДК 796.054

РАЗВИТИЕ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

А. А. Трушина¹, В. С. Орехов², И. В. Нагорнов³

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
Российская Федерация, 454080, г. Челябинск, просп. им. В. И. Ленина, 69

¹E-mail: trushinaaa@cspu.ru

²E-mail: orekhovvs@cspu.ru

³E-mail: nagornoiv@cspu.ru

Исследовано развитие скоростно-силовых способностей школьников на уроках физической культуры. В результате педагогического эксперимента подтвердилось наше предположение, что с применением комплекса специально-подготовительных упражнений на воспитание скоростно-силовых способностей, повышается уровень этих способностей.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, школьники, специально-подготовительные упражнения, физическая культура.

DEVELOPMENT IN SCHOOL STUDENTS AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES OF HIGH-SPEED AND POWER ABILITIES

A. A. Trushina¹, V. S. Orekhov², I. V. Nagornov³

South Ural State Humanitarian Pedagogical University
69, Lenin Av., Chelyabinsk, 454080, Russian Federation

¹E-mail: trushinaaa@cspu.ru

²E-mail: orekhovvs@cspu.ru

³E-mail: nagornoiv@cspu.ru

In this work was development of high-speed and power abilities of school students at physical education classes is investigated. As a result of a pedagogical experiment our assumption was confirmed that with application of a complex of special and preparatory exercises on education of high-speed and power abilities, the level of these abilities increases.

Keywords: high-speed and power abilities, school students, physical culture.

Современная система подготовки школьников требует высокого уровня развития специальных физических качеств. Скоростно-силовые упражнения или любые другие, повышают зрелищность выполнения движений [4; 5].

Развитие физических качеств, наряду с овладением рациональной техникой движения, является основой роста результатов на уроках физической культуры. Проблемы скоростно-силовой подготовки занимают одно из центральных мест в теории и практике на уроках физической культуры. Достижение высоких спортивных результатов невозможно без оптимального развития скоростно-силовых способностей [1–3].

Воспитание скоростно-силовых способностей занимает важное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения. Место и роль скоростно-силовых способностей в процессе воспитания здорового и успешного школьника определяется тем, что от развития данных качеств, как успешность будущей трудовой деятельности, так и достижение высоких спортивных результатов [6].

Организация и методы исследования. Опытнo-экспериментальное исследование проводилось на базе характер МАОУ «Нижегумбетовская СОШ» (с. Нижний Гумбет, Октябрьский район, Оренбургская область).

В исследовании принимали участие 16 школьников старшего школьного возраста. В начале исследования мы провели тестирование скоростно-силовых способностей учащихся и по результатам тестирования разделили их на две группы по 8 человек: экспериментальная «А» и контрольная «Б», по составу группы создается равноценны.

Для исследования уровня развития скоростно-силовых способностей были проведены следующие контрольные тестирования: прыжок в длину с места с двух ног (см); прыжок в высоту (тест Абалакова) (см); бросок ядра (4 кг) снизу вперед (см); десятерной прыжок в длину с места (см).

Для проверки гипотезы, о том, что процесс воспитания скоростно-силовых способностей старшего школьника на уроке физической культуры будет осуществляться более эффективно, мы внедрили комплекс специально-подготовительных упражнений для экспериментальной группы: на каждом уроке в течение 5–10 мин (рис. 1).

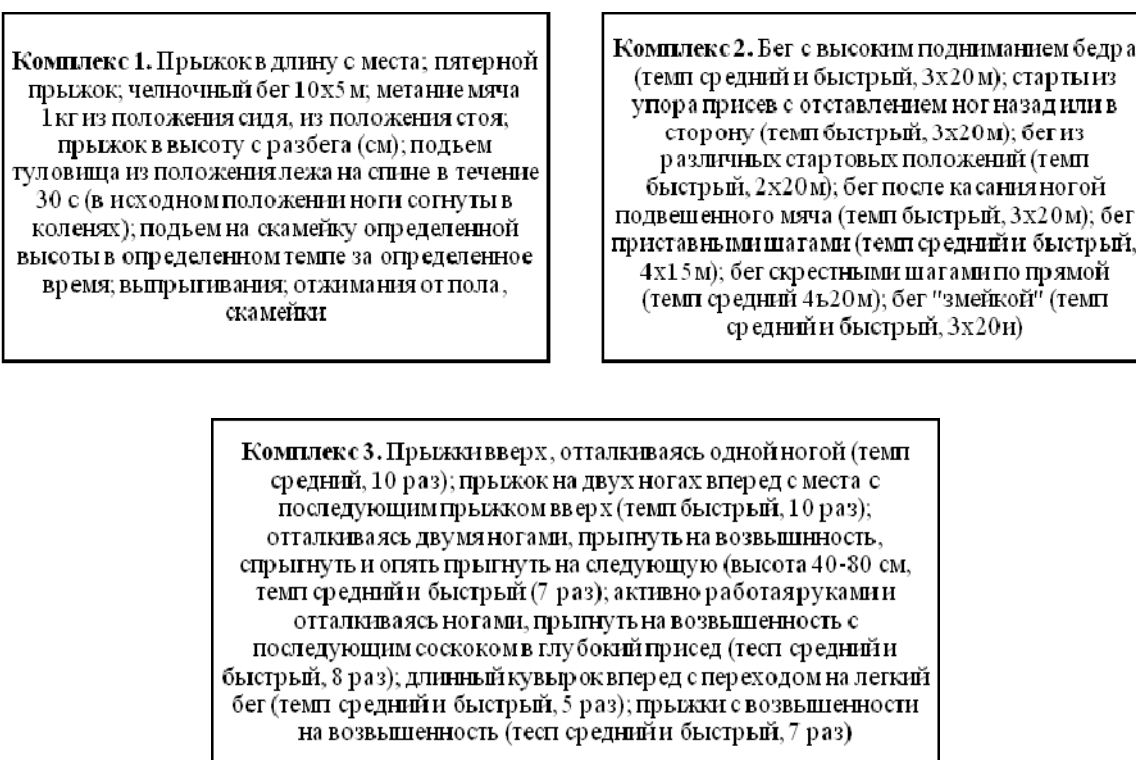


Рис. 1. Комплекс специально-подготовительных упражнений на воспитание скоростно-силовых способностей старших школьников

Результаты исследования и их обсуждение. В контрольной группе, тренировавшейся по традиционной методике, результаты в конце эксперимента улучшились не значительно, за счет естественного прироста результатов (рис. 2).

В экспериментальной группе, тренировавшейся по разработанной методике, результаты в конце эксперимента улучшились по всем показателям. Так прыжок в длину с места результат в среднем улучшился, на 11 см, прыжок в высоту по Абалакову результат улучшился, на 4 см, бросок ядра снизу вперед результат в среднем улучшился, на 10 см, десятерной прыжок в длину с места результат в среднем улучшился, на 70 см, по сравнению с началом эксперимента (рис. 2).

Сравнительный анализ обеих групп показал, что у школьников экспериментальной группы в ходе эксперимента значительно повысился уровень скоростно-силовых способностей и по показателям обогнали контрольную группу.

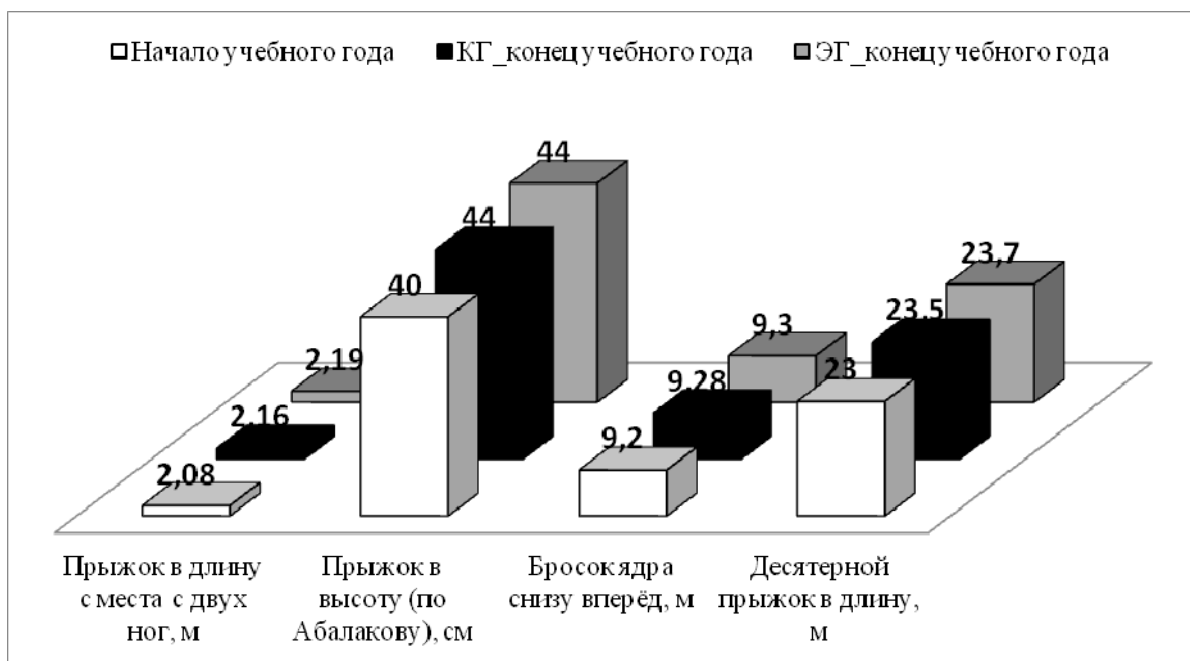


Рис. 2. Динамика изменения скоростно-силовых способностей учащихся контрольной и экспериментальной групп в течение учебного года

Таким образом, в ходе формирующего педагогического эксперимента подтвердилось наше предположение: если в подготовке школьников старшего возраста применять подобранные комплексы специально-подготовительных упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей, то это будет эффективно повышать уровень этих способностей.

Применение выбранного нами комплекса специально-подготовительных упражнений, направленных на воспитание скоростно-силовых способностей школьника на уроке физической культуры во многом зависит от дополнительных комплексов упражнений и занятий [3].

Педагогический эксперимент показал, что составленные нами комплексы специально-подготовительных упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей способствуют повышению скоростно-силовой подготовленности школьника, так как результаты экспериментальной группы значительно выше, чем контрольной.

Библиографические ссылки

1. Динамика поступательного баланса в вертикальной позе тхэквондистов высокой квалификации в годовом макроцикле / Д. А. Сарайкин, В. В. Епишев, В. И. Павлова, Ю. Г. Камскова // Человек. Спорт. Медицина. 2017. Т. 17, № 3. С. 25–34.
2. Исследование физиологических показателей тхэквондистов при сенсорном конфликте / Д. А. Сарайкин, Е. Л. Бачериков, Ю. Г. Камскова, В. И. Павлова // Теория и практика физической культуры. 2017. № 12. С. 62–64.
3. Роль физиологических показателей в управлении тренировочным процессом у юных фигуристов на разных этапах онтогенеза / Д. А. Сарайкин, Е. Л. Бачериков, Ю. Г. Камскова, В. И. Павлова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды : материалы VI Междунар. научно-практ. конф. Челябинск : ЮУрГГПУ, 2016. С. 394–400.
4. Сарайкин Д. А. Функциональное состояние организма юных спортсменов на разных этапах тренировочного процесса (тхэквондо) : дис. ... канд. биол. наук. Челябинск, 2012. 162 с.
5. Терзи М. С., Павлова В. И., Сегал М. С. Соотношение объема аэробной и анаэробной тренировочной нагрузки в соответствии со спецификой энергетических аспектов работоспо-

способности в ациклических видах спорта // Теория и практика физической культуры. 2000. № 10. С. 53–54.

6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2007. 480 с.

References

1. Dinamika postupatel'nogo balansa v vertikal'noj poze thjekvondistov vysokoj kvalifikacii v godovom makrocikle / D. A. Sarajkin, V. V. Epishev, V. I. Pavlova, Ju. G. Kamskova // Chelovek. Sport. Medicina. 2017. T. 17, № 3. P. 25–34.

2. Issledovanie fiziologicheskikh pokazatelej thjekvondistov pri sensornom konflikte / D. A. Sarajkin, E. L. Bacherikov, Ju. G. Kamskova, V. I. Pavlova // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 2017. № 12. P. 62–64.

3. Rol' fiziologicheskikh pokazatelej v upravlenii trenirovochnym processom u junyh figuristov na raznyh etapah ontogeneza / D. A. Sarajkin, E. L. Bacherikov, Ju. G. Kamskova, V. I. Pavlova // Adaptacija biologicheskikh sistem k estestvennym i jekstremal'nym faktoram sredy : materialy VI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii. Cheljabinsk : JuUrGGPU, 2016. P. 394–400.

4. Sarajkin D. A. Funkcional'noe sostojanie organizma junyh sportsmenov na raznyh etapah trenirovochnogo processa (thjekvondo) : diss. ... kand. biol. nauk. Cheljabinsk, 2012. 162 p.

5. Terzi M. S., Pavlova V. I., Segal M. S. Sootnoshenie ob#ema ajerobnoj i anajerobnoj trenirovochnoj nagruzki v sootvetstvii so specifikoj jenergeticheskikh aspektov rabotosposobnosti v aciklicheskich vidah sporta // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 2000. № 10. P. 53–54.

6. Holodov Zh. K., Kuznecov V. S. Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija i sporta. M. : Akademiya, 2007. 480 p.

© Трушина А. А., Орехов В. С., Нагорнов И. В., 2019

УДК 796.015.42

ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Ю. Н. Халанский

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова
Республика Беларусь, 210001, г. Витебск, просп. Московский, 33
E-mail: Khalanski59@yandex.ru

Рассматриваются различные факторы, влияющие на уровень технической подготовленности студентов университета в видах легкой атлетики.

Ключевые слова: легкая атлетика, факторы подготовленности, специальные упражнения, способности, умения, навыки.

PROBLEMS OF TRAINING OF STUDENTS THE TECHNIQUE OF ATHLETIC EXERCISES

Y. N. Khalanski

Vitebsk State University P. M. Masherov
33, Moskovsky Av., Vitebsk, 210001, The Republic of Belarus
E-mail: Khalanski59@yandex.ru

Various factors affecting the level of technical preparedness of students by types of track and field athletics are considered.

Keywords: athletics, factors of preparedness, special exercises, abilities, skills.

Легкая атлетика является одним из наиболее популярных и массовых видов спорта. Её ценность заключается в широких возможностях по развитию физических качеств и оздоровлению, прикладном профессиональном значении и относительно незначительных требованиях к материально-техническому оснащению. Эти обстоятельства позволили включить её в учебные программы всех уровней образования, в том числе и учреждений, обеспечивающих получение высшего образования.

В практической деятельности, основное внимание уделяется, как правило, внешним характеристикам движений, без учета их биомеханических закономерностей во взаимосвязи с уровнем физической подготовленности. Вместе с тем, нельзя не отметить внимание специалистов к этой проблеме и имеющиеся наработки по использованию в процессе обучения ключевых поз [1] и др.

Опираясь на постулат теории и методики физического воспитания, рассматривающий обучение двигательным действиям как системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями [2], по прежнему вопрос эффективности и сроков обучения технике движений остается актуальным.

Основное содержание работы. Исходя из актуальности проблемы перед работой была поставлена цель – определить факторы, влияющие на степень технического освоения легкоатлетических упражнений студентами университета.

Для решения цели использовались следующие методы исследований: теоретический анализ и обобщение научно-методической и учебной литературы по проблеме исследования, педагогическое тестирование, экспертная оценка, методы математической статистики.

Исследования проводились на факультете физической культуры и спорта Витебского государственного университета.

Организацию работы условно можно разделить на два этапа.

На первом этапе, на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы по исследуемой проблеме, выделялись основные противоречия, возникающие в процессе обучения технике легкоатлетических упражнений, формировалась проблема исследований, определялись цель, задачи и методы исследований.

На втором этапе определялись методики измерений, оценки качества выполняемых упражнений, разрабатывалась и апробировалась методика обучения технике легкоатлетических упражнений на основе опорных точек индивидуального восприятия и соответствия уровня физической подготовленности студентов решаемым задачам обучения определенных технических действий.

Определяя уровень технической подготовленности студентов в видах легкой атлетики (бег на короткие дистанции – старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; прыжки в длину способом прогнувшись – разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, приземление; толкание ядра со скачка – исходное положение, разгон снаряда, финальное усилие), было обращено внимание на различный уровень специальной физической подготовленности студентов (скоростно-силовая подготовленность, координация, быстрота и т. д.), а также различный уровень их моторной памяти, скорости мышления и времени запоминания ключевых поз. Было определено, также, что при объяснении особенностей выполнения технических действий, студенты по разному понимают используемые термины и понятия, в результате чего, преподавателям приходилось увеличивать время объяснения, используя доступные студентам синонимы и жесты.

Набрав массив данных, используя метод ранговой корреляции, были определены наиболее значимые факторы, способствующие повышению уровня технической подготовленности студентов.

К основным факторам относятся – степень овладения студентами специальными терминами и понятиями, используемыми на занятиях, уровень специальной физической подготовленности студентов (относительно изучаемых упражнений), количество повторений изучаемого упражнения, возможность использования наглядных материалов (в том числе с обратной связью), степень индивидуального развития моторной памяти (на основе имеющихся координационных способностей).

В дальнейшем, группируя студентов на основе их индивидуальных особенностей подготовленности и соотнося с необходимыми требованиями для успешного овладения техническими действиями, проводилась работа по устранению имеющихся недостатков в их уровне предварительной готовности. Подобный подход позволил значительно повысить уровень технической подготовленности студентов в видах легкой атлетики в пределах времени, отведенного программой.

Таким образом, уровень технической подготовленности студентов в видах легкой атлетики зависит от определенных факторов, к которым относятся; индивидуальный уровень специальной физической подготовленности, использование наглядных материалов (по возможности с обратной связью), степень освоения используемых терминов и понятий, уровень развития индивидуальной моторной памяти.

Для наиболее эффективного обучения студентов технике легкоатлетических упражнений необходимо предварительно оценить уровень их подготовленности по значимым факторам, адресно ликвидировать имеющиеся пробелы и шире использовать наглядные материалы (по возможности с обратной связью).

Библиографические ссылки

1. Никитина Е. В. Обучение технике легкоатлетических упражнений у студентов вуза на основе освоения ключевых поз : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Поволжская гос. акад. физич. культуры, спорта и туризма. Набережные Челны, 2011. 224 с.

2. Легкая атлетика : учебник / М. Е. Кобринский [и др.] ; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. Минск : Тесей, 2005. 336 с.

References

1. Nikitina E. V. Training in the technique of athletics exercises at University students on the basis of the development of key poses : diss. ... kand. ped. sciences : 13.00.04 / Volga state Academy. Physical. Culture, sports and tourism. Naberezhnye Chelny, 2011. 224 с.

2. Athletics: textbook / М. Е. Kobrinski [et al.] ; under General ed. М. Е. Kobrinski, Т. Р. Yushkevich, А. N. Konnikov. Minsk : Theseus, 2005. 336 p.

© Халанский Ю. Н., 2019

УДК 796.323.2

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

А. Р. Шакиров

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

Рассмотрена проблема психологической подготовки студентов и необходимости присутствия в команде психолога, превратить его из желательного в обязательное.

Ключевые слова: психолог, спортсмен, психологическая подготовка, студент, команда, тренер преподаватель.

PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING STUDENTS IN PREPARATION FOR A SPORTING EVENT

A. R. Shakirov

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

The problem of psychological training of students and the need for the presence of a psychologist in the team, to turn it from desirable to mandatory.

Keywords: psychologist, athlete, psychological training, student, team, coach teacher.

Целенаправленность подготовки спортсменов студентов – членов сборных команд является составной частью физической культуры нашего общества, студенческий спорт за время своего суверенитета достиг определенных успехов. Победы на Олимпийских играх, первенствах мира, различных международных соревнованиях – убедительное свидетельство правильности пути развития студенческого спорта. С ростом спортивного мастерства на мировой арене побеждать на соревнованиях становится труднее. Известно, что в самом изнурительном соревновании спортсмены затрачивают около 25 % своего энергетического потенциала. Реализация полного потенциала может быть достигнута путем внедрения в тренировочный процесс психологической подготовки спортсмена.

Психологическая подготовка является, прежде всего, педагогическим процессом и осуществляется в течение всей тренировочной деятельности спортсмена-студента. В процессе тренировочных занятий в сознании спортсменов формируются программы действий. Эти программы могут формироваться двумя путями: *первый* – эмпирический (путем повторения действий); *второй* – целенаправленно (путем специализированного воздействия на те психические функции, которые участвуют в выполнении данной деятельности). Первый путь длителен, второй – более короткий.

Спортивная жизнь ограничена возрастными рамками, поэтому одной из актуальных задач, стоящих перед тренерами преподавателями – как можно раньше раскрыть возможности спортсмена-студента и набрать соревновательный опыт. К сожалению, это не всегда удается

в силу того, что одной из причин является эмпирическое применение психологических знаний.

Пришло время, когда необходимостью стала смена статуса присутствия психолога в команде, превратить его из желательного в обязательное. Как организовать эту работу? Можно предложить несколько вариантов форм участия психологов в подготовке студенческих команд:

1. Психолог в составе комплексной научной бригады (группы), часто посещает команду и постепенно вливается в коллектив.
2. При такой же организации работы, как и в первом варианте, но психолог редко появляется в команде.
3. Группа психологов проводит эпизодические комплексные психологические обследования и выдает практические рекомендации. Такая группа может обслуживать несколько команд [1; 2].

Психологическая подготовка должна осуществляться тренером преподавателем совместно с психологом, поэтому психологическое образование тренера является весьма актуальной задачей. В связи с этим целесообразно было бы помимо курсов повышения квалификации, где читается обязательный краткий курс психологии спорта, организовать консультативные пункты в г. Красноярске и там, где это будет необходимо.

Психологическое обеспечение команд будет максимально эффективным, если будет оснащено современными техническими средствами, позволяющими значительно ускорить процесс обследования спортсменов. В этом плане следует отметить, что зарубежными психологами разрабатываются компьютерные программы, приобретение которых обеспечило бы эффективную работу психологов. Кроме этого психологи испытывают острую нужду в современной литературе по психологии спорта. Эти вопросы можно решить, имея компьютеры и модем, подключенный к системе «интернет».

Библиографические ссылки

1. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник. М. : Гардарики, 2010. 368 с.
2. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 1.

References

1. Ilyinich V. I. physical culture and student life: Stud. for universities. M. : Gardariki, 2010. 368 p.
2. Lubysheva L. I. Concept sports education: development methodology and technology implementation // Physical culture: education, education, training. 2009. № 1.

© Шакиров А. Р., 2019

УДК 796.323

СБОР И ОБРАБОТКА ИНФОРМАЦИИ ДЛЯ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В ОТДЕЛЕНИИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

А. Р. Шакиров

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

Основной задачей научно-методического обеспечения является программирование и организация учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки.

Ключевые слова: спортивная борьба, научно-методическое обеспечение, учебно-тренировочный процесс, система подготовки.

THE COLLECTION AND PROCESSING OF INFORMATION FOR SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUPPORT OF THE DEPARTMENT OF WRESTLING

A. R. Shakirov

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

The Main task of scientific and methodological support is programming and organization of training and competitive load.

Keywords: wrestling, scientific and methodological support, training process, training system.

Подготовленность спортсменов к ответственным соревнованиям понятие комплексное, интегральное, обобщающей характеристикой которого являются результаты соревнований, выраженные в количественных и качественных оценках функциональной скоростно-силовой, технико-тактической и др. подготовленности.

Одной из основных задач научно-методического обеспечения в спорте, является сбор информации для организации педагогического, биомеханического, психологического, и медико-биологического, биохимического контроля, а также подготовка на этой основе управляющих воздействий.

Следующей основной задачей научно-методического обеспечения является программирование и организация учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки.

Всё выше сказанное требует сбора и обработки большого объёма и разного по характеру и назначению научно-методической информации, создание автоматизированного информационного банка данных с применением компьютерной техники организации информационных подсистем или база данных.

В спортивной борьбе организация научно – методической информации требует создания следующих подсистем:

– педагогического;

- биохимического;
- медико-биологического;
- биохимического;
- психологического контроля.

В видах спортивных единоборств особенно в спортивной борьбе, большую эффективность в научно-методическом обеспечении имеет 3-х уровневая система управления подготовки спортсмена.

Трёхуровневая система управления подготовки борцов высокого класса требует организации строгой системы информационных потоков, позволяющих получать исследуемые элементы на каждом уровне и определять их взаимосвязь как внутри каждого уровня, так и между уровнями по вертикали.

Программирование учебно-тренировочной нагрузки производится с календаря соревнований [1; 2].

В годичном цикле подготовки борцов высокого класса выделяются периоды, этапы, мезо циклы, микроциклы.

В соответствии с динамикой состояния спортсмена и необходимостью подведения максимума формы к ответственным соревнованиям года каждый из элементов годичного цикла несёт соответствующую нагрузку. В этом случае планируется, общий объём и интенсивность тренировочной нагрузки, технико-тактическая подготовка, скоростно-силовая подготовка, силовая выносливость и т. п.

В ходе учебно-тренировочного процесса эффективность воздействия нагрузки проверяется практически по всем показателям, но основным, главным показателем является показатель соревновательной деятельности [3].

В ходе тренировки также анализируется динамика специальной физической подготовленности борцов, при помощи которой оценивается эффективность тех или иных тренировочных средств.

Библиографические ссылки

1. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник. М. : Гардарики, 2010. 368 с.
2. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 1.
3. Горелов А. А., Кондаков В. Л., Усатов А. Н. К вопросу об использовании самостоятельной физической тренировки в образовательном пространстве современного вуза // Физическое воспитание студентов. 2013. № 1.

References

1. Ilyinich V. I. physical culture and student life : Stud. for universities. M. : Gardariki, 2010. 368 p.
2. Lubysheva L. I. Concept sports education: development methodology and technology implementation // Physical culture: education, education, training. 2009. № 1.
3. Gorelov A. A., Kondakov V. L., Usatov A. N. To the question of the use of self-directed physical training in the educational space of the modern high school // Physical education of students. 2013. № 1.

© Шакиров А. Р., 2019

УДК 37.013

ФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

В. В. Шантарович

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Республики Беларусь, 220030, г. Минск, ул. Кирова, 8/1
E-mail: kallaure@rambler.ru

Представлены результаты комплексного исследования физических качеств и функционального состояния гребцов на байдарках и каноэ. На основе проведенного исследования предложен интегральный принцип организации тренировочного процесса гребцов.

Ключевые слова: функциональное состояние, факторный анализ, гребля на байдарках и каноэ.

FACTOR ANALYSIS OF INDICATORS OF PHYSICAL FITNESS OF OARSMEN ON KAYAKS AND CANOES

V. V. Shantarovich

Ministry of sport and tourism of the Republic of Belarus
220030, Minsk, Kirova str., 8/1
E-mail: kallaure@rambler.ru

The article presents the results of a comprehensive study of the physical qualities and functional state of rowers on kayaks and canoes. On the basis of the conducted research the integral principle of the organization of training process of rowers is offered.

Keywords: functional state, factor analysis, kayaking and Canoeing.

Подготовку гребцов на байдарках и каноэ в спорте высших достижений мы рассматриваем как интегральное образование, в котором в единую систему логически увязаны индивидуальные физические качества спортсменов и направленные воздействия различных средств и методов тренировки.

По современным представлениям, качественные характеристики спортивных действий определяются не специальными механизмами, отвечающими за скорость, силу и выносливость, а взаимосогласованной деятельностью всех систем организма по обеспечению выполнения двигательной задачи, мотивации спортсмена, смысловой структуры моторного действия и двигательной установки. Морфофункциональная специализация организма спортсмена, обеспечивающая повышение его работоспособности, характеризуется особенностями качественной и количественной структуры его функционального состояния [1].

В гребле на байдарках и каноэ ведущие роли играют такие качества, как силовая и скоростно-силовая выносливость. Утверждения специалистов [2], наши личные наблюдения о существенных различиях уровня функционального состояния спортсменов-гребцов, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ, составили основу исследования.

Основное содержание работы. Нами был выполнен сравнительный анализ основных показателей, характеризующих функциональное состояние организма (ФСО) спортсменов-гребцов на байдарках и каноэ. Для определения факторной структуры функционального состояния высококвалифицированных гребцов были подвергнуты статистической обработке

с использованием программного пакета «STATISTICA–10.0» результаты обследования 24 гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации (мастера спорта международного класса – 20 спортсменов, заслуженный мастер спорта – 4 спортсмена), членов национальной команды Республики Беларусь, прошедших комплексное обследование. Всего мужчин-байдаристов – 11, женщин-байдаристок – 5, мужчин-каноистов – 4, женщин-каноисток – 4. Средний возраст спортсменов $24 \pm 4,13$ лет.

Обобщенный вклад выделенных факторов в общую дисперсию выборки составил – 66,7 %. Доля неучтенных факторов составила – 33,3 % (см. таблицу):

Показатели	F1	F2	F3	F4	F5
Жировая ткань, %	0,048	–0,016	0,49	–0,18	0,17
Мышечная ткань, %	0,014	0,18	0,39	0,07	0,015
DO ₂ I, мл/мин/м ²	–0,05	0,61	–0,02	0,06	0,06
CaO ₂ , мл/100 мл	–0,02	0,34	0,01	0,81	0,04
SpO ₂ , %	–0,21	0,11	0,06	0,02	0,09
СИ, л/мин/м ²	–0,03	0,24	0,09	0,05	0,16
ЧСС, уд./мин	–0,01	–0,03	–0,02	–0,12	0,17
АДср., мм Нг	–0,03	–0,16	–0,41	0,03	0,11
ИСМ, 1000/сек	0,11	0,01	0,44	0,13	0,18
ИСИ, 1/сек ²	0,09	0,16	0,46	0,11	0,14
КДИ, мл/м ²	0,01	0,06	–0,23	0,55	0,18
КНМ, у. е.	0,04	–0,06	0,12	–0,67	0,17
КР, у. е.	0,06	0,05	–0,05	–0,01	0,44
АР, у. е.	0,07	0,02	–0,04	0,02	0,42
Лактат (ступенчатый тест), ммоль/л	–0,65	–0,17	0,09	0,31	0,04
VO ₂ max, л/мин	–0,84	0,01	0,11	0,24	0,11
VO ₂ max/кг, л/мин/кг	–0,64	0,01	–0,28	0,21	0,15
ЧСС АНП, уд./мин	0,49	0,07	–0,28	0,41	0,12
VO ₂ АНП, %	0,68	–0,03	–0,11	0,48	0,18
Относительные значения показателей в факторе, %	16,7	15,8	15,1	9,7	9,4

Примечание. DO₂I – индекс доставки кислорода; CaO₂ – содержание кислорода в артериальной крови; SpO₂ – сатурация кислорода в артериальной крови; СИ – сердечный индекс; ЧСС – число сердечных сокращений; АДср – среднее артериальное давление; ИСМ – индекс сократительной способности миокарда; ИСИ – индекс состояния инотропии; КДИ – конечный диастолический индекс; КНМ – коэффициент напряжения миокарда; КР – кардиальный резерв; АР – адаптационный резерв; VO₂max – максимальное потребление кислорода, абсолютное значение; VO₂max/кг – максимальное потребление кислорода, относительное значение; ЧСС АНП – число сердечных сокращений на уровне анаэробного порога; VO₂ АНП – потребление кислорода на уровне анаэробного порога

Факторный анализ позволил нам выделить 5 факторов, характеризующих структуру физической подготовленности гребцов на байдарках:

F1 – фактор в общей дисперсии составил наибольший факторный вес (16,7 %) и объединил показатели: уровня анаэробного порога в процентном отношении к максимальному потреблению кислорода (VO₂max), скорость гребли на уровне анаэробного порога (АНП), концентрации лактата в ступенчатом тесте, выполненном «до отказа», – и интерпретирован как эффективность метаболических процессов образования энергии.

F2 – фактор (факторный вес 15,8 %) объединил показатели: максимального (абсолютного и относительного) потребления кислорода, DO₂I – индекса доставки кислорода, CaO₂ – содержания кислорода в артериальной крови, СИ – сердечного индекса, отражающего показатель скорости доставки кислорода в ткани. Взаимодействие показателей отражает фактор мощности аэробного механизма энергообеспечения.

F3 – фактор (факторный вес 15,1 %) объединил показатели: состояние инотропии миокарда (ИСИ и ИСМ) и компонентного состава тела (относительный процент жировой и мышечной ткани) – был интерпретирован как скоростно-силовой потенциал.

F4 – фактор (факторный вес 9,7 %) объединил показатели: КДИ – конечный диастолический индекс (показатель преднагрузки миокарда) и КНМ – коэффициент напряжения миокарда в максимальном тесте, был интерпретирован как фактор анаэробной работоспособности спортсмена.

F5 – фактор (факторный вес 9,4 %) составил показатели адаптационного резерва (АР) и кардиального резерва (КР), что позволило его интерпретировать как фактор эффективности восстановительных процессов.

Установлено, что, несмотря на различную специализацию спортсменов, не выявлено достоверных межгрупповых отличий в показателях, характеризующих уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы в покое, на пике нагрузки в ступенчатом тесте, на гребном тренажере, выполненном «до отказа», и в период восстановления (см. таблицу).

По уровню общей работоспособности (время работы в тесте), критериям мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергообеспечения не было зарегистрировано межгрупповых отличий.

По показателю АПБайдаристы-мужчины достоверно превосходили каноистов-мужчин. Однако принимая во внимание выявленное различие и отмеченную тенденцию при сопоставлении показателей VO_{2max} и ЧСС АП, можно говорить лишь об имеющейся тенденции к более высокому уровню экономичности аэробного механизма энергообеспечения в группах спортсменов-гребцов на байдарках (мужчин) и спортсменов-гребцов на каноэ (мужчин), по сравнению с женщинами-гребцами любой специализации. Результаты факторного анализа свидетельствуют, что наиболее значимыми факторами, определяющими уровень функционального состояния высококвалифицированных гребцов, являются: эффективность метаболических процессов образования энергии (факторный вес 16,7 %), мощность аэробного механизма энергообеспечения (15,8 %), скоростно-силовой потенциал мышц (15,1 %), уровень анаэробной работоспособности (9,7 %) и эффективность процессов восстановления (9,4 %).

По показателям анаэробной работоспособности у каноистов (мужчин), байдаристов (мужчин) и женщин-гребцов на байдарках и каноэ не выявлено достоверных межгрупповых отличий. Однако наблюдается отчетливая тенденция более высокого развития лактацидного механизма энергообеспечения по критерию мощности (пиковая мощность, концентрация лактата в эргометрическом тесте) в группе каноистов-мужчин. Данные отличия, по-видимому, связаны с объемом и интенсивностью текущей тренировочной и соревновательной деятельности гребцов.

Установлено, что по показателям длины и массы тела нет существенных различий у спортсменов различных специализаций. Анализ показателей компонентного состава тела выявил достоверные различия между группами спортсменов мужского и женского пола; в среднем объем мышечной массы женщин-гребцов на байдарках и каноэ на 3,48 % отставал от объема мышечной массы мужчин, а объем жировой массы женщин-гребцов на байдарках и каноэ на 6,82 % превосходил объем жировой массы мужчин-гребцов на байдарках и каноэ в среднем, в течение годового цикла подготовки.

Результаты предварительных исследований позволили установить, что по большинству эргометрических и функциональных критериев работоспособности достоверных отличий между спортсменами различных специализаций зарегистрировано не было, что свидетельствует о высоких требованиях современного спортивного отбора и сопровождения спортсменов к уровню работоспособности и функциональной подготовленности высококвалифицированных гребцов независимо от специализации.

Результаты выполненного факторного анализа свидетельствуют, что наиболее значимыми факторами, определяющими уровень функционального состояния высококвалифици-

рованных гребцов, являются: эффективность метаболических процессов образования энергии, мощность аэробного механизма энергообеспечения, скоростно-силовой потенциал мышц, уровень анаэробной работоспособности и эффективность процессов восстановления.

В развитии функциональной специализации организма при работе на выносливость важную роль играют не только гиперфункция миокарда, но и гемодинамический фактор. Перераспределение кровотока и увеличение его интенсивности в работающих мышцах (DO_2I) способствуют как удовлетворению их потребностей в кислороде, так и удалению анаэробных метаболитов. Периферические сосудистые реакции являются одним из важнейших показателей адаптации органов кровообращения и организма в целом к работе на выносливость. Они носят локальный дифференцированный характер, определяемый мощностью выполняемой работы, и более четко отражают специфику функциональной специализации организма в процессе его приспособления к работе на выносливость, чем такие показатели, как пульс, максимальное потребление кислорода, артериальное давление, ударный индекс.

Интегральная физическая подготовка гребцов в годовом макроцикле должна начинаться с создания функциональной базы, обеспечивающей затем повышение атлетических возможностей спортсменов путем комплексного формирования качеств скоростно-силовой выносливости. Развитие максимальной мышечной силы предшествует развитию качеств силовой и скоростно-силовой выносливости, предполагающих постепенное увеличение показателя потребления кислорода на уровне порога анаэробного обмена.

Предлагается различать ступени интегральной физической подготовки по степени углубленной индивидуализации. По мере совершенствования физической и технико-тактической подготовленности спортсменов и повышения уровня их тренированности возникает необходимость в индивидуализации тренировочного процесса, и спортсмены переходят на новую ступень – интегральную физическую подготовку с максимальным учетом индивидуально-типических особенностей гребца и выделением преобладающих сторон их физической подготовленности.

Библиографические ссылки

1. Квашук П. В., Верлин С. В., Семаева Г.Н. Критерии оценки функционального состояния гребцов на байдарках высокой квалификации // Вестник спортивной науки. 2008. № 4. С. 18–24.
2. Платонов В. Н., Данько Г. В. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов // Наука в олимп. спорте. 2007. № 1. С. 3–16.

References

1. Kvashuk P. V., Verlin V. C., Semaeva G. N. Criteria for the evaluation of the functional state of rowers of high qualification // Herald of sports science. 2008. № 4. P. 18–24.
2. Platonov V. N., Danko G. V. Theory of adaptation and reserves of improvement of system of preparation of sportsmen // Science Olympus. sport. 2007. № 1. P. 3–16.

© Шантарович В. В., 2019

УДК 796.011

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ДВИЖЕНИЙ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Г. Б. Шацкий¹, О. В. Прокопов, В. В. Сазоник

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова
Республика Беларусь, 210038, г. Витебск, Московский просп., 33

¹E-mail: shatskygr@mail.ru

Рассматривались методологические аспекты обучения студентов бегу, как средству формирования потребности в физической активности – компонента структуры общей культуры движений.

Ключевые слова: физические упражнения, культура движений, студенты, медицинский профиль.

FORMATION OF CULTURE OF MOVEMENTS AT STUDENTS OF MEDICAL SCHOOL

G. B. Shatsky¹, O. V. Prokopov, V. V. Sazonik

Vitebsk State University of P. M. Masherov
33, Moskovsky Av., Vitebsk, 210038, Republic of Belarus

¹E-mail: shatskygr@mail.ru

Methodological aspects of training of students in run as to means of formation of need for physical activity – a component of structure of the general culture of movements were considered.

Keywords: physical exercises, culture of movements, students, medical profile.

Термин «культура движений» можно встретить в публикациях, авторы которых вкладывают в это понятие сведения, полученные в результате личного опыта и специально организованных исследований [1; 2]. Объективно, народы и поколения культивируют культуру движений, которая включает в себя: технику исполнения движений, осанку, выразительность, динамичность, темп, ритм движений, пластичность, элегантность, легкость. То есть содержанием культуры движения является двигательная деятельность непосредственно направленная на овладение человеком собственной физической природой.

В рамках исследования нами рассматривались методологические аспекты обучения студентов бегу, как одного из видов циклических упражнений аэробной направленности, являющегося эффективным средством развития выносливости, двигательной активности и культуры движений на принципе системного подхода к улучшения физического состояния молодых людей, формирования потребности в физической активности как компонента структуры общей культуры движений.

Целью данного исследования является совершенствование учебного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования.

Объект исследования – категория культуры движений.

Предмет исследования – процесс формирования культуры движений у студентов витебского государственного медицинского университета (ВГМУ).

В рамках данного исследования понятие «культура движений» рассматривается в контексте повышения физической подготовленности студентов и, в частности, улучшения координации движений.

Исследование проводилось на базе ВГМУ. На первом этапе констатирующего эксперимента были определены показатели общей физической подготовленности студентов и сформированы две экспериментальные группы с относительно одинаковым уровнем функционального состояния организма у испытуемых. В качестве контрольных упражнений использовались бег на 30 м со старта, челночный бег 4×9 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания в упоре лежа).

Также было проведено анкетирование по вопросам основных видов двигательной активности студентов. Большинство ответов можно назвать отрицательными, что в целом свидетельствует о низком уровне физической активности испытуемых. Это, по нашему мнению, может быть обусловлено особенностями возрастного становления молодежи, личностного формирования, стиля поведения.

На втором этапе испытуемые были распределены на 2 группы по 6 человек. Экспериментальным фактором были занятия по программе К. Купера [3] в течение 8 недель/ В контрольной группе проводились занятия по программе физического воспитания.

В таблице представлены результаты тестирования физической подготовленности испытуемых:

Статист. характеристики	Группа	30 м, с	4×9 м, с	Отж. в упоре лежа, раз
Мужчины				
	контр.	5,1±0,8	9,3±0,1	30±14
	эксп.	4,2±0,1	9,0±0,1	61±6
Δ		-0,9	-0,3	31
p		0,06	0,02	0,01
Женщины				
	Контр.	5,7±0,3	12,1±1,0	8±8
	Эксп.	5,3±0,6	10,4±0,2	16±3
Δ		-0,4	-1,7	8
p		0,07	0,02	0,08

Видно, что испытуемые экспериментальной группы превосходят испытуемых контрольной группы по всем показателям. Однако достоверные различия у мужчин и женщин отмечены только по результатам в челночном беге; у мужчин также в отжиманиях в упоре лежа.

Вместе с тем, у испытуемых обеих групп по окончании эксперимента были зафиксированы показатели, относящиеся к высокому уровню физической подготовленности.

В частности, студенты, которые ранее входили в группу с низким уровнем физической подготовленности, перешли в группу со средним и даже высоким уровнем. Необходимо отметить, что в значительной степени выросли показатели по тестам челночный бег и бег на 30 м со старта, что не вполне соответствует направленности тренировочной программы.

Таким образом, тренировочная программа оздоровительного бега благотворно влияет на общую физическую подготовленность молодых людей, приучает к постоянной двигательной активности, способствует развитию красоты и легкости движений за счет улучшения координации движений.

Библиографические ссылки

1. Бондаренко Е. В. Формирование культуры движения студенток средствами аэробики // Теория и практика физической культуры. 2008. № 7. С. 33–35.

2. Журина Т. Н. Педагогические условия формирования двигательной культуры у будущих учителей. 2000. 130 с.
3. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. М. : ФиС. 1976. 127 с.

References

1. Bondarenko E. V. Formirovanie kultury dvizhenija studentok sredstvami aerobiki // Teorija i praktika fizicheskoj kultury. 2008. № 7. P. 33–35.
2. Zhurina T. N. Pedagogicheskie uslovija formirovanija dvigatelnoj kultury u buduzhih uchitelej. 2000. 130 p.
3. Kuper K. Novaja aerobika. Sistema ozdorovitelnyh fizicheskikh uprazhnenij dlja vsex vozrastov. M. : FiS. 1976. 127 p.

© Шацкий Г. Б., Прокопов О. В., Сазонник В. В., 2019

УДК 796.011

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ-МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Г. Б. Шацкий¹, О. В. Прокопов, М. В. Харкевич

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова
Республика Беларусь, 210038, г. Витебск, Московский просп., 33

¹E-mail: shatskygr@mail.ru

Исследовалась динамика основных показателей физической подготовленности и бюджета времени студентов. Выявлены ценности, определяющие отношения к физической культуре и спорту будущих специалистов медицинского профиля, для которых физкультура и спорт имеют лишь прикладное значение.

Ключевые слова: физическая подготовленность, ценностные ориентации, студенты, медицинский профиль.

PHYSICAL FITNESS AND VALUABLE ORIENTATIONS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS MEDICAL SCHOOLS

G. B. Shatsky¹, O. V. Prokopov, M. V. Harkevich

Vitebsk state university of P.M. Masherov
33, Moskovsky Av., Vitebsk, 210038, Republic of Belarus

¹E-mail: shatskygr@mail.ru

Dynamics of key indicators of physical fitness and the budget of time of students was investigated. The values defining the relations to physical culture and sport of future specialists of a medical profile for which the physical culture and sport have only applied relevance are revealed.

Keyword: physical fitness, valuable orientations, students, medical profile.

В настоящее время, как нам представляется, весьма важны экспериментальные исследования, направленные на совершенствование физической подготовленности студентов, способов ее контроля и оценки, повышения эффективности практических занятий по физической культуре в учреждении высшего образования (УВО). Актуальность проблемы подтверждается и содержанием типовой учебной программы [1], предлагающей развивать методики контроля учебного процесса в условиях внедрения модульно-рейтинговой системы.

Цель исследования – совершенствование учебного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» в УВО.

Для решения задач исследования использовались общепринятые методы. В исследовании приняли участие студенты-девушки 1–4 курсов ($n = 508$), лечебного факультета Витебского государственного медицинского университета (ВГМУ) относящихся к подготовительному и основному учебным отделениям.

При исследовании уровня физической подготовленности мы обнаружили следующее. Уровень развития скоростно-силовой выносливости по результатам в беге на 100 м и выносливости по результатам в беге на 500 м находится на уровне низком и ниже среднего. Уровень развития быстроты по результатам в беге на 30 м, ловкости по результатам в челночном

беге 4×9 м, быстрой силы (прыжок в длину с места) и силовой выносливости (понимания туловища из положения лежа на спине за 60 с) находится на уровне среднем и выше среднего.

Мы также изучили место и значение физической культуры в бюджете времени студентов УВО медицинского профиля и выяснение их ценностных ориентаций в области физической культуры.

Нами выявлено, что только у 10 % студентов медицинского университета сформировалось негативное отношение к физической культуре и спорту. Подобное пренебрежение успевающих студентов к физической культуре происходит, в том числе и оттого, что они не находят времени для занятий физическими упражнениями, так как все время отдают учебе. Это отрицательно влияет на здоровье студентов и их показатели определяют явно существующую гипокинезию у этой категории молодых людей. Из этого следует, что нужно отказаться от традиционных, неизменно однообразных методов проведения занятий по физической культуре, и находить такие современные инновационные педагогические формы, которые бы заинтересовали эту, пока пассивную, группу студентов, и позволили бы им рациональнее распределить время между умственной и физической нагрузкой.

Главный ценностный ориентир, который студенты медицинского университета определяют, как следует из ответов респондентов, это возможность укрепить свое здоровье при помощи занятий физической культурой и спортом. Это положительное мнение, отвечает социальным задачам физической культуры и целом. Однако нельзя не отметить, что большая часть нашей студенческой молодежи фактически не заинтересованы в спорте. Этим также формируется отрицательное отношение ряда студентов к занятиям по физической культуре, и это важный и не слишком обнадеживающий вывод требует от кафедры медицинской реабилитации и физической культуры ВГМУ дополнительных усилий по популяризации спорта и здорового образа жизни. Усилия эти необходимы, для того, чтобы задействовать и заинтересовать спортом тот студенческий резерв, который пока еще недооценивает значимость и полезность физической культуры и спорта.

Для упрощения поиска интересных для студентов современных инновационных педагогических форм работы, следует начинать занятия с первокурсниками с изучения их интересов и склонностей, это позволит найти и создать побудительные мотивы к занятиям физической культурой и спортом.

Библиографическая ссылка

1. Физическая культура: типовая учебная программа для учреждений высшего образования. Минск, 2017. 33 с.

Reference

1. Fizicheskaia kultura: tipovaja uchebnaja programma dlja uchrezhdenij vyshego obrazovaniia. Minsk, 2017. 33 p.

© Шацкий Г. Б., Прокопов О. В., Харкевич М. В., 2019

УДК 796.323.2

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗАХ ГЕРМАНИИ

А. Шмал¹, Е. А. Абаева²

¹DualeHochschule Baden-Wurttemberg, Германия, Равенсбург

²Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,

просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

²E-mail: abaeva.kate@yandex.ru

Рассматривается особенность организации физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Германии. Культ и актуальность занятий спортом и физическое воспитание студентов на уровне вузовской подготовки. Перспективы развития и востребованность спорта в современное время.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, Германия, немецкий вуз, здоровый образ жизни, физическая активность студентов.

PECULIARITIES OF ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN UNIVERSITIES OF GERMANY

A. Schmal¹, E. A. Abaeva²

¹DualeHochschule Baden-Wurttemberg, Germany, Ravensburg

²Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

²E-mail: abaeva.kate@yandex.ru

The feature of the organization of physical culture and sport in higher educational institutions of Germany is considered. Cult and relevance of sport and physical education of students at the level of University training. Outlook of development and demand of sports in modern time.

Keywords: sport, physical education, Germany, German University, healthy lifestyle, physical activity of students.

Актуальность физического воспитания и спорта, в целом, напрямую связана с развитием системы формирования человеческого потенциала любой страны. В современное время нельзя недооценивать значимость сферы физической культуры и массового спорта. В связи с этим, обеспечение доступности массового спорта, условий для развития физической культуры и спорта, пропаганда и формирование условий для здорового образа жизни, максимально возможный охват населения услугами физической культуры – одно из приоритетных направлений деятельности любого развитого государства.

В современных образовательных условиях значение физической культуры и занятий спортом особо востребовано, как средство оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе [1].

Решая специфические задачи, физическое воспитание студентов играет в то же время существенную роль в нравственном, волевом и эстетическом развитии, вносит значительный вклад в подготовку широко образованных и всесторонне развитых специалистов.

Повышение роли направленного использования средств физической культуры в период обучения в вузе специалистов обусловлено, в частности, тем, что рабочий режим студента характеризуется малоподвижностью, однообразием рабочей позы на протяжении длительного времени. Физические упражнения в этих условиях – основной фактор противодействия отрицательным последствиям гиподинамии, а также умственной и нервно-эмоциональной нагрузки. Затраты времени на занятие физическими упражнениями при этом компенсируются благодаря повышению общей работоспособности, в том числе и умственной [2].

На сегодняшний день Германия пользуется большой популярностью и предпочтительностью для получения высшего образования в данной стране у подавляющего большинства студентов. Образованию и науке, научным исследованиям и разработкам придается центральное значение. Кроме того, не маловажным фактором является спорт в жизни студентов. Ведь Германия считается одним из общепризнанных лидеров развития западноевропейской цивилизации. Организация спорта здесь базируется на таких основополагающих принципах, как автономия спорта, сотрудничество, основанное на духе партнерства государства и бизнеса, инвестирующего средства в спорт.

В Германии реализуется система территориального управления массовым спортом, где управление им в соответствии с Конституцией и федеративной структурой Германии является задачей земель. Следует подчеркнуть, что в Германии нет единой структуры управления спортом на земельном уровне. Она, да и механизм регулирования спортом значительно отличаются в разных землях. В ряде земель (Баден-Вюртенберг, Мекленбург, Нижняя Саксония, Северный Рейн) за развитие спорта отвечают министерства по делам культуры, в других (Бавария, Бранденбург, Гессен, Шлезвиг-Гольштейн) – министерства по делам образования, науки и искусства, в Тюрингии – Министерство по социальным вопросам и здравоохранению, в Рейнланд-Пфальце – Министерство внутренних дел, а в землях Бремен и Гамбург – сенаторы по внутренним делам и т. д.

Общее управление физической культурой и спортом, а также вопросами массового спорта осуществляется правительствами земель совместно с федеральным правительством, национальными спортивными организациями, городами, общинами и коммунами. В зависимости от региональной специфики, спроса населения на услуги массового спорта организация массового спорта в землях различна, но вне зависимости от этого существуют единые приоритеты: спорт в школах и подготовка преподавателей физвоспитания; студенческий спорт; спорт для всех, прежде всего среди молодежи, пожилых и инвалидов; строительство, модернизация и содержание спортсооружений; содействие спорту высших достижений; помощь спортивным клубам и командам [3].

В немецких вузах студент сам вправе выбирать секции, направления, кружки по занятию спортом или не выбирать физические нагрузки в своем учебном плане вообще. По сравнению с организацией спорта и физической активности в российских вузах, немецкое видение физической культуры имеет ряд значительных преимуществ. Студенты занимают очереди на спортивные секции и с волнением ждут подтверждения их участия в этих секциях, ведь, спрос на спорт настолько колоссальный, что некоторым не удастся попасть на заветные занятия физической культуры.

Более того, у студента имеется достаточно широкий выбор спектра услуг спорта. Начиная с примитивного занятия футболом, волейболом, баскетболом, плаванием, теннисом и т. д., до верховой езды, скалолазания, гребли, стрельбой из лука и других интересных и необычных направлений, которых нет в российской практике. Занятия платные, но для студентов действуют особые привилегии и условия. Каждый может найти для себя что-то подходящее. Если говорить о преподавательском составе, то учителей у них нет, только тренеры и инструкторы. Кафедры физической культуры тоже нет.

Интересная особенность состоит в том, что подобные спортивные секции могут посещать не только студенты, обучающиеся в вузах, но и все желающие, включая преподавательский состав и просто жители данной земли.

Именно такая возможность для широких масс населения принимать участие в активной жизни спорта и физической культуры создает уникальное поле для реализации своего физического потенциала и укрепления массового духа страны в целом.

Подводя итог всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что спорт в Германии имеет автономное положение и как таковой обособлен от общеобязательного курса в образовательной системе высшего образования. Но несмотря на это, спорт и физическое воспитание в Германии играет преимущественную роль в физическом, моральном и нравственном развитии и воспитании населения, а также пользуется большим спросом не только у студентов вузов, но и в целом у жителей данной страны. Население активно пользуется спортивными ресурсами, помогая развивать спортивный потенциал, повсеместно повышая востребованность физической культуры и спорта.

Библиографические ссылки

1. Репкин С. Б. Организационно-экономическая модель спорта в Германии // Экономические и юридические науки. Экономика и управление. 2015. № 14.
2. Акиншина И. Б., Исаев И. Ф., Карабутова Е. А. Деятельность студенческого самоуправления в вузах германии по организации спортивных и физкультурно-рекреативных мероприятий // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 3.
3. Сайт [Электронный ресурс]. URL: <https://studfiles.net/preview/5274655/page:3/> (дата обращения: 15.05.2019).

References

1. Repkin S. B. Organizacionno-jekonomicheskaja model' sporta v Germanii // Jekonomicheskie i juridicheskie nauki. Jekonomika i upravlenie. 2015. № 14.
2. Akinshina I. B., Isaev I. F., Karabutova E. A. Dejatel'nost' studencheskogo samoupravlenija v vuzah germanii po organizacii sportivnyh i fizkul'turno-rekreativnyh meroprijatij // Sovremennye problemy nauki i obrazovanija. 2015. № 3.
3. [Electronic resource]. URL: <https://studfiles.net/preview/5274655/page:3/> (date of visit: 15.05.2019).

© Шмал А., Абаева Е. А., 2019

УДК 796.062

ПРОБЛЕМА ПОИСКА НОВЫХ ПУТЕЙ ФИНАНСИРОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

И. С. Щадилова

Российский университет транспорта (МИИТ)
Российская Федерация, 127055, г. Москва, ул. Образцова, д. 9/2
E-mail: ishchad@mail.ru

Условием успешного функционирования предприятия или организации любой направленности, в том числе и сферы физической культуры и спорта, составляющей частью которой является детско-юношеские спортивные школы, представляется грамотное оперирование организационными формами, удовлетворяющими требованиям рыночных отношений, и не создающие опасности деформации задач дальнейшего развития организационной и экономической деятельности. Рассмотрены пути оптимизации использования финансовых потоков детско-юношескими спортивными школами.

Ключевые слова: юношеский спорт, детско-юношеская спортивная школа, источники финансового резерва, коммерческая деятельность в спорте.

PROBLEM OF SEARCH OF NEW WAYS OF FINANCING OF CHILDREN'S AND YOUTH SPORTS SCHOOLS

I. S. Shadilova

Russian University of Transport (MIIT)
9/2, Obraztsova Str., Moscow, 127994, Russian Federation
E-mail: ishchad@mail.ru

Condition of successful functioning of the enterprise or organization of any orientation including spheres of physical culture and sport which component is children's and youth sports schools competent operating by the organizational forms meeting requirements of the market relations and not creating dangers of deformation of problems of further development of organizational and economic activity is represented. Ways of optimization of use of financial flows by children's and youth sports schools are considered.

Keywords: youthful sport, children's and youth sports school, sources of a financial reserve, commercial activity in sport.

Социально-экономические реалии современной России позволяют оценивать спортивную индустрию как отдельную отрасль в экономике страны [5]. Условием успешного функционирования предприятия или организации любой направленности, в том числе и сферы физической культуры и спорта, составляющей частью которой является детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), представляется грамотное оперирование организационными формами, удовлетворяющими требованиям рыночных отношений, и не создающие опасности деформации задач дальнейшего развития организационной и экономической деятельности [4]. В большей степени, это относится к «детскому» спорту, без развития которого невозможно будущее спорта «взрослого». Денежный поток, выделяемый на спорт высших достижений, не увеличивается, и, в связи с этим, актуальным становится вопрос о совершенствовании и использовании финансовых и организационных ресурсов в работе ДЮСШ.

Поиск путей оптимизации использования финансовых потоков ДЮСШ стало целью исследования.

Средства для финансирования деятельности спортивных организаций могут приходиться из нескольких источников: бюджетное финансирование, спонсорская помощь и коммерческая деятельность самой детской спортивной школы [2]. В основной своей массе ДЮСШ располагаются в муниципальных округах и относятся к министерству образования, которое не уделяет должное внимание к ним. В настоящее время детские школы находятся в жалком состоянии, основная финансовая нагрузка здесь приходится на родителей. Количество детских спортивных школ, которые могут существовать за счет своей коммерческой деятельности или деятельности спортивного клуба, в состав которого входят эти школы, небольшое. Современные реалии показывают сложности «выживания» ДЮСШ, и тем более, сохранения всей структуры школы. Кроме сокращения бюджетных расходов на учебно-тренировочный процесс неизбежно и сокращение штатных единиц. Для сохранения уже сформированного костяка тренерско-преподавательского состава, специалистов в нашей школе необходимо разработать антикризисные мероприятия, которые в первую очередь не только сохранят штат, но и помогут более безболезненно пережить кризис и выйти из него [3].

Средства для финансирования деятельности спортивных организаций могут приходиться из нескольких источников:

- 1) бюджетное финансирование;
- 2) спонсорская помощь;
- 3) коммерческая деятельность самой детской спортивной школы.

К сожалению, спонсоры неохотно вкладывают свои деньги в долгосрочные проекты, к которым относятся детские спортивные школы. Здесь результат можно наблюдать только через несколько лет. Гораздо выгоднее спонсировать спортивные клубы, отдача от которых при правильной организации видна уже через год. Управление спортивными школами имеет свою специфику. В практике работы, организации подготовки спортивных резервов администраторы нередко приступают к совершенствованию организационных структур управления без предварительного глубокого анализа и понимания возникающих объективных тенденций в развитии спортивных школ. Необходимо тщательно учитывать зависимость организационных форм и методов управления спортивными школами от их структуры, материально – технической базы, финансирования.

Анализ финансовой и организационной документации подтвердил возможность совершенствования организации работы спортивной школы и выявил недостатки в существующей структуре работы ДЮСШ:

- не открыты платные группы;
- начальные группы и группы спортивного совершенствования не должны вместе находиться в структуре СДЮШОР. Группы начальной подготовки должны быть в ДЮСШ [1].

Внедрение коммерческих групп безусловно выгодно для развития ДЮСШ. Необходимо рассмотреть вопрос о переводе на самоокупаемость и отделение начальной подготовки. Это поможет привлечь гораздо больше детей к занятию спортом, ежесезонно закупать и менять новое оборудование, проводить своевременные ремонтные работы, усовершенствовать работу преподавательского состава с детьми, что, несомненно, выведет спортивную школу на новый уровень. В основной своей массе ДЮСШ располагаются в муниципальных округах и относятся к министерству образования, которое не уделяет должное внимание к ним. Сделать можно упор на двух основных пунктах: организации абонементных групп для населения и детей; организации и проведении летней и зимней оздоровительных компаний спортивной направленности для учащихся школ на арендуемой базе в дни школьных каникул. В соответствии с положением гражданского и бюджетного законодательства бюджетные учреждения в праве согласно целям своей деятельности получать доходы от предпринимательской деятельности, в том числе доходы от платных услуг, доходы от использования имущества закрепленного за бюджетными учреждениями на праве оперативного управления и другие доходы.

Мировой финансовый кризис не является причиной для пессимизма. Это возможность для модернизации учреждения.

Библиографические ссылки

1. Золотов М. И. Платонова Н. А., Вапнярская О. И. Экономика массового спорта: учебное пособие / под. ред. В. В. Кузина. М. : Физическая культура, 2010. С. 283.
2. Изаак С. И. Стратегия развития спортивной отрасли : монография. М. : Спорт, 2018. 168 с.
3. Изаак С. И., Миронов В. Д., Щадилова И. С. Электронная коммерция товаров и услуг // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы XXI Всерос. научно-практич. конф. / под ред. Е. А. Ветошкиной. 2017. С. 163–168.
4. Изаак С. И., Щадилова И. С., Миронова Е. А. Некоторые вопросы кадрового обеспечения // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 10 (152). С. 94–99.
5. Паршикова Н. В., Изаак С. И., Малиц В. Н. Стратегические приоритеты государственной политики в области массового спорта // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 6 (148). С. 167–171.

References

1. Zolotov M. I. Platonova N. A., Vapnyarskaya O. I. Ekonomika massovogo sporta: uchebnoe posobie / Pod. red. V.V. Kuzina. M. : Fizicheskaya kul'tura, 2010. P. 283.
2. Izaak S. I. Strategiya razvitiya sportivnoj otrasli: monografiya. M. : Sport, 2018. 168 p.
3. Izaak S. I., Mironov V. D., Shadilova I.S. Elektronnaya kommerciya tovarov i uslug / Sovremennye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta : Materialy HKHI Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konf. / pod redakciej E. A. Vetoshkinoy. 2017. P. 163–168.
4. Izaak S. I., Shchadilova I. S., Mironova E. A. Nekotorye voprosy kadrovogo obespecheniya // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2017. № 10 (152). P. 94–99.
5. Parshikova N. V., Izaak S. I., Malits V. N. Strategicheskie prioritety gosudarstvennoj politiki v oblasti massovogo sporta // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2017. № 6 (148). P. 167–171.

© Щадилова И. С., 2019

УДК 378.172:796

ФОРМЫ И СПОСОБЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Л. Н. Яцковская¹, Р. Г. Агамамедов²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
²E-mail: ramil.agamamedov@yandex.ru

Рассмотрены формы и способов мотивации студентов к занятиям физической культурой. Показано, что одна из причин их низкой двигательной активности – отсутствие оптимального мотивационного комплекса. Формирование потребности в движении является приоритетным в учебно-физкультурной деятельности, что достижимо на основании систематизации занятий.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, физическое воспитание, здоровый образ жизни, студенты, спорт.

FORMS AND METHODS OF STUDENTS MOTIVATION FOR EMPLOYMENT BY PHYSICAL CULTURE

L. N. Yackovskaya¹, R. G. Agamamedov²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
²E-mail: ramil.agamamedov@yandex.ru

The results of the analysis of the leading forms and methods of motivating students to physical education are presented. It is shown that one of the reasons for their low motor activity is the lack of an optimal motivational complex. Formation of the need for movement is a priority in teaching and physical activity, which is possible on the basis of systematic training.

Keywords: motivation, physical education, physical education, healthy lifestyle, students, sport.

В настоящее время в условиях совершенствования всех сфер жизни общества повышаются критерии к физической подготовки молодежи, которая необходима для успешной жизнедеятельности. Перестройка системы образования выставила перед высшими образовательными учреждениями задачу кардинального и всестороннего совершенствования профессиональной подготовки и физического воспитания будущих специалистов. Перемена основного ориентира физического воспитания, сутью которого является формирование физической культуры личности, требует повышения качества обучения, создания новейших педагогических и организационных основ, гарантирующих личностно-ориентированное обучение и воспитание.

Главным фактором низкой физической активности студентов А. А. Кокшаров называет несформированность постоянных привычек. Кроме этого, недостаток рационального жизненного стереотипа, складывающегося во время дошкольного и школьного возрастов, говорит о нивелировании нужды в движении, то есть удовлетворенность потребности в движении зависит от сознания. Так, в случае если у ребенка имеется врожденная мотивация к активности, то у людей старшего возраста двигательная активность начинает выражаться только

благодаря сознательному побуждению. Одним из главных критериев учебной деятельности является формирование у человека сознательной устойчивой мотивации. Следовательно, принцип осознанности в момент активного развития интеллекта получает существенное значение в формировании мотивации [1].

С помощью деятельности, формирующейся из конкретных мотивов, которая преследует определенную цель, человек проявляет своё отношение к окружающему миру; это поведение сопоставляется как с внутренним, так и с внешним (субъективным и объективным). Под мотивами двигательной активности, понимается не только уровень вовлеченности, но и степень активности в данной области, и ее направленность. Рассматривая проблему в отношении к физической культуре, установив при этом мотивы студентов, можно определить, станут ли они заниматься самостоятельно или их целью является сдача зачета. Тем не менее мотив может иметь конечную цель, а может переместиться на саму двигательную активность или какой-то другой результат. Можно сказать, что с помощью начальных мотивов физкультурной активности возможно через использование корректирующих составляющих в методике преподавания изменить временные мотивы получения результата (зачета) на более постоянные мотивы занятий физической культурой.

В учебной деятельности существуют следующие мотивы:

- познавательные, они направлены непосредственно на процесс учения (приобретение знаний, потребность в интеллектуальной активности, решении сложных задач и т. п.);
- социальные, к ним относятся мотивы долга, ответственности, справедливости, саморазвития и т. д.;
- узколичные, к ним относятся мотивы благополучия, достатка, престижа т. д.

Познавательные мотивы считаются одними из самых важных в учебной деятельности, они могут придать значимость, если содержание предмета будет иметь личную значимость для человека. Физкультурная деятельность будет важной, если связывать ее со способностью самореализации в будущей профессии и семейной жизни путем осознания воздействия физической активности на организм индивида с точки зрения физиологии, возможностей технического роста и т. д., что будет иметь значимость в форме уже осознаваемых целей и «подсказанных» преподавателем.

Физкультурная активность студентов высших учебных заведений имеет следующую классификацию побуждающих мотивов:

- внутренние мотивы, которые связаны с удовлетворенностью процессом деятельности (эмоциональность, новизна, динамичность, любимые упражнения и т. д.);
- внешние положительные мотивы, базирующиеся на итогах деятельности (приобретение знаний, умений, навыков, активный отдых и т. д.);
- мотивы, которые связаны с перспективой (укрепление здоровья, развитие физических качеств, коррекция фигуры и т. д.);
- внешние отрицательные мотивы (страх перед насмешками из-за неумения выполнять какое-либо движение, получить низкую отметку и т. д.) [2].

Тем не менее самым главным мотивом для решения основных задач физического воспитания считается укрепление здоровья, также стоит отметить подкрепляющие его мотивы:

- потребность в движении;
- приобретение дополнительных навыков и умений;
- улучшение работоспособности и двигательных качеств;
- расширение своих физических способностей с целью повышения качества жизни.

Мотивация индивида зависит и от оценки окружающих, и от самооценки. Данный фактор помогает преподавателю воздействовать на развитие личности и направлять его деятельность. Одним из критериев создания устойчивой мотивации считается взаимная помощь на занятиях между субъектом и объектами воспитания, а также между субъектами.

Эффективно формировать мотивацию можно с помощью целеполагания учебной деятельности, обеспечивая при этом анализ и обсуждение условий достижения определенной цели между студентами. Данный подход помогает развить творческое мышление и активно вовлекать студентов в процесс учебной деятельности.

При формировании здорового образа жизни необходимо учитывать следующие компоненты:

- потребностно-мотивационный, который отражает потребности, мотивы, интересы и желания, ориентированные на здоровый образ жизни;
- содержательный, который направлен на получение необходимых знаний;
- практико-деятельностный, подразумевающий способность студентов самостоятельно решать задачи физического воспитания;
- творческий, который характеризуется способностью моделировать здоровый образ жизни;
- рефлексивный, обуславливающий сознательную деятельность [3].

Каждый из этих компонентов требует соблюдения многих критериев и использования конкретных мер педагогической деятельности. Так, на формирование потребностно-мотивационного компонента оказывают влияние такие факторы, как убеждение, интерес, снятие оценки и временных рамок, дружелюбный стиль общения, личная заинтересованность.

Практико-деятельностный компонент является решением наиболее существенной задачи физического воспитания студентов, подразумевающая получение умений самостоятельных занятий физической культурой на основе осознанного, ценностно-ориентированного отношения к средствам физической культуры. К данному компоненту относят самостоятельную работу, которая способствует пополнению информации в сфере физической культуры и спорта, укрепляет способность использования приобретенной информации, помогает актуализировать творческие навыки, а также удовлетворяет ряд потребностей.

Тесная связь данных компонентов здорового образа жизни должно выражаться напрямую в физическом воспитании студентов: теоретической подготовке, позволяющая сформировать мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физкультуре, а также методико-практической подготовке, которая обеспечивает освоение определенных методов и способов физкультурной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

Таким образом, можно сделать вывод, что теоретическая и методико-практическая подготовка студентов должна осуществляться с помощью комплекса средств, методов и форм обучения: лекций, бесед, анкетирования, написания рефератов, методико-практических занятий, анализа результатов тестирования уровня функциональных показателей и физической подготовленности, домашних заданий, ведения дневников самоконтроля.

Библиографические ссылки

1. Носова Л. О. О сущности дефиниции «физическая культура личности» в физическом воспитании студентов // Вестник Башкирского государственного университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. 2017. № 3. С. 10–19.
2. Приходько В. Г. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании студентов // Вестн. Том. гос. ун-та. 2018. № 15. С. 19–27.
3. Михайлова А. Н., Нешева А. В. Современное состояние системы физического воспитания в России: основные проблемы и пути совершенствования // Человек. Спорт. Медицина. 2018. № 5. С. 20–25.

References

1. Nosova L. O. On the essence of the definition of “physical culture of the individual” in the physical education of students // Bulletin of the Bashkir State University. I. Kant. Series: Philology, pedagogy, psychology. 2017. № 3. P. 10–19.
2. Prikhodko V. G. Personality-oriented approach in the physical education of students // Vestn. Tom. state un-that. 2018. № 15. P. 19–27.
3. Mikhailova A. N., Nesheva A. V. The current state of the system of physical education in Russia: the main problems and ways to improve // Man. Sport. The medicine. 2018. № 5. P. 20–25.

© Яцковская Л. Н., Агамамедов Р. Г., 2019

УДК 796:004

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ МОТИВАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Л. Н. Яцковская, М. Н. Григорян¹

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
¹E-mail: marine_grigorian@mail.ru

Рассматривается применение современных технологий на занятиях физической культурой в вузе как действенного мотивационного компонента, побуждающего студентов к проявлению физической активности.

Ключевые слова: занятия физической культурой, физическая активность, технология, информационные технологии, культура.

MODERN INFORMATION TECHNOLOGY AS A MOTIVATIONAL TOOL FOR PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS

L. N. Yatskovskaya, M. N. Grigoryan¹

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
¹E-mail: marine_grigorian@mail.ru

This article discusses the use of modern technology in the classroom physical education at the university as an effective motivational component that encourages students to exercise physical activity.

Keywords: physical education, physical activity, technology, information technology, culture.

В последнее время наблюдается глобальный рост роли компьютера в жизни человека. Современное общество не может обходиться без информационных технологий. Данная тенденция затрагивает и сферу спорта. Всё больше и больше людей обращаются за помощью к компьютерным программам для оптимизации своей повседневной и спортивной жизни. Все большее внимание уделяется информационным технологиям в педагогике [1, с. 92].

Сегодня в большинстве высших учебных заведениях занятия физической культурой основаны лишь на выполнении стандартных однотипных действий на протяжении всего учебного процесса.

Нередко студенты отрицательно оценивают подобные занятия, так как не получают физического удовлетворения от рутинных движений, которые не соответствуют их эмоциональному настрою [2, с. 128]. Современные информационные технологии способны решить эту задачу, внося многообразие в учебный процесс и существенно повышая эффективность передачи информации, наглядно и емко, студентам во время обучения в вузе. С помощью программных средств учебного назначения, таких, как электронные учебные пособия, учебно-методические комплексы, контролирующие компьютерные программы, компьютерные

иллюстрации для поддержки различных видов занятий можно быстро и доступно донести необходимые знания, в частности, и на занятиях физической культурой. А благодаря возможностям глобальной сети Интернет, различных познавательных каналов, мотивирующих видеозаписей и главного инструментария их реализации – компьютерной техники учебный процесс получает существенное дополнение, совершенствуется, тем самым вызывая интерес молодежи к занятию спортом и мотивируя их к проявлению большей физической активности.

Так, стимулирующим средством в вопросах мотивации студентов могут быть видеообращения и интервью знаменитых спортсменов, которые, несмотря на все трудности своего профессионального пути, добились поставленных целей: рвением, упорным трудом и ежедневной работой над собой они пришли к настоящему успеху.

Актуальными и действенными являются социальные видеоролики, где люди с ограниченными физическими возможностями занимаются спортивной деятельностью наперекор сложившимся обстоятельствам и жизненным проблемам. Яркий тому пример – Оскар Писториус, инвалид с рождения, достигший высоких результатов в спорте, где подобные ему, по логике вещей, не могут соревноваться со здоровыми людьми. После многочисленных побед на спортивных состязаниях среди инвалидов он добился права выступать на турнирах обычных бегунов, борясь со всеми на равных и по-прежнему выигрывая медали высокой пробы.

Организация сетевых мостов в лекционных залах и проведение тематических онлайн-конференций с участием известных спортсменов и представителей спортивных федераций, спортивных клубов и общественных организаций, деятельность которых базируется в области спорта, будут способствовать активизации студентов к занятиям физической культурой: услышанные истории из жизни авторитетных и уважаемых людей, прямое общение с ними, возможность задавать интересующие вопросы и получать ответы на них в реальном режиме времени станут сильным мотивационным зарядом.

Также вызвать большой интерес студентов к спортивным видам деятельности возможно благодаря применению цифровых технологий, таких, как игровые приставки, включающие в себя датчики захвата движений и шлемы виртуальной реальности, где осуществляется полное погружение человека в игру: так, без риска для здоровья он может почувствовать себя в роли горнолыжника или парашютиста, получая возможность ощутить соответствующую работу мышц. Спектр фитнес-игр таких приставок широк: это могут быть обычные тренировки, компьютерная симуляция спортивных состязаний или, к примеру, уроки боевых искусств.

Информатизация и компьютеризация образования позволяет по-новому организовать процесс развития познавательной самостоятельности. Современными исследователями (Н. В. Апатова, Р. Вильяме, Б. С. Гершунский, С. Р. Доманова, И. Г. Захарова, Г. Клейман, А. А. Кузнецов и др.) доказано, что использование информационных технологий предоставляет возможности для самостоятельного творчества обучающихся, способствует повышению эффективности учебного процесса в овладении умениями самостоятельного получения знаний, овладения методами усвоения учебного материала, самостоятельного выбора форм и способов обучения [3].

Таким образом, расширяются возможности и для самостоятельного занятия физической культурой, с пониманием и использованием правильного подхода к спортивным тренировкам. Благодаря передовым технологиям открыт доступ к широкому пласту информации: методики, структура и содержание занятий физической культурой, тематические видеокурсы, различные информационные порталы спортивного профиля и т. д. Происходит своего рода дополнительное, дистанционное обучение студента спортивным видам деятельности.

Использование информационных технологий на занятиях физической культурой станет мотивирующим механизмом побуждения познавательного интереса студентов, проявления их физической активности и, в целом, становления здорового образа жизни.

Библиографические ссылки

1. Использование информационных технологий в спорте и физической культуре / Е. Н. Анжаурова, Е. В. Егорычева, М. В. Шлемова, И. В. Чернышева // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7-2. С. 92–93.
2. Морозова Л. В., Кирьянова Л. А. Фитнес как современная форма физического воспитания в СЗИУ // Управленческое консультирование. 2013. № 6 (54). С. 128.
3. Пряхина Е. Н. Возможности информационных технологий в организации и совершенствовании самостоятельной работы студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тюмень, 2006. 25 с.

References

1. Ispol'zovaniye informatsionnykh tekhnologiy v sporte i fizicheskoy kul'ture / E. N. Anzhaurova, E. V. Egorycheva, M. V. SHlemova, I. V. CHernysheva // Mezhdunarodnyy zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya. 2014. № 7-2. P. 92–93.
2. Morozova L. V., Kir'yanova L. A. Fitnes kak sovremennaya forma fizicheskogo vospitaniya v SZIU // Upravlencheskoye konsul'tirovaniye. 2013. № 6 (54). P. 128.
3. Pryakhina E. N. Vozmozhnosti informatsionnykh tekhnologiy v organizatsii i sovershenstvovanii samostoyatel'noy raboty studentov : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Tyumen', 2006. 25 p.

© Яцковская Л. Н., Григорян М. Н., 2019

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК 796:613

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕЖЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

К. М. Алыева, Е. В. Панов

Сибирский юридический институт МВД России
Российская федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: kamilla-alyeva.1999@mail.ru

Раскрываются механизмы здоровьесбережения в системе образовательных учреждений МВД. Сформулированы наиболее важные направления его совершенствования.

Ключевые слова: здоровье, полиция, органы внутренних дел, курсанты, спорт и физическая культура, психологическое здоровье

PROBLEMS OF HEALTH PRESERVATION IN THE PROCESS OF TRAINING OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES

K. M. Alyeva

Siberian Law Institute of the Ministry of internal Affairs of the Russian Federation
20, Rokossovsky Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: kamilla-alyeva.1999@mail.ru

The article reveals mechanisms of health savings in the system of educational institutions of the Ministry of internal Affairs. The most important directions of its improvement are formulated in this article.

Keywords: health, police, internal Affairs bodies, cadets, sport and physical culture, psychological health

Проблеме сохранения здоровья населения во все времена уделялось много внимания. Это продиктовано целым рядом факторов, среди наиболее важных мы можем отметить будущее здоровье подрастающего поколения, рост числа инвалидов, рождение поколения детей, уже имеющих патологии, требующие постоянного внимания медиков.

Выступая на X съезде Российского союза ректоров 30 октября 2014 года в Москве президент России В. В. Путин отметил: «Где бы и когда бы мы ни находились, почти на любом витке истории нашего тысячелетнего государства так или иначе всегда об этом говорили – о физическом состоянии и здоровье нации, и это всегда, во все времена выдвигалось как очень важная составляющая перспектив развития нашей страны» [1].

Для столь внимательного отношения к состоянию здоровья нации со стороны главы государства есть ряд предпосылок. Тем не менее, меры по созданию условий постоянного развития здоровья сберегающих технологий и возможности занятия всех людей спортом, отвечают не всем стратегическим задачам государства. Важно, чтобы и люди, непосредственно защищающие интересы страны, оберегающие ее внутренний порядок, имели хорошую физи-

ческую форму, меньше болели, могли работать в условиях, сопряжённых со значительными нагрузками на организм.

В этом аспекте большая роль принадлежит МВД страны, как значительному ведомству, в интересах которого осуществлять и постоянно поддерживать мероприятия по охране и сохранению здоровья сотрудников. Заметим, что этим необходимо заниматься не только систематически, но и начиная с момента поступления молодых людей в соответствующие учебные заведения.

Центральное место в подготовки специалистов системы внутренних дел страны отведено ряду образовательных организаций, которые имеют ведомственное подчинение. Говоря о физической подготовке обучающихся, можно говорить о том, что именно она является средством формирования всесторонне развитой личности. Безусловно, это не единственный механизм, но очень важный и требующий внимания. Заметим, что для этого существует и социальный заказ, предполагающий, что только здоровый, способный к серьезным нагрузкам сотрудник, может действительно охранять порядок и стоять на страже соблюдения закона [3].

Ведомственные документы, которые издаются по этому поводу, говорят о том, что наиболее важная цель физической подготовки кроется в обеспечении высокой подготовки и работоспособности в процессе служебной деятельности.

В высших учебных заведениях МВД России большое внимание уделяется технологиям здоровья сбережения курсантов, одним из наиболее важных компонентов как раз и выступает спорт и физическая культура. Они направлены на формирование следующих наиболее важных черт будущего сотрудника МВД:

- 1) получение наиболее важных навыков культуры сохранения собственного здоровья;
- 2) обеспечение физического совершенствования;
- 3) сохранение определенного физического статуса в течение всей профессиональной жизни.

Важными элементами механизма здоровья сбережения выступают как теоретические, так и практические занятия. Например, в соответствующих учебных заведениях проводятся лекции о здоровом образе жизни, правилах гигиены тела, теории и методики физического воспитания, основы физиологии, базисные механизмы сохранения психологического здоровья, преодоления стресса, механизмы снятия сверх нагрузок и многое другое.

Во многом занятия по здоровью сбережению – это не просто лекции о том, как вести здоровый образ жизни, упражнения и спортивные тренировки, а действительное понимание себя и своих собственных потенциальных возможностей и способностей, своего внутреннего мира, духовной составляющей и возможностей личностного становления.

Говоря о тех проблемах, которые сегодня существуют в рамках здоровья сберегающих технологий в образовательных организациях МВД, мы можем сказать, что решать все эти вопросы необходимо по четырем наиболее важным направлениям:

1. Просвещение курсантов в области здоровья сбережения, многие научные дисциплины содержат по этому поводу не мало информации, тем не менее, единой системы такой пропаганды нет и пока не существует. Очень важно ее создать и развивать;
2. Необходимо адаптировать многие валеологические исследования, содержащие информацию о здоровом питании, спорте, развития резервов организма, формирования психического здоровья, влияния алкоголя и наркотиков на здоровье молодежи под возможности и реалии профессии сотрудника полиции.
3. Необходимо создать условия для формирования ценностных ориентаций курсантов на развитие собственного организма и соответствующие установки сотрудников ОВД к сохранению здоровья.
4. Развитие направления, связанного с занятиями спортом и физической культурой, в том числе и профессионально.

Для того чтобы наиболее точно и правильно включать элементы здоровья сберегающих технологий в систему обучения будущих сотрудников ОВД необходимо создать такие условия, при которых технологии будут включены в соответствующие дисциплины, что во многом поменяет психолого-педагогические составляющие здоровья сбережения.

Например, при освоении курса педагогики или психологии, очень важно научить курсантов способам с одной стороны активизации процессов личностного развития, а с другой – необходимо предоставить им техники совершенствования само регуляции организма или его расслабления, что не мало важно для сотрудников, которые каждый день выходят на работу, сопряжённую с опасностью.

Заметим, что в рамках психологического воспитания, важно разрушить направленность курсантов на образ жизни, который нельзя назвать разрушающим, но и сберегающим так же сложно. Для этого необходима систематическая подготовка преподавателей с тем, чтобы они могли вести соответствующие дискуссии, отвечать на вопросы курсантов и другое [2]. Важно, чтобы педагоги могли удовлетворить интерес курсантов, так чтобы информация была максимально полной, доступной и интересной.

Существует и другая сторона, которая также связана с механизмами здоровье сбережения – это формирование соответствующей среды обитания курсантов. Заметим, что пребывание человека в постоянном контакте с другими людьми может нанести вред здоровью, причем он может быть непоправимым. В связи с этим, для курсантов необходимо создавать комнаты психологической разгрузки, где человек может отдохнуть, оставшись наедине с собой. Кроме этого, необходимо четко соблюдать режим отдыха и труда.

Все эти мероприятия и многое другое позволит максимально укрепить и сохранить здоровье курсантов. Тем не менее, наиболее важной задачей остается, формирование мотивации к созданию такого образа жизни, при котором сохранение здоровья остается приоритетной задачей каждой личности, в том числе и сотрудника МВД.

Библиографические ссылки

1. Степанов Г. И. Здоровье сберегающие технологии в образовательных организациях МВД России [Электронный ресурс] // Вестник УЮИ. 2015. № 4 (70). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-obrazovatelnyh-organizatsiyah-mvd-rossii> (дата обращения: 18.05.2019).
2. Осипов Д. В. Значение оздоровительной физической культуры для сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы Междунар. научно-практич. конф. В 2 т. Т. I. Иркутск : ВСИ МВД России, 2016. С. 226–228.
3. Кузнецов М. Б. Мотивация курсантов образовательных организаций МВД России к занятию спортом, как основной критерий повышения здоровья и профессиональных качеств [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2017. № 2 (13). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-kursantov-obrazovatelnyh-organizatsiy-mvd-rossii-k-zanyatiyu-sportom-kak-osnovnoy-kriteriy-povysheniya-zdorovya-i> (дата обращения: 18.05.2019).

References

1. Stepanov G. I. Health the preserving technologies in the educational organizations Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation [Electronic resource] // The UYui Bulletin. 2015. № 4 (70). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-obrazovatelnyh-organizatsiyah-mvd-rossii> (date of visit: 18.05.2019).
2. Osipov D. V. Value of improving physical culture for staff of bodies of internal affairs // Improvement of vocational and physical training of cadets, students of the educational organizations and the staff of security agencies: materials of the International scientific and practical conference. In 2 t. T. I. Irkutsk : VSI Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2016. P. 226–228.
3. Kyznetsov M. B. Motivation's smiths of cadets of the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation to sports, as the main criterion of increase in health and professional qualities [Electronic resource] // Science-2020. 2017. № 2 (13). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-kursantov-obrazovatelnyh-organizatsiy-mvd-rossii-k-zanyatiyu-sportom-kak-osnovnoy-kriteriy-povysheniya-zdorovya-i> (date of visit: 18.05.2019).

УДК 796

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

М. В. Антипина

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования Усть-Кутского муниципального образования
Российская Федерация, 666780, Иркутская область,
г. Усть-Кут, ул. Речников 44а, пом. 10
E-mail: roman.antipin.79@mail.ru

Сейчас все острее стоит проблема воспитать здорового ребенка. Что такое фитнес-технологии и как они помогают проводить эффективные, актуальные и интересные занятия по физическому укреплению и оздоровлению дошкольников.

Ключевые слова: фитнес, программа, формы, занятие, дошкольники

FITNESS TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

M. V. Antipina

Municipal State Institution of Additional Education Center of Additional Education
of Ust-Kut Municipality
Pom. 10, 44a, Rechnikov Str., 666780, Irkutsk region, Ust-Kut, Russian Federation
E-mail: roman.antipin.79@mail.ru

Now the problem of raising a healthy child is becoming more acute. This article describes what fitness technologies are and how they help to conduct effective, relevant and interesting classes on physical strengthening and improvement of preschool children.

Keywords: fitness, program, forms, occupation, preschoolers

Важность физического воспитания подрастающего поколения велика. В дошкольном возрасте происходит бурное развитие организма ребенка. У него активно формируются нервная, костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат. В этот период закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития.

Основные задачи физического воспитания детей дошкольного возраста состоят в охране и укреплении их здоровья, полноценном физическом развитии, закаливании организма, формировании двигательных и культурно-гигиенических навыков и умений. Разумно организованный режим, выполнение необходимых правил гигиены, достаточная двигательная активность – все это благоприятно влияет на самочувствие ребенка. Выполнение режима в сочетании с правильной методикой воспитания детей предупреждает их переутомление. У детей дошкольного возраста довольно рано начинают формироваться основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание). Однако наиболее полноценно их развитие происходит при правильно организованном воспитательном процессе. Их развитию способствуют также спортивные виды физических упражнений.

С 2016 г. в рамках программы развития МКУ ДО ЦДО УКМО реализуется проект «ШРР «Совёнок»», который направлен на раннее развитие детей дошкольного возраста. В рамках данного проекта уделяется внимание развитию таких способностей дошкольников как художественное и экологическое. Из спортивной направленности предлагаются шахматы. Также мы проанализировали все предлагаемые услуги спортивной направленности для

дошкольников в УКМО и пришли к выводу, что именно фитнесом с детьми никто не занимается в нашем городе.

Учитывая также и Концепцию развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»), в которой говорится о том, что необходимо создавать условия для роста физической подготовленности детей и снижения заболеваемости детей и молодежи, формировать мотивации к здоровому образу жизни. Также должно увеличиваться число детей, регулярно занимающихся спортом и готовых продолжить свое обучение в спортивных школах и профессиональных образовательных организациях в области физической культуры и спорта.

Традиционный подход к использованию средств и методов физического воспитания не всегда оказывается достаточным для увеличения функциональных возможностей организма детей и эффективного развития основных двигательных качеств. В условиях модернизации физкультурного образования остаётся актуальной проблема разработки новых эффективных методик физического воспитания дошкольников и поиска таких сочетаний средств, методов, и форм, которые позволили бы повысить интерес у детей к занятиям физической культуры, создать у них положительный эмоциональный фон, активизировать двигательную деятельность, способствовать комплексному развитию двигательных качеств.

В связи с вышесказанным, у нас возникла идея создания объединения фитнес для детей, начиная с 5 летнего возраста. Летом 2018 года мной была пройдена переподготовка и получен диплом «Инструктор групповых программ». Данное образование позволяет работать по трем основным направлениям – классическая аэробика, степ-аэробика, стретчинг (упражнения на гибкость), и силовая аэробика для детей более старшего возраста.

Начиная с сентября 2018 года в МКУ ДО ЦДО УКМО реализуется дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-Mix» для детей 5–7 лет.

На сегодняшний день фитнес является официально признанным видом спорта, он практически не травмоопасен, не имеет противопоказаний и несет в себе оздоровительную функцию. В фитнесе, основным инструментом развития ребенка является игра. Почти все упражнения содержат в себе игровые элементы, подбирается специальная музыка для аэробики для детей, следовательно, ребенок получает удовольствие вдвойне: и развлекается, и развивается.

Занятия детским фитнесом очень привлекательны для детей. Непринужденность обстановки, свобода импровизаций, нацеленность педагога на создание у детей эмоционального подъема и удовлетворения двигательной потребности – всё это создаёт состояние особого психологического комфорта и удовольствия, что в свою очередь повышает оздоровительную эффективность данных занятий. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает развивающий эффект занятий:

- улучшаются такие качества, как плавность движений, сохранение равновесия, тактильные ощущения;
- развивается способность к произвольной регуляции движений;
- укрепляются мышцы спины и брюшного пресса, что создает хороший мышечный корсет, формируется правильная осанка.

Цель программы: развитие физических качеств и формирование основ здорового образа жизни детей 5–7 лет посредством реализации программы дополнительного образования «Детский фитнес»

Для достижения цели в работе были поставлены следующие задачи:

Создать условия для развития физических качеств детей посредством занятий фитнесом.

Повысить уровень развития физических качеств детей.

Научить владеть своим телом, выполнять движения осознанно, ловко, красиво, ритмично, с нужной амплитудой и силой.

Повысить интерес к двигательной активности.

Для реализации поставленных задач были закуплены мячи фитболы, степ-платформы, подходящие для детей по возрасту, разработана система физических упражнений и картотека

подвижных игр с использованием фитболов и степов, направленная на комплексное развитие физических качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

В недельном цикле предусмотрено проведение двух занятий, продолжительность которых, зависит от возраста занимающихся и составляет – 25 минут с включением упражнений с фитболом, степом и подвижных игр.

На занятиях мною используется несколько вариантов работы с фитболом и степом, в зависимости от сложности занятия:

- фитбол или степ в вводной части в различных вариантах ходьбы, музыкально-ритмичных движениях, несложных игровых упражнениях на внимание, подвижных игр малой и средней интенсивности. В конце вводной части, после бега будут уместны динамические дыхательные упражнения;

- при занятии с включением футбола в основную часть целесообразно совмещать упражнения с другими двигательными действиями (лазанием, прыжками, метанием и др.). Завершить основную часть занятия необходимо подвижной игрой высокой интенсивности или игрой соревновательной направленности;

- если мячи используются не только в основной части, но и в заключительной, то в последней части акцент делается на подвижных играх и игровых упражнениях малой интенсивности, упражнениях в расслаблении сидя, лежа на футболе или без мяча; релаксации и стретчинге с мячом;

- при занятии с включением степ платформ во всех трех частей делается упор на комплексное применение гимнастических упражнений и подвижных игр на протяжении всего занятия. Так, в вводной части используются строевые, циклические упражнения, подвижные игры малой и средней интенсивности и другие; в основной – комплексы основных степ шагов или общеразвивающих упражнениях, динамические упражнения на укрепление разных мышечных групп и воспитание физических качеств, подвижные игры высокой интенсивности; в заключительной – упражнения на растягивание, расслабление, дыхательная гимнастика и др.

На занятиях, важное значение имеет оптимальная дозировка физических упражнений, интенсивность и сложность которых возрастает постепенно, а нагрузка чередуется с отдыхом. Варьирование объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом их выполнения, продолжительностью подвижных игр с мячами, изменением площади опоры, сменой способов выполнения упражнений, увеличением либо уменьшением интервалов нагрузки и отдыха, применением средств словесного и наглядного воздействия на детей и другими методическими приемами. Оптимизации физической нагрузки во многом способствует правильный подбор педагогом музыкального сопровождения. Музыка дает хороший ритм и чувство счета при движении.

Мною используются разнообразные методики, такие как:

«Зверобика» – детям очень нравится подражать животным, походке, повадкам, даже изображать звуки, это способствует расслаблению детей, особенно тех кто не посещает ДОУ [2];

«Бэби-топ» – Это аэробика для детей, которая исправляет и предотвращает плоскостопие [4];

«Степ бай степ» – Программа обучения ребят правильной ходьбе, которая направлена на нормальное развитие мелкой моторики, а также укрепление вестибулярного аппарата [10];

«Логоаэробика» – аэробика, сопровождаемая произношением определенных фраз и звуков для развития у ребенка правильной речи, а также координации движений [11].

В результате выполнения определенных упражнений у детей формируется правильная осанка, развивается гибкость, ловкость, выносливость и сила. Помимо этого, дает возможность развивать психологическую устойчивость, а также самостоятельность ребенка. Применение игровых элементов дает возможность ребенку адекватно реагировать на конфликтные ситуации, и помогают определиться с жизненной позицией. Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, ук-

репляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ – шаги под музыку;
- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Для того чтобы дети могли заниматься родителям необходимо предоставить справку об отсутствии противопоказаний для занятий фитнесом соответствующие требованиям СанПин [12]. В 2018 году, в рамках проекта Программы развития МКУ ДО ЦДО УКМО «Здоровые дети» стартовал муниципальный конкурс «Самый здоровый дошкольный коллектив», цель которого совершенствовать деятельность дошкольных образовательных учреждений УКМО по охране и укреплению здоровья дошкольников.

Проект «Здоровые дети» пропагандирует здоровый образ жизни, занятия спортом, начиная с раннего возраста.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. А ведь детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Главная задача взрослых выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников. В определенной мере помочь в этом может детский фитнес.

Детский фитнес – это сочетание различных общеукрепляющих упражнений. Занятие может включать в себя, как упражнения на осанку, так и упражнения с предметами, хореографию, и другие виды физической активности.

В первую очередь, детский фитнес – это спортивная программа, разработанная с учетом физической подготовки и возраста ребенка. На занятиях детским фитнесом дети не только развивают ловкость и гибкость, но и выплескивают накопившуюся энергию, играя с другими малышами.

Библиографические ссылки

1. Амарян Р. И. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста. М. : Детство, 2004. 67 с.
2. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. М. : Педагогика, 2003. 209 с.
3. Алямовская В. Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. М. : Владос, 2006. 168 с.
4. Антонов Ю. Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века. М. : Аркти , 2001. 211 с.
5. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. М. : Мозаика Синтез, 2005. 112 с.
6. Глазырина Л. Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования. М. : Владос, 2001. 187 с.

7. Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М. : Педагогика, 2000. 256 с.
8. Голубев В. В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. М. : Академия, 2003
9. Давыдова О. И., Богославец Л. Г., Майер А. А. Работа с родителями в детском саду. М. : Сфера, 2005. 144 с.
10. Детство. Программа развития и воспитания детей в детском саду. СПб., 2002. 234 с.
11. Борисова Е. А. Индивидуальные логопедические занятия с дошкольниками // Библиотека журнала логопед. 2017.
12. СанПиН 2.4.4.3172–14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

References

1. Amaryan R. I. Normative-legal bases of physical education of preschool children. M. : Childhood, 2004. 67 p.
2. Alyamovsky V. G. How to raise a healthy child. M. : Pedagogy, 2003. 209 p.
3. Alyamovsky V. G. Prevention of mental and emotional stress children physical education. M. : Vldos, 2006. 168 p.
4. Antonov Yu. E. Healthy preschooler. Health technologies of the 21st century. M. : Arcti , 2001. 211 p.
5. Bogina T. L. Protection of children's health in preschool institutions. Methodical manual. M. : Mosaic Synthesis, 2005. 112 p.
6. Glazyrina L. D. Physical culture for preschool children: Program and program requirements. M. : Vldos, 2001. 187 p.
7. Glazyrina L. D. V. A. Ovsyankin Methods of physical education of preschool children. M. : Pedagogy, 2000. 256 p.
8. Golubev V. V. Fundamentals of Pediatrics and hygiene of preschool children. M. : Academy, 2003
9. Davydova O. I., Bogoslavets L. G., Mayer A. A. Work with parents in kindergarten. M. : Sphere, 2005. 144 p.
10. Childhood. The program of development and education of children in kindergarten SPb., 2002. 234 p.
11. Borisova E. A. Individual speech therapy classes with preschoolers // Library of the journal speech therapist. 2017.
12. SanPiN 2.4.4.3172–14. Sanitary and epidemiological requirements for the device, content and organization of the mode of operation of educational institutions of additional education of children.

© Антипина М. В., 2019

УДК 796.011.1-057.875-056.26

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ КАК ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

Л. А. Бартновская¹, В. М. Кравченко², А. А. Болдова³

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89

¹E-mail: larabart@mail.ru

²E-mail: ver1113@yandex.ru

³E-mail: boldova95@mail.ru

Годы учебы в вузе совпадают со временем активного становления организма обучающихся. В этот период происходят глубокие перемены в их образе жизни. Именно физическое самовоспитание является способом самовыражения индивидуальности в здоровой жизнедеятельности. Предложена программа минимум физического самовоспитания для обучающихся с ОВЗ и инвалидов в процессе образования.

Ключевые слова: обучающиеся с ограниченными возможностями, инвалиды, физическое самовоспитание, программа.

PHYSICAL SELF-EDUCATION AS THE MOST IMPORTANT PART OF HEALTH SAVING EDUCATION IN THE HIGHER EDUCATION INSTITUTION FOR PHYSICALLY DISABLED STUDENTS AND INVALIDS

L. A. Bartnovskaya¹, V. M. Kravhenko², A. A. Boldova³

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

¹E-mail: larabart@mail.ru

²E-mail: ver1113@yandex.ru

³E-mail: boldova95@mail.ru

Years of higher school coincide with the time of forming the organism of students. Profound changes take place in their life style during this period. It is precisely the physical self-education that is a way of self-expression of an individual in a healthy vital activity. The programme-minimum of physical self-education for physically disabled students and invalids is suggested in the article.

Keywords: physically disabled students and invalids, physical self-education, programme.

В современных условиях социально-экономического развития страны здоровье и профессиональная подготовка обучающихся вузов тесно взаимосвязаны. В последнее время активизировалось внимание к сохранению и укреплению их здоровья, которое имеет большое значение в процессе образования. Однако доля абитуриентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, поступающих в вузы, с каждым годом увеличивается.

По данным Росстата, на 1 января 2018 года в России зарегистрировано 12,1 миллионов человек всех групп инвалидности (8,2 % населения России). Больше всего инвалидов при-

числено ко второй группе инвалидности – 5,6 миллионов человек, третьей – 4,4 миллионов. Детей-инвалидов в России зарегистрировано 0,7 миллионов. В 2017–2018 учебном году на программы высшего образования зачислены 6,9 тыс. студентов-инвалидов [1].

В настоящее время проблема физического самовоспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов имеет особую актуальность, потому что оно является составляющей частью здоровьесохраняющего образования в вузе, которое способствует осознанию необходимости поддержания, сохранения и укрепления своего здоровья.

Актуальной стратегической задачей государственной политики стала здоровьесохраняющая парадигма образования, нашедшая отражение в приказе Министерства здравоохранения социального развития России «Об организации деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан РФ, включая сокращение потребления алкоголя и табака» от 19.08.2009 г. № 597н [2]; законе «Об образовании в Российской Федерации», статья 41 ФЗ № 273 от 29.12.2012 г. [3]; Федеральном законе Российской Федерации «Закон об охране здоровья граждан» статья 7 ФЗ № 323 от 21.11.2011 г. [4]. Связано это с тем, что успешность развития страны определяется не только профессионализмом будущих специалистов, но и состоянием их здоровья.

Важность здоровьесохранения студентов вуза обусловлена формированием ответственности к физическому самовоспитанию, которое предполагает процесс целенаправленной, сознательной работы над собой и ориентированное на формирование физической культуры личности.

Физическое формирование культуры личности зависит от личной позиции в отношении к своему здоровью, психофизического состояния, физического самосовершенствования и образования [5].

По мнению О. В. Мамоновой, «...необходимо в большей степени уделять внимание изучению характеристик физического, двигательного и, особенно, функционального развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, используя современные инструментальные методы диагностики. В целом это послужит базисом в разработке эффективных физкультурно-оздоровительных технологий и технологий физического самовоспитания для обучающихся с особыми образовательными потребностями» [6].

С точки зрения А. М. Козина, Л. Г. Антропова процесс физического самовоспитания включает три основных этапа.

Первый этап связан с самопознанием собственной личности, выделением ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания обусловлен требовательностью обучающихся к себе.

На втором этапе происходит поиск предмета, который мог бы удовлетворить потребность в самовоспитании – это личный план физического самовоспитания обучающихся.

Третий – связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменения [7].

Необходимыми компонентами самовоспитания, которые важно формировать у обучающихся с ограниченными возможностями являются самоанализ личностного развития, самоотчет и самоконтроль.

Для организации самовоспитания в процессе образования в вузе особенно важно познание самого себя. Самопознание – это одна из самых сложных и самых субъективно важных задач. Ее сложность вызвана тем, что прежде чем начать себя изучать, обучающийся должен развить свои познавательные способности, накопить соответствующие средства, а затем уже применять их к самопознанию [8].

В основу здоровьесберегающего профессионального образования лиц с ограниченными возможностями здоровья должны быть положены:

– паритет образованности и здоровья, что предполагает включение в целевой компонент профессионального образования сохранение и укрепление здоровья обучающихся;

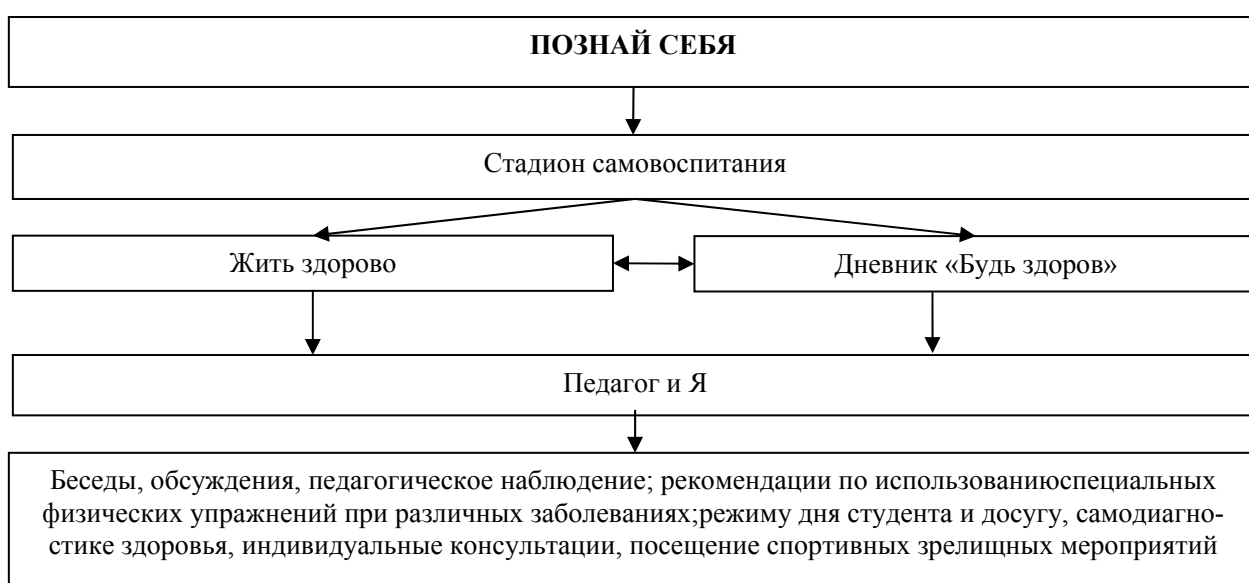
- разностороннее представление о психофизиологических особенностях обучаемых и учет их в образовательном процессе;
- создание здоровьесберегающей дидактической образовательной среды, являющейся единым адаптационным, реабилитационным и развивающим пространством для каждого отдельного обучающегося, обеспечивающим в процессе образования условия информационно-психологической безопасности и личностного развития [9].

Опираясь на мнения специалистов, нами разработана примерная программа-минимум «ПОЗНАЙ СЕБЯ» для физического самовоспитания студентов с ОВЗ и инвалидов (см. рисунок).

Цель программы: формирование физического самовоспитания для сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи: 1. Сохранить и укрепить здоровье, улучшить функциональное состояние и физическую подготовленность.

2. Сформировать мотивированную потребность в обучающихся вуза здоровье.



Программа «ПОЗНАЙ СЕБЯ»

Программа «Познай себя» состоит из разделов – «Стадион самопознания» и «Педагог и Я».

Раздел программы «Стадион самопознания» включает в себя два блока – «Жить здорово» и «Дневник «Будь здоров»».

Содержание первого блока «Жить здорово» направлено на побуждение обучающихся с ослабленным здоровьем к физкультурно-оздоровительной активности. В данный блок включены – план режима дня, оздоровительной деятельности с учетом заболевания, досуговой деятельности и запланированные встречи с педагогом по физическому воспитанию с целью получения консультаций, рекомендаций, анализа здоровьесохраняющей деятельности и др.

Второй блок – «Дневник «Будь здоров»» обращен на систематический и четкий контроль работы студентов над собой по здоровьесохранению и предполагает ведение дневника, в котором следует отмечать содержание и характер физической работы (объем, интенсивность, частоту сердечных сокращений при ее выполнении, время восстановления после нагрузки и др.), а также результаты реакции на некоторые функциональные пробы; самочувствие, работоспособность, аппетит.

Раздел «Педагог и Я» включает беседы студентов с педагогом по физической культуре и спорту. Это позволяет преподавателю контролировать и регулировать правильность под-

бора средств и методов физкультурно-оздоровительных индивидуальных занятий, обучающихся и определенным образом управлять процессом воспитания.

Оценить эффективность реализации данной программы «Познай себя» возможно по двум критериям: объективному и субъективному.

Объективная оценка эффективности укрепления здоровья в процессе образования студентов с ОВЗ и инвалидов осуществляется по показателям физического развития, физической и функциональной подготовленности.

Субъективный критерий – это результат активной деятельности самих студентов: появление потребности в здоровье и ведении здорового образа жизни, привычек, связанных с физическим самосовершенствованием, принятие здоровьесохраняющей жизнедеятельности как ценности.

Результатом реализации программы физического самовоспитания «Познай себя» предусматривается динамика физического развития, повышение уровня физической и функциональной подготовленности студентов, улучшение состояния здоровья. Дневник самонаблюдений призван способствовать осознанию студентом себя субъектом собственной здоровьесохраняющей деятельности и формированию мотивированной потребности в собственном здоровьесохранении.

Таким образом, физическое самовоспитание как важнейшая составляющая здоровьесохраняющего образования в вузе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов формируется и реализуется с позиции личного отношения к своему здоровью и оздоровительной деятельности с помощью педагогического сопровождения.

Библиографические ссылки

1. Сколько инвалидов в России [Электронный ресурс]. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/3622120> (дата обращения: 21.03.2019).
2. Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака : приказ МЗ и соц. развития РФ от 19 августа 2009 г. № 597 н. М. : Проспект, 2009.
3. Об образовании в РФ : закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ. М. : Проспект, 2013. 160 с.
4. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации : закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ. М. : Проспект, 2011.
5. Физическое самовоспитание [Электронный ресурс]. URL: https://studbooks.net/638351/turizm/fizicheskoe_samovospitanie_samosovershenstvovanie_neobhodimoe_uslovie (дата обращения: 8.05.2019).
6. Мамонова О. В. Управление физическим самовоспитанием студентов с особыми образовательными потребностями : научная ст. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/upravlenie-fizicheskim-samovospitaniem-studentov-s-osobymi-obrazovatelnyimi-potrebnostyami> (дата обращения: 21.03.2019).
7. Козин А. М., Антропова Л. Г. Здоровьесберегающие аспекты профессионального образования лиц с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. URL: <http://science-education.ru/article/view?id=15947> (дата обращения: 21.03.2019).
8. Акатов Л. И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы : учеб. пособие для студ. высшее учеб. заведений. М. : Владос, 2003. 207 с.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование [Электронный ресурс]. URL: <https://studfiles.net/preview/5582108/page:3/> (дата обращения: 21.03.2019).

References

1. How many people with disabilities in Russia [Electronic resource]. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/3622120> (date of visit: 21.03.2019).

2. Order of Ministry of health and Sots. Development of the Russian Federation “On organization of activities of health centers to promote healthy lifestyle among citizens of the Russian Federation, including reduction of alcohol and tobacco consumption” 19. August 2009 №597 n. M. : Prospekt, 2009.

3. The law “On education in the Russian Federation” of 29.12.2012 №273-FZ. M. : Prospekt, 2013. 160 p.

4. Law of the Russian Federation of November 21, 2011 №323-FZ “On the basics of public health in the Russian Federation”. M. : Prospekt, 2011.

5. Physical self [Electronic resource]. URL: https://studbooks.net/638351/turizm/fizicheskoe_samovospitanie_samosovershenstvovanie_neobhodimoe_uslovie (date of visit: 08.05.2019).

6. Mamonova O. In Management of physical self-education of students with special educational needs: scientific article [Electronic resource]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/upravlenie-fizicheskim-samovospitaniem-studentov-s-osobymi-obrazovatelnyimi-potrebnostyami> (date of visit: 21.03.2009).

7. Kozin A. M., Antropova, L. G. aspects of Health saving professional education of persons with disabilities [Electronic resource] // Modern problems of science and education. 2014. № 6. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=15947> (date of visit: 21.03.2019).

8. Akatov L. I. Social rehabilitation of children with disabilities. Psychological basis: Studies. benefits for students. higher education. institutions’. M. : Humanit. ed. center VLADOS, 2003. 207 p.

9. Physical self-education and self-improvement the [Electronic resource]. URL: <https://studfiles.net/preview/5582108/page:3/> (date of visit: 21.03.2019).

© Бартиновская Л. А., Кравченко В. М., Болдова А. А., 2019

УДК 796.0

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Н. А. Бахирева

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: baxireva75@bk.ru

Рассмотрены упражнения, которые возможно выполнять дома самостоятельно без преподавателя или тренера. Для таких тренировок нужно всего лишь иметь желание, коврик для упражнений и подходящую одежду. Дома выполнять упражнения может человек в любом возрасте и в любой физической форме. Также упражнения можно выполнять на улице: во дворе или, на специально отведенных для этого площадках. Для выполнения физических упражнений можно составить план, в котором будут прописаны: название упражнения, время для выполнения и подходы.

Ключевые слова: виды упражнений, время для выполнения, подходы.

EXERCISE AT HOME

N. A. Baxireva

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: baxireva75@bk.ru

The exercises that can be performed at home on their own without a teacher or coach are considered. For such training, you just need to have the desire, exercise mat and suitable clothing. At home, a person can perform exercises at any age and in any physical form. The same exercises can be performed on the street: in the courtyard or, in designated areas. To perform physical exercises, you can make a plan in which the name of the exercise, time to perform and approaches will be written.

Keywords: types of exercises, time to perform, approaches.

В данной работе затронута тема физических упражнений в домашних условиях. Не каждый имеет возможность как финансово, так и физически посещать какие – то либо специализированные места. В домашних условиях можно подготовиться к спортивному мероприятию, выступлениям на соревнованиях. Так же это хороший способ реабилитации после травм (желательна консультация со специалистами), подготовка к родам будущим мамам, упражнения для сброса веса, так же обычные тренировки для поддержания мышц в тонусе. Красивое и подтянутое тело всегда привлекает внимание. Но многим людям сложно заставить себя совершать физические нагрузки и уделять для них время. Хотя все, что потребуется для тренировок в домашних условиях – это комплекс упражнений (взятый из интернета) и 10 минут свободного времени. Нужно перебороть свою лень, тогда через несколько тренировок это станет для вас обычным повседневным ритуалом, как например, чистить зубы по утрам.

Изучим подробнее упражнения для всего тела:

1. «Планка». Во время этого упражнения главное правильно держать тело. Нужно согнуть руки в локтях, а спину держать прямо (правильная стойка продемонстрирована

на рис. 1). Во время этого упражнения прокачиваются мышцы пресса, спины, ягодиц, а также руки и ноги. Упражнение «Планка» способствует улучшению осанки.



Рис. 1. Упражнение «Планка»

2. Отжимания. Чтобы правильно отжиматься, нужно принять позу планки, а затем опускаться как можно ниже. Спина и руки должны сохранять прямую линию (как показано на рис. 2).



Рис. 2. Упражнение «Отжимания»

3. Приседания. Самое главное – это соблюдать баланс. Нужно поставить ноги на ширине плеч, начинаем садиться на воображаемый стул, колени и ступни должны быть на одном уровне, а спина должна быть прямой (рис. 3). Чтобы было легче удержать равновесие можно вытянуть руки перед собой.



Рис. 3. Упражнение «Приседания»

4. Пресс. Лягте на спину, согните ноги в коленях и поднимите их, руки положите на колени (рис. 4). Затем медленно поднимайте одну ногу, согнув ее в колене, и дотроньтесь до нее рукой. Возвращайтесь в исходное положение и повторите упражнение с другим коленом. Здесь правая рука работает с правым коленом, а левая с левым.

5. Пресс и ягодичы. Опирайтесь руками и ногами так, чтобы создать треугольник над полом (рис. 5). Поднимите одну ногу как можно выше, а потом опускайте ее медленно и попытайтесь дотронуться до кончика носа коленом. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с другой ногой.

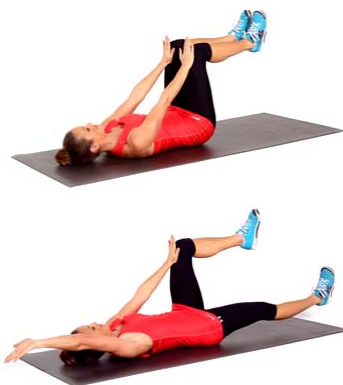


Рис. 4. Упражнение «Пресс»

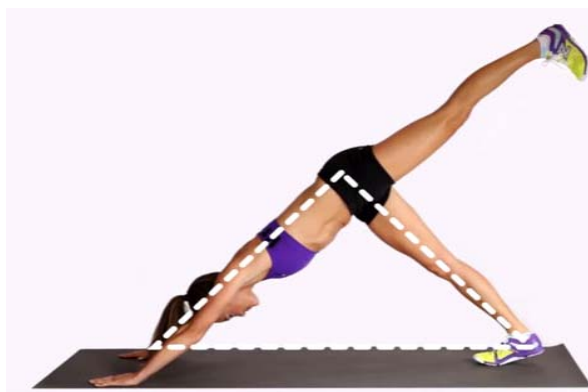


Рис. 5. Пресс и ягодичы

План упражнений на 4 недели.

Первая неделя: планка – 2 мин, отжимания – 1 мин, пресс – 1 мин, пресс и ягодичы – 1 мин, приседания – 3 мин.

Вторая неделя: чередование упражнений в течение 6 дней. Упражнения выполняются с перерывами 30 секунд [1].

В данной работе были продемонстрированы упражнения стандартные, которые сможет выполнить каждый в домашних условиях. Для их выполнения нужны всего лишь: гимнастический коврик, удобная спортивная одежда и обувь. Если выполнять все упражнения качественно и не лениться, то желаемого результата можно достигнуть уже через месяц. Но не переусердствуйте! Помните о необходимости отдыха.

Библиографическая ссылка

1. Бестужева лавка [Электронный ресурс]. URL: <https://bestlavka.ru/7-uprazhnenij-dlya-vsego-tela-v-domashnih-usloviyah/> (дата обращения: 15.05.2019).

Reference

1. Bestuzhev shop [Electronic resource]. URL: <https://bestlavka.ru/7-uprazhnenij-dlya-vsego-tela-v-domashnih-usloviyah/> (date of visit: 15.05.2019).

© Бахирева Н. А., 2019

УДК 796.011.1:613.72

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Е. Е. Берко¹, К. С. Фукс²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: tinasergeevna1@mail.ru

²E-mail: el-ew@mail.ru

Рассмотрим вопрос о необходимости формирования культуры здоровья у студентов, а также здоровьесберегающие технологии.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, мотивация, здоровьесберегающие технологии, культура, высшее учебное заведение.

FORMING A STUDENT HEALTH CULTURE

Е. Е. Berko¹, K. S. Fuchs²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: tinasergeevna1@mail.ru

²E-mail: el-ew@mail.ru

Consider the need to develop a culture of health among students, as well as health-saving technologies.

Keyword: healthy lifestyle, motivation, health-saving technologies, culture, higher education institution.

Важной частью культуры здоровья является осведомленность в вопросах личного здоровья и здорового образа жизни. Культура здоровья должна не изучаться, а воспитываться. Главный психологический компонент культуры этого – мотивация на ведение здорового образа жизни.

Большинство студентов при поступлении уже имеют ряд заболеваний. При проведенном анализе физической подготовленности студентов было выявлено, что в настоящее время среди студентов растет заболеваемость, снижается уровень физической подготовленности. В соответствии с этим необходимо выявление новых, необходимых методов для формирования здорового образа жизни. Не секрет, что снижение физической активности и неправильное соблюдение сна и питания по нормам происходит в студенческом возрасте.

В настоящее время пропаганда здорового образа жизни имеет высокую актуальность, в связи с ярко выраженным ухудшением здоровья студентов, что пробудило множество повышенных факторов риска таких как, нервным перенапряжением, нарушение режима питания, отдыха, плохие привычки (курение, употребление алкоголя).

Необходимо донести до студентов, что крепкое здоровье является важным компонентом жизненного успеха. У такого студента имеется высокая работоспособность: лучше усваивается учебный материал, больше времени на самоподготовку и на хобби, не пропускаются учебные занятия по болезни. Эти положительные качества помогают студенту после

выпуска стать профессионалом своего дела, который сможет применить знания на практике без колебаний, а точнее не сдаваться перед любыми трудностями, с достоинством выходить из разных ситуаций преподнесенные жизнью, что очень важно для любого человека, но особенно насущно для того, кто впоследствии хочет стать ведущим специалистом, лидером и руководителем организаций.

Одной из главной цели вузов является сохранение здоровья подрастающего поколения. Для этого необходимо использовать здоровьесберегающие технологии представляющие из себя совокупность педагогических, психологических и медицинских мер, которые имеют направленность в сторону защиты и обеспечение крепкого здоровья, а также формирование объективного отношения к нему.

Здоровьесберегающие технологии в обучение полностью обеспечивают студенту возможность сохранения здоровья за время обучения в вузе, выработать все необходимые знания, умения и навыки, по правильному использованию полученных знаний в повседневной жизни.

Использование здоровьесберегающих технологий повышает уровень профкомпетентности педагогов, которое требуется для успешного выполнения здоровьесберегающей деятельности с учетом потребностей современных студентов.

Понятие «здоровьесберегающая технология» можно рассматривать, как определенная система мер, которая включает в себя взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья человека на всех этапах его обучения и развития.

Рассмотрим стандартные направления здоровьесберегающей деятельности вузах:

- в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями происходит организация учебного процесса;
- формирование активации обменных процессов у студентов;
- формирование правильного питания у студентов;
- формирование ценности культуры здорового образа жизни у студентов.

Равным образом многие вузы стали вводить службу психологической поддержки студентов. Ведь именно на этом жизненном этапе, во многом, происходит формирование и становление личности. Выбор жизненного пути, знакомство и погружение в выбранную профессию.

Наиболее проработанной и используемой в российских образовательных учреждениях является классификация, предложенная Н. К. Смирновым [1]. Среди описанных им здоровьесберегающих технологий, применяемых в образовательных учреждениях, еще выделяется и несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, что аналогично приводит к разным формам работы.

К первой группе относятся медико-гигиенические технологии. Она подразумевает совместную работу педагогов с медицинскими работниками. Медицинский кабинет осуществляет проведение прививок учащимся, оказание неотложной помощи обратившимся, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению студентов, а также педагогического состава, организует прохождение ежегодной флюорографии и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы.

Ко второй группе относятся физкультурно-оздоровительные технологии, которые всячески направлены на физическое развитие студента. Она реализуются на занятиях физической культуры и секциях на внеурочных спортивно-оздоровительных мероприятиях.

К третьей группе относятся экологические здоровьесберегающие технологии, которые направлены на экологически оптимальные условия жизни и деятельности человека. В тоже время необходимо гармоничное взаимоотношение с природой.

К четвертой группе относятся технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности человека. Проводят надлежащую реализацию данной технологии специалисты по охране труда, также защита в чрезвычайных ситуациях, архитекторы проектирующие учебные корпуса, строители, пожарная инспекция и т. д. Поскольку сохранение здоровья рассматривает-

ся как и сохранение жизни, то требования у таких специалистов подлежат обязательному учету и процессу в общую систему здоровьесберегающих технологий.

К пятой группе относятся здоровьесберегающие образовательные технологии, которые в свое время делятся еще на три подгруппы:

– организационно-педагогические (ОПТ), где квалифицированный педагог, способствует предотвращению состояния переутомления и гиподинамии, а также каких-либо нарушения адаптации у студента.

– психолого-педагогические технологии (ППТ) связаны с непосредственной работой на уроках физической культуры. Здесь же имеет значимость и психолого-педагогическое сопровождение всех составляющих компонентов образовательного процесса.

– учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают в себя формирование культуры здоровья у студентов и учебный план по заботе о своем здоровье, вдобавок мотивация к ведению здорового образа жизни, антипропаганда вредных привычек, рассматривающие в себе и проведение организационно-воспитательной работы со студентами после занятий [2–4].

Таким образом, можно сказать о том, что здоровьесберегающие технологии в вузах присутствуют, но не отвечают по некоторым требованиям, к ним квалифицированным. В современном мире большая часть используемых технологий направлена только на поддержание текущего физического состояния студентов, игнорируя духовный и психологический аспект, что является сейчас одним из важных компонентов мотивации ведения здорового образа жизни. С другой стороны, стоит отметить, что многие вузы стали постепенно вводить службу психологической поддержки студентов. Также нельзя исключать и то, что в высшем образовательном учреждении подразумевается и дополнительная самостоятельная работа студента, которая должна быть направлена и на сохранение своего здоровья.

Библиографические ссылки

1. Егорьев А. О. Здоровье студентов с позиции профессионализма // Теория и практика физической культуры. 2003. С. 79–84
2. Ивахненко Г. А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах // Вестник института социологии. 2013. № 6. С. 100–111.
3. Ильинич В. И. Физическая культура студента. М. : Гардарики, 2003. 131 с.
4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М. : АРКТИ, 2006. 320 с

References

1. Yegoriev A. O. Student health from a position of professionalism // Theory and Practice of Physical Culture. 2003. P. 79–84.
2. Ivakhnenko G. A. Health-saving technologies in Russian universities // Bulletin of the Institute of Sociology. 2013. № 6. P. 100–111.
3. Ilyinich V. I. Student's physical culture. M. : Gardariki, 2003. 131 p.
4. Smirnov N. K. Health-saving educational technologies and health psychology at school. M. : ARKTI, 2006. 320 p.

© Берко Е. Е., Фукс К. С., 2019

УДК 796.03

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УРОВЕНЬ ЗРЕНИЯ СТУДЕНТОВ

А. Ю. Доронина, О. В. Лапыгина

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: doan3016@mail.ru
E-mail: olyan089hu@mail.ru

Описаны уровни физического и психического здоровья студентов, имеющих патологии зрения, а также механизмы воздействия упражнений на состояние здоровья студентов. Определена направленность комплекса упражнений на улучшение зрения студентов.

Ключевые слова: студенты; зрение; близорукость; дальнозоркость; астигматизм; физическое воспитание; комплекс упражнений; здоровье.

THE EFFECT OF PHYSICAL CULTURE EMPLOYMENTS ON THE STUDENTS LEVEL

A. Yu. Doronina, O. V. Lapygina

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: doan3016@mail.ru
E-mail: olyan089hu@mail.ru

In the article the level of health and physical training of students have been estimated. The regularities of influence of some exercises on the students ' health have been revealed. The attitude of a complex that aims at the overall strengthening of health and improvement of students organs of vision has been determined.

Keywords: students; vision; short-sightedness; long-sightedness; astigmatism; physical education; complex of exercises; health.

Среди учащихся вузов в последние десятилетия растет количество людей с заболеваниями глаз. Патологии зрения находятся на втором месте после заболеваний опорно-двигательного аппарата. Существует 5 базовых функций органов зрения: центрального зрения; периферического зрения; бинокулярного зрения; цветового ощущения; светового ощущения. Необходимо заметить, что центральное зрение задействовано в большинстве случаев на теоретических семинарах и на лекциях. В то время как на занятиях по физической культуре чаще задействуется периферическое зрение, световое и цветовое ощущение. В исследованиях выявлено, что во время выполнения специальных упражнений в ходе подвижных и спортивных игр у студентов повышается качество зрительного и осязательного контроля за исполнением упражнений [3].

Учитывая то, что нарушения зрения все более часто наблюдается у студентов, вопрос о профилактике и лечении зрительных патологий выходит на лидирующие положения.

Цель исследования – рассмотреть влияние занятий физической культурой на состояние органов зрения студентов высшего учебного заведения.

Для достижения поставленной цели в исследовании было определено решение следующих задач:

- рассмотреть различные патологии органов зрения
- проанализировать рекомендации различных авторов по поводу улучшения зрения
- объяснить содержание программы занятий для студентов специальной медицинской группы со зрительными патологиями.

Научная новизна основывается на значении правильного режима физической нагрузки для людей отклонениями зрения.

По данным исследований у учащихся наиболее часто проявляются незначительные зрительные отклонения – близорукость, дальнозоркость, астигматизм, мы сделаем акцент на их описании и способах замедления их развития и их профилактики.

Чаще всего у обучающихся наблюдается близорукость. В источниках замечено, что близорукость в четыре раза больше наблюдается в семьях, в которых данное заболевание отмечалось в нескольких поколениях, это означает что на развитие близорукости могут повлиять такие факторы как: генетическая предрасположенность, сопутствующие патологии, несоблюдение правил работы на близком расстоянии [6]. На данный момент миопия и распространена весьма широко и зависит от специфики зрительных нагрузок, общественных и географических критериев [8]. Так же замечено, что учащиеся высших учебных заведений, недостаточно физически подготовленные, больше предрасположены к прогрессированию патологии, чем обучающиеся физически развитые.

Для улучшения состояния здоровья зрительного аппарата некоторые авторы дают следующие рекомендации: комплексное развитие адаптационных возможностей повышение активности дыхательной и сердечнососудистой системы, улучшение работы аккомодационного аппарата глаз [7].

Гиперметропией страдают студенты так же довольно часто. Существует три степени развития данного заболевания: слабая степень – до 3 Д; средняя – от 3 до 6 Д; высокая – свыше 6 Д [4]. Однако, как замечено указанными источниками, дальнозоркости не сопутствуют биоорганические отклонения сетчатки, следовательно у учащихся нет противопоказаний к занятиям физической культурой.

Так же у студентов наблюдается астигматизм. Патология может сочетать в одном глазу несколько типов рефракции или различных уровней рефракции одного типа. Источники указывают на 3 типа данной патологии: простой – сочетание нормального зрения в одном глазу с близорукостью или дальнозоркостью в другом; сложный – присутствие в обоих глазах близорукости или дальнозоркости, но разной степени выраженности; смешанный – сочетание близорукости в одном глазу с дальнозоркостью в другом [1].

Для улучшения зрения при астигматизме авторы рекомендуют данные методы: очковую коррекцию, коррекцию контактными линзами, хирургические вмешательства. Многие источники указывают на то, что зрение опирается на ранее увиденные образы, то есть обладает памятью. Изображение, запечатленное в нашей памяти, мы узнаем значительно легче, чем что-то ранее не встречавшееся. Опираясь на изученную литературу, можно судить о том, насколько большую роль играет зрение в жизни человека, в особенности студентов [2].

Чтобы понять, как влияет занятие физической культуры на зрение проведем исследование. Для достоверности эксперимента учащиеся были разделены на три группы по десять человек. С каждой группой занятия физической культурой были проведены по различным программам.

Для первой группы были подготовлены упражнения для мышц глазного яблока и связок, а также мышц хрусталика.

Комплекс упражнений для 2 группы включал лишь базовые задания.

Для третьей группы была подготовлена программа, включавшая в себя не только базовые и специальные упражнения для мышц глазного яблока и хрусталика, упражнения для дыхательной системы и на растяжку и релаксацию.

Из большого набора заданий адаптивного физического воспитания для решения как базовых, так и специальных задач мы включили в программы всех групп такие:

1. Бег, ходьба, упражнения в динамике.
2. Специальные задания для мышц зрительного аппарата.
3. Базовые задания без предметов, с предметами (мячи, обручи, скамейка, тренажеры).
4. Спец. задания – для всего тела.

В начале эксперимента все группы прошли обследование. По состоянию здоровья и по уровню физической подготовленности группы не имели существенных различий. С каждой группой были проведены занятия в ходе семестра (четыре месяца) по два занятия в неделю.

В конце исследования каждая группа также прошла медосмотр, в ходе которого была проведена проверка степени физической подготовленности. Сравнивая экспериментальные группы с контрольной, можно отметить отличие и в физическом развитии и в уровне физической подготовленности.

Например, рост, вес учащихся основной, контрольной группы выше, нежели у студентов специальной медицинской группы с отклонениями зрения.

У испытуемых специальной медицинской группы намного хуже такие показатели как: сила кисти (на 55–115 Н), сгибание и разгибание рук в упоре (в 11–14 раз), точность движений (бросок теннисного мяча в цель в 1,6–1,9 раза), гибкость (на 44–55 мм), прыжки в длину с места (на 0,19–0,24 м). Так же не высока и двигательная активность в течение суток (на 6–8 км).

В то же время отмечается, что у испытуемых третьей группы в итоге исследования почти сравнялись с теми же показателями группы контроля.

Профилактика и коррекция, направленные на улучшение двигательных способностей, оказались эффективными, как и было замечено другими источниками [5]. При этом исследования в больнице указали на то, что повышение адаптивной способности проявилось не только в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, но и в зрительном аппарате (у третьей экспериментальной группы почти до нормальных показателей).

Библиографические ссылки

1. Барис Дж. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса / пер. с англ. П. А. Самюров. 3-е изд. Минск : Попурри, 2008. 160 с.
2. Галимов Г. Я., Садовский В. А. Формирование профессионального здоровья студентов в системе физического воспитания высшей школы // Вестник Бурятского гос.ун-та. 2012. Спецвыпуск А. С. 49–53.
3. Демирчоглан Г. Т. Как сохранить и улучшить зрение. Донецк, 1997. 185 с.
4. Дубровский В. Н. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учебник. 3-е изд., испр. и доп. М. : Владос, 2004. 419 с.
5. Культура физическая и здоровье / А. В. Лотоненко, Г. Р. Гостев, С. Р. Гостева, О. А. Григорьев. М., 2008. 447 с.
6. Стрельникова Н. Еда, которая лечит зрение. СПб. : Веды, 2010. 288 с.
7. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. М. : Советский спорт, 2004. 464 с.
8. Шкарлова С. Н., Романовский В. Е. Близорукость, дальнозоркость, астигматизм. Ростов/Д : Феникс, 2000. 200 с.

References

1. Baris J. Improvement of vision without glasses on method Бейтса / пер. From English P. A. Samjurov. 3 изд. Minsk : the Pot-pourri, 2008. 160 p.
2. Galimov G. J., Sadovsky V. A. Occupational Health Formation of students in system physical Education of the higher school // the Bulletin Buryat gos. un-t. 2012. Special issue Ampere-second. 49–53.
3. Demirchoglan G. T. As to keep and improve vision. Donetsk, 1997. 185 p.
4. Dubrovsky V. N. Medical physical training: the textbook for students of higher educational institutions. 3 ed., rev. and supplement. M. : Vlados, 2004. 419 p.
5. Lotonenko A. V., Gostev G. R., Gosteva S. R., Grigoriev O. A. Culture physical and health., 2008. 447 p.
6. Strelnikov N. Eda which treats vision. SPb. : Vedi, 2010. 288 p.
7. Private procedures of adaptive physical training: studies. The grant / under red. L. V. Shapkovoij. M. : The Soviet sports, 2004. 464 p.
8. Shkarlova S. N., Romanovskii V. E. Short-sightedness, a far-sightedness, astigmatism. Rostov n/D : the Phoenix, 2000. 200 p.

© Доронина А. Ю., Лапыгина О. В., 2019

УДК 796.6

ХОРОШАЯ ОСАНКА – КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Д. А. Жуйко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: marty-05@mail.ru

Одним из основных факторов, от которых зависит наше здоровье, является здоровый позвоночник. Каждый отдел позвоночного столба отвечает за работу и функции определенных органов и систем. Поэтому нарушение какого-либо отдела позвоночника могут привести к изменениям функций внутренних органов и систем.

Ключевые слова: осанка, позвоночник, упражнения, спина, сколиоз, мышцы, искривление.

ESPECIALLY PHYSICAL ACTIVITY DURING PREGNANCY

D. A. Zhuiko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: marty-05@mail.ru

One of the main factors on which our health depends is a healthy spine. Each part of the spinal column is responsible for the work and functions of certain organs and systems. Therefore, a violation of any part of the spine can lead to changes in the functions of internal organs and systems.

Keywords: posture, spine, exercise, back, scoliosis, muscles, curvature.

Для поддержания здоровья позвоночника и всего организма каждый человек нуждается в ежедневной физической нагрузке. Но из-за нехватки времени и терпения не уделяем этому должного внимания. Но есть одно основное упражнение, формирующее позвоночник, которое можно делать независимо от того, стоим ли мы, сидим, ходим или лежим. Это универсальное упражнение называется правильная осанка. Привычка к ней формируется как в раннем детстве, так и в более зрелом возрасте.

Корректирующие и укрепляющие мышцы спины упражнения, а также упражнения на гибкость являются необходимым подспорьем для исправления неправильной осанки и поддержания достигнутого результата.

Позвоночник имеет четыре естественных изгиба: шейный и поясничный лордозы (выгиб вперед), грудной и крестцово-копчиковый кифозы (выгиб назад), которые обеспечивают рессорную функцию туловища при ходьбе, беге и прыжках. Глубина поясничного лордоза в положении стоя не должна превышать 3–4 см.

Как показывает практика, у многих молодых людей нарушена осанка. Чаще всего встречаются такие ее дефекты, как круглая или кругловогнутая спина, сколиозы, а также отстающие, «крыловидные» лопатки. Круглая спина характеризуется увеличением грудного кифоза и уменьшением шейного и поясничного лордоза. При этом дефекте осанки грудная клетка опущена, плечи и таз выдаются вперед, лопатки отступают назад.

При кругловогнутой спине фигура еще менее красивая, так как увеличен не только грудной кифоз, но и поясничный лордоз, грудная клетка уплощена, живот выступает вперед, а таз назад.

Названные дефекты осанки можно устранить. Для этого необходимо регулярно, не реже 3 раз в неделю, выполнять корригирующие упражнения для мышц спины и шеи. Но самое главное – стараться не сутулиться, держать спину прямой, голову поднятой и не прогибаться в пояснице. Если за этим не следить, то эффективность выполняемых упражнений будет невысокой. При круглой спине надо укреплять мышцы спины, всегда держать грудную клетку приподнятой, спину прямой, а плечи и голову – отведенными назад.

При кругловогнутой спине надо укреплять мышцы спины и живота, а также с помощью упражнений, которые приведены дальше, несколько растянуть мышцы поясничного отдела позвоночника, чтобы уменьшить поясничный лордоз для изменения угла наклона таза [2].

Достаточно часто встречаются боковые искривления позвоночника – сколиозы. Различают сколиозы простые, когда имеется одна дуга искривления, и сложные. К сложным относятся S-образные и тройные сколиозы, имеющие три дуги искривления. Сколиозы не только ухудшают осанку, но и отрицательно влияют на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Занятия лечебной физкультурой оказывают общеукрепляющее воздействие на весь организм, улучшают физическое развитие и осанку. При сколиозе I степени можно полностью устранить искривление позвоночника, а при сколиозе II степени – остановить прогрессирование патологического процесса и уменьшить искривление позвоночника.

Молодым людям, имеющим сколиоз I–II степени, необходимо, прежде всего, устранить причины, вызвавшие боковые искривления позвоночника. Часто это привычные позы во время сидения, стояния, сна на одном боку на растянутых пружинах кровати и высокой подушке, а также постоянное ношение тяжелых сумок в одной руке или на плече. Во всех указанных случаях необходимо проконсультироваться со специалистом по лечебной физкультуре [2].

Опираясь на исследования в этой области знаменитого доктора П. Брэгга, важно отметить о взаимосвязи позвоночника и нервной системы. Только прямой, сильный, гибкий и растянутый позвоночник позволяет каждому нерву нормально функционировать. Позвоночник, который «осел» или укоротился, имеет меньшие расстояния между позвонками, которые по этой причине сдавливают нервы, выходящие через отверстия позвонковых дуг.

По наблюдениям П. Брэгга, когда сдавливаются нервные волокна в верхней части шеи или у основания головы, то у человека могут появиться сильнейшие головные боли. Сдавливание нервных волокон дюймом ниже приводит к расстройствам зрения. В грудной области давление на нервы, идущие к желудку и другим органам пищеварения, вызывает расстройство этих органов. Воздействие на нервные волокна, расположенные чуть ниже, может поразить кишки или почки. Когда происходит повреждение или смещение позвонка, возникает острая боль, вынуждающая нас немедленно обратиться к врачу. Когда смещение позвонков происходит постоянно, то предупреждающая боль появляется именно в том органе, который обслуживается защемленным спинным нервом, а не в самом позвонке. «Оседание» позвоночника, связанное со смещением позвонков, – процесс длительный и часто начинается еще в подростковом возрасте. Поэтому, чем раньше будет осознана необходимость работы над собой, тем более ощутимыми станут результаты [1].

Коррекция позвоночника и выработка правильной осанки требует большего времени. Для этого надо усердно тренироваться, выполнять упражнения, и самое главное – стараться держать спину прямо!

Библиографические ссылки

1. Брэгг П. С. Программа по оздоровлению позвоночника. СПб. : Лейла, 2000. 336 с.
2. Курпан Ю. И. Оставайся изящной! М. : Советский спорт, 1991. 64 с.

References

1. Bragg P. S. Program for the recovery of the spine. SPb. : Layla, 2000. 336 p.
2. Korpan Y. I. Stay graceful! Moscow: Soviet sport, 1991. 64c.

© Жуйко Д. А. 2019

УДК 796.6

ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ НАГРУЗОК В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Н. В. Ивашко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: ivashko.tatiana@mail.ru

Рассмотрено положительное влияние силовой тренировки на деятельность функциональных систем организма людей различного пола и возраста, особое внимание уделено воздействию силовых тренировок на нервную систему.

Ключевые слова: силовая тренировка, тренажерный зал, нервная система, влияние, физическая активность.

INFLUENCE OF POWER LOADINGS IN THE GYM ON NERVOUS SYSTEM

N. V. Ivashko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: ivashko.tatiana@mail.ru

Positive influence of power training on activity of functional systems of an organism of people of various floor and age is considered, the special attention is paid to impact of power trainings on nervous system.

Keywords: power training, gym, nervous system, influence, physical activity.

В настоящее время в образовательных учреждениях активно развивается инновационная деятельность, во многих регионах страны в экспериментальном режиме реализуются самые разные подходы к организации физкультурно-спортивной работы со студентами. Это и авторские программы педагогов-новаторов, инновационные проекты на уровне образовательного учреждения, города, республики, а также проекты федерального уровня. Наиболее перспективным направлением инновационной деятельности является создание гармоничного сочетания образовательного и оздоровительного процессов, комплексного решения проблемы повышения качества образования и укрепления здоровья студентов в высших учебных заведениях.

Занятия в тренажерном зале пользуются большой популярностью среди студентов, особенно в учебных заведениях, имеющих достаточную материальную базу.

По посещаемости занятий с этим видом физической активности могут соперничать лишь некоторые спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол).

Занятия с отягощениями способствуют повышению успеваемости студентов за счет улучшения психических качеств и состояния здоровья, обеспечивают антидепрессивный эффект, оказывают положительное влияние на нервную систему в целом.

Нервная система выполняет три главных задачи.

Во-первых, согласование и координация работы разных частей организма и объединение их в единое целое.

Во-вторых, инициирование и управление реакциями организма как единого целого в ответ на изменения, как во внутренней, так и во внешней среде.

В-третьих, нервная система играет центральную роль в привыкании человеческого организма к тренировочным нагрузкам.

Во время физического напряжения нервная система руководит работой мышц, активизируя необходимые мышцы в необходимой степени и с оптимальной продолжительностью, заодно обеспечивая согласованность в работе различных мышц и групп мышц. Высшие центры управления двигательной деятельностью расположены в коре головного мозга, а нервные клетки, напрямую контролирующее функционирование мышц, – в мозге спинном.

Сколько-нибудь долгая работа мышц немыслима без целенаправленной реорганизации работы всего организма. В осуществлении этой реорганизации нервная система также имеет большое значение. Одна из первичных задач физической работы – удовлетворение возросшей потребности мышц в энергии. Для этого нервная система вызывает конкретные изменения в работе эндокринной системы. Изменением концентрации различных гормонов в крови достигается применение запасов энергии тела для обеспечения работы мышц. Гормональные сдвиги играют важную роль в регуляции водного баланса во время физической работы. Наибольшее значение в регуляции работы эндокринной системы имеет расположенная в глубинах головного мозга структура – гипоталамус. Работа мышц немыслима без активизирования работы дыхательной системы и сердца в соответствии с интенсивностью напряжения.

Усталость – это важный защитный механизм, исключающий чрезмерную трату ресурсов организма. Возникновение и усугубление состояния усталости во время физической работы контролируется нервной системой, но усталость обуславливают и изменения в работающих мышцах.

Физическая работа также предполагает целенаправленные реорганизации для распределения кровотока между разными тканями и органами. Главные центры управления этими функциями находятся в той части головного мозга, которая называется продолговатым мозгом. Расположение продолговатого мозга в нервной системе таково, что он представляет собой соединительное звено между высшими частями головного мозга и спинным мозгом. Изменения, происходящие в функционировании организма во время физической работы по сравнению с состоянием покоя, происходят либо прямым управлением нервной системы, либо под ее контролем, но при посредничестве эндокринной системы.

В связи с повышением интенсивности процессов обмена веществ и энергообмена во время физической работы в организме в соответствии с интенсивностью работы увеличивается также выделение тепла. Для сохранения стабильной температуры тела, являющейся важной с точки зрения обеспечения работоспособности, активизируется система терморегуляции тела. Главным центром контроля и регуляции температуры тела находится в гипоталамусе. Для обеспечения работоспособности необходимо увеличение интенсивности работы всех указанных выше систем [1].

Для того чтобы найти для этого возможности в условиях ограниченных ресурсов, необходимо затормозить работу таких систем органов, значение которых в приспособлении к острому напряжению вторично. Это объясняется торможением функционирования нервной системы во время физической работы. Функционирование пищеварительной системы находится, главным образом, под контролем автономной нервной системы.

Во время физической работы рано или поздно наступает усталость, которая в случае продолжения напряжения может довести до изнеможения. Усталость ограничивает нашу работоспособность и часто вызывает негативные эмоции. Но по биологической сути предупреждение чрезмерного расходования ресурсов организма, опасного для дальнейшего его существования. Усталость – это сложное явление, которое в научном плане только изучается.

И все же ясно, что возникающая во время физической работы усталость обусловлена изменениями, по меньшей мере, на двух уровнях – в нервной системе и в работающих мышцах. Возникающая во время физической работы усталость является важным биологическим защитным механизмом, главная задача которого заключается в предотвращении чрезмерной траты ресурсов организма. Усталость возникает и усугубляется в результате связанных с работой изменений, происходящих как в нервной системе, так и в мышцах.

Из изменений, связанных с нервной системой, хорошо известна усталость. Усталость обусловлена также возникновением тормозящего состояния в центрах управления работой мышц, расположенных в центральной нервной системе. Усталость – это всегда комплексное явление, факторы, приводящие к возникновению и усугублению усталости, имеют в разных ситуациях разный удельный вес.

В функционировании нервной системы в результате тренировки происходят устойчивые изменения. Например, совершенствуются связи между структурами, участвующими в управлении двигательной деятельностью, а также согласование их работы, что является основой для освоения и закрепления новых движений. В начальной фазе силовой тренировки в течение примерно 8–10 недель обнаруживается заметное увеличение мышечной силы, что в большей степени основывается на изменениях в работе нервной системы, на так называемой нейтральной адаптации.

Улучшение работоспособности в результате многолетних тренировок в большой мере основывается на увеличении экономности движения. Основой этого явления являются возникающие с течением времени и упрочивающиеся изменения в структурах нервной системы, руководящей двигательной деятельностью. Появляющиеся под влиянием регулярных физических нагрузок относительно устойчивые изменения в работе нервной системы являются основой возникновения и развития состояния тренированности.

Изменения, происходящие в функционировании организма во время физической работы по сравнению с состоянием покоя, происходят либо под прямым управлением нервной системы, либо под ее контролем, но при посредничестве эндокринной системы. Возникающая во время физической работы усталость является важным биологическим защитным механизмом, главная задача которого заключается в предотвращении чрезмерной траты ресурсов организма.

Усталость возникает и усугубляется в результате связанных с работой изменений, происходящих как в нервной системе, так и в мышцах. Появляющиеся под влиянием регулярных физических нагрузок относительно устойчивые изменения в работе нервной системы являются основой возникновения и развития состояния тренированности.

Использованию углеводов тела для снабжения мышц энергией способствует, прежде всего, повышение концентрации адреналина, норадреналина и гликогена в крови. Чрезмерные нагрузки на тренировках и соревнованиях, особенно если они связаны с сильным психологическим стрессом, могут привести к формированию состояния перетренированности. Признаком перетренированности является понижение способности спортсмена к достижениям, несмотря на продолжающиеся тренировки.

Перетренированность – это тяжелое состояние, способное на долгое время приостановить развитие спортсмена. Ее исключение является одной из ключевых проблем лучших спортсменов, но ее очень трудно решить из-за неясности прямых причин возникновения указанного явления. Все же очевидно, что возникновение и усугубление перетренированности связано с изменениями в работе автономной нервной системы.

В соответствии с характером этих изменений различают т.н. симпатическую и парасимпатическую перетренированность. Первая из них встречается довольно часто, одним из ее признаков является увеличение частоты ударов сердца в состоянии покоя, повышенное кровяное давление, понижение аппетита, снижение веса тела, нарушение сна, эмоциональная неуравновешенность, увеличение основного оборота обмена веществ. Признаком парасимпатической перетренированности, напротив, является понижение частоты ударов сердца

и кровяного давления в состоянии покоя, очень быстрое наступление усталости при физической работе. Установление перетренированности затрудняется тем, что многие из перечисленных признаков могут независимо друг от друга появляться и у спортсмена, который в действительности не испытывает перетренированности.

Научными исследованиями установлено, что силовая тренировка не только положительно влияет на деятельность функциональных систем организма людей различного пола и возраста, но и способствует снижению уровня тревожности, повышению уверенности в своих силах, эмоциональной устойчивости, положительно сказывается на поведенческих реакциях занимающихся.

Библиографическая ссылка

1. Лубышева Л. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов : автореф. дис. ... док. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». М. : 1992. 58 с.

Reference

1. Lubysheva L. Teoretiko-metodologichesky and organizational bases of formation of physical culture of students : abstract yew. on competition naush. degrees dock. ped. sciences: 13.00.04 "Theory and technique of physical training, sports training, improving and adaptive physical culture". M. : 1992. 58 p.

© Ивашко Н. В., 2019

УДК 796.015

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ КАРДИОМОНИТОРИНГА

Е. Г. Каллаур

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Республика Беларусь, 220030, г. Минск, ул. Кирова, 8/1
E-mail: kallaure@rambler.ru

Сравнительный анализ функционального состояния спортсменов-гребцов на байдарках с позиции категоризации параметров гемодинамики выявил особенности проявления функциональной экономизации, устойчивости и мобилизации механизмов ремоделирования сердца и сосудов у спортсменов различной квалификации. Выявлены различия относительных показателей центральной кардиогемодинамики (ЦКГ) у гребцов по показателям: ЧСС, АДс, УИ, СИ, D_{O_2I} , КР и АР ($p < 0,01$).

Ключевые слова: функциональное состояние, центральная кардиогемодинамика, гребля на байдарках.

DIFFERENTIATION OF LEVEL OF THE FUNCTIONAL STATE OF KAYAKING ON THE RESULTS OF CARDIAC MONITORING

E. G. Kallaur

Ministry of sport and tourism of the Republic of Belarus
8/1, Kirova Str., Minsk, 220030, Republic of Belarus
E-mail: kallaure@rambler.ru

Comparative analysis of the functional state of rowing athletes in kayaks from the perspective of hemodynamic parameters categorization revealed the features of functional economization, stability and mobilization of mechanisms of heart and blood vessels remodeling in athletes of different qualifications. The differences of the relative performance of the Central cardiac hemodynamics (CCH) at rowers on indicators: heart rate, ABP, II, SI, D_{O_2I} , CR and AR ($p < 0,01$).

Keywords: functional state, Central cardiohemodynamics, kayaking.

Введение. Современные требования к состоянию здоровья спортсмена в спорте высших достижений предполагают наиболее глубокое и детальное изучение особенностей ремоделирования сердечно-сосудистой системы. Адаптивные изменения сердца и сосудов в ответ на физическую нагрузку, направленную на формирование качеств скоростно-силовой выносливости в гребле на байдарках, являются необходимым условием работоспособности спортсмена и его соревновательной успешности [1; 3].

Основное содержание работы. Основной целью данной работы является выявление особенностей ремоделирования центральной гемодинамики у спортсменов-гребцов различной квалификации. Было исследовано состояние центральной кардиогемодинамики у 26 гребцов на байдарках национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ по показателям: ЧСС, АДс, УИ, СИ, D_{O_2I} , КР и АР ($p < 0,01$). Квалификация спортсменов от мастера спорта до заслуженного мастера спорта, все спортсмены мужского пола, средний возраст $24 \pm 4,2$ лет. Все исследуемые были разделены на 2 группы, в зависимости от квалификации. Экспериментальная группа состояла из 10 спортсменов-гребцов на байдарках, квалификации мастер спорта международного класса (9 спортсменов) и заслуженный мастер спорта (1 спортсмен); средний возраст – $25,8 \pm 3,1$ лет, спортивный стаж

в среднем – 8,7 лет. Контрольная группа включала 16 спортсменов-гребцов на байдарках, квалификации мастер спорта, средний возраст – $21,8 \pm 0,9$ лет, спортивный стаж в среднем – 6,4 лет.

Цель исследования – дифференцированная оценка изменения показателей центральной гемодинамики в условиях тренировок на скоростно-силовую выносливость в гребле на байдарках. Эксперимент проводился в виде ежедневного кардиомониторинга, с использованием системы безнагрузочного мониторинга функционального состояния «СИМОНА111» в конце подготовительного и предсоревновательного цикла тренировок, в первой половине дня; при этом исключалась предшествующая физическая нагрузка [2]. Расчеты и графическое оформление полученных в работе данных проводились с использованием программного пакета «STATISTICA–10.0». Проводили парное сравнение групп с использованием параметрического теста Стьюдента. В качестве меры центральной тенденции использовали среднее арифметическое (M), а в качестве меры рассеяния – стандартную ошибку среднего арифметического (m).

Оценка функционального состояния организма (ФСО) с применением «СИМОНА 111» проводилась по двум основным интегральным показателям (КР – кардиальный резерв и АР – адаптационный резерв), в состав которых входят известные функциональные показатели центральной кардиогемодинамики [2]:

ИСИ – индекс состояния инотропии ($l/сек^2$). Норма зависит от пола и возраста, оценивается по центильным таблицам. Характеризует максимальное ускорение крови при выбросе из левого желудочка в аорту. Увеличивается при улучшении и снижается при ухудшении сократимости миокарда.

ИСМ – индекс сократимости миокарда ($103 * l/сек$). Норма зависит от пола и возраста, оценивается по центильным таблицам. Характеризует среднюю скорость выброса крови из левого желудочка в аорту. Увеличивается при улучшении и снижается при ухудшении сократимости миокарда.

ФВ – фракция выброса левого желудочка. Норма $60 \pm 3 \%$.

УИРЛЖ – ударный индекс работы левого желудочка ($г*м/уд/м^2$). Норма зависит от пола, возраста и температуры тела. Отражает суммарный баланс волеического статуса и сократимости левого желудочка. Коррелирует с работоспособностью.

АДср – среднее артериальное давление (мм рт. ст.). Норма связана с возрастом. Отражает давление крови внутри капилляров – гемодинамически значимое давление крови.

УИ – ударный индекс ($мл/удар/м^2$). Норма зависит от пола, возраста и температуры тела. Определяет вместе с АДс гемодинамический статус индивидуума.

СИ – сердечный индекс ($л/мин/м^2$). Норма зависит от пола, возраста и температуры тела. Отражает объем перфузионного кровотока крови. Коррелирует с работоспособностью.

ЧСС – частота сердечных сокращений ($1/мин$).

$D_{O_2}I$ – индекс доставки кислорода ($мл/мин/м^2$). Прямо пропорционально зависит от содержания кислорода в артериальной крови (CaO_2) и перфузионного кровотока (СИ). Коррелирует с работоспособностью.

КР – кардиальный резерв. Норма 5 ± 1 условных единиц (у. е.). Отражает соотношение продолжительности фаз сердечного цикла (время диастолы, PEP, VET). У хорошо тренированных спортсменов в спокойном состоянии может достигать десяти, а при максимальных физических нагрузках может снижаться до единицы. КР при физических нагрузках расходуется (уменьшается) для поддержания высокого функционального состояния. После соревнований или тренировок КР всегда ниже, чем у отдохнувшего спортсмена. Уровень КР отражает физиологическую стоимость нагрузки. При увеличении КР увеличивается и АР.

АР – адаптационный резерв. Норма 500 ± 100 у. е. Отражает суммарный баланс текущего функционального состояния и КР. У спортсменов высокого уровня в спокойном состоянии на пике спортивной формы может достигать 1500 у. е. Сразу же после соревнований или изнурительных тренировок АР может снижаться до 200 у. е., но в течение нескольких часов или суток снова возвращается на исходный уровень.

Результаты проведенных исследований свидетельствуют о принципиальных различиях в некоторых показателях центральной кардиогемодинамики спортсменов в зависимости от уровня спортивной квалификации (табл. 1).

Таблица 1

Показатели центральной кардиогемодинамики у гребцов на байдарках экспериментальной ($n = 10$) и контрольной групп ($n = 16$) в подготовительный период тренировочного процесса

Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа	$\Delta \%$	p
ЧСС, мин ⁻¹	61,94±6,81	67,24±0,16	4,09	<0,01
АДср, мм рт. ст.	79,16±6,12	91,24±5,62	4,43	<0,01
УИ, мл/удар/м ²	78,28±4,32	77,63±3,25	2,11	–
СИ, л/мин/м ²	5,18±0,64	4,87±0,43	5,12	<0,01
DO ₂ I, мл/мин/м ²	986,31±61,26	878±54,29	4,01	<0,01
КР, у. е.	6,14±2,24	4,65±2,26	4,16	<0,01
АР, у. е.	675,18±45,69	689±12,43	1,18	–

Примечания: p – достоверность различий показателей относительно исходного уровня Т-критерий Стьюдента; ЧСС – частота сердечных сокращений; АДср – среднее артериальное давление; УИ – ударный индекс сердца; СИ – сердечный индекс; DO₂I – индекс доставки кислорода; КР – кардиальный резерв; АР – адаптационный резерв; $\Delta \%$ – разность относительных значений параметра.

Спортсмены более высокой квалификации имеют приобретенную ваготонию [2], в связи с чем ЧСС в экспериментальной группе в подготовительный период тренировочного процесса составляла в среднем 61,94±6,81 уд/мин, а в контрольной группе – 67,24±0,16 уд/мин ($p < 0,001$). При этом АДср в экспериментальной группе ниже ($p < 0,001$), чем в контрольной группе и соответствует 79,16±6,12 и 91,24±5,62 мм. рт. ст. соответственно. Известно, что уменьшение ЧСС (отрицательный хронотропный эффект) снижает потребность миокарда в кислороде, вследствие уменьшения величины его работы, а также увеличивает диастолу [2].

УИ существенно не различается, а вот СИ – существенно различен ($p < 0,001$), и составляет в контрольной группе 4,87±0,43 л/мин/м², а в экспериментальной – 5,18±0,64 л/мин/м². Это обстоятельство можно рассматривать как тенденцию к проявлению феномена адаптации кардиогемодинамики к тренировкам на скоростно-силовую выносливость в виде реализации гиперкинетического варианта кровообращения. В данном случае можно говорить о сверхгиперкинетическом варианте, упоминаемом рядом авторов как эффективный вариант адаптивного ответа кардиогемодинамики на тренировки циклического характера [3].

Уровень индекса доставки кислорода к тканям (DO₂I) значительно выше ($p < 0,001$), в экспериментальной группе, чем в контрольной группе и соответствует в 986,31±61,26 мл/мин/м² и 878±54,29 мл/мин/м². Данное обстоятельство улучшает кровоснабжение скелетных мышц кислородом и питательными веществами, существенно повышая возможности спортсмена в тренировках на силовую и скоростную выносливость.

Экономизация функций, поддержание энергетического баланса, наступающие в результате многократного действия на организм элитных спортсменов интенсивных нагрузок, проявляется у спортсменов экспериментальной группы в виде повышения кардиальных и адаптационных резервов (КР и АР). Превышение показателя КР у спортсменов экспериментальной группы (6,14±2,24 у. е.) над показателем КР у спортсменов контрольной группы (4,65±2,26 у. е.) достоверно ($p < 0,001$) свидетельствует об адаптации сердца к нагрузкам у более успешных и более взрослых элитных спортсменов, тренирующихся по единой программе тренировок.

Очевидно, данные различия обусловлены степенью тренированности спортсменов и, соответственно, лучшими компенсаторными механизмами центральной гемодинамики спортсменов.

В целом можно заключить, что для спортсменов контрольной группы характерно состояние напряжения кардиогемодинамики, сопровождающееся мобилизацией функциональных ресурсов и нестабильностью показателей гомеостаза, которое приводит к снижению запаса функциональных резервов и существенно сужает диапазон возможных адаптивных реакций.

Есть мнение, что параметры артериальной системы гребцов отражают динамику трансформации сосудистого русла в процессе тренировок [2; 3]. Вместе с тем, специфические нагрузки циклического характера предъявляют повышенные требования к сердечной мышце и сосудистому руслу. При использовании в тренировочном процессе смешанных скоростно-силовых нагрузок и нагрузок на выносливость незначительное увеличение объема полости и гипертрофия миокарда левого желудочка, очевидно, является фактором адаптации [4]. Данная приспособительная реакция проявляется в увеличении объемных (УИ) и скоростных (СИ) показателей кардиогемодинамики. Очевидно, этот механизм является универсальным при адаптации спортсменов к нагрузкам в циклических видах спорта различной модальности и мощности.

Реакция показателей гемодинамики на тренировочные нагрузки в предсоревновательном периоде у спортсменов экспериментальной группы была следующей: повышение АДср – на 5,3 %, УИ – на 16,7 %, СИ – на 7,5 %, КР – на 29,5 %, DO_2I – на 16,7 %. Показатели ЧСС и АР остались практически без изменений (табл. 2).

Показатели центральной гемодинамики у спортсменов контрольной группы были следующие: повышение ЧСС – на 11,3 %, СИ – на 3,7 %, КР – на 11,3 %.

В ответ на тренировочные нагрузки в предсоревновательный период снизились показатели УИ – на 16,4 % и DO_2I – на 18,2 %.

Таблица 2

Показатели центральной кардиогемодинамики у гребцов на байдарках экспериментальной ($n = 10$) и контрольной групп ($n = 16$) в предсоревновательный период тренировочного процесса

Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Δ , %	p
ЧСС, мин ⁻¹	60,54±7,22	71,48±2,11	4,18	<0,01
АДср, мм рт. ст.	84,92±5,18	90,22±4,18	3,43	–
УИ, мл/удар/м ²	88,26±3,24	72,27±4,16	4,45	<0,01
СИ, л/мин/м ²	5,24±1,39	4,92±0,29	3,23	–
DO_2I , мл/мин/м ²	1011,33±57,11	864±31,16	5,09	<0,01
КР, у. е.	7,82±1,78	5,76±1,46	5,07	<0,01
АР, у. е.	709,22±31,14	706±17,82	0,19	–

Примечания: p – достоверность различий показателей относительно исходного уровня Т-критерий Стьюдента; ЧСС – частота сердечных сокращений; АДср – среднее артериальное давление; УИ – ударный индекс сердца; СИ – сердечный индекс; DO_2I – индекс доставки кислорода; КР – кардиальный резерв; АР – адаптационный резерв; Δ % – разность относительных значений параметра.

При сравнении показателей центральной кардиогемодинамики установлено, что в предсоревновательном периоде у спортсменов экспериментальной группы в ответ на нагрузки в гликолитическом режиме подготовки произошло значительное увеличение ударного индекса и, вместе с тем, снижение частоты сердечных сокращений. Такие изменения можно охарактеризовать как положительную реакцию на физическую нагрузку предсоревновательного периода. Повышение уровня кардиальных резервов свидетельствует о высокой функциональной активности миокарда и готовности к соревновательным нагрузкам.

Мониторинг показателей центральной кардиогемодинамики у спортсменов контрольной группы выявил среднегрупповое превышение показателей частоты сердечных сокращений и уменьшение показателя ударного индекса, что свидетельствует о снижении адаптации сердца к нагрузкам в предсоревновательном периоде подготовки. Отсутствие значительной

положительной динамики показателей DO_2I , КР и АР является косвенным доказательством несоответствия состояния адаптации сердца и сосудов уровню тренировочных нагрузок предсоревновательного периода.

Выводы. Анализ полученных показал, что в подготовительном периоде тренировочного процесса у спортсменов-гребцов на байдарках реакцией адаптации на тренировочные нагрузки по формированию скоростно-силовой выносливости является увеличение объемных (УИ) и скоростных (СИ) показателей центральной кардиогемодинамики, а также функциональных возможностей миокарда (КР).

В предсоревновательном периоде тренировочного процесса реакция центральной кардиогемодинамики на различные виды нагрузки отражает адаптацию к нагрузкам в смешанном режиме работы; изменения показателей носят более качественный характер, что проявляется значительным увеличением ударного индекса, на фоне стабилизации частоты сердечных сокращений у спортсменов экспериментальной группы. Сверхгиперкинетический вариант гемодинамики ($СИ > 5 \text{ л/мин/м}^2$) в значительной степени выражен у спортсменов, имеющих высокую квалификацию (мастер спорта международного класса, заслуженный мастер спорта), по отношению к спортсменам, имеющим более низкую квалификацию (мастер спорта). Данный вариант высокой скорости кровообращения сопряжен с повышением возможностей кислородтранспортной системы крови, обеспечивающей доставку кислорода к работающим органам – скелетным мышцам, и сопряжен с более эффективной гемодинамикой в скелетных мышцах (повышением уровня DO_2I).

Полученные результаты позволяют оценить эффективность тренировочных нагрузок в различные периоды подготовки спортсменов и определить степень адаптации центральной кардиогемодинамики к развитию скоростно-силовой выносливости у спортсменов-гребцов различной квалификации.

Библиографические ссылки

1. Тарабрина, В. А. Н. Ю. Тарабрина Изучение гемодинамических показателей спортсменов на различных этапах спортивной подготовки // Молодой ученый. 2017. № 8. С. 133–136.
2. Антонов, А. А. Безнагрузочная оценка функционального состояния организма спортсменов / Российская медицинская академия последиplomного образования. 2010. 13 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
4. Марушко Ю. В., Гишак Т. В., Козловский В. А. Состояние сердечно-сосудистой системы у спортсменов («спортивное сердце») // Спортивная медицина. 2008. № 2. С. 22–43.

References

1. Tarabrina V. A., Tarabrina N. Yu. Study of hemodynamic parameters of athletes at different stages of sports training // Young scientist. 2017. № 8. P. 133–136.
2. Antonov A. A. Beznagruzochnyyh evaluation of the functional state of athletes / Russian medical Academy of postgraduate education. 2010. 13 p.
3. Platonov V. N. The system of training athletes in Olympic sports: General theory and its practical applications: textbook coach. Kyiv : Olympic literature. 2004. 808 p.
4. Marushko Yu. V., Grishchuk T. V., Kozlovsky V. A. The State of the cardiovascular system in athletes (“sports heart”) // Sports medicine. 2008. № 2. P. 22–43.

© Каллаур Е. Г., 2019

УДК [796.56:316.628:796.011.1]-053.5

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ УЧАЩИХСЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗУЧЕНИИ ОСНОВ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Ю. А. Козлова

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова
Республика Беларусь, 210033, г. Витебск, Московский просп., 33
E-mail: ulleksolo@mail.ru

Рассмотрено спортивное ориентирование, как увлекательный вид спорта, в котором важное место занимает формирование мотиваций систематической и обязательной физической активности, устойчивой привычки преодолевать учебно-тренировочную нагрузку на пути к спортивным достижениям. Пока учащиеся будут видеть результаты своей деятельности, у них будут мотивы действовать как можно лучше.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, мотивация.

FEATURES OF MOTIVATIONAL SPHERE OF STUDENTS OF GROUPS OF INITIAL PREPARATION IN LEARNING THE BASICS OF ORIENTEERING

Y. A. Kozlova

Vitebsk State University named after P. M. Masherov
33, Moskovsky Av., Vitebsk, 210033, Republic of Belarus
E-mail: ulleksolo@mail.ru

The article considers orienteering as an exciting sport in which an important place is occupied by the formation of motivations of systematic and mandatory physical activity, a stable habit to overcome the training load on the way to sports achievements. As long as students see the results of their activities, they will be motivated to act as best they can.

Keywords: orienteering, motivation.

Изучению мотивации спортивной деятельности и её роли в спортивном совершенствовании посвящено большое количество исследований. Однако исследований, нацеленных, например, на изучение мотивационных особенностей ориентировщиков, практически нет.

В основе воспитательного процесса в системе отечественной школы физического воспитания лежат определённые мотивы: стремление к всестороннему развитию личности, полноценной подготовке к труду и защите Родины, желание внести свой вклад в развитие спорта, прославить свою страну или определённое спортивное общество. Эти мотивы проявляются и раскрываются в процессе занятий спортивным ориентированием, а это вызывает необходимость разрабатывать и соблюдать специальные нормы спортивной этики; развивать способность преодолевать специфические трудности на пути к спортивным достижениям, воспитывать спортивное трудолюбие, сильную волю и другие личностные качества и свойства спортивного характера [1].

Мотивация, по мнению многих специалистов, является ведущим компонентом психологического обеспечения результативной спортивной деятельности, причём сильная позитивная мотивация может в определённой мере компенсировать недостаток двигательных

способностей. В спорте нередко примеры, когда активный, настойчивый, целеустремлённый спортсмен, средне одарённый двигателью, добивается больших успехов, нежели талантливый, но не желающий работать, не нацеленный на успех [2].

В настоящее время юношеский спорт ощущает большое влияние профессионального и элитного спорта. Отрицательные моменты – чрезмерная заинтересованность (в том числе и родителей) в результатах.

Обычно дети удовлетворены своими занятиями, но чрезмерное увеличение результатами (родителей и тренеров) отбрасывают многих. 60–70 % детей отмечают отсутствие поддержки в занятиях от тренеров и родителей. 40 % говорят, что продолжили бы занятия, если бы результаты росли.

Исследования в разных странах показывают, что отсев в возрасте 9–12 лет около 20 %, 10–15 лет около 20 %. Часто именно взрослые своими высокими амбициями вызывают отрицательное отношение к соревнованиям. К тому же большая доля энергии и времени тренеров уходит на сильнейших.

Необходимо указать на негативную роль ранней специализации в спорте, которая обычно приводит к более быстрому начальному росту результатов, но меньшему уровню достижений в итоге.

С целью изучения мотивации к занятиям спортивным ориентированием, нами был проведён опрос учащихся групп начальной подготовки первого года обучения по спортивному ориентированию. Им было предложено ответить на 15 вопросов, содержащих несколько вариантов возможных ответов.

В ходе анкетирования были выявлены мотивы занятий спортивным ориентированием. Среди них преобладающими является следующие: у девочек – желание научиться пользоваться компасом и картой (76 %) , желание иметь красивую осанку, фигуру (24 %); у мальчиков – желание быть здоровым, выносливым (30,25 %), быть похожим на знаменитого спортсмена (10,5 %), показать высокие результаты в соревнованиях (59, 25 %).

Таким образом, завершая анализ отношений к занятиям спортивным ориентированием учащихся групп начальной подготовки первого года обучения, можно констатировать следующее:

1. Интерес к занятиям спортивным ориентированием высказывают в основном учащиеся, которые не пропускают данные занятия.

2. Большинство учащихся смысл занятий спортивным ориентированием видят в её возможностях показать высокие результаты в соревнованиях по данному виду спорта.

Проведённое исследование подтвердило целесообразность периодического выборочного анонимного анкетирования учащихся по данному вопросу, позволило выявить процентное соотношение по индексу заинтересованности в занятиях спортивным ориентированием, оценить ведущие мотивы, побуждающие заниматься спортивным ориентированием.

Исходя из результатов проведённых исследований, резюмируя теоретические аспекты проблемы, мы пришли к следующим выводам:

1. В процессе занятий спортивным ориентированием учащихся первого года обучения важное место должно занимать формирование мотиваций систематической и обязательной физической активности в оптимальных, научно обоснованных режимах и индивидуально адекватных формах.

2. Решающим аспектом занятий спортивным ориентированием учащихся первого года обучения является целенаправленное формирование и закрепление осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации физической закалки, устойчивой привычки постоянно заботиться о своём физическом здоровье и работоспособности; привитие навыков организации режимов повседневной физической активности. Именно закладка основ такого рода личностных мотиваций будет в дальнейшем способствовать активному поиску будущим взрослым человеком своих путей в организации процесса физического совершенствования как в индивидуальных, так и в коллективных формах [3–5].

Библиографические ссылки

1. Гогунев Е. Н., Мартянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2000. 228 с.
2. Морозевич Т. А. Уровни и значимость мотивации занятий спортом акробатов высокой квалификации // Современные проблемы физического воспитания студенческой молодёжи и формирования здорового образа жизни : материалы Респуб. науч.-практ. конф.. Минск : МИТСО, 2005. 168 с.
3. Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культура : учебник. Минск : Тесей, 2003. 480 с.
4. Царик Н. Н., Величко Е. Б. Особенности мотивационной сферы младших школьников // II Машеровские чтения : материалы регион. науч.-практ. конф. студентов, магистрантов и аспирантов : III т. (24–25 апреля 2007, г. Витебск). Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2007. 288 с.
5. Козлова Ю. А., Гулидин П. К., Антипин Н. И. Спортивное ориентирование : учеб.-метод. комплекс. Новополоцк : ПГУ, 2015. 220 с.

References

1. Gogunov E. N., Martyanov B. I. Psychology of physical education and sport : Stud. Manual for Stud. lebedevka. ped. Stud. institutions. M. : Academy, 2000. 228 p.
2. Morozevich T. A. levels and significance of motivation of sports acrobats high qualifications: proceedings of the Republic. scientific-practical Conference "modern problems of physical education student youth and healthy living. Minsk : MITSO, 2005. 168 p.
3. Furmanov A. G., Juspa M. B. Therapeutic physical culture : Stud. for Stud. duzov. Mn. : Theseus, 2003. 480 p.
4. Tsarik N. E. B. Velichko Features motivational sphere of junior high school students : the materials of the region. scientific-practical Conference of students, postgraduates and doctoral students: (II) Masherovskie (III) reading volume. Vitebsk : VSU P. M. Masherov, 24–25 April 2007. 288 p.
5. Kozlova Y. A., Gulidin P. K., Antipin N. I. Orienteering psychology.-method. complex for students. Novopolotsk : PSU, 2015. 220 p.

© Козлова Ю. А., 2019

УДК [796.56:316.628:614:796.011.1]-053.5

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПРИБЛИЖЕНИЕ РЕБЁНКА К ЗАНЯТИЯМ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ

Ю. А. Козлова¹, А. С. Шелуха

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова
Республика Беларусь, 210038, г. Витебск, Московский просп., 33
E-mail: ulleksolo@mail.ru

Рассмотрено изучение формирования мотивации к здоровому образу жизни как важнейшее условие развития ребёнка. Очень важно научить ребёнка методам сохранения и укрепления здоровья через двигательную активность, которую обеспечивает приобщение ребёнка к занятиям спортивным ориентированием.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, семья.

FORMATION OF MOTIVATION FOR A HEALTHY LIFESTYLE THROUGH CHILD INTO SPORTS ORIENTATION

J. A. Kozlova, A. S. Sheluho

Vitebsk State University named after P. M. Masherov
33, Moskovsky Av., Vitebsk, 210033, Republic of Belarus
¹E-mail: ulleksolo@mail.ru

Considered the study of the formation of motivation to healthy way of life as an essential condition for development of the child. It is very important to teach children methods of preserving and strengthening the health through motor activity, which provides an engaging child into sports orientation.

Keywords: orienteering, health-preserving technologies, healthy lifestyle, family.

Правильно организованное воспитание ребёнка в семье предполагает знание родителями здоровьесберегающих технологий, к которым можно отнести следующие формы физического воспитания: прогулки и подвижные игры на свежем воздухе, общеразвивающие упражнения, физкультминутки, физкультпаузы.

Используемая прогулка или подвижная игра, в том числе и занятия спортивным ориентированием на свежем воздухе, несомненно, приносят огромную пользу ребёнку, поскольку сочетают разные виды движений, способствующие обогащению организма кислородом, улучшения кровообращения и т. д. [1; 2].

Одним из критериев эффективности здоровьесберегающих технологий является формирование мотивации к сохранению здоровья. Представляют интерес данные, полученные при исследовании различных возрастных групп обучающихся спортивным ориентированием.

Изучена сформированность представления о здоровом образе жизни среди детей 8–10 лет и их родителей. Нами были проанкетированы 64 респондентов: 32 учащихся 8–10 лет и 32 родителя этих детей. Результаты диагностических бесед с учащимися свидетельствуют о следующих особенностях их представлений о здоровом образе жизни средствами спортивного ориентирования. Так 100 % опрошенных учащихся считают, что спортивное ориентирование помогает быть здоровым. На вопрос «Как ты заботаешься о своём здоровье?» учащиеся ответили: «занимаюсь спортивным ориентированием» – 64 %; «много времени

провожу на свежем воздухе» – 18 %; «кушаю много фруктов и овощей» – 12 %; «посещаю плавание» – 6 %.

Анкетирование родителей показало следующее, на вопрос «Что влияет на здоровье вашего ребёнка?» – ответы распределились следующим образом: 34 % родителей ответили «экология»; 42 % – «образ жизни»; 17 % – «среда»; 7 % – «активность». На вопрос «Что является для вас источником здорового образа жизни?» – 86 % родителей ответили «занятия спортивным ориентированием»; 10 % – «семья и семейные традиции»; 4 % – «школа».

На вопрос «Соблюдаете ли Вы здоровый образ жизни в вашей семье?» 56 % ответили «систематически», 34 % – «периодически», 10 % – «нет». «Желание вести здоровый образ жизни – это...» 38 % родителей закончили фразу ответом «привычка», 25 % – «наличие заболеваний», 37 % – «воспитание». Как показывает анкетный опрос, только 6 % родителей занимаются спортивным ориентированием, 41 % – «посещают тренажерные залы, бассейны, фитнес», 53 % – «иногда занимаются физическими упражнениями».

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что у учащихся 8-10 лет сформированы, главным образом, представления о физическом здоровье. Учащиеся имеют разнообразные представления о правилах здорового образа жизни, однако они сформированы у них не в полном объёме в соответствии с их возрастом. Большинство родителей недостаточно внимания уделяют своему здоровью. Родители не учитывают, что семья ответственна за состояние физического, психического, социального и генетического здоровья детей. Здоровьесберегающее поведение родителей может сформировать и закрепить у ребёнка понятия здорового образа жизни.

Использование здоровьесберегающих технологий, в том числе и занятия спортивным ориентированием является не только средством снятия умственного утомления ребёнка, способствующие сохранению и укреплению его здоровья, повышению работоспособности, улучшению успеваемости в школе, но и средством приобщения ребёнка к активной физической жизни в семье, что является условием гармонического развития личности [3].

Библиографические ссылки

1. Козлова Ю. А., Гулидин П. К., Антипин Н. И. Спортивное ориентирование : учеб.-метод. комплекс. Новополоцк : ПГУ, 2015. 220 с.
2. Соловьёва Ю. А. Отбор и направленность занятий в группе спортивного ориентирования // Содружество наук. Барановичи-2010 : тез. докл. VI Междунар. науч.-практ. конф. молодых исследователей (19–20 мая 2010, г. Барановичи) / БарГУ. Барановичи, 2010. Ч. 2. С. 318–319.
3. Битус А. Н. Здоровьесберегающие технологии в приобщении ребёнка к физической культуре в семье // II Машеровские чтения : материалы регион. науч.-практ. конф. студентов, магистрантов и аспирантов : III т. (24–25 апреля 2007, г. Витебск). Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2007. С. 211–212.

References

1. Kozlova Y. A. Gulidin P. K., Antipin N I. Orienteering psychology.-method. complex for students. Novopolotsk : PSU, 2015. 220 p.
2. Solovyova Y. A. Selection and focus group of orienteering // Commonwealth Science. Baranovich-2010 : Tez. Rep. VI Internat. researcher-Scient. CONF. young researchers, (Baranovich, 19–20 May 2010). Baranovich : Rio Barsu, 2010. H. 2. P. 318-319.
3. Beatus A. N. Health-preserving technologies in the admission of the child to physical culture in the family: the materials of the region. researcher-Scient. CONF. students, undergraduates and graduate students: (II) Masherovskie (III) reading volume. Vitebsk: VSU P. M. Masherov, 24–25 April 2007. P. 211–212.

© Козлова Ю. А., Шелуха А. С., 2019

УДК 796.015.521

МАКСИМАЛЬНЫЕ НАПРЯЖЕНИЯ МЫШЦ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Е. И. Кокова¹, Ю. А. Копылов², В. К. Кузьмин³

¹Сибирский юридический институт МВД России,
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20

²Центр естественнонаучных основ физического воспитания,
Российская Федерация, 109316, г. Москва, ул. Стройковская, 12

³Военно-инженерный институт Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, Свободный просп., 79

¹E-mail: kokovaei@mail.ru

²E-mail: yuko.47@mail.ru

³E-mail: atosn35@mail.ru

Рассмотрена проблема влияния тренировочных изометрических мышечных сокращений на психофизиологические показатели студентов высших учебных заведений. Использовали систему максимальных напряжений мышц с задержками дыхания. Педагогический эксперимент проводился 2 месяца по шесть дней в неделю. В экспериментальной группе использовали комплекс максимальных напряжений мышц на фоне задержки дыхания. В контрольной группе студенты выполняли аналогичные по структуре движения, но без задержек дыхания и напряжений мышц. После проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе зафиксированы более высокие психофизиологические показатели по сравнению с данными контрольной группы.

Ключевые слова: задержка дыхания, максимальные напряжения мышц, психофизиологические показатели.

MAXIMUM STRESSES OF MUSCLE IN THE SYSTEM OF PHYSICAL PREPARATION STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

E. I. Kokova¹, Yu. A. Kopylov², V. K. Kuzmin³

¹Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
20, Rokossovskogo Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

²Center of Natural Science Basic Physical Education,
12, Stroykovskaya Str., Moscow, 109316, Russian Federation

³Military Engineering Institute Siberian Federal University,
79, Svobodny Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation

¹E-mail: kokovaei@mail.ru

²E-mail: yuko.47@mail.ru

³E-mail: atosn35@mail.ru

The problem of the effect of training isometric muscle contractions on the psycho-physiological indicators of university students is considered. Students of higher educational institutions of pedagogical universities used a system of maximum muscle tension with breath-holding. The pedagogical experiment was conducted 2 months, six days a week. In the experimental group, a complex of maximum muscle tension was used against the background of breath holding. In the control group, students performed movements similar in structure, but without breathing delays and muscle tension. After the pedagogical experiment was carried out in the experimental

group, higher psycho-physiological indicators were recorded in comparison with the data of the control group.

Keywords: breath holding, maximum muscle tension, psycho-physiological indicators.

Силовые тренировки подразумевают множество направлений. Всевозможные виды силовых тренировок рассчитаны на разную степень физического развития. Методы физического воспитания студентов с использованием элементов силовых видов, осуществляемого с учетом физкультурно-спортивных интересов, способствуют положительной динамике показателей физического развития, уровня здоровья, мотивационной сферы и учебной деятельности студентов [1].

В опубликованной литературе освещаются методики физического воспитания с использованием максимальных мышечных напряжений разного уровня, сопряженные с задержкой дыхания различной продолжительности [2], или выполняемые без задержки дыхания [3]. Максимальные мышечные напряжения – это способность прилагать наибольшее усилие за различные промежутки времени. При этом нагрузку испытывает не только мышечный аппарат, но и нервная система, которая обеспечивает ответ мышечных волокон на сигнал к сокращению. Известно, что нагрузки с максимальным мышечным напряжением сопровождаются значительными изменениями ряда психофизиологических показателей. Длительное функционирование организма в подобных условиях может явиться причиной истощения его функциональных резервов, выраженной в состояниях физического перенапряжения и перетренированности [4].

Особенно интенсивные нагрузки организм испытывает при максимальных сокращениях мышц на фоне задержки дыхания. Основная особенность таких «бескислородных» нагрузок – это высокая интенсивность, кратковременность, максимальное напряжение. Во время таких упражнений организм практически не получает кислород, в результате чего растрачивается большое количество энергии мышечной ткани. Дыхание и движение – это физиологические функции, связь которых особенно заметна в процессе тренировочных занятий. От мышечной работы дыхание усиливается, и тем сильнее, чем интенсивнее выполняемая работа. Известно, что дыхание при спортивных напряжениях усиливается пропорционально интенсивности физической работы, что обеспечивает доставку к мышцам необходимого количества кислорода.

Спорными являются вопросы о том, что лучше: дышать часто или дышать глубоко, когда нужно совершать вдох и когда выдох, следует ли задерживать дыхание или нужно стараться всегда избегать натуживания. Большие усилия, которые сопровождают поднятие тяжестей, принятие некоторых поз в гимнастике, отдельные элементы в борьбе сопровождаются натуживанием. Обычно дыхательные движения совершаются автоматически, без участия сознания, но, с другой стороны, они могут произвольно меняться в весьма широких пределах. Одним из эффективных комплексов, использующих нагрузки с натуживанием, являются силовые упражнения Гермеса [5]. Это одно из мощных средств, направленных на повышение возбудимости центральной нервной системы. Как показывают отдельные исследования, систематическое выполнение этого комплекса упражнений заметно улучшает состояние здоровья, ощутимо повышает сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям, укрепляет иммунную и нервную системы, улучшает настроение, повышает психическую и физическую работоспособность. Однако до настоящего времени, сведения о данном комплексе отрывочны и не содержат информации об эффективности использования комплекса для психофизиологических показателей студентов высших учебных заведений.

В этой связи целью настоящего исследования является оценка ряда психофизиологических показателей студентов высших учебных заведений в процессе занятий силовым комплексом Гермеса.

Методы и организация исследования. Исследование проведено с участием 30-и студентов педагогических факультетов высших учебных заведений в возрасте 21–22 лет. Контрольная и экспериментальная группы (по 15 человек в каждой) тренировалась 6 раз в неде-

лю. Длительность педагогического эксперимента составила 8 недель. В начале и в конце педагогического эксперимента в обеих группах проводилось контрольное тестирования по всем исследованным показателям.

В экспериментальной группе использовали следующие три упражнения комплекса гимнастики Гермеса.

Упражнение «Крест». Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, мышцы расслаблены, дыхание свободное. Сделать резкий, короткий вдох. Одновременно пальцы рук сжать в кулаки, вытянутые руки раскинуть в стороны на уровне плеч и отвести за спину, запрокинуть голову, максимально прогнуть тело назад, до предела напрячь все мышцы. В таком положении задержать дыхание на вдохе 4 с. Сделать резкий выдох всей грудью через рот, одновременно броском согнуть туловище так, чтобы вытянутые руки почти доставали до пола. После этого взмахнуть руками крест-накрест для снятия напряжения и возвратиться в исходное положение. Полностью расслабиться на 4 с. Дыхание свободное. Повторить упражнение 4 раза.

Упражнение «Рубка дров». Поставить ноги на ширину плеч, колени держать прямыми. Наклонить тело вперед, свесив руки почти до пола, и расслабить мышцы. Мгновенно сомкнуть пальцы рук в замок, сделать резкий и короткий вдох, одновременно распрямить спину, поднять руки вверх и за голову, как при взмахе топором, максимально прогнуть тело назад, запрокинуть голову. Напрячь все мышцы до предела; задержать дыхание на 4 секунды. Сделать резкий выдох через рот и стремительно поворотом через левую сторону возвратиться в исходное положение. Наклонить тело вперед, расцепить руки и опустить вниз. Полностью расслабиться в течение 4 с. Дыхание свободное. Повторить упражнение 4 раза: 2 вдоха – через правую сторону, 2 – через левую.

Упражнение «Метание диска». Встать прямо, поставить ноги на ширину плеч, опустить руки вдоль тела, расслабить мышцы. Сделать резкий короткий вдох, одновременно сжать пальцы рук в кулаки, выбросить вперед правую руку и отвести назад левую, развернув корпус в сторону воображаемого броска, глаза поворачивать по ходу движения. Принять позу дискобола, замершего в момент броска диска. Напрячь все мышцы до предела, не отрывать ноги от пола. Удерживать принятую позу во время задержки дыхания на вдохе в течение 4 с. Сделать резкий выдох через рот и вернуться в исходное положение. Полностью расслабиться в течение 4 с. Дыхание свободное. Повторить упражнение 4 раза: 2 раза – бросок правой рукой, 2 раза – бросок левой рукой.

В контрольной группе использовали аналогичные упражнения комплекса гимнастики Гермеса, но без фазы предельного напряжения мышц и задержки дыхания.

Методы исследования:

1. Жизненная емкость легких, л. Жизненная емкость легких определялась с помощью суховоздушного спирометра «СС-34». Процедура проводилась трижды, с интервалами отдыха 30 с.

2. Оценка уровня желания заниматься гимнастикой Гермеса. Испытуемые оценивали интерес к занятиям по пятибалльной системе. Самый высокий уровень желания – 5 баллов; средний уровень – 4 балла, низкий уровень – 3 балла, очень низкий – 2 балла и самый низкий (полное отсутствие желания заниматься) – 1 балл.

3. Тест Динейки на психофизическую устойчивость. Гимнастическую палку поставить одним концом вертикально на ладонь ведущей (правой или левой) руки. Держать палку вертикально максимальное количество времени, с.

4. Проба Штанге. Для оценки функциональной способности сердечно-сосудистой и дыхательной систем определяли длительность максимальной произвольной задержки дыхания после вдоха. Время задержки дыхания на вдохе регистрировалась в положении стоя, после глубокого выдоха и околорезкого вдоха, с.

5. Проба Ромберга. Проба Ромберга позволяет судить о статической нервно-мышечной координации. Использовали усложненную пробу Ромберга: испытуемый стоял так, чтобы его ноги были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой, руки вытянуты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты, с.

6. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое, уд/мин. Частота сердечных сокращений замерялась пальпаторно, после 10-и минут неподвижного сидения.

7. Тревожность, баллы. Испытуемые обеих групп оценивали уровень своей тревожности по пятибалльной системе. Оценка 1 балл при полном отсутствии тревожности, оценка 2 – некоторая тревожность, оценка 3 – периодическая сильная тревожность, оценка 4 – постоянная сильная тревожность, оценка 5 баллов – сильнейшая необоснованная тревожность.

8. Оценка самочувствия. Испытуемые оценивали своё самочувствие по пятибалльной системе. Самый высокий уровень – 5 баллов; средний уровень – 4 балла, низкий уровень – 3 балла, очень низкий – 2 балла и самый низкий – 1 балл.

9. Оценка уровня общей (аэробной) выносливости. Общую (аэробную) выносливость оценивали по времени гладкого бега на 3000 м, мин.

В ходе исследования были получены следующие данные. Исходное тестирование (в начале педагогического эксперимента) выявило, что исследованные показатели в контрольной и экспериментальной группах статистически достоверных статистических различий не имели (табл. 1).

Таблица 1

**Показатели контрольной (К) и экспериментальной (Э) группы
в начале педагогического эксперимента (М+m)**

Тестовые упражнения	Группа		Различия	Достоверность различий	
	К	Э		<i>t</i>	<i>p</i>
Тревожность, баллы	3,6 + 0,25	3,7 + 0,36	0,1	0,22	> 0,05
Проба Ромберга, с	32,1 + 2,12	34,5 + 2,05	2,4	0,82	> 0,05
Тест Динейки, с	48,3 + 3,15	43,5 + 2,05	4,8	1,28	> 0,05
Проба Штанге, с	34,4 + 1,81	36,7 + 1,63	2,3	0,94	> 0,05
Жизненная ёмкость лёгких, л	3,2 + 0,13	3,3 + 0,11	0,1	0,59	> 0,05
ЧСС в покое, уд/мин	79,9 + 14,4	76,2 + 16,11	3,7	0,17	> 0,05
Желание заниматься, баллы	3,0 + 0,13	3,2 + 0,21	0,2	0,80	> 0,05
Самочувствие, баллы	3,6 + 0,25	3,7 + 0,32	0,1	0,25	> 0,05
Время гладкого бега на 3000 м, мин	17,4 + 0,91	17,5 + 0,85	0,1	0,08	> 0,05

Итоговое тестирование, проведённое после окончания педагогического эксперимента, выявило, что все исследованные показатели с высокой степенью статистической достоверности ($p < 0,05-0,001$) были лучше в экспериментальной группе по сравнению с результатами, полученными в контрольной группе студентов, не использовавших максимальных мышечных напряжений, натуживания и задержек дыхания (табл. 2).

Таблица 2

**Показатели контрольной (К) и экспериментальной (Э) группы
в конце педагогического эксперимента (М+m)**

Тестовые упражнения	Группа		Различия	Достоверность различий	
	К	Э		<i>t</i>	<i>p</i>
Тревожность, баллы	3,4 + 0,21	2,6 + 0,18	0,8	2,86	< 0,01
Проба Ромберга, с	43,4 + 2,17	56,8 + 4,46	13,4	2,70	< 0,05
Тест Динейки, с	58,1 + 3,26	73,4 + 3,58	15,3	3,16	< 0,01
Проба Штанге, с	42,1 + 2,12	51,8 + 2,05	9,7	3,29	< 0,01
Жизненная ёмкость лёгких, л	3,6 + 0,2	4,8 + 0,4	1,2	2,67	< 0,05
ЧСС в покое, уд/мин	76,5 + 4,9	62,7 + 4,1	13,8	2,16	< 0,05
Желание заниматься, баллы	3,2 + 0,11	4,0 + 0,23	0,80	3,21	< 0,001
Самочувствие, баллы	3,8 + 0,27	4,7 + 0,31	0,90	2,19	< 0,05
Время гладкого бега на 3000 м, мин	13,2 + 0,52	16,2 + 0,65	3,00	3,61	< 0,001

Проведённое исследование показало, что использование максимальных напряжений мышц на фоне задержки дыхания с натуживанием является перспективным направлением оптимизации системы физической подготовки студентов высших учебных заведений. Выявлено, что в процессе такой тренировки улучшается статическая нервно-мышечная координация, самочувствие, общая (аэробная выносливость), функциональная способность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, психофизическая устойчивость, а также желание заниматься физическими упражнениями, а также снижается уровень тревожности.

Библиографические ссылки

1. Власов Е. А. Формирование профессионального здоровья студентов в процессе физического воспитания в вузе : дис. ... канд. пед. наук. Улан-Уде, 2016. 185 с.
2. Гущо Ю. П. Введение в энциклопедию здоровья и долголетия. М. : Междунар. ассоц. «Личность, Экология, Мир» ; ЕМП «Кольцо», 1993. 304 с.
3. Анохин А. К. (Б. Росс). Волевая гимнастика. Психо-физиологические движения. М. : Пролетарий, 1930. 47 с.
4. Пшенникова М. Г. Адаптация к физическим нагрузкам // Физиология адаптационных процессов: Руководство по физиологии. М. : Медицина, 1986. С. 124–221.
5. Бореев Г. А. Сознательные выходы из тела. Девять практических методов (Техники достижения физического бессмертия). М. : Гиперборея, 2002. 224 с.

References

1. Vlasov E. A. Formirovanie professional'nogo zdorov'ya studentov v protsesse fizicheskogo vospitaniya v vuze : dis. ... kand. ped. nauk. Ulan-Ude, 2016. 185 p.
2. Gushcho Yu. P. Vvedenie v entsiklopediyu zdorov'ya i dolgoletiya. M. : Mezhdunar. assots. "Lichnost', Ekoloriya, Mir" ; EMP «Kol'tso», 1993. 304 p.
3. Anokhin A. K. (B. Ross). Volevaya gimnastika. Psikhofiziologicheskie dvizheniya. M. : Proletariy, 1930. 47 p.
4. Pshennikova M. G. Adaptatsiya k fizicheskim nagruzkam //Fiziologiya adaptatsionnykh protsessov: Rukovodstvo po fiziologii. M. : Meditsina, 1986. P. 124–221.
5. Boreev G. A. Soznatel'nye vykhody iz tela. Devyat' prakticheskikh metodov. (Tekhniki dostizheniya fizicheskogo bessmertiya). M. : Giperboreya, 2002. 224 p.

© Кокова Е. И., Копылов Ю. А., Кузьмин В. А., 2019

УДК 797.21

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Е. И. Кравченко¹, Е. А. Земба²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: juice.eee@mail.ru

²E-mail: zembaelena@rambler.ru

Рассмотрено влияние оздоровительного плавания как физической деятельности и оснащение специализированными спортивными сооружениями высших учебных заведений.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, плавание.

HEALTH-IMPROVING SWIMMING FOR STUDENTS

E. I. Kravchenko¹, E. A. Zemba²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: juice.eee@mail.ru

²E-mail: zembaelena@rambler.ru

The paper discusses the impact of recreational swimming as a physical activity and the equipping of higher educational institutions with specialized sports facilities.

Keywords: health, physical culture, swimming.

Плавание является лучшим средством закаливания организма, повышения стойкости иммунитета к простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. В современном мире общепризнанным является тот факт, что состояние здоровья и уровень физической работоспособности тесно взаимосвязаны с режимом повседневной физической активности, сбалансированным питанием и образом жизни человека [2, с. 116].

Целью исследования является изучения эффективности и актуальности оздоровительного плавания как разновидности физической активности, изучение его особенностей для студентов, обучающихся в высших учебных заведениях.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть проблему предоставления студентам необходимого спортивного сооружения (плавательного бассейна) вузом.
2. Изучить полезность физических нагрузок в водной среде для студента.

Методологическая основа: современные положения, учебные пособия и теории эффективности оздоровительного плавания.

Соблюдать физическую активность нужно в любом возрасте. Современный ритм жизни порой заставляет людей забыть о важном – о собственном здоровье.

Студенческие годы – время освоения выбранной профессии человеком, время умственного и физического развития. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» в часть 2 статья 28 «Физическая культура и спорт в системе образования»

говорит об обязательной организации физического воспитания в образовательных организациях. В этом есть большая необходимость, потому как для студентов физическая активность и спорт являются неотъемлемым условием нормального развития их ума и тела. Существует много различных видов спортивной деятельности. Одним из наиболее полезных и эффективных является оздоровительное плавание, оно помогает снять стрессовое состояние за счет расслабления мышц в водной среде, следовательно.

В среднем, студент проводит в вузе 7–8 часов. Низкая двигательная активность приводит к ухудшению восприятия информации, что негативно отражается на учебном процессе обучающегося. Например, на лекциях студенты всегда принимают сидячее положение. Очевидно, что после лекционных занятий каждый студент нуждается в снятии напряжения на позвоночник. У тех, кто занимается плаванием, имеется прекрасная возможность совершенствовать осанку, ведь во время плавания уменьшается привычное напряжение тела, происходит естественная разгрузка позвоночника, укрепляются мышцы и весь скелет человека, улучшается координация движений.

Совершая двигательные действия в воде, тело пловца находится в горизонтальном положении. Для того чтобы удержаться на поверхности воды и проплыть определенное расстояние, преодолевая лобовое сопротивление воды, человеку, находящемуся в воде, приходится выполнять специфические движения, характерные только для плавания и не имеющие аналогов в других видах физической деятельности как спортивно-оздоровительных комплексов. В плавании задействованы все группы мышц, в том числе и те, укрепить которые на суше довольно сложно. Во время плавания чередование напряжения и расслабления разных мышц увеличивает их силу и работоспособность, благодаря этому, плавание не перенапрягает мышечный аппарат и позволяет грамотно дозировать уровень физической нагрузки.

Каждый ли университет может предоставить бассейн учащимся? На сегодняшний день уже достаточное количество высших учебных заведений имеет бассейн. СибГУ им. М. Ф. Решетнева в городе Красноярск – не исключение. Более двадцати лет имеется возможность на занятиях по физической культуре приобрести практические навыки в овладении таким видом деятельности, как плавание, и получить положительное влияние на эмоциональное состояние студента.

В отличие от программ с использованием циклических упражнений, где индивидуализация нагрузок достигается с учетом уровня физического состояния или физической подготовленности, в оздоровительном плавании необходимо знать уровень плавательной подготовленности [1, с. 160].

Большинство студентов имеет огромное желание заниматься в бассейне, ведь это служит эффективной разгрузкой психоэмоционального состояния, что в некоторых случаях даже приоритетнее разгрузки мышц.

Таким образом, физическая культура способствует сохранять и укреплять здоровье людей. Одним из показателей состояния физической подготовки в обществе является степень использования физической культуры в сфере образования. Современный уровень развития общества нуждается в регулярном повышении физической подготовленности студентов вузов. Плавание – это прекрасный процесс оздоровления организма, который необходим студентам для поддержания собственного уровня здоровья. Оздоровительный комплекс упражнений в воде имеет ярко-выраженный оздоровительный эффект, способный оказывать огромное воздействие на развитие органов дыхания, суставов и мышц, а также на повышение физической выносливости. Это особенно полезно для умственной активности студентов высших учебных заведений.

Со стороны государства важно иметь возможность предоставить спортивное оснащение для разностороннего развития студентов. А для обучающихся важно осознать необходимость следить за здоровьем. Выбрать для этого наиболее оптимальный вариант, который может обеспечить максимальную полезность и минимально затраченное время.

Библиографические ссылки

1. Серёжников А. А. Оздоровительное плавание как средство укрепления здоровья и повышения работоспособности студентов [Электронный ресурс] // Научное сообщество студентов XXI столетия. № 6(66). Гуманитарные науки : сб. ст. по мат. LXVI междунар. студ. науч.-практ. конф. URL: [https://sibac.info/archive/guman/6\(66\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/6(66).pdf) (дата обращения: 15.05.2019).
2. Ганчар А. И. Динамика показателей плавательной и физической подготовленности курсантов морского профиля в процессе физического воспитания и спорта с учетом гендерных отличий // Физическое воспитание студентов. 2012. № 4. С. 37–41.
3. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь плавание : учеб.-метод. пособие. М. : Астрель, 2002. 160 с.

References

1. Seryozhnikov A. A. Recreational swimming as a means of improving the health and improving the efficiency of students [Electronic resource] // Scientific community of students of the XXI century. № 6 (66). Humanities: Sat. Art. according to mat. LXVI Intern. stud scientific-practical conf. URL: [https://sibac.info/archive/guman/6\(66\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/6(66).pdf) (date of visit: 15.05.2019).
2. Ganchar A. I. Dynamics of indicators of swimming and physical fitness of cadets of the sea profile in the process of physical education and sport with regard to gender differences // Physical education of students. 2012. № 4. P. 37–41.
3. Bulgakov N. Zh. Get to know swimming : teaching aid. M. : Astrel LLC, 2002. 160 p.

© Кравченко Е. И., Земба Е. А., 2019

УДК 796.568.3

МОТИВАЦИОННЫЕ УСТАНОВКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Д. В. Логинов, А. Е. Поченкова

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

Раскрываются мотивационные установки в физическом воспитании студентов, учащихся в технических вузах, а также выявление привлекательности сторон будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: мотивация, физическое воспитание, студент, обучение

MOTIVATIONAL ATTITUDES IN THE PHYSICAL EDUCATION OF TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS

D. V. Loginov, A. E. Pochenkova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

The motivational installations in physical education of students, pupils in technical higher education institutions, and also identification of appeal of the parties of future professional activity are revealed.

Keywords: motivation, physical education, student, training.

В настоящее время в большинстве стран происходят изменения в социальной жизни людей. Эти изменения влияют на образование, требуя адекватного ответа на задачи современной жизни. Системе технического образования необходимо идти наравне с потребностями развития государства.

Создание национальной модели образования, которая обеспечит качество образования, является целью системы образования в вузах, наряду с уровнем прогресса в обществе.

Высшее техническое образование будет обеспечивать высококвалифицированными специалистами такие отрасли как: экономика и промышленность. Достоинство постепенного развития системы образования заключается в социально-экономическом развитии страны и возможности дальнейшего устойчивого экономического роста. Увеличение интереса у обучающихся в получении улучшенных профессиональных навыков, воспитание специалистов – является главной задачей совершенствования технического образования, потому что в скором будущем экономическое развитие страны будет зависеть от студентов подрастающего поколения.

Значение самосознания студентов огромно в условиях нынешней действительности, где каждый сам решает свою судьбу и личностные качества будут играть большую роль в уровне жизни. В таких условиях нужно воспитывать личность, способную предоставить конкуренцию лучшим из лучших, повышая свои перспективы продвижения в будущей профессии.

Неверный выбор сферы деятельности для будущей профессии ведет к разочарованию, сокращает возможность развития творческих способностей студентов. Одной из причин является – неуверенность в выборе будущей профессиональной деятельности.

Профессиональная подготовка студентов определяется ранними формами проявления избирательного подхода к профессии. Такой формой избирательного отношения можно назвать процесс формирования в школьные годы профессиональных установок, выбор школьниками профессии и стоящие за этим выбором мотивы. Более 80 % выпускников связывают свои профессиональные планы с поступлением в вуз, а это в два раза превосходит потребности страны. Исходя из этого, только половина, которая окончила среднюю школу, может реализовать свои профессиональные дальнейшие планы. Поступлением в вуз процесс профессионального самоопределения не завершается. В процессе исследований известно, что 30-50 % студентов первых курсов разных вузов хотели бы изменить специальность.

Опираясь на исследования С. Е. Рескиной, Л. В. Ивановой можно считать, что одной из причин ошибочного выбора будущей профессии является слабое представление о содержании будущей профессиональной деятельности. Мнение студентов о целях обучения в вузе, требованиях и содержании будущей деятельности на первоначальном этапе выбора оказывают влияние на процесс дальнейшего профессионального становления студентов в период обучения их в высшей школе. Решающая роль в становлении студента как специалиста должна быть профессиональная направленность вуза, концепция которого должна отражать одну из основных задач высшего учебного заведения – воспитание у студентов чувства преданности своей профессии и гордости за неё.

Но из этого возникает вопрос, каким же образом изменяется структура мотивации студентов, отношение к профессии, к учению и различным учебным дисциплинам по мере повышения знаний о будущей профессии.

Ответ на вопрос частично дает исследование Л. Б. Юшковой [1]. Изучая проблему общих ценностей, которые выступают у студентов в качестве основных целей, Л. Б. Юшкова говорит, что для студентов такими ценностями являются: любовь и семья, друзья, работа, которая приносит удовольствие, мирная обстановка, здоровье, социальная активность, познание и возможность творчества. Судя по данным Е. Э. Смирновой, те же ценности сохраняются и у работающих выпускников разных специальностей. Эти данные служат свидетельством того, что сформированная система ценностей является стабильной и типичной для студентов. Но некоторые студенты начальных курсов ответили, что интерес к профессии появился только после окончания школы, что означает, что поступающие в вуз школьники часто принимают за интерес увлечение учебным предметом в школе. Представления об выбранной профессии продолжают оставаться у студентов практически теми же, что и до поступления в вуз (см. таблицу).

Традиционно к факторам, которые влияют на формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, относятся:

- личность преподавателя;
- место, которое занимает физкультура в учебно-воспитательном процессе вуза;
- наличие современной спортивной базы, инвентаря и оборудования для занятий спортом;
- наличие дополнительных занятий по различным видам спорта, соответствующих интересам студентов;
- наличие сборных команд по видам спорта и успешность их выступления на межвузовских, городских и международных соревнованиях [2]

Можно сделать вывод, что отношение студентов к профессии зависит от уровня познания о ней, а также от ее социального престижа.

Основная проблема в образовательной практике – формирование внутренней мотивации. Особенно острым этот вопрос становится, когда начинают влиять внешние мотивы. Отсутствие внутренней мотивации и выраженность внешних мотивов являются характерными чертами современного образования, на что указывают преподаватели, а также исследования

по проблемам мотивации. Можно также отметить, что развитие внутренней мотивации к учению является основой успешного обучения. Наивысшая учебная мотивация у студентов возникает лишь тогда, когда побуждением к учению становится познавательный интерес.

Ранговое распределение привлекательности сторон будущей профессиональной деятельности (%), по данным анкетирования студентов технических вузов

№ п/п	Ценности	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	Достойная оплата труда	15,0	19,4	16,1	28,6
2	Статус в обществе	3,3	3,3	3,1	2,7
3	Считается престижной в своем окружении	19,7	19,5	29,1	24,3
4	Дает возможность работать в коллективе	7,8	5,3	10,7	6,1
5	Дает возможность помогать людям	0,9	2,1	1,1	0,6
6	Есть возможность постоянно повышать квалификацию	7,9	9,0	8,5	9,0
7	Удовлетворяет интерес к научным проблемам	10,8	12,4	4,7	9,4
8	Обеспечивает карьерный рост	14,7	14,4	12,3	12,6
9	Требует большой интеллектуальной нагрузки	12,1	10,1	10,3	10,5
10	Дает возможность быстро защитить диссертацию	17,7	16,2	17,1	16,7

Также можно отметить, что физическое развитие человека и его физическое воспитание – тесно связаны между собой. Вместе с этим по своей природе они отличаются. Физическое воспитание по отношению к физическому развитию индивида выступает как своего рода управляющее начало – источник целесообразно направляющих воздействий

Также выделяются несколько видов мотивов к физическим занятиям у студентов:

1. Административные мотивы: получение зачета или экзамена и избегание конфликтов с преподавателями.
2. Оздоровительные мотивы: формирование и поддержание здорового образа жизни,
3. Двигательно-деятельностные мотивы: тренировка деятельности всех систем организма, в особенности сердечно-сосудистой и дыхательной.
4. Соревновательно-конкурентные мотивы: стремление повысить спортивные достижения.
5. Эстетические мотивы: улучшение внешнего вида, совершенствование телосложения, увеличение гибкости движений.
6. Коммуникативные мотивы: общение со сверстниками на общие спортивные темы.
7. Профессионально-ориентированные мотивы: повышение уровня физической подготовки для трудовой деятельности.
8. Эмоциональные мотивы: снятие умственного и эмоционального напряжения, профилактика стрессов, получение удовольствия от занятий спортом.
9. Статусные мотивы: повышение личностного статуса при достижении высоких результатов.

Мотивации в физическом воспитании студентов вуза можно распределить на несколько уровней:

Первый уровень

Студент сам проявляет интерес к учебному предмету, особенно тогда, когда преподаватель устанавливает связь с будущей профессией. Но надо запомнить, что решение задач, выполнение заданий, написание докладов не вызывает нужного интереса у студента. Студента может привлечь только простой материал, легкие задания, так как с их помощью достигаются успехи без особых усилий. Личностные профессиональные качества проявляются слабо, их значимость выявить нелегко, мотив учения характеризуется через осознание «надо». Он, обычно, связан с внешней стороной процесса обучения, ориентирован на формальный успех, достижение высокого результата. Профессиональное обучение, которое выступает для студента в качестве средства для достижения благополучия, является характерной особенностью мотивации.

В то же время он не способен заниматься самовоспитанием, побеждать свои недостатки, к которым относится, прежде всего, формальное усвоение ценностных ориентаций. В этом случае преподавателю все-таки разрешается целенаправленно строить стратегию формирования мотивов учения через формирование и развитие личностных физических и психологических навыков, которые выделены из них профессионально значимых. На данном этапе можно наблюдать появление профессионального самосознания студента и использовать его для повышения возбуждения мотивов учения и элементов профессиональной деятельности (с помощью профессиональных студий, ассоциаций, клубов, отрядов).

Второй уровень

Студент самостоятельно определяет учебные предметы, которые он выделяет как наиболее важные и интересные. На интересующих его занятиях он активен, самостоятелен, также присутствует возможность ставить цели предстоящей учебной деятельности с помощью преподавателя, студент сознательно стремится овладеть знаниями и умениями, работать организованно, собранно и столько, сколько нужно. У него отчетливо проявляются личностные качества, в том числе и профессионально-значимые, студент осознает это и делает все для развития данных качеств. Сам процесс учебной и профессиональной деятельности должен доставлять удовольствие, чтобы студенту не приходилось отказываться от специальных курсов данного предмета обучения для этого уровня характерно не только развитие личностно-значимых мотивов, но и осознание общественной потребности такого вида деятельности, здесь уже прослеживается относительная их устойчивость. Однако студент нуждается в этом, так как задачи обучения состоят в том, чтобы развить познавательный интерес, формировать интерес к деятельности, развивать познавательный интерес к профессии, потребность в труде, ответственное отношение к своим обязанностям, к учению, к труду.

Третий уровень

Здесь характерно глубокое осознание зависимости своего профессионального становления от всей программы. Также ярко проявлены познавательная активность, потребность в саморазвитии; очевидна динамика развития личностных качеств, в том числе и профессионально значимых. Все эти качества являются выраженными мотивациями учебной деятельности. Налицо профессиональное самосознание, студент свое будущее уверенно связывает с избранной профессией. Данный уровень мотивации характеризуется общей целостностью студента, его упорством в овладении любым предметом. Он легко включается в поисковую познавательную деятельность. Такие вещи, как: проекты, рефераты, курсовые работы часто отличаются оригинальностью. Такие студенты глубоко изучают предмет, занимаются самообразованием.

В общем, третий уровень характеризуется высоким развитием всех структур и признаков мотивации в физическом воспитании студентов.

Уровни мотивации обучения в наибольшей степени сами по себе связаны со структурой формирования профессионального самосознания.

Первая стадия включает в себя процесс понятийного усвоения профессионально-значимых качеств. Прогрессивный процесс первой стадии связан с повышением мотивов учения.

Активное усвоение знаний, формирование профессионально значимых качеств, профессиональных навыков – это одни из аспектов второго уровня. Удовлетворительная динамика их развития активно повышает мотивы учения и поднимает их до третьего уровня.

Третья стадия констатирует развития профессионально значимых навыков.

Выявление уровней развития мотивации профессионального учения необходимо для того, чтобы педагогически обосновать и осуществлять программу профессионального обучения и, на данной основе и строится процесс физического воспитания.

Одной из трудновыполнимых задач является формирование профессионального самосознания студентов. Для выполнения задач на практике необходимо понимать её теоретический смысл, иными словами, необходимо узнать, какую психологическую цель определяет это понятие. В основном процесс обучения в старшей школе направлен на высокую мотива-

цию студентов реализовать свои физические навыки, что делает возможным организацию эффективной воспитательной работы.

Тем не менее, масса студентов разнообразна, так как их мотивы учения и профессиональное самосознание находятся на разных стадиях и уровнях развития. Одной из главных задач высшего учебного заведения является – профессиональное воспитание студентов через демонстрацию значимости выбранной профессии, ее востребованности и престижности.

Библиографические ссылки

1. Егоров В. В., Скибицкий Э. Г., Огольцова Е. Г. Изменения в мотивационной сфере студентов технических вузов // Фундаментальные исследования. 2011. № 8-3. С. 504–509.
2. Ревтова О. А. Исследование мотивации студентов к занятиям физической культурой // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования : сб. ст. по материалам XXII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 11(22).
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учебник. М., 2012. 65 с.

References

1. Egorov V. V., Skribicky E. G., Ogolceva E. G. Izmeneniya v motivacionnoi sfere studentov tehniceskikh vusov // Fundamentalnye issledovaniya. 2011. № 8-3. P. 50–509.
2. Revtova. O. A. Issledovanie motivacii studentov k zanyatiyam fizicheskoy kulturoy// Nauchnoe soobshhestvo studentov: mezhdisciplinarnye issledovaniya : sb. St. po mat. XXII mezhdynar. Stud. Nauch.- prakt. Konf. № 11(22).
3. Matveev. L. P. Teoriya I metodika fizicheskogo vospitaniya : ychebnik. M., 2012. 65 p.

© Логинов Д. В., Поченкова А. Е., 2019

УДК 76.01.11

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ПУТЕМ ВНЕДРЕНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

М. А. Лозовая

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: lozmarin@inbox.ru

Внедрение в педагогический процесс дошкольных учреждений здоровьесберегающих технологий заключается во внедрении специальных занятий, закаливающих процедур, домашних заданий. Реализация оздоровительной работы основывается на соблюдении методических принципов.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, дошкольное учреждение.

PRESERVING AND STRENGTHENING THE HEALTH OF CHILDREN THROUGH THE INTRODUCTION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES INTO THE PEDAGOGICAL PROCESS

M. A. Lozovaya

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: lozmarin@inbox.ru

The introduction of health-saving technologies into the pedagogical process of preschool institutions consists in the introduction of special classes, tempering procedures, homework assignments. The implementation of recreational work is based on the observance of methodological principles.

Keywords: health saving technologies, preschool institution.

Физическое воспитание в детском саду предусматривает охрану и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, направленное на формирование двигательных навыков и умений, физических качеств. В настоящее время, когда проблема сохранения здоровья человека по своей актуальности считается одной из самых важных и приоритетных, роль воспитания основ здоровья и здорового образа жизни детей подчеркивается особо. Целевой установкой охраны здоровья детей является внедрение здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, направленных на улучшение и сохранение здоровья.

Создание оптимальных условий воспитания детей связано с соблюдением режима дня, формирования необходимого уровня двигательной активности, материально-технического обеспечения и рационального питания. Двигательная активность реализуется на занятиях

физической культуры, прогулках, физкультминутках и паузах в режиме дня. Усилиями педагогов должна постоянно обновляться материально-техническая база, формироваться спортивные уголки в группах.

В связи с внедрением здоровьесберегающих технологий в дошкольных учреждениях необходимо:

1. В начале года проводить обязательное обследование для определения состояния опорно-двигательного аппарата детей 4–7 лет. С помощью планографии определяется состояние стоп. Это позволит индивидуально подбирать комплексы специальных корригирующих упражнений для каждого ребенка.

2. Педагогами составить план специальных физкультурных занятий и определить их структуру. В занятия физической культурой обязательно следует включать комплексы корригирующей гимнастики для укрепления мышц спины и сводов стопы. Проводить дополнительные физкультурные занятия, главной задачей которых является формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Существенно пополнить материально-техническую базу, приобрести или изготовить специальный инвентарь (ребристые и массажные дорожки, мягкие коврики для выполнения упражнений на полу, следовые дорожки). Дополнительно ввести домашние задания в виде карточек со специальными комплексами упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц свода стоп, которые дети должны выполнять дома, совместно с родителями. Таким образом, будет осуществляться взаимосвязь между семьей и дошкольным учреждением. У родителей формируются навыки использования корригирующих упражнений в занятии с детьми.

3. В режим дня ввести дополнительный комплекс закаливающих процедур. Помимо соблюдения оптимально температурного режима в группах и спальнях путем проветривания, облегченной формы одежды детей, хождение босиком на занятиях физической культурой. Самая интересная и эффективная является процедура закаливания воздухом, заключающаяся в многократном переходе детьми, путем чередования ходьбы и бега. Из помещения с комфортной температурой воздуха в помещение с более низкой. Она проводится после сна, дети выполняют движения босиком и в нижнем белье. Повышение эмоционального фона достигается посредством использования во время процедуры музыкального сопровождения и игровых ситуаций. При проведении контрастного воздушного закаливания неукоснительно соблюдается принцип постепенности увеличения «дозы» контраста температур – с минимального в 3–4 градуса в начале проведения процедур до 15–20 градусов спустя 2–3 месяца. Дополнительными закаливающими способами могут быть полоскание горла прохладной водой и чеснокотерапия.

4. В зимний период включить обучение ходьбы на лыжах. Лыжная подготовка – вид деятельности, который характеризуется выполнением мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц, проводящийся на свежем воздухе. Известно, что активнее занятия на воздухе обладают мощным закаливающим действием, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

5. В занятия следует включить небольшие образные рассказы, призванные дать детям начальные представления о строении человеческого тела, правилах личной гигиены, осанки, здоровье человека и способах его сохранения путем соблюдения основных принципов здорового образа жизни. Подачу материала осуществлять с помощью диалогов, сюжетных и ролевых игр. Цель – формирование у детей осмысленного отношения к своему здоровью, осознанию его ценности.

Реализация работы должна основываться на соблюдении принципов доступности, наглядности, систематичности, индивидуализации и преемственности между педагогами и родителями [1–3].

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий наряду с соблюдением вышеперечисленных принципов позволит создать и реализовать эффективную систему мер по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольном учреждении.

Библиографические ссылки

1. Виноградов П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: М. : Советский спорт, 1996. 587с.
2. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка : пособие для практ. работников дет. дошко. учреждений. М. : АРКТИ, 1997. 88 с.
3. Чупаха И. В., Пужаева Е. З., Соколова И. Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе : науч.-практ. сб. инновац. опыта. М. : ИЛЕКСА ; Ставрополь : СЕРВИСШКОЛА, 2001. 400 с.

References

1. Vinogradov P. A. Basics of physical culture and a healthy lifestyle: M. : Soviet Sport, 1996. 587 p.
2. Makhaneva M. D. Raising a healthy child: A manual for the pract. workers DOSK. institutions. M. : ARKTI, 1997. 88 p.
3. Chupakha I. V., Puzhaeva E. Z., Sokolova I. Yu. Health-saving technologies in the educational process: Scientific-practical. Sat innovations experience. M. : ILEXA ; Stavropol : SERVISSCHOLA, 2001. 400 p.

© Лозовая М. А., 2019

УДК 641.56

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ ИРНИТУ

А. И. Матросова¹, Е. А. Койпышева²

Иркутский национальный исследовательский технический университет
Российская Федерация, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83

¹E-mail: anastasiya_matrosova@bk.ru

²E-mail: koip00@mail.ru

Было определено, как питаются студенты первого курса ИРНИТУ, соблюдают ли основы правильного питания, чем они питаются, связано ли это с их местом жительства, и зависит ли от того юноша это или девушка.

Ключевые слова: правильное питание, первокурсники, здоровый образ жизни, организм, вода, завтрак, фастфуд.

DETERMINATION OF HEALTHY NUTRITION OF FIRST-YEAR STUDENTS OF INRTU

A. I. Matrosova¹, E. A. Koipysheva²

Irkutsk National Research Technical University
83, Lermontova Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation

¹E-mail: anastasiya_matrosova@bk.ru

²E-mail: koip00@mail.ru

It was discovered how the first-year students of IRNITU keep their proper diet, what they eat, if it depends on their living place or gender.

Keywords: proper nutrition, freshmen, healthy lifestyle, organism, water, breakfast, fast food.

На сегодняшний день, большое количество людей страдают заболеваниями, которые возникают по причине неправильного питания, такие как: гастрит, диабет, рак, ожирение, заболевания сердечно-сосудистой системы и др.

Пищевой режим определяется количественным и качественным составом пищи, а также временем приема. Длительное употребление малокалорийной, неполноценной по составу пищи приводит к истощению организма, делает его более восприимчивым к инфекционным болезням, более чувствительным к отрицательному воздействию внешней среды, к развитию ряда заболеваний и снижению работоспособности [1, с. 82].

Цель данной работы заключалась в определении степени соблюдения принципов правильного питания студентов первого курса ИРНИТУ (Иркутский национальный исследовательский технический университет). Исследование было проведено методом анкетирования, в котором приняли участие 113 человек, среди них 63 девушки и 50 юношей.

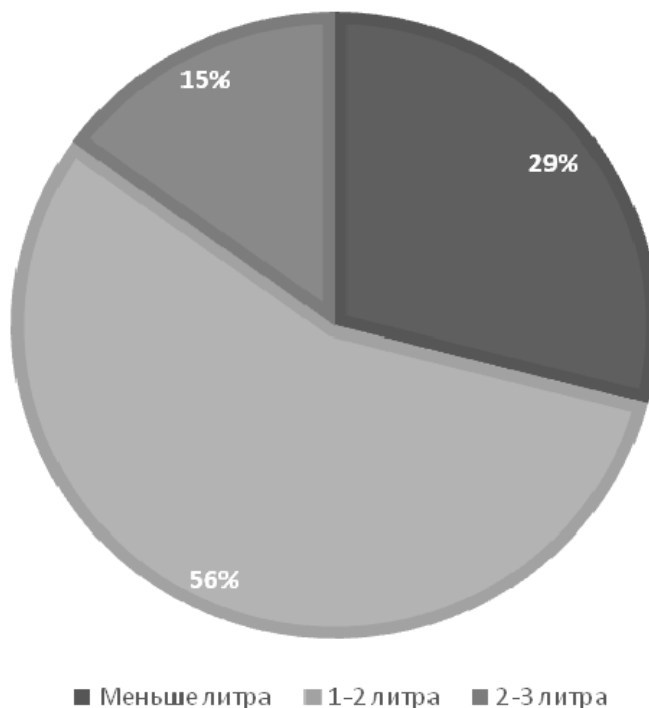
По результатам анализа ответов на первый вопрос было установлено, где первокурсники проживают в данный момент времени. Большинство (43 %) опрошенных проживают с родителями, чаще всего это девушки (59 %). Количество тех, кто живет в общежитии университета составило 30 %, а 27 % респондентов живут самостоятельно, снимая жилплощадь.

В литературе многими авторами описываются апробированные методики двухразового и даже одноразового питания в день. Однако специальными исследованиями (Ю. Н. Кудрявцев, 1990) доказано, что белок усваивается при двукратном приеме пищи организмом на 10–15 % хуже, чем при трехкратном [2; 3]. Респондентам нужно было ответить сколько раз в день они питаются, в результате анализа их ответов установлено, что большинство обучающихся (68 % юношей и 62 % девушек) питаются 2–4 раза в день независимо от их места жительства.

В ходе опроса было выявлено, какую еду предпочитают студенты: готовую, которую можно купить в магазине, заказать на дом или же готовить ее самим, 30 % первокурсников отдают предпочтение готовой еде. Самостоятельно готовить еду предпочитают 64 % юношей и 75 % девушек. По результатам анализа ответов на следующий вопрос было установлено, в какое время суток студенты принимают пищу больше всего.

Среди юношей, как и среди девушек, время основного приема пищи – это вечер, ответы на данный вопрос составили 56 %.

Согласно исследованиям, ежедневная физиологическая потребность в жидкости для взрослого человека – 30 мл на каждый килограмм веса. Если ваш вес составляет 70 кг, то в день нужно выпивать 2,1 л чистой воды, не считая чая, кофе и прочих напитков [8]. Было определено, какое количество воды студенты выпивают в день, и употребляют ли они алкогольные напитки. Опрос показал, что 56 % опрошенных выпивают 1–2 литра воды, 29 % выпивают менее 1 литра, а 15 % выпивают 2–3 литра (рис. 1). Рассчитывая, сколько пить воды взрослому человеку, ее употребление следует корректировать, то есть повышать норму её потребления примерно на 400–600 мл в сутки в период летней жары и при занятиях спортом [8].



Количество воды, потребляемое студентами первого курса в сутки

В ходе двух обсервационных исследований, проведенных в США, было установлено, что регулярное умеренное употребление алкоголя ассоциировано с меньшей распространенностью метаболического синдрома, по сравнению с лицами, не употребляющими алкоголь [7]. В свою очередь, в ходе опроса студентов ИРНИТУ про употребление алкогольных

напитков было выявлено, что общее количество употребляющих алкоголь составило 51 %, при этом юноши (58 %) употребляют алкогольные напитки больше, чем девушки (46 %).

В ходе анализа ответов на следующий вопрос было выявлено из чего состоит обычный завтрак первокурсников. Завтрак первокурсников состоящий из кофе или чая с бутербродами – 43 %, как полноценный прием пищи (мясные блюда, супы и т. п.) – 12 %, не завтракают вообще – 30 %. Оставшиеся 15 % составили отдельные ответы респондентов, такие как: каша, йогурт, творог; яичница с чаем без сахара; каши, мюсли с фруктами; кофе/чай, каша или яичница; шоколад; кофе; каша и кофе; овсяная каша и т. п.

Так же, в ходе исследования было определено, как часто студенты употребляют фастфуд. Несколько раз в месяц – 59 %, несколько раз в неделю – 13 %, раз в неделю – 15 %. Остальные 13 %, аналогично предыдущему вопросу, составили отдельные ответы. Наиболее частыми ответами были: очень редко; раз в несколько месяцев. В свою очередь, всего 2 человека (один юноша и одна девушка) из 113 не питаются фастфудом.

В ходе анкетирования было выявлено, что по мнению студентов является правильным питанием. Каждый выразил свою точку зрения на данную тему, были ответы такие как: сбалансированное питание и без жиров; сбалансированный приём пищи в нужный период дня; сбалансированный рацион; соблюдение режима, калорий, ценности пищи; сбалансированное потребление белков, жиров и углеводов; овощи; не есть фастфуд; питаться 4–5 раз в день маленькими порциями; регулярное питание; употреблять фрукты; исключение вредных продуктов и т. п. Каждый ответ является правильным, т. к. для каждого организма существует свой рацион.

Концепцией сбалансированного питания предусматривается, что многие пищевые вещества должны поступать в организм в определенных, оптимальных соотношениях, для одних пищевых веществ сбалансированность важна на этапе пищеварения и усвоения, для других – она проявляется на уровне обменных процессов в целом [5, с. 99–100].

По результатам анализа анкетирования, можно сделать вывод, что первокурсники ИРНИТУ, придерживаются основ правильного питания, даже употребляя алкоголь и фастфуд, их организм получает достаточное количество калорий и жидкости в день и они знают, что очень важно учитывать баланс потребляемой пищи.

Степень соблюдения студентами принципов правильного питания не зависит в значительной степени от их гендерных различий. Основным фактором, определяющим качество питания, является уровень мотивации студентов на сохранение здоровья и понимания роли правильного питания для его обеспечения.

Библиографические ссылки

1. Верхотуров В. В., Вершинина С. Э. Основы рационального питания : учеб. пособие. Иркутск : Изд-во ИрГТУ, 2011. 82 с.
2. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие. 2-е изд. Ростов н/Д : Феникс, 2014. 139 с.
3. Кудрявцев Ю. Н. Послесловие // П. Брэгг. Чудо голодания. М. : МНПП Траст, Пларибус, 1990. С. 65–69.
4. Сонненбург Д. Здоровый кишечник. Как обрести контроль над весом, настроением и самочувствием. М. Манн, Иванов и Фербер (МИФ), 2015. 21 с.
5. Черемисинов В. Н. Валеология : учеб. пособие. М. : Физическая культура, 2005. С. 99–100.
6. Койпышева М. А. Физическое здоровье студенток, обучающихся по архитектурному направлению в техническом вузе // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : сб. материалов Всеросс. научно-практич. конф. Ростов н/Д : 2018. С. 221–225.
7. Patterns of alcohol consumption and the metabolic syndrome / A. Z. Fan [and etc.] // The journal of clinical endocrinology & metabolism. 2008. № 93(10). P. 3833–3838.

8. Зиновьева О. Сколько воды нужно пить в день? [Электронный ресурс] // elementaree.ru: блог про еду, кухню, и личный опыт. 2019. URL: <https://elementaree.ru/blog/science/skolko-chelovek-dolzhen-pit-vody> (дата обращения: 05.03.19).

References

1. Verhoturov V. V., Vershinina S. Je. Osnovy racional'nogo pitaniya: ucheb. posobie. Irkutsk : IrGTU, 2011. 82 p.
2. Kobjakov Ju. P. Fizicheskaja kul'tura. Osnovy zdorovogo obrazazhizni: ucheb. posobie. 2-e Izd. Rostov n/D : Feniks, 2014. 139 p.
3. Kudrjavcev Ju. N. Posleslovie // P. Brjegg. Chudogolodanija. M. : MNPP Trast, Plaribus, 1990. P. 65–69.
4. Sonnenburg D. Zdorovyj kishechnik. Kak obresti kontrol' nad vesom, nastroeniem i samochuvstviem. M. : Mann, Ivanov i Ferber (MIF), 2015. 21 p.
5. Cheremisinov V. N. Valeologija: ucheb. posobie. M. : Fizicheskaja kul'tura, 2005. P. 99–100.
6. Kojpysheva M. A. Fizicheskoe zdorov'e studentok, obuchajushhihsja po arhitekturnomu napravleniju v tehničeskom vuze / Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki : sb. mat. Vseross. nauchno-praktičeskoj konf. Rostov n/D, 2018. P. 221–225.
7. Patterns of alcohol consumption and the metabolic syndrome / A. Z. Fan [et al.] // The journal of clinical endocrinology & metabolism. 2008. № 93 (10). P. 3833–3838.
8. Zinov'eva O. Skol'kovodnyuzhno pit' v den'? [Elektronnyj resurs] // elementaree.ru: блог про еду, кухню, и личный опыт. 2019. URL: <https://elementaree.ru/blog/science/skolko-chelovek-dolzhen-pit-vody> (date of visit: 05.03.19).

© Матросова А. И., Койпышева Е. А., 2019

УДК 796.6

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОСНОВ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МЕТОДИКЕ ПЛАВАНИЯ СО СТУДЕНТАМИ

Е. Н. Морозова¹, С. Н. Попова²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: morozova_e_n@mail.ru

²E-mail: snp1874@mail.ru

Практика синхронного плавания уникальна. Она включает владение широким арсеналом средств освоения водного пространства: умение исполнять все виды горизонтальных передвижений в воде (на груди, на спине, на левом и правом боку), продвигаясь во всех положениях вперед как головой, так и стопами. Умение соединять различные виды передвижений и перемещений позволяет регулировать нагрузку и достигать оздоровительного эффекта.

Ключевые слова: гребки, методика обучения, перемещение, оздоровление, использование, применение, синхронное плавание, классификация.

USE OF BASES OF SYNCHRONOUS SWIMMING IN THE IMPROVING TECHNIQUE OF SWIMMING WITH STUDENTS

E. N. Morozova¹, S. N. Popova²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: morozova_e_n@mail.ru

²E-mail: snp1874@mail.ru

Practice of synchronous swimming is unique. It includes possession of a wide arsenal of means of development of water space: ability to execute all kinds of horizontal movement in water (on a breast, on a back, on left and right to a side), moving ahead in all positions forward both a head, and foot. Ability to connect various kinds of movement and movings allows to regulate loading and to achieve a healing effect.

Keywords: strokes, method of teaching, movement, sanitation, using, employment, synchronized swimming, classification.

Здоровье – это высокая работоспособность, хорошее настроение и уверенность в себе.

В настоящее время в современном мире сохранить свое здоровье не просто. У молодого поколения, наблюдается стойкая тенденция зависимости от различных электронных гаджетов, которая влечет за собой гиподинамию. Причем в большинстве случаев это заслуга родителей. Они спонтанно, а иногда даже не осознано желая отдохнуть после рабочего дня включают детям телевизор, планшет или телефон предоставляя ребенка самому себе, тем самым приучая его к малоподвижному образу жизни, что не может не отразиться на формирующемся растущем организме, требующем движения и развития различных навыков необходимых в дальнейшей жизнедеятельности.

С началом обучения в школе, у детей за счет, хотя и относительно распределенного сидячего образа жизни происходит, дополнительная нагрузка, сопряженная с гиподинамией, которая впоследствии может повлечь за собой развитие различных отклонений в здоровье и развитие различных заболеваний.

В результате к моменту поступления в вуз наше общество получает приличный процент молодежи, которому рекомендуется вместо стандартной и сбалансированной физической нагрузки, посещение специализированной медицинской группы. В связи с этим, преподавательский состав, идя в ногу со временем, в целях повышения и стимулирования студентов к активному и здоровому образу жизни стремится разработать различные методики преподавания физической культуры, которые позволят повысить двигательную активность и снизить гиподинамию, сбалансировать физическую нагрузку с целью оздоровительного эффекта.

Для применения методики оздоровления студентов посредством основ синхронного плавания нами поставлена цель: разработать комплекс гребковых движений из арсенала синхронного плавания с дальнейшим его освоением и применением на практике.

Задачами комплекса являются:

Разгрузка опорно-двигательного аппарата (что немаловажно для студентов с излишним весом).

Развитие дыхательных функций организма (для увеличения жизненной емкости легких).

Укрепление сердечно-сосудистой и лимфодренажной систем.

Развитие координационных способностей.

Обучение жизненно необходимым навыкам плавания.

Для реализации поставленных задач нами было проведено:

- анкетирование студентов,
- проанализированна научно-методическая литература,
- систематизированы данные медицинских осмотров.

В оздоровительной методике освоения с водой необходимо: дыхание в воду, удержание на воде, горизонтальное и обтекаемое положение.

В технике синхронного плавания гребковые движения, обеспечивают устойчивость тела в воде в статических позициях и при его пространственных перемещениях. Для освоения этой техники необходимо знать закономерности гребковых движений:

- правило непрерывности действия,
- правило постоянного давления на воду,
- правило симметричности гребковых движений,
- правило оптимального наклона кистей к общему наклону движения и туловищу.

Изменяя поворот кисти, студент может контролировать высоту положения тела в воде и скорость передвижения, соответственно с выполняемыми текущими задачами [1–3].

Существует несколько классификаций гребков, применяемых в синхронном плавании. Мы воспользуемся наиболее распространенной классификацией гребков по *двигательному результату*, она ограничивается двумя видами:

- поддерживающие гребки;
- продвигающие гребки.

Поддерживающие (стабилизирующие) гребки, позволяющие студенту удерживаться в неподвижном состоянии в воде или на поверхности воды. К ним относятся плоский и опорный гребки.

Продвигающие гребки, создающие тяговые усилия и позволяющие перемещаться в различных направлениях. К разряду таких гребков относятся: *стандартный, обратный, смешанный* и их модификации («пропеллер», «каное», «обратный пропеллер», «омар» и др.) и *опорный продвигающий* гребок.

Поддерживающие гребки выполняются как плоские, а продвигающие – с большими поворотом кисти и с большей кривизной траектории захвата воды.

Правильная и эффективная работа гребков – одно из главных условий быстрого и успешного освоения элементов и техники плавания.

Выполнение гребковых упражнений основано на создании эффективной и непрерывной опоры на воду, что достигается за счет симметричных гребков руками. При соблюдении одного очень существенного условия – правильной связи движений кистей с движениями рук.

В применяемой методике для удержания на воде в неподвижном состоянии использовались «основной» и «удерживающий» гребки.

Для удержания на воде в горизонтальном положении на спине применялись гребки:

- «основной»;
- «удерживающий»;
- «улитка»;
- «пропеллер».

Для удержания на воде в горизонтальном положении на груди, а также для освоения дыхания применялись гребки:

- «опорный»;
- «каноз»;
- «омар».

Для удержания на воде в вертикальном положении вверх головой применялись гребки:

- «удерживающий горизонтальный»;
- «опорный»;
- «омар».

Для удержания на воде в вертикальном положении вниз головой использовались гребки:

- «удерживающий»;
- «опорный»;
- «разноименный»;
- «пропеллер».

На создание продвигающей силы влияет положение кистей. В позиции обратного гребка студент будет двигаться стопами вперед, в позиции стандартного гребка – головой вперед, а в позиции плоского гребка студент будет оставаться на месте.

Продвигающие гребки.

«Стандартный гребок» создает продвигающий эффект головой вперед.

«Обратный гребок» создает продвигающий эффект ногами вперед.

«Пропеллер». Исходное положение на спине, создает продвигающий эффект стопами вперед (движения руками могут быть одновременными или попеременными).

«Обратный пропеллер». Исходное положение на спине, создает продвигающий эффект головой вперед.

«Омар». Исходное положение на груди, создает продвигающий эффект стопами вперед. Движения руками могут быть одновременные и попеременные.

«Каноз». Исходное положение на груди, голова приподнята над водой, голени и стопы на поверхности воды, гребковые движения создают продвигающий эффект головой вперед.

«Опорный продвигающий гребок». Положение тела головой вниз, в позиции обратной вертикали, руки согнуты под углом 90 в локтевых суставах. При движении влево одна рука (левая) выполняет опорный гребок. Другая рука (правая) выполняет продвигающее движение за счет сильного разворота кисти в начале фазы отведения и значительного разгиба руки в локтевом суставе в конце фазы отведения. Разновидность «опорный продвигающий» в горизонтальной плоскости

Описанные выше гребки синхронного плавания позволяют студенту передвигаться по поверхности воды в различных направлениях и позициях с разным положением корпуса и ног на воде.

Для сохранения вертикального положения студенты в воде головой вверх и перемещений в этом положении используются гребковые движения ногами – «эгбитэ» – движения ног

в позиции прямой вертикали. Различают «эгбитэ» на месте и «эгбитэ» в движении. При работе ног бедра и колени максимально разведены в стороны, голени и стопы описывают круговые разноименные движения. Носки ног, как в классическом брассе, повернуты наружу (взяты на себя).

Применяя данную методику, студенты не умеющие плавать, могут быстро освоить начальный этап плавательной подготовки. Приобрести такие навыки, которые поспособствуют:

- дыханию на воде,
- удержанию на воде,
- поддержанию и продвижению на воде,
- нахождению в обтекаемом горизонтальном, а также вертикальном положениях.

Все это способствует разгрузке опорно-двигательного аппарата. Развитию дыхательных функций организма. Укреплению сердечно-сосудистой системы. Развитию координационных способностей. Реабилитации студентов, имеющих проблемы с двигательной активностью. Обучению жизненно необходимым навыкам плавания [4; 5].

Библиографические ссылки

1. Белоковский В. В. Художественное плавание. М. : Физкультура и спорт, 1985. 112 с.
2. Водные виды спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич и др. ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. М. : Академия, 2003. 320 с.
3. Максимова М. Н. Техника классификационных фигур синхронного плавания : методическая разработка для студентов и слушателей факультета усовершенствования. М. : ГЦОЛИФК, 1990. 68 с.
4. Парфенов В. А., Кононенко Ю. Л. Синхронное плавание. Киев : Здоровье, 1979. 104 с.
5. FINA HANDBOOK. Constitution and rules. 2006–2008 ; FINA OFFICE. 365 p.

References

1. Belokovskij V. V. Hudozhestvennoe plavanie. M. : Fizkul'tura i sport, 1985. 112 s.
2. Vodnye vidy sporta: uchebnik dlja stud.vyssh.ucheb.zavedenij / N. Zh. Bulgakova, M. N. Maksimova, M. N. Marinich i dr. ; pod red. N. Zh. Bulgakovoj. M. : Akademija, 2003. 320 p.
3. Maksimova M. N. Tehnika klassifikacionnyh figur sinhronnogo plavanija. Metodicheskaja razrabotka dlja studentov i slushatelej fakul'teta usovershenstvovanija. M. : GCOLIFK, 1990. 68 p.
4. Parfenov V. A., Kononenko Ju.L. Sinhronnoe plavanie. Kiev: Zdorov'e, 1979. 104s.
5. FINA HANDBOOK. Constitution and rules. 2006–2008 ; FINA OFFICE. 365 p.

© Морозова Е. Н., Попова С. Н., 2019

УДК 796.323.2

МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ: СИНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Т. Н. Поборончук, Е. С. Пинчук

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: pincuk530@gmail.com

Рассматриваются и анализируются вопросы синергетических педагогических технологий в процессе обучения.

Ключевые слова: синергетика, синергетический подход, педагогика, образование, методы, анализ.

METHODOLOGICAL BASIS OF EDUCATION OF STUDENTS IN THE UNIVERSITY: SYNERGETIC APPROACH

T. N. Poboronchuk, E. S. Pinchuk

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochoy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: pincuk530@gmail.com

This article examines and analyzes the issues of synergistic educational technologies in the learning process.

Keywords: synergy, synergistic approach, pedagogy, education, methods, analysis.

Современное образование, уже не для кого не секрет, что является очень сложной системой, которая существует в нестабильном обществе. Поэтому было бы полезно рассмотреть проблему человеческого образования с точки зрения синергетического подхода.

Синергетика как теория самоорганизации сложных систем описывает то, что часто встречается в поведении сложных систем, как социальных, так и физических и биологических. Новая философия их поведения заключается в переосмыслении традиционных взглядов на противопоставление в них материального и духовного. Принцип комплементарности (комплементарности) глобальным образом изменил философские основы мировоззрения. Его универсальность, применимость к физическому микрокосмосу и космическому макромиру ставят перед человечеством необходимость пересмотреть философию социального поведения, социокультурные нормы различных отраслей научного знания и радикально изменить сознание как атмосферу процесса мышления и самости. -thinking. Сегодня синергия развивается различными отраслями знаний и имеет определенную основу, которая позволяет сформулировать основные принципы синергетических подходов в социальном заказе к образованию.

Прежде всего, методологическая и эвристическая ценность синергетики для системы образования заключается в том, что эта теория раскрывает универсальные законы саморазвития и функционирования систем различной природы, далекие от равновесия. Это позволит лучше понять принципы, на основе которых может быть построена система образования,

с ориентацией на создание модели обучения и воспитания в условиях реформирования общества. Особенно важно, что синергетика может идентифицировать не только положительные аспекты человеческого воспроизводства, но также и отрицательные, разрушительные, предлагая пути решения последних путем «вовлечения их в синхронность», самоорганизации «порядка из хаоса».

Синергетическая теория в целом понимается прежде всего как теория, предметом которой является изучение систем, состоящих из множества подсистем различной природы, кооперативное взаимодействие которых приводит к появлению упорядоченных структур. Отправной точкой теории синергетики является идея самоорганизации элементов, подсистем, находящихся в неравновесных условиях, их коэволюции и кооперативности. В синергетическом смысле образование – это самоорганизация человека как законченной упорядоченной системы.

В настоящее время, в современных реалиях результатом продвижения синергетики в области образования стали идеи, отправной точкой которых является синергетический характер образовательного процесса, а педагогическая синергия понимается только как область педагогических знаний, которая становится прочно установлено, мировоззрение которого отражено в теории, принципах и закономерностях самоорганизации педагогических систем [3].

Системно-синергетическая концепция образования по-новому рассматривает движущие силы развития всех систем, в том числе и педагогических. Она утверждает, что любая педагогическая система является синергетической целостностью; что движущими силами развития личности являются не противоречия, не борьба противоположностей, а взаимодействие [1]. Иными словами, говорит нам, о том, что такая система представляет из себя сотрудничество.

Эффективное управление образовательной системой возможно с осознанием ее тенденций развития и внедрения системы и ее компонентов резонансного воздействия, при котором внешнее воздействие согласуется (гармонично связано) с внутренними свойствами системы. «Если при системном подходе развитие системы предполагает чередование (повторение) определенных типов порядка, то синергетический подход к развитию системы характеризуется переходом от порядка к хаосу и обратно, имея циклический «образ жизни». Это различие определяет принципы синергетического подхода в профессиональном образовании. Вот почему технологически профессиональное образование, основанное на синергетическом подходе, обеспечивается созданием вероятностной системы открытого типа на базе университета, преподаватели которого могут перевести естественное развитие в внезапный рост, и переходом системы в качественно новое состояние [2].

Синергетика основана на закономерностях взаимодействия элементов самой сложной системы мозга, способной к самоорганизации и извлечению информации. Хаотические, на первый взгляд сумбурные и сложные движения, на самом же деле, в системе создают возможности для самоорганизации. То есть, система способна к самоорганизации. Существующая система дополняется новыми элементами. Синергетика объясняет конструктивизм хаоса, который существует во всех социальных и социальных системах и представляет внутреннюю структуру физических тел и явлений [5].

Но с позиции синергетики в обучении нет ничего абсолютного, абсолютного беспорядка; даже хаос становится предметом науки. И хаос, и случайность, и дезорганизация могут быть не только разрушительными, но и в определенных обстоятельствах содержать конструктивное и конструктивное начало. Хаос нечто необходимое. Новая синергетическая концепция может способствовать глубокому знанию таких сложных, нелинейных, развивающихся, открытых систем, как общество, его различные подсистемы, включая систему образования [3].

Эффективность образовательной среды «обитания» может быть повышена путем внедрения синергетических методов организации учебного процесса, таких как нелинейный диалог, самообразование, обучение как фазовый переход и т. д.

В то же время синергетическая модель является универсальной и не похожей на остальные. Она обеспечивает методологическую основу для анализа многих факторов, влияющих на эффективность образования, позволяет сравнивать различные способы изучения дисциплин по их содержанию и объему материала, выбирать лучшие технологические и педагогические инновации, разрабатывать наиболее подходящие управленческие решения, мониторинг формирования профессионализма и формирования личности выпускника вуза, осуществляет прогноз и просчитывает риски заранее [4].

Из чего можно заключить, синергетика может выступать «методологической основой прогностической и управленческой деятельности в современном мире. Синергетика настроена на поиск некоторых универсальных законов эволюции открытых неравновесных систем любой природы». С использованием идей и концепций синергетики, становится очевидным, что сложно организованные системы не могут быть навязаны путями их развития, также синергетика указывает на то, что любая сложно организованная система, как закономерность, имеет не единственные, а множество своих, соответствующих своей природе, путей развития, не является однолинейной системой, кроме того, синергетика демонстрирует, что хаос может выступать в качестве механизма самоорганизации и саморазвития структур, устранения излишков [3].

Синергетическая теория образовательного взаимодействия открывает учителю живую синергетическую суть процесса обучения. Поняв эту сущность, преподаватель сможет разглядеть и осознать, что он формирует не знания, навыки, личностные качества в прямом смысле этого слова, но создает некие условия для «рождения» синергетических психических состояний и синергии взаимодействия с учеником, обеспечивает его трансформацию из одного состояния в другое [1].

Библиографические ссылки

1. Кабанов В. С. О Синергетическом подходе к воспитанию и обучению. Казань : КФУ, 2014. С. 113–120.
2. Крылова М. А. Концептуальные подходы к профессиональному воспитанию студентов вуза. Казань : ТГХ, 2015. С. 202–213.
3. Симонов С. Н., Копаев О. В. Синергетический подход в педагогике. Тамбов : ТГУ им. Г. Р. Державина, 2007. С. 29–31.
4. Кожин А. В., Бортник Б. И., Стожко Н. Ю. Синергетический подход к оценке эффективности учебного процесса. Екатеринбург : УрГЭУ, 2014. С. 32–37.
5. Берсирова С. Д. Синергетическая парадигма в обучении иностранному языку в вузе. Майкоп : МГТУ, 2009. С. 165–161.

References

1. Kabanov V. S. About the Synergetic approach to education and training. Kazan : KazanFederalUniversity, 2014. P. 113–120.
2. Krylova M. A. Conceptual approaches to the professional education of university students. Kazan : TGH, 2015. P. 202–213.
3. Simonov S. N., Kopaev O. V. A synergistic approach in pedagogy. Tambov : TSU them. G. R. Derzhavina, 2007. P. 29–31.
4. Kozhin A. V., Bortnik B. I., Stozhko N. Yu. Synergistic approach to evaluating the effectiveness of the educational process. Ekaterinburg : USUE, 2014. P. 32–37.
5. Bersirova S. D. Synergetic paradigm in learning a foreign language in high school. Maikop : MSTU, 2009. P. 165–161.

© Поборончук Т. Н., Пинчук Е. С., 2019

УДК 378,172:796

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗЕ

Д. Г. Радченко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: Dimytch111168@mail.ru

Материалы статьи дают представление о здоровьесберегающих технологиях. Рассматриваются технологии, которые создают максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития личностного и физического здоровья человека. Предлагаются краткие характеристики различных видов здоровьесберегающих технологий.

Ключевые слова: сохранение здоровья, здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, культура здоровья человека, физическое воспитание студентов.

HEALTH SAVING TECHNOLOGIES IN HIGHER EDUCATION

D. G. Radchenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
¹E-mail: Dimytch111168@mail.ru

The materials of the article give an idea of health-saving technologies. The technologies that create the maximum possible conditions for the preservation, strengthening and development of personal and physical health are considered. Short characteristics of different types of health-saving technologies are offered.

Keywords: health preservation, health-saving technologies, healthy lifestyle, culture of human health, physical education of students.

Спорт всегда являлся неотъемлемой частью в жизни любого человека. С помощью физической культуры мы поддерживаем как свою форму тела, так и свой организм. При занятии спортом вырабатывается иммунитет, выносливость человека и улучшается качество жизни. Для поддержания иммунитета и здоровья в целом необходимо уделять хотя бы 1/3 часть своего свободного времени для занятий физической культурой. Даже в повседневной жизни без каких-либо затрат и тренажеров, любой человек может поддержать своё физическое здоровье. Главное, что необходимо человеку в данной ситуации – это его желание. Минимальное количество упражнений, гимнастика, зарядка и закаливание – всё это способствует формированию стойкости, выносливости и физической подготовке. В современных реалиях чтобы поддерживать свой организм и физическую форму, каждый из нас должен иметь представление о здоровьесберегающих технологиях и уметь применять их в повседневной жизни. Что это такое, и какие виды здоровьесберегающих технологий существуют, мы подробно рассмотрим и объясним в данной статье.

Итак, здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья человека на всех этапах его развития [1].

Комментируя это определение, дополним, что здоровьесберегающие технологии, которые применяются в сфере физической культуры и спорта, подразделяются на виды:

По разным подходам к охране здоровья:

- медико-гигиенические технологии (МГТ) – предусматривают использование профилактических программ для обеспечения здоровья человека и их гигиенические условия жизни;

- физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ) – в них входят закаливание, силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, делающие из человека более сильного и выносливого;

- экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ) – предусматривают экологически оптимальные условия жизни и деятельности людей, гармоничную взаимосвязь человека с природой;

- здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) – обеспечивают использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов для решения задач сохранения и укрепления здоровья человека.

По характеру действия:

Защитно-профилактические технологии – направлены на защиту человека от неблагоприятных для здоровья воздействий на организм (выполнение санитарно-гигиенических требований);

Компенсаторно-нейтрализующие технологии – восполняют недостаток того, что требует организм для полноценной жизнедеятельности (йодирование питьевой воды и соли, витаминизация пищевого рациона, физкультминутки);

Стимулирующие технологии – производят активизацию сил организма и используют его ресурсы для выхода из неблагоприятного состояния (температурное закаливание, физические нагрузки, приемы педагогической техники и педагогической психотерапии).

Далее рассмотрим, как влияют здоровьесберегающие технологии на физическое воспитание студентов в вузе.

Проблемой состояния здоровья молодежи в последнее время заинтересовалось множество учёных. В сфере образования данный вопрос рассматривали такие педагоги как Е. З. Пужаева, Т. В. Ахутина, О. А. Степанова, И. А. Ковригина и т. д. Исследователь Е. С. Петрова в своих трудах выделяла огромное количество полезной информации. Она утверждает: «Физическое воспитание студентов имеет широкие возможности для активного применения здоровьесберегающих технологий во время обучения. Основным объектом физического воспитания в вузе является непосредственно само тело обучающегося, а также неразрывно связанная с ним эмоционально-волевая сфера личности. Основным содержанием здоровьесберегающих технологий в области физического воспитания должно стать приспособление организма к восприятию различного рода нагрузок, которые являются основной частью учебного труда на занятиях физической культурой». Анализ научных документов показал, что автор повествует об укреплении организма студента, у которого отсутствует двигательная активность во время процесса обучения. На сегодняшний день всё это происходит из-за ошибочной организации образовательного процесса в нашей стране, в которой умственная деятельность превалирует над физической [4].

Исследователь здоровьесберегающих технологий в системе высшего образования Н. К. Смирнов считает, что физиология человеческого организма учитывает самое главное при организации перехода из состояния покоя к состоянию двигательной активности и наоборот. При этом для организма человека этот переход происходит менее болезненно. Автор доказывает, что человек обучаясь в вузе, испытывает высокую психофизиологическую нагрузку на все функциональные системы организма. Необходимо чтобы у студентов был плавный переход из состояния покоя к состоянию активной образовательной деятельности в вузе. Исходя из этого, можно сделать вывод, что нужно проводить, активную политику по внедрению новых технологий, укреплению здоровья студентов и формированию у них мотивации здорового образа жизни [3].

В связи с этим можно выделить и далее использовать следующие здоровьесберегающие технологии для студентов вуза.

Во-первых, занятие физической культурой должно заканчиваться подвижными командными играми, чтобы обеспечить восстановление дыхания и нормализовать метаболические процессы в организме после выполнения силовых или сложно координационных упражнений.

Во-вторых, пик интенсивности занятий по физической культуре должен достигаться не менее чем за полчаса до их окончания, причем оставшееся время должно использоваться для выполнения студентами легкой физической нагрузки, дыхательной гимнастики и отдыха.

В-третьих, на занятиях пристальное внимание должно уделяться коррекции базовых двигательных навыков человека, которые зачастую у студентов не вырабатываются в детском и подростковом возрасте, к числу которых следует отнести ходьбу по прямой линии с применением различных тренажеров-ограничителей амплитуды движения, коррекцию осанки, баланс движения и дыхания [2].

Таким образом, здоровьесберегающие технологии играют огромную роль в жизни каждого из нас. На любой ступени развития человека необходимо заниматься спортом, потому что на каждой из этих ступеней спорт оказывает большое влияние, улучшает качество жизни и помогает гармонично существовать в обществе. Очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у человека стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие. Благодаря использованию данных технологий у людей происходит: улучшение памяти, внимания, мышления, повышение способности к произвольному контролю, улучшение общего эмоционального состояния, повышается работоспособность, уверенность в себе. Поэтому современный человек не может рассматриваться как человек, не знающий что такое здоровьесберегающие технологии. Их важность неоспорима и очень необходима обществу. Данное суждение можно проследить в истории социума испокон веков.

Библиографические ссылки

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7, № 2. С. 21–28.
2. Ковригина И. А. Здоровьесберегающие технологии и их применение в учебно-воспитательном процессе // Современные гуманитарные исследования. 2013. С. 69–73.
3. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М. : АРКТИ, 2003. С. 272.
4. Петрова Г. С. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2012. № 2.

References

1. Akhutina T. V. health-Saving technologies of education: individual-oriented approach // School of health. 2000. Vol. 7, № 2. P. 21–28.
2. Kovrigina I. A. Health-Saving technologies and their application in the educational process. Modern humanitarian researches. 2013. P. 69–73.
3. Smirnov N. K. Health-saving educational technologies in the work of teachers and schools. M. : ARCTI, 2003. P. 272.
4. Petrov G. S. Health saving technologies in the system of physical education of students // Izvestiya TulGU. Humanities. 2012. № 2.

© Радченко Г. Д., 2019

УДК 796.51

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ, КАК ОДНА ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Е. В. Реди

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: russlen90@mail.ru

Развитие спортивного туризма играет важную роль в решении общественно-значимых проблем. Спортивный туризм является эффективным средством физического оздоровления, нравственного развития и самосовершенствования человека, воспитания бережного отношения к природе и памятникам культуры.

Ключевые слова: спортивный туризм, физическое развитие, спорт, активный отдых, водный туризм, лыжный туризм, ходьба, здоровье.

SPORTS TOURISM, AS ONE OF THE MOST EFFECTIVE HEALTH TECHNOLOGIES

E. V. Redi

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: russlen90@mail.ru

The development of sports tourism plays an important role in solving socially significant problems. Sports tourism is an effective means of physical recovery, moral development and self-improvement of man, education of respect for nature and cultural monuments.

Keywords: sports tourism, physical development, sports, outdoor activities, water tourism, skiing, walking, health.

Сегодня, спортивный туризм, для человека становится не просто хобби или способом самооздоровления, но частью всей его жизни. В нашем Крае такое увлечение имеет глубокие национальные корни, уходящие в историю, связанную с устремлениями и открытиями русских путешественников-землепроходцев. Стремление человека к самовыражению, общению с другими людьми и прекрасным миром природы, к самоутверждению и спортивным достижениям, являясь внутренней мотивацией спортивного туризма, способствует формированию здорового образа жизни человека, а значит и общества, что имеет большое государственное значение.

Туризм (фр. *tourisme*; *tour* – прогулка, поездка) возник в тот период развития общества, когда потребность человека в получении информации о новых местах, в путешествии как средстве получения этой информации явилась объективным законом развития человеческого общества. Путешествие приносит человеку удовольствие и дает возможность отдохнуть [1].

Активное развитие спортивного туризма началось с середины XIX века, когда занятия спортом вошли в моду и стали обязательной частью досуга широких слоев европейского общества. Сначала в Англии, а затем в целом ряде других стран, в том числе и в России, возни-

кают спортивные туристические клубы и объединения. Спортивный туризм с этого времени понимается, как средство физической закалки и самоутверждения в духе определенных нравственных принципов. Именно тогда были впервые высказаны мысли о том, что спортивный туризм может быть одним из способов воспитания молодежи [2].

Спортивный туризм – наиболее демократичный вид отдыха, характеризующийся специфической формой народного творчества, свободным выбором собственной активности и реализующийся в условиях походной жизни на самостоятельно разработанном маршруте.

Оздоровительный эффект туризма связан с воздействием трех важнейших факторов: внешней среды, климатических условий (весна, лето, зима, осень), и вида деятельности (пеший, лыжный, водный и т. п.).

Пешие походы приобретают особое значение – они могут использоваться в качестве активного отдыха широкими слоями населения всех возрастов, при любой погоде и в любое время года. В этой связи пешие походы являются хорошим средством оздоровления. Туристы обычно проходят от 20 до 60 км в день со скоростью от 5 до 7 км/ч и с перепадом высоты от 500 до 1500 м. Эстетико-познавательный поход осуществляется со средней скоростью 4–5 км/ч и вызывает эффект психологического расслабления.

Самый экономный темп ходьбы равен 4 км/ч. При длительных нагрузках темп должен оставаться по возможности постоянным, так как чередование темпа и частые остановки вызывают быстрое утомление.

Велотуризм – один из самых экологичных и полезных для здоровья видов туризма. Он привлекает не только ощущением скорости, свободы, но и интересными экскурсиями и возможностью полноценного отдыха на природе. География велотуризма в России обширна, увлекательные познавательные маршруты есть и в средней полосе, и на северо-западе, на Урале, Алтае и в Прибайкалье.

Водный туризм – один из видов спортивного туризма, который заключается в преодолении маршрута по водной поверхности. Различают несколько видов водного туризма: сплав по рекам, рафтинг, парусный туризм, морской каякинг. Отправляясь в поход по реке, турист должен управлять лодкой и плавать. Довольно рискованным туристическим путешествием является сплав на лодках или плотах по горным рекам.

В походах по рекам, озерам, морям и водохранилищам удачно сочетаются элементы познания окружающей среды, активного отдыха и оздоровления организма. Водный туризм доступен практически каждому здоровому человеку [3].

Лыжный туризм – это экспедиции протяженностью в несколько дней и недель, отдых на фешенебельных горнолыжных курортах и базах, удобные прогулки по подготовленным трассам. Развитие этого спортивного направления переживает в последние годы настоящий бум. Людей самых разных профессий: инженеров, врачей, строителей, руководителей предприятий, рядовых сотрудников – страстно увлекает романтика лыжного туризма. Они тянутся к покорению новых трасс и вершин, любят преодолевать преграды. А еще это здоровые, сильные люди, ведь зимние виды спорта оказывают исключительно оздоровительный эффект.

Свежий воздух и движение благоприятно воздействуют на здоровье. Лыжные прогулки в лесу (парке, сквере) приносят людям здоровье и бодрость.

Те, кто увлекается лыжными прогулками и походами, отмечают улучшение здоровья: укрепляется сердечная мышца, тело становится более стройным, исчезают проблемы с позвоночником, снимаются стресс и усталость, поднимается настроение.

Походы выходного дня. Обычно это пешеходные прогулки в течение 1–3 и более дней, они рассматриваются, как метод тренировки всего организма. Походы выходного дня применяются в санаторно-курортном лечении, а также на туристических базах. Прогулки могут проводиться на лодках, велосипедах, лошадях и т. д. Смена рельефов местности, солнечные и воздушные ванны – все это благоприятно действует на психику и функциональные системы организма.

Терренкур. В современной медицине практикуется огромное количество терапевтических методик и терренкур – одна из них. Несмотря на незнакомое название – терренкур, что это такое знает каждый. Это ходьба по гористой местности.

Терренкур – понятие комплексное, но в его основе заложена, грамотно разработанная специалистами, именно лечебная ходьба, а дополнительный терапевтический эффект оказывают климатотерапия, ландшафтотерапия, аэротерапия. Занимаясь терренкуром, человек может ощутимо улучшить свое самочувствие, настроение и состояние здоровья в целом. Правильно подобранная дорога будет максимально полезной в каждом конкретном случае. Не будет чрезмерной нагрузки на суставы, на сосуды и сердце, легкие, позвоночник, а только польза – все системы органы получают оптимальное напряжение, подпитку кислородом.

Говоря о терренкуре, многие считают, что это занятие, которое показано только людям с явными проблемами со здоровьем. Однако такое мнение в корне неправильное. Лечебная ходьба полезна и рекомендована абсолютно всем, кроме совсем маленьких детей – для них она, скорее всего, будет не то что не полезной, а просто не интересной. Зато для школьников и всех кто старше – это настоящая панацея от целого ряда состояний и болезней.

Спортивный туризм – наиболее многогранная форма активного отдыха человека, его гармоничного развития, а так же наиболее демократичный вид отдыха, предоставляющий человеку возможность свободного выбора формы собственной активности, реализуемой в условиях походной жизни по самостоятельно разработанному маршруту и сценарию [2].

Оздоровительный эффект, благотворное влияние на человека природной среды усиливается в спортивном туризме возможностью воскресить естественные генетически заложенные в человеке виды его деятельности в природной среде, что в значительной мере компенсирует недостатки системы жизнедеятельности человека.

Спортивный туризм – современная технология продуцирования у человека здоровых и физических качеств, познавательных и самосберегающих начал.

Библиографические ссылки

1. Трухачев А. В. Туризм. Введение в туризм. Ставрополь, 2013.
2. Горшков И. Д. Спортивно-оздоровительный туризм : текст лекций. Ярославль, 2014. С. 7.
3. Шабанов А. В. Карманная энциклопедия туризма. М. : Вече, 2000. 464 с.

References

1. Trukhachev A. V. Faucibus. Introductio faucibus. Stavropol, 2013.
2. Gorshkov I. D. Ludis faucibus : Text of lectionibus. Yaroslavl, 2014. P. 7.
3. Shabanov A. V. Sinum encyclopedia of tourism. M. : Veche, 2000. 464 p.

© Реди Е. В., 2019

УДК 796.6

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОЙ ОРИЕНТАЦИИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ У ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Е. А. Сажин

Центр дополнительного образования Усть-Кутского муниципального образования
Российская Федерация, Иркутская область, 666780,
г. Усть-Кут, ул. Речников 44а, пом.102
E-mail: sazhin.jenia-natasha@yandex.ru

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения – от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель – формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование

Ключевые слова: спорт, игра, волейбол, занятие, коллектив.

SPORTS GAMES AS A MEANS OF FORMING A VALUE ORIENTATION TO A HEALTHY LIFESTYLE IN THE YOUNGER GENERATION

E. A. Sazhin

Center of Additional Education of Ust-Kut Municipality
Pom. 102, 44a, Rechnikov Str., Ust-Kut, Irkutsk region, 666780, Russian Federation
E-mail: sazhin.jenia-natasha@yandex.ru

Sports games can be confidently called a universal means of physical education of all categories of the population-from preschool children to pensioners. With their help, the goal is achieved – the formation of the foundations of physical and spiritual culture of the individual, improving health resources as a system of values, actively and long-term implemented in a healthy lifestyle. The role of sports games in solving the problems of physical education in a wide age range, such as the formation of a conscious need for the development of the values of health, physical culture and sports; physical perfection.

Keywords: sports, play, volleyball, exercise, staff.

Сегодня спорт занял в жизни общества место, которому нет аналогий в истории. Его проблемы стали предметом пристального изучения медиков и педагогов, философов и историков, экономистов и социологов. Его влияние учитывают политики.

Государственные деятели открывают крупные спортивные состязания, улицы многомиллионных городов пустеют в часы, когда проходят игры чемпионатов мира по футболу и хоккею. Воздействие спорта на настроения и стиль жизни людей все возрастает. В связи с этим особенно важно, чтобы современный спорт служил гуманистическим идеалам и общечеловеческим ценностям.

Да, спорт заслуженно занял одно из ведущих мест в деле воспитания молодежи, в деле формирования нравственных ценностей у подрастающего поколения. Именно поэтому нам далеко не безразлично, какова личность спортсмена, насколько гармонично его развитие как человека, как члена общества. Не безразлично прежде всего потому, что спортсмен должен быть для молодежи не идолом, не просто эталоном развития физических качеств, но идеалом человека и гражданина, примером в отношении возможностей личности овладеть всем богатством культурного наследия человечества, в том числе и богатствами физической культуры.

Цель моей работы (с подрастающим поколением)-формирование интереса у детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

Основными задачами являются:

- развивать у детей интерес к спорту;
- развивать физические качества и способности у учащихся;
- уметь играть по правилам;
- учить бережному отношению к своему здоровью и здоровью других;
- воспитывать уважение к товарищам.

Современному школьнику, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. Естественно, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время.

Главным фактором спортивной жизни школы является внеклассная работа. Успех работы дополнительного образования со школьниками во многом определяется заинтересованностью в её результатах всего педагогического коллектива [1].

Секцию посещали учащиеся двух групп: I группа младшая: 6–7 кл. II группа старшая: 8–11 кл. В каждой группе по 15 человек. Посещаемость ребят на занятиях хорошая, по отношению к 100 %, 80–85 % посещали занятия.

На протяжении тренировочного времени ребята занимались общей физической подготовкой (для развития таких качеств, как выносливость, координация, сила, скорость, гибкость); специальной физической подготовки (техника и тактика в игре).

Проводились товарищеские встречи. В таком возрасте товарищеские встречи для ребят были, как соревновательная деятельность.

С юношами старшей группы посещаем и взрослые тренировки по волейболу, в спортивном зале «Нефтяник» и спортивном зале школы № 9, где ребята получают большой опыт, играя на уровне старшего поколения.

Принимали активное участие в соревнованиях города, района и области где занимали призовые места.

Особенно ценно, что в спортивных играх помимо достижения сиюминутных целей – конкретного результата в виде очков, победы во встрече или турнире, – мы добиваемся гораздо большего: обучаем действиям в определенных жизненных или моделируемых ситуациях. Иными словами, они имеют непосредственно педагогическое, воспитательное значение. В этом смысле они представляют собой одно из важнейших средств формирования общей, в том числе физической, культуры человека.

При каких же условиях спортивная деятельность становится воспитывающим фактором?

1. Занятия физической культурой и спортом должны носить общественно полезный характер. Занимающиеся обязаны осознавать, что результаты их спортивной деятельности имеют определенную общественную ценность, приносящую пользу коллективу, команде.

2. Главным результатом спортивной деятельности должен быть педагогический компонент, а не биологический.

Спорт должен использоваться не просто для развития силы, а для разумного применения. С помощью физических упражнений должны развиваться интеллектуальные способности, нравственные качества, на основе которых совершенствуются волевые и физические качества.

3. Спортивная деятельность должна быть инициативной и творческой [2].

В этом случае у занимающихся формируется самостоятельное принятие учебных задач за собственные, что будет способствовать формированию личности. (Активное участие в жизни школы, города, района и области. Являются инициаторами школьных соревнований, акций, флешмобов и традиционного спортивного праздника «За честь школы», который проходит у нас в последний учебный день).

4. Занятия физической культурой и спортом должны быть интересными.

Если у занимающихся сформирован глубокий и устойчивый интерес к спорту, то это уже залог его воспитательного воздействия. Любовь к спорту заставляет занимающихся отказываться от вредных привычек и воспитывать у себя многие положительные качества. Особенно важно сформировать интерес к спорту у начинающих спортсменов, так как их спортивная деятельность не всегда мотивируется осознанием ее общественной важности. Занятия спортом должны быть удовольствием и игрой, а не кропотливой трудоемкой работой, которая для начинающих спортсменов неинтересна. (Просмотр видеофильмов, клипов, различные беседы, использование в практике нестандартного оборудования и инвентаря для занятий, а также форм, методов и методик работы по физическому развитию).

5. Используемые в спортивной деятельности наказания не должны вызывать у занимающихся отвращения к спортивному наставнику и самой деятельности.

Прежде чем применить какое-либо наказание, педагог должен точно знать, какова будет реакция его воспитанника. В противном случае могут возникнуть нежелательные последствия (неприязнь к педагогу, уход из коллектива, уход из спорта). Вряд ли будет уместным, и уж, конечно, не принесет положительного эффекта удаление занимающихся с занятия.

6. Воспитатель сам должен быть воспитан.

Этот общеизвестный тезис педагогики имеет неограниченное значение в работе с юными спортсменами, которые буквально впитывают в себя черты характера, походку, манеру обращения и т. д. своего спортивного наставника. А тренеры и преподаватели физического воспитания зачастую это забывают. В спортивной практике сильно заметно, как воспитанники повторяют своего тренера в жизни. У них такое же поведение, отношение к товарищам, вещам и труду. Поэтому начинающий тренер должен это знать и стремиться к нравственному самосовершенствованию. Будучи сам воспитанным, он может потребовать соблюдения определенных норм поведения от своих воспитанников. (Любовь к спорту и активный образ жизни, участие, как в спортивных соревнованиях, так и в творческих, интеллектуальных, общественных мероприятиях, изучение и использование методической литературы). [3]

7. Сплоченный коллектив.

Только в сплоченном коллективе с высокоразвитым общественным мнением могут сложиться благоприятные предпосылки для воспитания молодежи. (Беседы, экскурсии, тренировки, посещение общественных мест культуры и отдыха, соревнования, конкурсы).

8. Многие цели воспитания в спортивной деятельности достигаются при условии учета возрастных особенностей личности. [4]

При соблюдении перечисленных условий спортивная деятельность становится важным фактором в воспитании подрастающего поколения, что даёт следующие результаты работы:

- 1 – Кубок города по волейболу – 1 место.
- 2 – Предновогодний турнир по волейболу «Дружба поколений» – 3 место.
- 3 – Рождественский турнир по волейболу – 1 место.
- 4 – Первенство города по волейболу на призы МОУ СОШ №4 – 1 место.
- 5 – Первенство города по волейболу – 2 место.
- 6 – Соревнования по волейболу, посвящённые Дню Победы – 1 место.

Таким образом, спортивные игры являются средством формирования и воспитания личности подрастающего поколения, о чём свидетельствует следующее.

1. Увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся в секции волейбола во внеурочное время (Диаграмма на слайде).
2. Положительная динамика состояния здоровья занимающихся.
3. Возросший профессионализм школьников, занимающихся волейболом (качественно улучшились двигательные умения и навыки, разносторонние физические способности.)
4. Личностный рост воспитанников (учащиеся получили навыки управления своими эмоциями, эффективного взаимодействия со взрослыми и сверстниками, культуры общения).
5. Проведена работа по пропаганде и популяризации Здорового образа жизни.

Подводя итоги, можно сделать вывод: спорт может и должен стать средством воспитания личности, средством ориентации молодежи на активное участие в укреплении мира и дружбы между народами, в ускорении прогресса общества. Для этого сегодня есть все условия, но здесь прежде всего важна целостность воспитательного процесса.

Зная, что тренировочный процесс ещё весь впереди, мы с ребятами ставим перед собой задачи, которые на протяжении дальнейшего тренировочного времени будем их реализовывать.

Библиографические ссылки

1. Виера Б. Л., Фергюсон Б. Д. Волейбол. Шаги к успеху : пер. с англ. М. : АСТ : Астрель, 2004. 161 с.
2. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учеб. пособие / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич и др. ; под ред. Ю. Д. Железняка. М. : Академия, 2002. С. 144–203.
3. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : учебник / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. М. : Академия, 2004. С. 5–95.
4. Спортивные игры: Техника, тактика обучения : учебник / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. М. : Академия, 2001. С. 89–160.

Reference

1. Viera, B. L., Ferguson B. J. Volleyball. Steps to success : Per. with English. M. : AST : Astrel, 2004. 161 p.
2. Pedagogical fizkulturno-sports perfection : Proc. benefits for students. higher. ped. studies'. institutions / Y. D. Zheleznyak, V. A. Kashkarov, I. P. Krautsevich, etc. ; Under the ed. of Yu. D. Zheleznyak. M. : Academy, 2002. P. 144–203.
3. Sports games : Improving sports skills : Studies. for students. higher. studies'. institutions / Yu. D. Zhelezniak, Yu. M. Portnov, V. P. Savin, etc. ; Under the editorship of Yu. D. Zheleznyak, Yu. M. Portnov. M. : Academy, 2004. P. 5–95.
4. Sports games: Technique, tactics training: Studies. for students. higher. PED. studies'. institutions / Yu. D. Zhelezniak, Yu. M. Portnov, V. P. Savin, A. V. Leksakov ; Under the editorship of Yu. D. Zheleznyak, Yu. M. Portnov. M. : Academy, 2001. P. 89–160.

© Сажин Е. А., 2019

УДК 796.01:612

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА ПОКАЗАТЕЛИ КАРДИО-РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ЖЕНЩИН

Р. С. Сафин¹, И. Р. Ибатуллин², Р. Р. Якбаров³,
А. Ф. Ахметшин⁴, А. А. Корнилова⁵, Э. Р. Мамина⁶

Казанский инновационный университет имени В. Г. Тимирязова
Российская Федерация, 420111, г. Казань, ул. Московская, 42

¹E-mail: safin@ieml.ru

²E-mail: ibatullin@ieml.ru

³E-mail: renatyakbarov@mail.ru

⁴E-mail: airat.ahmetshin@mail.ru

⁵E-mail: kornilova@ieml.ru

⁶E-mail: elya2005@inbox.ru

В современном обществе имеется разнообразный выбор программ восточного фитнеса и средств оздоровительной тренировки, что дает для каждого занимающегося возможность подобрать комплекс упражнений, соответствующий состоянию здоровья, индивидуальным предпочтениям и психологическим особенностям. Включение в учебно-тренировочный процесс пилатеса позволит существенно повысить уровень физического здоровья и психологического состояния женщин.

Ключевые слова: фитнес, пилатес, дыхательная система, сердечно-сосудистая система, частота сердечных сокращений.

THE EFFECT OF FITNESS ON THE INDICATORS OF THE CARDIO RESPIRATORY SYSTEM OF WOMEN

R. S. Safin¹, I. R. Ibatullin², R. R. Yakbarov³,
A. F. Akhmetshin⁴, A. A. Kornilova⁵, E. R. Mamina⁶

Kazan Innovative University named after V.G. Timiryasov,
42, Moskovskaya Str., Kazan, 420111, Russian Federation

¹E-mail: safin@ieml.ru

²E-mail: ibatullin@ieml.ru

³E-mail: renatyakbarov@mail.ru

⁴E-mail: airat.ahmetshin@mail.ru

⁵E-mail: kornilova@ieml.ru

⁶E-mail: elya2005@inbox.ru

In modern society, there is a diverse selection of Eastern fitness programs and fitness training tools, which gives everyone involved the opportunity to choose a set of exercises that corresponds to their health, individual preferences and psychological characteristics. Inclusion in the training process of pilates will significantly improve the level of physical health and psychological state of women.

Keywords: fitness, Pilates, respiratory system, cardiovascular system, heart rate.

Пилатес – одна из самых популярных фитнес-программ без ударной нагрузки. Она была придумана еще сто лет назад Джозефом Пилатесом. Это один из самых безопасных комплексов упражнений, который делает тело более гибким и совершенным, позволяет растянуть и укрепить основные мышечные группы, не забывая при этом о мелких слабых мышцах. Упражнения Пилатеса отвечают требованиям любого организма, они придают телу идеальную форму. Благодаря методу Пилатеса укрепляются мышцы пресса, спины, улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость и подвижность суставов. Кроме того упражне-

ния затрагивают глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы, которые почти не прорабатываются на занятиях классической и силовой аэробикой. Все упражнения делаются медленно, плавно, требуют полной концентрации и контроля над техникой выполнения. Занятия пилатесом способствуют правильной осанке, и занимающиеся уже через несколько занятий замечают, что автоматически хотят сохранить правильное положение спины и в процессе жизнедеятельности. Пилатес не только укрепляет мышцы, но и учит чувствовать свое тело, жить и двигаться в гармонии с самим собой. Одной из главных задач пилатеса является снятие стресса, что так необходимо в повседневной жизни.

Джозеф Пилатес, поставив себе цель разработать максимально эффективную систему оздоровления, открыл метод очищения и стимуляции кровотока через насыщение легких кислородом. За счет полного вдоха и выдоха легкие очищаются, и свежий воздух поступает в организм, активизируя работу всех жизненно важных органов и систем. Большое значение на занятиях пилатесом имеет «правильное» дыхание. Оно необходимо для контроля движения, как во время тренировки, так и в повседневной жизни. Здесь важно отметить, что именно выдох сопровождает напряжение мышц при выполнении упражнения. Главное, что нужно помнить, – ритм дыхания в процессе тренировки не должен отличаться от обычной частоты дыхания человека. При этом должно сохраняться или незначительно повышаться число сердечных сокращений.

«В пилатесе применяют средне-боковое дыхание – реберное: расширение нижней части грудной клетки при вдохе и сокращение на выдохе. Это позволяет увеличить объем вдыхаемого кислорода, разрабатывать межреберные мышцы, а также способствует должной мобилизации мышц живота» [2]. «Систематические мышечные тренировки способствуют значительному увеличению резервных возможностей жизненной емкости легких» [1]. Однако, влияние данного вида фитнеса на сердечно-сосудистую и дыхательную системы занимающихся остается недостаточно выясненным. В связи с этим, мы в своей работе изучили изменения показателей частоты сердечных сокращений и жизненной емкости легких женщин, систематически занимающихся пилатесом.

Исследования проводились в течение одного года в фитнес-центре «Звездный» в г. Казани. В данном центре занятия «Пилатес», в основном посещают женщины, ведущие малоподвижный образ жизни. Большая часть из них длительное время сидит в офисе возле компьютера, в следствии чего у этих женщин возникают боли в области поясницы и шеи, а метод пилатеса помогает им привести в норму состояние позвоночника и расслабить закрепощенные мышцы.

В экспериментах принимали участие женщины в возрасте от 21 года до 35 лет систематически занимающиеся пилатесом и женщины, не занимающиеся физической культурой, т. е. контрольная группа. Для определения жизненной емкости легких использовали сухой спирометр. Частоту сердечных сокращений определяли методом «тетраполярной грудной реографии» по Кубичеку [2]. Исследования проводились в течение года. Показания ЧСС и ЖЕЛ определяли в сентябре, январе и мае месяцах, т. е. в начале, в середине и в конце года.

Наши исследования показали, что у женщин экспериментальной группы 21–35 летнего возраста в сентябре месяце, т. е. в начале занятий пилатесом в фитнес-центре «Звездный», ЖЕЛ составляла 2,7 л. В процессе систематических занятий пилатесом к январю месяцу жизненная емкость легких увеличилась на 0,3 л. и достигла 3,0 л. Однако данный прирост ЖЕЛ оказался недостоверным. Таким образом наблюдалась лишь тенденция к приросту жизненной емкости легких. У женщин того же возраста систематически не занимающихся физической культурой с сентября по январь месяцы ЖЕЛ существенных изменений не претерпела и сохранялась на уровне 2,6–2,7 л. Дальнейшие исследования проводились в мае месяце. У женщин экспериментальной группы с января по май месяцы ЖЕЛ увеличилась на 0,2 л и достигла 3,2 л. Эта величина оказалась также недостоверна. Следовательно, в процессе систематических занятий пилатесом с января по май месяцы существенных изменений жизненной емкости легких не произошло. У женщин контрольной группы ЖЕЛ сохранилась в пределах 2,6–2,7 л. Анализируя изменения ЖЕЛ с сентября по май месяцы мы выявили, что у женщин экспериментальной группы, жизненная емкость легких увеличилась на 0,5 л. ($p < 0,05$). У женщин контрольной группы за тот же период исследований существенных изменений в ЖЕЛ мы не наблюдали.

Изучая показатели частоты сердечных сокращений, нами было выявлено, что у женщин 21–35 летнего возраста экспериментальной группы частота сердечных сокращений составила 74,9 уд/мин. У женщин того же возраста контрольной группы ЧСС находилась на уровне 75 уд/мин. К январю месяца в процессе систематических занятий пилатесом у женщин экспериментальной группы ЧСС снизилась на 1,5 уд/мин и составила 73,4 уд/мин ($P < 0,05$). У женщин контрольной группы ЧСС существенных изменений не претерпела и сохранялась на уровне 75 уд/мин. В течение последующих четырех месяцев мы вновь проводили исследование ЧСС среди женщин контрольной и экспериментальной группы. В мае месяце показатели ЧСС экспериментальной группы составили 71,7 уд/мин, что на 1,7 уд/мин оказалось ниже результатов, полученных в январе месяце ($P < 0,05$). У женщин, не занимающихся пилатесом, с января по май частота сердечных сокращений существенных изменений не претерпела и сохранялась на уровне 75 уд/мин. Таким образом у женщин, систематически занимающихся пилатесом, показатели частоты сердечных сокращений с сентября по январь месяцы снизились на 1,5 уд/мин, а с января по май на 1,7 уд/мин ($P < 0,05$). Суммарное урежение ЧСС в течение одного года при систематических мышечных тренировках, т. е. с сентября по май месяцы составило 3,2 уд/мин ($P < 0,05$). При этом следует отметить, что урежение частоты сердечных сокращений на первом и втором этапах мышечных тренировок у женщин экспериментальной группы происходит относительно равномерно.

Сравнивая темпы изменения ЧСС и ЖЕЛ при систематических занятиях пилатесом, нами были выявлены следующие факты: частота сердечных сокращений снижается более равномерно, чем показатели жизненной емкости легких. Результаты исследований свидетельствуют о том, что ЖЕЛ значительные изменения претерпевает на начальном этапе мышечных тренировок по системе Пилатеса, по сравнению с последующим периодом систематических мышечных тренировок этим видом фитнеса. Вероятнее всего, это объясняется тем, что данная фитнес-программа акцентирует внимание именно на правильном дыхании, направляя воздух в нижние края ребер. Реберное дыхание способствует увеличению ЖЕЛ, за счет включения в работу нижних отделов легких, не работающих в обычной жизни. Такому дыханию обучают занимающихся в начале систематических занятий пилатесом, ведь правильное дыхание – его основа. Затем происходит адаптация к новому типу дыхания, где значительные сдвиги в показателях ЖЕЛ не наблюдаются. По нашему мнению эффект занятия пилатесом оказывают на частоту сердечных сокращений. Видимо, это связано с тем, что физические упражнения выполняются в медленном темпе с повторением не более 8–10 раз. Во время занятия сердцебиение изменяется незначительно, что в меньшей степени влияет на формирование брадикардии тренированности.

Библиографические ссылки

1. Ванюшин Ю. С. Показатели внешнего дыхания и газообмена у спортсменов разных видов спорта // Растущий организм: Адаптация к физической и умственной нагрузке. Казань, 1996. С. 20–21.
2. Пилатес – управление телом / Л. Робинсон, Х. Фишер, Ж. Нокс, Г. Томсон ; пер. с англ. П. А. Самсонов. Минск : Попурри, 2009. 272 с.
3. Development and evaluation of an impedance cardiac output system / W. G. Kubicek, J. W. Kamegis, R. P. Patterson, D. A. Witsoe, R. H. Mattson // AerospaceMed. 1966. 37:1208-12.

References

1. Vanyushin Yu. S. Indicators of external respiration and gas exchange in athletes of various sports // Growing organism: Adaptation to physical and mental stress. Kazan, 1996. P. 20–21.
2. Robinson L., Fisher H., Knox J., Thomson G. Pilates body control; per. from English Samsons P. A. Minsk : Potpourri, 2009. 272 p.
3. Development and evaluation of an impedance cardiac output system / W. G. Kubicek, J. W. Kamegis, R. P. Patterson, D. A. Witsoe, R. H. Mattson // AerospaceMed. 1966. 37:1208-12.

© Сафин Р. С., Ибатуллин И. Р., Якбаров Р. Р.,
Ахметшин А. Ф., Корнилова А. А., Мамина Э. Р., 2019

УДК 378.172

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ВОЕННОМ ВУЗЕ

Т. А. Селитреникова¹, В. В. Яковлев²

¹Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта
Российская Федерация, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35

²Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина
Российская Федерация, 392000, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33

¹E-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

²E-mail: vovavova2406@yandex.ru

Рассмотрены особенности физического воспитания курсантов-первокурсников в военном вузе с целью ускорения физиологической адаптации их организма к новым условиям существования. Приведен алгоритм авторской методики физического воспитания курсантов во внеурочное время.

Ключевые слова: подвижные игры, курсанты, физическая подготовка.

APPLICATION FEATURES MOBILE GAMES IN THE MILITARY COLLEGE

T. A. Selitrenikova ¹, V. V. Yakovlev ²

¹National State University of Physical Culture, Sport and Health named after P. F. Lesgaf
35, Dekabristov Str., St. Petersburg, 190121, Russian Federation

²Tambov State University named after G.R. Derzhavin
33, Internatsionalnaya Str., Tambov, 392000, Russian Federation

¹E-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

²E-mail: vovavova2406@yandex.ru

The peculiarities of physical training of students-freshmen in the military University with the aim of accelerating the physiological adaptation of the organism to new conditions of existence. The algorithm of the author's method of physical education of cadets in extracurricular time is given.

Keywords: outdoor games, cadets, physical training.

Теоретические предпосылки разработки применяемой нами для адаптации курсантов-первокурсников к обучению в военном вузе методики должны учитывать особенности исследуемой возрастной группы, к которым относятся: осознание ответственности за поведение и совершаемые действия, совершенствование мыслительных процессов, критическое отношение к действиям сокурсников.

Учебный процесс в военном вузе должен быть направлен на приобретение курсантами способность терпимо относиться к собственным и командным неудачам в процессе совместной деятельности. В процессе их физической подготовки на это направлены спортивно ориентированные подвижные игры [1].

Для курсантов-первокурсников мы рекомендуем применять подвижные и спортивные игры совместно с другими физическими упражнениями в рамках времени, отведенного на спортивно-массовую работу, три раза в неделю: 2 раза по 1 часу и в выходной день 1 раз в течение 2 часов.

Рекомендуем в течение учебного года (11 месяцев) занятия поделить на три этапа.

1 – втягивающий – продолжался с сентября по ноябрь и включал «Комплекс вольных упражнений № 1», а также подвижные игры:

1) «Тарелка по кругу»: Курсанты встают в круг на расстоянии приблизительно 5–8 м один от другого. Первый и третий игроки держат в руках по одной пластмассовой летающей тарелке. По сигналу командира игроки метают свои тарелки соседу по часовой стрелке. Курсант, поймав тарелку от соседа, находящегося справа, отправляет её дальше, после чего сам должен поймать новую тарелку, прилетающую справа. В том случае, если игрок не успел освободиться от одной тарелки, а к нему уже прилетела новая, игра останавливается, и данный курсант зарабатывает штрафное очко. Оно дается и тому игроку, который осуществил неточный бросок (более чем шаг от соседа или выше его головы). Игра продолжается 10–15 минут. Победителем признается игрок, который получил меньше всего штрафных очков. В одном кругу играют 10 человек.

2) «Сумей догнать»: На площадке ведущий очерчивает круг диаметром приблизительно 12–15 метров. 10 курсантов располагаются на внешней стороне очерченного круга лицом против часовой стрелки на одинаковом расстоянии друг от друга и рассчитываются на первый-второй. Первые номера – члены одной команды, вторые – другой. По сигналу командира все курсанты начинают бежать в одну сторону, соблюдая дистанцию. По следующему сигналу преподавателя начинается соревнование. Задачей каждого игрока является осалить бегущего спереди курсанта и при этом не «попасться» сопернику, который находится сзади. Осаленные курсанты покидают круг вместе с теми, кто их осалил, а остальные члены команд продолжают бежать по кругу. После того, как последний игрок будет осален, ведущий прекращает игру. Игра продолжается 15–20 минут. Проигравшей считается та команда, у которой больше осаленных игроков.

3) «Лягушки»: На площадке ведущий обозначает две линии – линию старта и линию финиша, расстояние между которыми должно составлять 15–20 метров. Игроков делят на две команды, после чего они в колоннах выстраиваются перед линией старта. По сигналу командира первые игроки обеих команд принимают позу глубокого приседа и, при этом, кладут руки ладонями себе на колени. По второй команде – «Старт!», оба курсанта прыжками передвигаются вперед, не поднимаясь из принятой позы, стараясь как можно быстрее пересечь линию финиша. Игрок, который пришел к финишу вторым, выбывает из соревнования. После этого эстафету принимает вторая пара игроков, затем – третья и т. д. Все пары курсантов по очереди должны принять участие в соревновании.

При этом участникам соревнования нельзя подниматься из глубокого приседа либо убирать руки с колен. Курсанты, нарушившие любое из этих правил, признаются проигравшими. Игра продолжается 10–15 минут. Побеждает та команда, большинство игроков которой пришли к финишу первыми.

4) «Поединок»: Игра проводится на баскетбольной площадке.

Из курсантов необходимо сформировать две команды, которые должны построиться в шеренги у своих баскетбольных щитов с правой стороны. По сигналу командира, первые игроки из каждой команды подходят к лицевой линии площадки, после чего начинают ведение мяча к щиту соперников. В итоге игроку необходимо забросить мяч в кольцо, а затем вести его до центральной черты площадки, где передать его следующему игроку своей команды (передавать мяч курсант должен только с центральной линии). При этом второй игрок заранее занимает необходимую позицию у лицевой линии, после чего, получив мяч, повторяет те же действия, что и предыдущий участник.

По правилам игры, игрок не может бежать обратно в том случае, если он не забросил мяч в кольцо. За каждый промах команде начисляется штрафное очко. Игра продолжается 15–20 минут. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных баллов. При условии получения командами одинакового количества штрафных очков, побеждает та из команд, которая завершила эстафету первой.

5) «Парный слалом»: Командир разбивает курсантов на 2 команды, а затем членов из команд на пары. На площадке устанавливают кегли (10 штук) на расстоянии примерно два метра друг от друга. После этого первая пара игроков начинает перепасовывать друг другу мяч между кеглями, стараясь не задеть их. Проходя размеченную дистанцию, курсанты должны пропустить мяч между всеми установленными препятствиями, в противном случае паре будут начислены штрафные очки (за сбитые кегли тоже начисляются штрафные баллы). Игра продолжается 15–20 минут. Команда, участники которой быстрее всех пройдут дистанцию, при этом, заработав наименьшее количество штрафных очков, побеждает.

В выходной день на всех трех этапах после разминки рекомендуется проводить полтора часовую игру в футбол.

2 этап – формирующий – продолжался с декабря по март и включал «Комплекс вольных упражнений № 2» и следующие подвижные игры:

1) «Подними ведро»: в спортивном зале на расстоянии 20–30 м друг от друга ставят 4 кегли, формируя 2 беговые линии для будущей эстафеты. Из курсантов формируют 2 команды, а далее в каждой команде тройки игроков. Тройки встают в колонну одна за другой. По команде преподавателя один игрок из первой тройки изображает ведро: садится, поджав колени к груди и обхватив их руками. Другие два игрока каждой тройки, соединив руки, поднимают и проносят его от кегли, обозначающей старт до «финиша». Если тройки сбивают кегли либо роняют игрока, изображающего ведро, команде начисляется штрафное очко. Пробежавшие тройки возвращаются в конец своей колонны, а следующая тройка начинает движение. Игра продолжается 15–20 минут. Команда, участники которой быстрее всех пройдут дистанцию, заработав наименьшее количество штрафных очков, побеждает.

2) Баскетбольная эстафета: 1 этап – Курсантов делят на команды по 10 игроков, которые строятся в колонны. Расстояние между игроками составляет приблизительно 1,5–2 метра. Первый игрок получает баскетбольный мяч. По команде ведущего он опускает его на пол и катит по туннелю, образованному ногами всех последующих членов команды. Последний игрок ловит мяч и бежит с ним вперед, останавливаясь в начале колонны. Все остальные игроки смещаются назад на одну позицию. Так повторяется, пока все игроки не побывают в начале туннеля. Ведущий объявляет окончание игры, когда мяч оказывается у ног последнего добежавшего в начало команды игрока, и все участники команды поднимают руки вверх.

2 этап – Игра осуществляется по правилам предыдущего этапа, только мяч передается не по туннелю, а над головами курсантов.

3 этап – Игра осуществляется по правилам предыдущего этапа, только мяч передается над головой одного курсанта и между ног следующего. Игра продолжается 15–20 минут. Выигрывает команда, которая первой завершила все этапы эстафеты.

3) «Змейка»: 1 этап – Преподаватель устанавливает по 10 кеглей в 2 ряда на расстоянии приблизительно 10 м между рядами. Расстояние между кеглями в одном ряду должно составлять около 1 метра от одного препятствия до другого. Курсанты делятся на две команды и располагаются напротив кеглей на расстоянии примерно 3–4 метра от первой кегли. Их задачей является прохождение дистанции, ведя мяч ногами и при этом обходя препятствия, то слева, то справа, не сбивая их. За каждую сбитую кеглю команде начисляется штрафное очко. Пройдя дистанцию вперед, игрок возвращается таким же образом в конец колонны, передавая мяч следующему игроку.

2 этап – После прохождения первого этапа первые участники команд начинают вести мяч рукой, как при игре в баскетбол, обходя препятствия слева и справа, каждый раз меняя руку. На финише игроки передают мяч вторым участникам своей команды, и те так же проходят обозначенную дистанцию. За каждую сбитую кеглю команде начисляется штрафное очко. Игра продолжается 15–20 минут. Выигрывает команда, прошедшая дистанцию первой и с наименьшим количеством штрафных очков.

4) «Сила тигра, глаз орла»: На площадке ведущий очерчивает круг диаметром приблизительно 10–12 м. Внутри круга в центре располагается волейбольный мяч. Курсантов делят

на две команды по 10 человек. Участники команд, чередуясь становятся по кругу, не доходя до его границ примерно 40–50 см. Ведущий объясняет игрокам, что нельзя заступать за очерченную линию круга. По сигналу командира, игроки кладут руки друг другу на плечи и пытаются втолкнуть соперника в круг таким образом, чтобы тот заступил за черту, обозначенную перед ним. В том случае, если игрок заступил за обозначенную границу круга, он подбирает находящийся в середине мяч, и пытается попасть им в убегающих соперников. Если он промахивается, то его команда получает два штрафных очка, а если попадает – одно. Игра продолжается 15–20 минут. Побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков.

5) «Удар по кеглям»: Ведущий отмечает на площадке линию, от которой курсанты будут наносить удар по расставленным на расстоянии двадцати метров от нее 10 кеглям. Между ними должно быть расстояние приблизительно один метр. Курсантов делят на две команды, игроки, одной из которых по очереди начинают бить по мячу, стараясь сбить им как можно больше кеглей. Каждому игроку дают пять попыток. Подсчитывается общее количество сбитых всеми членами одной команды кеглей. Затем в игру вступают участники из другой команды. Игра продолжается 15–20 минут. Выигрывает команда, участники которой в общей сложности сбили большее количество кеглей.

3 этап – закрепляющий – продолжался с апреля по июль и включал «Комплекс вольных упражнений № 3» и следующие подвижные игры:

1) «Неудобная эстафета»: Данную игру рекомендуется проводить на открытой спортивной площадке. На одной стороне площадки необходимо отметить линию старта, а на другой – установить кегли с учетом количества играющих команд.

Курсантов делят на две команды, участники которых выстраиваются в колонны по одному за обозначенной линией старта. Первым игрокам в каждой колонне выдают мяч, который они должны зажать между колен. По сигналу командира первые участники игры прыжками, с зажатым между коленями мячом, начинают преодолевать обозначенную дистанцию, в конце которой им необходимо обежать установленные на другой стороне площадки кегли. В том случае, если участник уронит мяч, он должен подобрать его после чего продолжить соревнование, начав передвижение с того места, на котором им был потерян мяч. После возвращения участника на точку старта он должен передать мяч руками следующему курсанту, а сам переместиться в конец колонны. Соревнование продолжается до тех пор, пока все игроки обеих команд не закончат свое передвижение по обозначенному маршруту. Игра длится 15–20 минут. Выигрывает команда, прошедшая дистанцию первой.

2) «Великолепные пятерки»: Подвижная игра проводится на баскетбольной площадке. Для участия в ней курсанты делятся на шесть команд, по пять человек в каждой. Игра осуществляется по три команды на одной и три – на другой баскетбольной площадке. Опишем правила игры для трех команд, одновременно играющих на одной из площадок. Участники двух играющих команд занимают места под двумя баскетбольными щитами, и каждая из них защищает «свое» кольцо. При этом третья команда находится в центре игровой площадки и по сигналу командира, начинает атаковать одно из баскетбольных колец. Курсанты-защитники своего кольца должны перехватить мяч у игроков атакующей команды, после чего пойти атакой на противоположное баскетбольное кольцо. Игроки команды, которая атаквала, и потеряла мяч, необходимо занять защитные позиции под свободным баскетбольным щитом. За каждое попадание баскетбольного мяча в кольцо забросившей его команде судья начисляет один балл. Та команда, игроки которой не смогли защитить свое кольцо, переходит в атаку, а ее место занимают курсанты, успешно проводившие атакующие действия. Игра продолжается 15–20 минут. Побеждает команда, игроки которой набрали большее количество баллов.

3) «Самый быстрый»: На площадке ведущий рисует 4 круга: 2 круга (А) диаметром приблизительно 1 метр на стартовой линии и 2 (В) – на расстоянии 10 метров от первого. Затем он кладет 3 волейбольных или футбольных мяча в круги (А). Курсанты делятся на 2 команды. По команде ведущего «Старт!» первые игроки обеих команд бегут к кругу А, берут по 1 мячу и несут в круг В. И так все 3 мяча, после чего эти курсанты становятся

в конец каждой из колонн. Каждый последующий игрок по очереди повторяет те же действия. Только игроки с нечетными номерами переносят мячи из круга А в круг В, а «нечетные» – наоборот. И так до последнего игрока. Выигрывает команда, прошедшая дистанцию первой.

4) «Вспомогательная» эстафета: 1 этап – «Зигзаг» – Ведущий размечает кеглями 2 зигзагообразные линии расстоянием от старта до финиша приблизительно 10 метров. Курсантов делят на 2 команды. По сигналу преподавателя 1-е игроки каждой команды бегут по зигзагообразному пути между кеглями до конца дистанции, после чего возвращаются назад, касаются руки 2-х участников и становятся в конец колонны.

2 этап – «Спина к спине» – После прохождения первого этапа командой, двое ее первых игроков становятся в положение «спина к спине», скрещивают руки, бегут по прямой до конца дистанции и, возвращаясь, становятся в конец колонны. Затем такую же дистанцию проходят попарно все участники команд.

3 этап – «Спасение» – Первый игрок закончившей предыдущее испытание команды по сигналу ведущего «Старт!» бежит от линии старта к противоположной точке и возвращается назад. После этого он берет за руку второго участника и продолжает такой же путь с ним вдвоем. Возвращаясь, второй курсант берет за руку третьего и т. д. В общей сложности, игра продолжается 15–20 минут. Выигрывает команда, завершившая испытание первой.

Рекомендуя использование подвижных игр, отметим, что они имели общефизиологическую направленность. Из вышеизложенного заключаем, что адаптационные возможности организма первокурсников, которые чаще испытывают воздействие физических нагрузок более высоки, а, значит, их организм более приспособлен к влиянию неблагоприятных факторов внешней среды, что в итоге, вероятно, позволит им добиться более существенных результатов в учебной и спортивной деятельности [2].

Библиографические ссылки

1. Стафеев А. В. Адаптация курсантов первых курсов к военной службе на этапе общей военной подготовки средствами физической подготовки (подвижные игры и эстафеты) / Труды военно-космической академии имени А. Ф. Можайского. СПб., 2013. С. 265–271.
2. Селитреникова Т. А. Управление процессом адаптивного физического воспитания детей с поражениями сенсорной системы на основе комплексного контроля : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2015.

References

1. Stafeev A. V. Adaptation of cadets of the first courses to military service at the stage of General military training by means of physical training (mobile games and relay races) / Proceedings of the military space Academy named after A. F. Mozhaysky. SPb., 2013. P. 265–271.
2. Selitrenikova T. A. Managing the process of adaptive physical training of children with lesions of the sensory system based on an integrated control : author. dis. ... d-RA PED. Sciences. SPb., 2015.

© Селитреникова Т. А., Яковлев В. В., 2019

УДК 796.6

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, МЕДИЦИНСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СРЕДИ ЮНОШЕСТВА И МОЛОДЕЖИ

Т. В. Ткачева¹, Е. А. Фалеева²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: Annetka199021@mail.ru

²E-mail: faleevaea@mail.ru

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Физкультура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность – ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека.

Ключевые слова: здоровье, физкультура, спорт, питание, болезни;

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE,SPORT,TOURISM AND MEDICAL MEASURES IN THE PREVENTION OF ASOCIAL PHENOMENA AMONG YOUTH AND YOUTH

T. V. Tkacheva¹, E. A. Faleeva²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹Email: Annetka199021@mail.ru

²E-mail: faleevaea@mail.ru

Health is the first and most important need of a person that determines his ability to work and ensuring a harmonious development of personality. Physical education is part of General human culture, and part of the culture of the society and represents a set of values, knowledge and norms, which are used by the society for the development of physical and intellectual abilities.

Keywords: health, physical education, sports, food, disease;

По данным Министерства РФ за 2012 год до 70 % учащихся к выпускному классу школы имеют нарушенную остроту зрения, 40 % – хронические заболевания, более 60 % – нарушенную осанку.

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Здоровье – понятие не только биологическое, но и социальное. Хорошее здоровье – это радостное восприятие жизни, высокая трудоспособность.

Но все же, люди мало времени уделяют своему здоровью. Ведется малоподвижный образ жизни. К сожалению, у многих сложилось твердое убеждение, что вопрос здоровья или не здоровья целиком и полностью зависит от врачей. Другими словами если врач будет лечить хорошо, мы будем здоровы. Однако в последнее время ученые доказали обратное.

«Здоровье человека только на 10 % зависит от системы здравоохранения, на 20 % от наследственности, на 50 % от образа жизни и на 20 % от окружающей среды». Для сохранения и поддержания здоровья людей важное значение имеют условия труда, прожиточный минимум, образ жизни, состояние здравоохранения. Все эти условия жизни людей определяются социальным строем общества. В конечном итоге социальный строй определяет уровень рождаемости, заболеваемости, смертности, продолжительности жизни населения. Эти факторы в свою очередь оказывают положительное или отрицательное влияние на социально экономический прогресс общества. Охрана здоровья населения и принципы организации здравоохранения в социалистических и капиталистических странах различны. Болезни – бич человечества. Сколько сотен и тысяч жизней они уносят безвременно. У скольких людей отнимают радость созидательного труда. Борьбу с болезнями ведет медицина – одна из самых гуманных наук. Она возникла на заре человеческой культуры и достигла больших успехов. Но далеко еще не все недуги побеждены ею [3, с. 58–61].

Есть два рода болезней. Одни происходят от заражения микробами и вирусами, проникающими в организм извне. Это инфекционные заболевания. А другие возникают большей частью от нарушения режима труда и отдыха, неправильного питания, от охлаждения, перегрева, плохого освещения, неправильной осанки, вредных привычек.

Если человек крепок, закален, то его организм может активно сопротивляться и тем и другим болезням. У ослабленных же людей сопротивляемость снижена, и они часто болеют.

Итак, самое верное средство борьбы с любыми болезнями – укрепление здоровья. Как же его укрепить? Для этого есть немало средств: физкультура и спорт, закаливание, соблюдение правил гигиены, хорошее питание.

Физическая культура – это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Физкультура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность – ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека [1, с. 27–28].

Основная часть населения Земли хочет иметь крепкое здоровье. Но его просто так не получишь. Необходимо приложить усилия, чтобы прожить здоровую жизнь. Здоровой она может быть как в психическом плане, так и физическом. Но во втором случае, чтобы достичь здоровья необходимо постараться. Для того чтобы быть здоровым, необходимо давать физические нагрузки на организм. Нагрузки предохраняют от болезней, делают человека выносливым. Физкультурой можно заниматься в домашних условиях, например, делать по утрам зарядку. Можно ходить в спортивные комплексы: плавать, играть в футбол, посещать тренажерный зал.

У человека, занимающегося физической культурой, старение некоторых органов происходит медленнее. Также благодаря физкультуре сбрасывается вес, снижается уровень холестерина, накачиваются различные группы мышц. Чтобы достичь выносливости организма, необходимо бегать.

Бег улучшает кровоток, из-за чего к внутренним органам поступает больше кислорода. Если постоянно заниматься бегом, то может улучшиться зрение, эмоциональное состояние станет положительным, увеличится работоспособность. Сознательное отношение к своему здоровью оберегает человека от многих заболеваний. Ежедневно необходимо уделять часть своего времени физическим нагрузкам и тогда жизнь станет не только здоровой, но и радостной.

Разнообразное воздействие физкультуры и спорта на организм человека создало им справедливую славу могучих и часто единственных мероприятий, побеждающих преждевременную старость и болезни. Недаром ученые и врачи древности говорили, что физические упражнения могут заменить множество лекарств, но никакое лекарство в мире не заменит физических упражнений. Они как бы регулируют управление всеми жизненными процессами [2, с. 97–101]. Конечно, постоянные тренировки развивают мышцы, формируют красивое

тело. Но не только поэтому миллионы людей занимаются спортом. Спорт помогает закалить волю, выработать упорство в достижении поставленной цели, выявить, а затем и преодолеть слабые стороны организма и характера, стать для самого себя воспитателем. Физическая культура должна входить в жизнь человека с раннего возраста и не покидать её до старости. Таким образом, физическая культура, первостепенной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека.

Библиографические ссылки

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 3-е изд., доп., перераб. М. : Физкультура и спорт, 1987. 64 с.
2. Войнар Ю., Бойченко С. Д., Барташ В. А. Теория спорта методология программирования. Минск : Харвест, 2001. 312 с.
3. Кряж В. Н., Кряж З. С. Гуманизация физического воспитания. Минск : НИО, 2001. 179 с.

References

1. Amosov N. M. Razdum'ja o zdorov'e. 3-e izd., dop., pererab. M. : Fizkul'tura i sport, 1987. 64 p.
2. Vojnar Ju, Bojchenko S. D., Bartash V. A. Teorija sporta metodologija programmirovaniya. Minsk : Harvest, 2001. 312 p.
3. Krjzh V. N., Krjzh Z. S. Gumanizacija fizicheskogo vospitaniya. Minsk : NIO, 2001. 179 p.

© Ткачева Т. В., Фалеева Е. А., 2019

УДК 796.07/.08

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Т. А. Трифоненкова¹, Т. Н. Поборончук²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: Trifonenkova2008@yandex.ru

²E-mail: Poboronchuk_tn@mail.sibsau.ru

Рассмотрена задача популяризации здорового образа жизни молодежи. Представлены спортивно-массовые мероприятия Красноярска. Показана роль молодежных организаций в организации досуга молодежи.

Ключевые слова: молодежь, физическая культура, спорт, спортивные мероприятия, здоровый образ жизни.

PHYSICAL ACTIVITY OF MODERN YOUTH

T. A. Trifonenkova¹, T. N. Poboronchuk²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: Trifonenkova2008@yandex.ru

²E-mail: Poboronchuk_tn@mail.sibsau.ru

The task of promoting a healthy lifestyle of young people is considered. Sports events of Krasnoyarsk are presented. The role of youth organizations in the organization of youth leisure is shown.

Keywords: youth, physical culture, sport, sporting events, healthy lifestyle.

Физическая культура играет большую роль в жизни любого человека, независимо от его возраста и пола. Спорт стал неотъемлемой частью нашей жизни, поэтому увеличилась его доступность и популярность. Согласно Распоряжению Правительства РФ от 29.11.2014 № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» «молодежь» – это социально-демографическая группа, выделяемая на основе возрастных особенностей, социального положения и характеризующаяся специфическими интересами и ценностями. Эта группа включает лиц в возрасте от 14 до 30 лет. Это социально активная группа, для которой характерно: физиологическое взросление; завершение формирования личности; вступление на полноправной основе в основные сферы общественной жизни (экономику, политику, семейные отношения) [3]. В этот период меняется телесность и психосексуальная сфера подростка, усложняющая его адаптацию к окружающей среде. Это физиологически наиболее уязвимый (критический) период.

Среди наиболее популярных у молодежи видов досуга доминируют физкультура и спорт, обеспечивающие не только здоровье, нормальное физическое развитие, но и умение владеть собой, своим телом. Удобные формы приобщения к физкультуре и спорту – регулярные занятия в учебных заведениях, спортивные клубы, спортивные секции, группы здоровья, занятия в фитнес центрах.

В 2007 году в Российской Федерации было охвачено занятиями физической культурой и спортом 13,3 млн человек. Вместе с тем, несмотря на то, что наблюдается положительная тенденция к увеличению численности занимающихся, их охват составляет всего 9,2 % от общей численности населения в Российской Федерации. В России процент охвата, который мог бы дать социальный эффект, должен составлять примерно 18,3 %. К сожалению, есть субъекты Российской Федерации, где он составляет всего 2,5 %. Одной из крупнейших молодежных общероссийских организаций сегодня является Российский Союз Молодежи. Сегодня это – крупнейшая молодежная общероссийская организация России. Территориальные организации Союза работают в 76 субъектах Российской Федерации, а в его программах участвуют около 5 миллионов молодых людей. Деятельность организации направлена на развитие и становление личности молодого человека, на реализацию программ, позволяющих юношам и девушкам раскрывать свой потенциал, проявлять себя. С 1991 года Российский союз молодёжи является неполитической, негосударственной, некоммерческой, самостоятельной организацией, которая работает во всех сферах жизни и деятельности молодежи: профориентация и занятость, образование и культура, досуг и спорт.

В нашем городе Красноярске ежегодно проходит большое количество спортивных мероприятий, которые общедоступны для всех граждан: «Лыжня России»; «Всероссийский день ходьбы»; «Служить России любой из нас готов!»; «Borus Skyrace». И множество других мероприятий.

10 февраля 2018 года состоялась XXXVI открытая Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России». Программа соревнований в Татышев-парке стартует с лыжной гонки на дистанцию 11 км. Лыжня России – мероприятие с богатой историей. Впервые это событие состоялось в 1982 году, когда на одной дистанции сражались профессиональные спортсмены, любители зимних видов спорта и простые граждане [2]. В 1990-х годах турнир пережил значительный спад: из-за недостатка финансирования забеги проводились лишь в нескольких регионах страны (сейчас во всех 76). В последнее время рассматриваемое событие переживает второе рождение, а количество его участников неуклонно возрастает. Только в прошлом году по разным оценкам в забегах между собой сразилось более 1,5 млн человек. По словам организаторов Лыжни России 2018, турнир преследует следующие цели:

- 1) приобщение населения к физкультуре и спорту;
- 2) выработка силы духа, стремления к победе;
- 3) пропаганда здорового образа жизни;
- 4) воспитание патриотизма.

Забег на лыжах становится для многих участников соревнования своеобразной проверкой на прочность. На трассе в борьбе с примерно равными по силам оппонентами атлеты проявляют свои лучшие человеческие качества, учатся преодолевать любые трудности, не сдаваться, уважать соперников.

Фестиваль «Всероссийский день ходьбы», который проходит по инициативе Олимпийского комитета России, объединяет сотни тысяч поклонников здорового образа жизни по всей стране. В этом году на старт вышли около 200 000 человек во всех 11 часовых зонах России. Наряду с Красноярским краем во Всероссийский день ходьбы приняли участие Петропавловск-Камчатский, Якутск, Владивосток, Иркутск, Омск, Ижевск, Екатеринбург, Калининград и другие города России. Центральной площадкой Фестиваля стала Москва. Ходьбу в целях укрепления здоровья рекомендуют и эксперты.

Не так давно в Красноярске появилась своя команда по скайраннингу – «Skyrunning team Krasnoyarsk». Скайраннинг – это скоростное восхождение в горах, очень похож на горный бег, но с весомыми отличиями – атлеты зачастую покоряют вершины высотой более 2000 м, а также трассы проходят по технически трудным тропам, где не всегда можно бежать. Ежегодно проводят всероссийские соревнования в статусе Кубка России и Чемпионата России, региональные и любительские соревнования, совершенствуют календарь спортивных мероприятий. В соревнованиях в статусе Кубка России могут принимать участие все желающие, имеющие медицинский допуск, необходимое снаряжение и регистрацию. Сезон

соревнований по скайраннингу насыщен стартами и традиционно открывается в апреле гонкой «Borus Skugase», которая проходит в национальном парке «Шушенский бор» на юге Красноярского края и закрывается в октябре невероятной гонкой Crimea X Run в Крыму. В 2017 году в Красноярске прошли юбилейные 5 соревнования по этому виду спорта в районе Николаевской сопки. Было рекордное количество – более 500 участников [4].

В настоящее время в России ведут активную популяризацию спорта. Он становится не только одной из форм проведения досуга, но и альтернативой вредным привычкам. Множество разнаправленных организаций открыты для привлечения молодых людей к занятиям физической культурой, польза которой заключается в поддержании хорошей физической формы, воспитании дисциплинированности, самоконтроля и других положительных качеств личности. Развитие инфраструктуры спорта и обеспечение доступности массовых занятий спортом, формирование потребностей молодежи в соблюдении принципов здорового образа жизни, стремления к позитивным изменениям и сознательном отказе от саморазрушающего поведения, приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в том числе по месту жительства: именно эти факторы влияют на формирование здорового и активного молодого поколения.

Библиографические ссылки

1. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность // Теор. и практ. физ. культ. 1995. 135 с.
2. Сайт [Электронный ресурс]. URL: <http://krassport.ru/news/14750-v-krasnoyarske-projdet-xxxvi-otkrytaya-vserossijskaya-massovaya-lyzhnaya-gonka-lyzhnya-rossii.html> (дата обращения: 15.05.2019).
3. Сайт [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/law/ref/ju_dict/word/molodezh/ (дата обращения: 15.05.2019).
4. Сайт [Электронный ресурс]. URL: <https://mountain-race.ru/news/kalendar-startov-2018> (дата обращения: 15.05.2019).

References

1. Balsevich V. K., Lubysheva L. I. Physical culture: youth and modernity // Theor. and practical physical cult., 1995. 135 p.
2. [Electronic resource]. URL: <http://krassport.ru/news/14750-v-krasnoyarske-projdet-xxxvi-otkrytaya-vserossijskaya-massovaya-lyzhnaya-gonka-lyzhnya-rossii.html> (date of visit: 15.05.2019).
3. [Electronic resource]. URL: http://www.consultant.ru/law/ref/ju_dict/word/molodezh/ (date of visit: 15.05.2019).
4. [Electronic resource]. URL: <https://mountain-race.ru/news/kalendar-startov-2018> (date of visit: 15.05.2019).

© Трифоненкова Т. А., Поборончук Т. Н., 2019

УДК 612.76

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ТУРИЗМА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Е. В. Фролов¹, А. Г. Николаев²

Ульяновский фармацевтический колледж
Российская Федерация, 43200, г. Ульяновск, ул. Льва Толстого, 37
Многопрофильный лицей № 11 имени В. Г. Мендельсона
Российская Федерация, 43200, г. Ульяновск, ул. Пушкинская, 2

¹E-mail: e_v_frolov@mail.ru

²E-mail: Gurjevich@mail.ru

Разработана и внедрена методика физкультурно-оздоровительных занятий для детей младшего школьного возраста, на принципах научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, коллективности в сочетании с индивидуализацией, наглядности и прочности.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, спортивная подготовка в системе физического воспитания, техническая и физическая подготовка.

METHODOLOGICAL FEATURES OF USING MEANS AND METHODS OF TOURISM IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUNGER SCHOOLBOYS

E. V. Frolov¹, A. G. Nikolaev²

Ulyanovsk College of Pharmacy,
37, Lev Tolstoy Str., Ulyanovsk, 43200, Russian Federation
Multidisciplinary Lyceum № 11 named V. G. Mendelssohn
2, Pushkinskaya Str., Ulyanovsk, 43200, Russian Federation

¹E-mail: e_v_frolov@mail.ru

²E-mail: Gurjevich@mail.ru

Developed and implemented methods of sports and recreational activities for children of primary school age, on the principles of science, comprehensiveness, consciousness and activity, repetition and systematic, gradual, accessibility, collectivity in combination with individualization, clarity and durability.

Keywords: sports tourism, sports training in the system of physical education, technical and physical training.

Специфика спортивного туризма заключается в прохождении спортсменом различных дистанций по технике пешеходного туризма (личной и командной); тактико-технической дистанции (контрольно-туристский маршрут, поисково-спасательные работы). Виды туристского многоборья отличаются между собой по набору технических препятствий, продолжительности, протяженности и другим факторам туристского маршрута.

На соревнованиях для преодоления естественных препятствий от юных туристско-многоборцев требуется высокая физическая и техническая подготовленность. Поэтому включение в тренировочный процесс метода сопряженных воздействий является наиболее

целесообразным. Этот метод посредством соответствующих специальных упражнений и методических приемов предусматривает развитие физических способностей спортсмена и осуществление спортивно-технической подготовки в их органическом единстве [1].

Не заостряя интереса на настолько размашистый диапазон влияния туризма на человека, наличествует ряд задач требующих пристального интереса. Это в первую очередь недоступность настоящего воздействия спортивного режима и органов самоуправления на местах в области туризма, невысокая информированность молодых людей о целях, задачах, способностях туризма, недоступность финансирования, дорогостоящее туристское амуниция. Принципиально необходимо выделить, что в туристических путешествиях, в том числе и маленьких по протяженности и длительности, появляются ощущения коллективизма, приверженность к природе, формируется интеллектуальный кругозор [2].

Цель исследования – изучить влияние занятий спортивно-оздоровительным туризмом на показатели физической подготовленности школьников 10–11 лет.

Разработать и экспериментально обосновать целесообразность и эффективность методики физкультурно-оздоровительных занятий на основе использования средств спортивно-оздоровительного туризма.

Спортивно-оздоровительный туризм развивает и улучшает нужные человеку физические качества – выносливость, быстроту, силу различных групп мышц, ловкость. Не считая этого, в туристических походах улучшаются морально-волевые свойства, такие как смелость, решительность, дисциплинированность, коллективизм, активность, воля и др. Все эти свойства обязаны вырабатываться и развиваться в учебно-тренировочном процессе. Достижение больших спортивных итогов в туризме вполне вероятно выполнить при постановке ведущих вопросов учебно-тренировочного процесса: обеспечения совершенного физического развития; взращивания больших нравственных качеств; овладения туристической техникой и тактикой; овладением важных познаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки; улучшения спортивного профессионализма [1].

Для удачного воплощения спортивной подготовки в системе физического воспитания нами была разработана научно-методическая база спортивных занятий для детей младшего школьного возраста. Любое спортивное занятие планировалось и выполнялось на принципах научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, коллективности в сочетании с индивидуализацией, наглядности и прочности. Перечисленные основы взаимосвязаны и лишь только внедрение их в неразрывной связи предполагает высочайшую эффективность спортивной подготовки.

Методика занятий спортивно-оздоровительным туризмом в среднем общеобразовательном учреждении была построена на совокупных принципах изучения и воспитания занимающихся, приспособленные к условиям использования в природной среде. Методика конкретизировалась внедрением ансамбля средств оздоровительно-спортивного туризма с акцентом на общую физическую и интегральную подготовку занимающихся. Подходящий нагрузочный режим занятий оздоровительно-спортивным туризмом определялся задачами определенного занятия, связанным с уровнем исходной физической подготовленности школьников 10–11 лет и их мотивациями по выбору типов, видов и форм туризма.

На основе методики физкультурно-оздоровительных занятий с преимущественным внедрением средств оздоровительно-спортивного туризма разработана групповая программа занятий для школьников младшего возраста, занимающихся в условиях основной группы здоровья.

Тренировочный процесс экспериментальной группы предусматривал включение методики сопряженного развития физических способностей и формирование двигательных умений. Для этого в ходе исследования использовались следующие специальные упражнения.

Упражнения на развитие быстроты и формирование специальных умений: преодоление этапов «Навесная и параллельная переправа» с максимальной скоростью 15–20 м по 4–6 раз с интервалами отдыха; этапа «Подъем» до 20 м по 4–6 раз с интервалами отдыха; этапа

«Круто наклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20) вниз; этапа «Траверс» с количеством перестежек не менее 10.

Содержание разработанной методики отличается от традиционной, рассчитанной на школьный возраст, следующими положениями:

- программа не преследует цели достижения высоких спортивных результатов; цель программы направлена только на сохранение и укрепление здоровья младших школьников;
- исключены варианты технически сложных приёмов, требующих от занимающихся высокого уровня физической подготовленности: самонаведение переправ, прохождение воздушной переправы, параллельных перил и т. п.;
- исключены более травмоопасные приёмы, которые имеют все шансы привести к активным нарушениям опорно-двигательной функции: передвижения по сложно пересечённой местности; нахождение участников в условиях риска географических факторов; бег с препятствиями;
- доминируют упражнения аэробного направления (80–90 %), производимые с невысокой и средней интенсивностью (ЧСС – 110–130 уд/мин);
- отсутствует узкая специализация занимающихся;
- доминируют упражнения аэробного направления (80–90 %), производимые с невысокой и средней интенсивностью (ЧСС – 110–130 уд/мин).

Высочайшая эффективность разработанной методики круглогодичного учебно-тренировочного процесса на базе использования средств оздоровительно-спортивного туризма подтверждается результатами педагогического эксперимента: достоверно улучшилась физическая подготовленность младших школьников экспериментальной группы в проявлении силовых, скоростно-силовых качеств, координационных возможностях, где в среднем прирост результатов составил 6,9 % до 18,7 % ($P < 0,05$).

Таким образом, итогами педагогического эксперимента подтверждено, что использование разработанной нами методики физкультурно-оздоровительных занятий с школьниками 10–11 лет на базе преимущественного применения средств оздоровительно-спортивного туризма приводит к значительному улучшению количественных характеристик по итогам комплексного тестирования, что демонстрирует о позитивном сдвиге в физической подготовленности каждого школьника и всей группы в целом. Туризм считается эффективным средством, обеспечивающим физическое воспитание школьников.

Библиографические ссылки

1. Климанова Т. Г. К обоснованию эффективной методики использования средств туризма на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XVI научно-практич. конф. Коломна : КГПИ, 2006. С. 87–89.
2. Колесова Ю. А. Туристско-рекреационное проектирование: учеб. пособие. М. : КУРС : Инфра-М, 2014. 346 с.

References

1. Klimanova T. G. Towards a justification of the effective method of using the means of tourism in physical education classes with children of primary school age // Man, Health, Physical Culture and Sport in a Changing World : Proceedings of the XVI Scientific Practical Conference. Kolomna : KGPI, 2006. P. 87–89.
2. Kolesova Yu. A. Tourist and recreational design: study guide. M. : COURSE : Infra-M, 2014. 346 p.

© Фролов Е. В., Николаев А. Г., 2019

УДК 797.21

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ЗАНЯТИЯХ С ИНОСТРАННЫМИ СТУДЕНТАМИ

Н. М. Шарова¹, Е. А. Земба²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: natali.sharova.99@mail.ru

²E-mail: zembaelena@rambler.ru

Рассмотрено влияние скандинавской ходьбы на человека и применение её в учебном процессе с иностранными студентами на занятиях по физическому воспитанию.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, скандинавская ходьба, палки, нагрузка.

USING SCANDINAVIAN WALKING ON CLASSES WITH FOREIGN STUDENTS

N. M. Sharova¹, E. A. Zemba²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochoy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: natali.sharova.99@mail.ru

²E-mail: zembaelena@rambler.ru

The paper discusses the impact of Scandinavian walking on a person and its use in the educational process with foreign students in physical education classes.

Keywords: health, physical culture, Nordic walking, sticks, load.

Этот вид физической нагрузки зародился в Финляндии, где очень популярные зимние виды спорта, особенно лыжи. Скандинавская ходьба появилась в середине XX века. Считается, что первыми открыли эффективность движения с палками, тренеры финских спортсменов-лыжников. В 1940 году лыжники-спортсмены этой страны использовали бег и ходьбу с палками в теплое время года, для поддержания хорошей физической формы. Став в 1990 году отдельным видом спорта, ходьба с палками стала популярной по всем мире. В 1997 году этот вид занятий запатентовал финн Марко Кантанева под названием «оригинальная скандинавская ходьба». Именно он считается основателем этого спорта.

Иностранным студентам, как и любому другому человеку сложно жить в чужой стране. Традиции, обычаи, привычки, совершенно другие люди. Основная проблема – это незнание языка. Тем более что русский язык один из самых трудно изучаемых. Для успешного существования в любой стране, с чужим для приезжего языком, необходимо владеть хотя бы его основами. Не говоря уже о том, что для успешного обучения в вузе недостаточно основ, необходим широкий словарный запас, владение грамматикой и пунктуацией. Для многих иностранцев это становится основной проблемой потому, что русский язык сильно отличается не только от европейских языков, но и выделяется среди языков славянской группы своим многообразием и сложностью. Основа данной проблемы кроется в низкой популярности рус-

ского языка, как иностранного за рубежом, в отличие от английского, французского и немецкого, которые в каждой европейской стране считаются классическими для изучения.

Второй по важности проблемой является проблема взаимодействия с окружающей социальной средой. В первую очередь, это проблема общения с русскими людьми. Не секрет, что в нашей стране, особенно в провинции, не часто можно встретить иностранца. Для многих – это скорее диковинка, чем собеседник, покупатель или партнер. Вполне логично, что это обостряет проблемы межличностного взаимодействия, которые вытекают в проблемы бытовые: сложно сходить в магазин, спросить время, позвонить, воспользоваться общественным транспортом и т. д.

Третья проблема – питание. Как и в любой стране с самобытной культурой, в России продукты, употребляемые в пищу сильно, отличаются от традиционных продуктов питания в Европе, но более всего в Азии. Соответственно, любому иностранцу для полноценной жизни в нашей стране необходимо привыкнуть к русской кухне, заменить привычные продукты на доступные в нашей стране без вреда для здоровья. Но даже если иностранец не захочет отказываться от своей национальной кухни, у него могут возникнуть проблемы с отсутствием необходимых условий и компонентов для ее приготовления.

Среди серьезных адаптационных проблем можно также назвать проблему биологической адаптации: привыкание к климату, погодным условиям, окружающей среде, разнице во времени. Не секрет, что Россия – страна разнообразных климатических зон и множества часовых поясов. В каждой части нашей огромной страны своя погода зимой, летом, осенью и весной, свой часовой пояс и т. д. [2].

Привыкание к погодным условиям – обязательная и неотъемлемая часть социокультурной адаптации. Без преодоления этой проблемы невозможно продолжать комфортное существование на территории новой страны. Эта проблема сказывается не только на психологическом здоровье иностранца, но также по большей части на физическом. Чем короче световой день (особенно зимой), тем меньше вырабатывается гормона эндорфина, соответственно тем менее счастлив человек. Для приезжих из южных стран и Европы русская зима – настоящее суровое испытание, тяжело передвигаться, трудно просыпаться, нет достаточного количества витаминов, а лето сухое и жаркое. Изменение климатических условий также влияет на здоровье студентов, и один из лучших способов его укрепления являются занятия спортом. Скандинавская ходьба оказывает благоприятное влияние на организм любого человека.

Скандинавская ходьба универсальна – нагрузки здесь легко дозируются в зависимости от возраста и физического состояния человека. Еще одно неоспоримое преимущество скандинавской ходьбы – минимальный риск получить травмы. Палки, выступающие в качестве дополнительной опоры, делают ходьбу максимально безопасной. Движения в скандинавской ходьбе равномерные, плавные, 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.

Скандинавская ходьба – это основной вид оздоровительной ходьбы. За счет палок увеличивается нагрузка на мышцы плечевого пояса и рук. 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.

Общая инструкция по технике ходьбы с палками заключается в соблюдении некоторых правил:

- процесс ходьбы с палками представляет собой естественный процесс ходьбы;
- шаги совершаются перекатом с пятки на носок;
- держать спину нужно ровно, слегка наклонив корпус вперед;
- держать плечи расслабленными и опущенными вниз;

- руки и ноги должны двигаться попеременно (правая нога впереди – левая рука впереди);
- использовать более длинные шаги, чем обычно;
- во время движения руки должны двигаться как маятник, а локти быть свободны и чуть согнуты;
- выдох – ртом, вдох – носом с соблюдением ритмичности ходьбы. На первые два шага вдох, на 3–5 выдох (как пример одного из вариантов дыхания);
- при отводе руки с палкой назад, ладонь разжимается (открывается) и ее фиксирует только перчатка темляка;
- рука не должна выходить вперед-назад более чем на 45 градусов [1].

Скандинавская ходьба положительно удобна тем, что не требует большого количества снаряжения и регулярных посещений спортклуба. Палки можно брать с собой в отпуск, на природу, в поход.

Основным инвентарем являются палки, без них невозможны занятия скандинавской ходьбой. Подбирать их нужно индивидуально с учетом роста, это первое и основное условие. Для того чтобы подобрать нужную длину палок нужно свой рост умножить на 0,69.

Итак, подведем итоги, вот уже 10 лет этот вид спорта исследуют в Университете Восточной Финляндии, а именно влияния занятий скандинавской ходьбы на человеческое здоровье. В 2000 годах была открыта ассоциация любителей скандинавской ходьбы, после этого распространения ее началось с большой скоростью по всему земному шару. Были открыты филиалы во многих странах, где знакомили и подготавливали тренеров и инструкторов для скандинавской ходьбы. Многие государства включили ходьбу с палками в программы оздоровления нации.

На сегодняшний день скандинавской ходьбой занимаются на всех континентах десятки миллионов людей. В Швеции скандинавская ходьба поддерживается правительственными программами, а в Финляндии с палками ходят даже военные. В России эти прогулки с палками появилась не так давно, но насчитывает уже тысячи поклонников.

Почему скандинавская ходьба очень популярна в мире? Ответ прост, потому что она доступна и почти не имеет противопоказаний. Также она проста в выполнении движений и не требует особых усилий и очень благоприятно воздействует здоровье человека.

Библиографические ссылки

1. Скандинавская ходьба (Nordik walking) : метод. указания / сост. О. Б. Никольская. Челябинск : Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. 44 с.
2. Гребенникова И. А. Адаптация иностранных студентов: Механизмы и факторы // Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Владивосток : ДФУ, 2011. С. 98–100.

References

1. Nordic walking : method. / status about. O. B. Nikolskaya. Chelyabinsk: Publishing house Chelyab. state ped. University, 2016. 44 p.
2. Grebennikova I. A. Adaptation of foreign students: Mechanisms and factors // Humanitarian studies in Eastern Siberia and the Far East. Vladivostok : DFU, 2011. С. 98–100.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

УДК 616.711-018. 3-002:612.13:615. 83

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ ВЕРТЕБРОГЕННЫМИ ДОРСОПАТИЯМИ С ПРИМЕНЕНИЕМ СУХОВОЗДУШНЫХ ТЕПЛОВЫХ И АЭРОЗОЛЬНЫХ ПАНТОВЫХ ВАНН

Ю. В. Бобрик¹, В. А. Пономарев², В. Н. Шпаковский³

Медицинская академия имени С. И. Георгиевского
Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского
Российская Федерация, 295006, г. Симферополь, Бульвар Ленина 5/7

¹E-mail: yura.bobrik@mail.ru

²E-mail: pva377@mail.ru

³E-mail: schpakovskiy2000@yandex.ru

Целью работы исследование результаты восстановительного лечения больных остеохондрозом позвоночника с применением суховоздушных тепловых и аэрозольных пантовых ванн. Анализ непосредственных и отдаленных результатов сочетанной бальнеотерапии вертеброгенных дорсопатий с включением в общий комплекс суховоздушных тепловых и аэрозольных пантовых ванн позволяет достоверно повысить эффективность восстановительного лечения пациентов, добиться у них более продолжительной ремиссии с сохранением трудоспособности и снизить частоту рецидивов заболевания по сравнению со стандартными методами реабилитации.

Ключевые слова: дорсопатия, остеохондроз позвоночника, физическая реабилитация.

PHYSICAL REHABILITATION OF PATIENTS WITH VEREBROGENIC DORSOPATHY WITH THE APPLICATION OF DRY-AIR HEAT AND SPRAY PANT BATH

Yu. V. Bobrik¹, V. A. Ponomarev², V. N. Shpakovsky³

Medical Academy named after S. I. Georgievsky of Vernadsky
5/7, Lenin Boulevard, Simferopol, 295006, Russian Federation

¹E-mail: yura.bobrik@mail.ru

²E-mail: pva377@mail.ru

³E-mail: schpakovskiy2000@yandex.ru

The purpose of this study was to study the results of restorative treatment of patients with osteochondrosis of the spine using dry air heat and aerosol pant baths. The analysis of the immediate and long-term results of the combined balneotherapy of vegetative dorsalalgies with the inclusion of dry air heat and aerosol pant baths into the overall complex allows to significantly increase the efficiency of restorative treatment of patients, to achieve a longer remission with

preservation of their ability to work and to reduce the frequency of relapse of the disease in comparison with standard methods of rehabilitation.

Keywords: dorsalgia, osteochondrosis of the spine, physical rehabilitation.

Согласно данным медицинской статистики [1], до 80 % взрослого населения страдает дорсопатиями, связанными с остеохондрозом позвоночника с неврологическими проявлениями (ОХПНП) (вертеброгенными торакалгия, люмбалгиями, люмбоишиалгиями, радикулопатиями). Потери по нетрудоспособности, вызванные данной патологией, занимают, по исследованиям ряда авторов [1; 2], либо первое место среди всех остальных болезней, либо второе, уступая только простудным заболеваниям. В настоящее время среди специалистов ведётся активная дискуссия по вопросам оказания адекватной лечебно-восстановительной помощи лицам с ОХПНП. При всем разнообразии взглядов и подходов разных авторов к пониманию проблем возникновения и манифестации ОХПНП, а также оказания помощи при данном заболевании, все они сходятся во мнении о чрезвычайной актуальности этой проблемы и необходимости концентрации усилий для ее решения [1–3].

Целью настоящей работы явилось исследование непосредственных и отдаленных результатов восстановительного лечения больных ОХПНП с применением суховоздушных тепловых и аэрозольных пантовых ванн.

Основу работы составили результаты наблюдений за 609 пациентами, проходившими курс восстановительного лечения в пансионате семейного отдыха «Ласточка», санатории «Барнаульский», курорте «Белокуриха» с диагнозом полисегментарного остеохондроза грудного и поясничного отделов позвоночника в возрасте от 26 до 60 лет (средний возраст $44,8 \pm 1,2$ года) при оценке непосредственных результатов терапии. Отдаленные результаты и медико-социальная эффективность использования суховоздушных тепловых в сочетании с высокодисперсными аэрозольными ваннами водного экстракта пантового концентрата были изучены путем анкетирования, амбулаторного осмотра 294 больных, а также при прохождении повторного санаторного лечения (112 человек). На основании данных обследования у всех наблюдаемых больных выявлены проявления вертебрального (нейромышечного) синдромов остеохондроза поясничного отдела позвоночника в стадии неполной ремиссии. По характеру течения преобладал хронический рецидивирующий прогредиентный вариант. Длительность заболевания составляла в среднем 8,4 года. Всем пациентам проводилось динамическое клиническое, ортопедическое, неврологическое обследование, лабораторное (общий анализ крови и мочи), инструментальные (электрокардиография, реовазография нижних конечностей) обследования.

Программа исследования предусматривала формирование двух репрезентативных групп больных сходных по полу, возрастному составу и клиническому течению заболевания. Обе группы больных получили аналогичные курсы базовой терапии: диета, ЛФК, термотерапию (основная группа – суховоздушные тепловые ванны в сочетании с высокодисперсными аэрозольными ваннами водного экстракта пантового концентрата в термокамере АКОКФ-01 и дифференцированная ЛФК, контрольная группа – общую сауну). По частоте, продолжительности процедур, общей тепловой нагрузке группы были сопоставимы.

При локальной термотерапии проводились суховоздушные тепловые ванны температурой 60°C , влажность – 30–45 %, в сочетании с высокодисперсными (0,5–25 мкм) аэрозольными ваннами водного экстракта пантового концентрата, продолжительность 2-х режимов 25–30 мин, через день, количество процедур на курс – 14. Объем распыляемого раствора на 1 сеанс составляет 250,0 мл водного экстракта пантового концентрата в разведении 10,0 гр на 250 мл. Применялось устройство «Термокамера 2-х режимная для суховоздушных тепловых с высокодисперсными аэрозолями ванн АКОКФ [3].

Непосредственные результаты лечения, проводимого в рамках исследовательской работы, выражались в том, что положительный клинический эффект в основной группе был отмечен у 273 человек (84,8 %), в том числе значительное улучшение наблюдалось

у 168 больных (52,2 %); в контрольной группе, соответственно, у 217 (71,15 %) и у 105 (36,6 %) больных. Состояние без перемен было зарегистрировано в основной группе у 49 (13,2 %) больных, в контрольной у 70 (28,85 %) больных. Ухудшение состояния не было зарегистрировано в обеих группах наблюдения. При этом пациенты основной группы, получившие бальнеопроцедуры в термокамере АКОКФ-01, отметили более выраженную комфортность, адекватность воздействия температуры на сердечнососудистую систему, повышение общего тонуса, улучшение самочувствия после 3–4 процедур. У подавляющего числа (98 %) пациентов с повышенным АД отмечалось снижение или нормализация его уровня уже после 3–4 процедуры, стабилизация частоты сердечных сокращений и суточного диуреза мочи.

Результаты анализа листков нетрудоспособности в течение года до и года после курса санаторного лечения показали, что число случаев и продолжительность периодов временной утраты трудоспособности после санаторного лечения снизились в обеих группах, однако, в наибольшей степени – в основной группе в 1,7 раза ($p < 0,05$) больше по сравнению с контрольной группой.

Анализ непосредственных и отдаленных результатов сочетанной бальнеотерапии вео-теброгенных дорсалгий с включением в общий комплекс суховоздушных тепловых и аэрозольных пантовых ванн позволяет достоверно повысить эффективность восстановительного лечения пациентов, добиться у них более продолжительной ремиссии с сохранением трудоспособности и снизить частоту рецидивов заболевания по сравнению со стандартными методами реабилитации.

Библиографические ссылки

1. Бобрик Ю. В. Катамнестический анализ эффективности комплексной реабилитации пациентов с вертеброгенными дорсалгиями, радикулопатиями // Запорожский медицинский журнал. 2015. № 1. С. 59–61.
2. Бобрик Ю. В., Каладзе Н. Н. Физиотерапия при комплексной реабилитации больных с неврологическими синдромами остеохондроза позвоночника // Вестник физиотерапии и курортологии. 2011. № 4. С. 89–94.
3. Александров В. В. Основы восстановительной медицины и физиотерапии : учеб. пособие. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. 153 с.

References

1. Bobrik Yu. V. Katamnestic analysis of effectiveness of complex rehabilitation of patients with vertebral dorsiopathies, radiculopathies // Zaporozhskij medicinskij zhurnal. 2015. № 1. P. 59–61.
2. Bobrik Yu. V., Kaladze N. N. Fizioterapiya pri kompleksnoj rehabilitacii bol'nyh s nevrologicheskimi sindromami osteohondroza pozvonochnika // Vestnik fizioterapii i kurortologii. 2011. № 4. P. 89–94.
3. Aleksandrov V. V. Osnovy vosstanovitel'noj mediciny i fizioterapii : ucheb. posobie. M. : GEOTAR-Media, 2010. 153 p.

© Бобрик Ю. В., Пономарев В. А., Шпаковский В. Н., 2019

УДК 618.218-001.33-089

ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ А. КЕГЕЛЯ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ ПАЦИЕНТОК С ПАТОЛОГИЕЙ

К. А. Бугаевский

Классический приватный университет,
Украина, 69002, г. Запорожье, ул. Жуковского, 70б
E-mail: apostol_luka@ukr.net

Представлены результаты исследования, посвященного практическим аспектам применения специальных физических упражнений А. Кегеля в восстановительном лечении пациенток с проблемами после гинекологических операций.

Ключевые слова: пациентки, специальные физические упражнения А. Кегеля, восстановительное лечение, тазовое дно.

APPLICATION OF A. KEGEL'S SPECIAL EXERCISES IN RESTORATIVE TREATMENT OF FEMALE PATIENTS WITH PATHOLOGY

K. A. Bugaevskiy

Classic Private University,
70b, Zhukovsky Str., Zaporozhye, 69002, Ukraine
E-mail: apostol_luka@ukr.net

The article presents the results of a study devoted to the practical aspects of the application of special physical exercises by A. Kegel in the rehabilitative treatment of patients with incontinence problems and in patients with the omission of female internal genital organs and after gynecological operations.

Keywords: female patients, special physical exercises A. Kegel's, restorative treatment, pelvic floor.

Актуальность рассматриваемых в данной статье вопросов, обусловлена достаточно большим количеством осложнений со стороны тазового дна у урологических и гинекологических пациенток, с такой патологией, как недостаточность и слабость связочно-мышечного аппарата промежности и её образований, последствия травм промежности в родах, состояния после гистерэктомии и ряда гинекологических и хирургических послеоперационных состояний [1–4].

Система современных реабилитационных мероприятий у пациенток с перечисленной выше патологией требует комплексного подхода, включая разные методы и средства медицинской, физической, психологической и социальной реабилитации. В тоже время, весьма актуальными и востребованными являются немедикаментозные методы восстановительного лечения, включающие комплексы лечебной физической культуры (ЛФК), лечебной гимнастики (ЛГ), специальных физических упражнений, например по методике А. Кегеля или по методике, предложенной Блондин Кэлас-Жермейн [2; 5–8], применение гинекологического массажа, физиотерапевтических процедур, преформированных физических факторов [1; 2; 9].

В данной статье хотелось бы подробно остановиться на рассмотрении особенностей практического применения комплекса специальных физических упражнений у пациенток урологического и гинекологического профиля, а также после гинекологических операций.

Впервые Арнольд Кегель, американский гинеколог, описал свой комплекс упражнений в 1948 году и выделил несколько проблем, с которыми помогали бы справиться тренировки мышц тазового дна [5–7]. Основная причина, по которой в свое время комплекс упражнений для укрепления мышц тазового дна стал столь востребован, это возможность консервативного лечения женщин. Автором были предложены специальные физические упражнения для укрепления мышц тазового дна, определено положение пациенток для выполнения упражнений по предложенной А. Кегелем методике [5–7].

Основной задачей тазового дна, по мнению А. Кегеля и специалистов по внедрению в практику его методики, является сохранение правильного расположения органов в полости малого таза, сохранение их топографии и предотвращение их опущения по вертикальной оси [5–7].

Основное содержание работы. В этой связи имеет значение поведение комплекса специальных упражнений в определённом исходном положении (лёжа на спине, с согнутыми в коленных и тазобедренных суставах, нижних конечностях. Положение тела пациенток при выполнении упражнений по системе А. Кегеля, представлено на рисунке [9–12].



Положение тела при проведении упражнений по методике А. Кегеля

Упражнения А. Кегеля можно применять при явлениях цистоцеле и ректоцеле, у пациенток с явлениями слабости мышц тазового дна и синдромом хронической тазовой боли (СХТБ), после гинекологических операций [13; 14].

Упражнения Кегеля необходимо выполнять в качестве профилактики женщинам, с врожденными патологиями развития необходимых мышц, страдающих ожирением и занимающимся тяжелыми видами спорта. Подобные упражнения нельзя делать женщинам с пролапсом (необходима консультация врача) [5–7; 13; 14].

Также не рекомендуется выполнять их при каких либо сопутствующих воспалительных процессах в тазовых органах и после недавно перенесенных операций. К примеру, данный комплекс упражнений при опущении органов малого таза очень эффективен, поскольку позволяет всесторонне влиять на мышцы и связочный аппарат тазового дна и ткани внутренних женских органов. Целью данной гимнастики является восстановление тонуса и укрепление основных мышц тазового дна [5–7; 13; 14]. Перед тем как выполнять гимнастику Кегеля при опущении органов, необходимо обязательно посоветоваться с лечащим врачом, чтобы он определил наиболее эффективные упражнения именно для таких пациенток и оценил все возможные риски таких тренировок.

Функция тазового дна может нарушаться вследствие одной или комплекса причин: ослабления тазовых мышц (например, после родов в результате растяжения и ослабления мышц таза); повреждения соединительно-тканых структур тазового дна (после операции в области малого таза); нарушения анатомических взаимоотношений тазовых органов; при климаксе, когда происходит гормональная перестройка, связанная со снижением уровня эстрогенов и вызывающая старение органов.

Примерный комплекс упражнений по методике А. Кегеля, у пациенток с небольшой патологией выглядит следующим образом [5–7; 13; 14]:

1. И. п. – ноги на ширине плеч. Руки поддерживают ягодицы. Далее напрячь мышцы тазового дна по направлению вверх вовнутрь.

2. И. п. – упор на коленях (на четвереньках), голова опирается на руки. Далее напрячь мышцы тазового дна по направлению вверх вовнутрь.

3. И. п. – лёжа на животе. Одна нога согнута в колене. Выполнять попеременно напряжение и расслабление мышц тазового дна.

4. И. п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях и слегка разведены в стороны, пятки на полу. Одна рука опирается на низ живота, другая под ягодицей – так можно почувствовать, что сокращаются нужные мышцы. Затем сжать мышцы тазового дна, подтянув их вверх.

5. И. п. – сидя скрестить ноги, спина прямая. Далее напрячь мышцы тазового дна по направлению вовнутрь вверх, как бы отрывая их от пола.

6. И. п. – ноги на ширине плеч, руки опираются на колени. Спину следует держать прямо и напрягать мышцы тазового дна по направлению вверх.

Важное значение, при выполнении комплекса специальных упражнений по методике А. Кегеля, имеет последовательность и схема проведения упражнений, строго в соответствии с методикой автора.

В комплекс упражнений Кегеля входят тренировки различного типа сложности, все они способствуют укреплению мышц тазового дна. Их необходимо выполнять постоянно и регулярно, постепенно увеличивая сложность и продолжительность. Упражнения эффективны для женщин в любом возрасте, имеющих различные проблемы [5–7; 13; 14] Они включают:

Медленные сжатия. Это упражнение Кегеля подразумевает напряжение мышц, которые используются для улучшения функционального состояния после гинекологических операций. Необходимо напрягать мышцы тазового дна, считать до трех, а затем расслаблять. Во время расслабления также считают до трех и вновь напрягают мышцы. Со временем можно увеличить время напряжения до 5–20 сек. Более сложным уровнем данного упражнения для женщин является так называемый лифт. При этом пациентка постепенно зажимает мышцы с небольшой силой (1-й «этаж»), далее не расслабляя их, зажимает еще сильнее и удерживает 3–5 сек. После чего следует ещё более высокий «этаж», на котором продолжительность напряжения увеличивается. По достижении 4–7 «этажа» начинается медленный «спуск» в обратном порядке: от большего напряжения и большей продолжительности до менее интенсивного сжатия мышц тазового дна.

Сокращения. Эта разновидность упражнений предполагает максимально быстрые очередные расслабления и сокращения мышц.

Выталкивания. Упражнения Кегеля этого типа сопровождается напряжением определенных мышц. Для начала следует применять медленные сжатия по 10 повторений до 5 раз в день. После того как будет освоен самый простой уровень упражнений Кегеля можно перейти к более сложным тренировкам. Так, через неделю регулярного выполнения тренировок к каждому подходу можно добавлять по 5 повторений до тех пор, пока их количество не достигнет до 30. Затем необходимо выполнять по 150 упражнений ежедневно для поддержания тонуса мышц тазового дна [5–7; 12; 13].

Данные комплексы упражнений, или подобные им физические нагрузки в виде разных вариантов лечебной гимнастики (ЛГ), можно использовать на всех уровнях восстановительного лечения и реабилитации у пациенток с различными проблемами, слабостью мышц тазового дна и I–II степенями пролапса тазовых органов.

Таким образом, применение специальных физических упражнений по методике Кегеля является эффективным средством в комплексе мероприятий восстановительного лечения у пациенток с начальными стадиями патологии и после гинекологических операций, выполненных лапаротомически и лапароскопически для реабилитации послеродовых травм.

Эти упражнения можно применять пациенткам на всех этапах реабилитации, а так же самостоятельно в домашних условиях.

Библиографические ссылки

1. Балан В. Е., Ковалева Л. А. Консервативная терапия недержания мочи: принципы поведенческой терапии // Эффективная фармакотерапия в акушерстве и гинекологии. 2009. № 1. С. 6–12.
2. Бугаевский К. А. Лечебная физическая культура, лечебная гимнастика и специальные физические упражнения, как средства физической реабилитации при патологии тазового дна и начальных проявлений пролапса женских половых органов // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы VI Междунар. электронной науч.-практ. конф. (20–21 мая 2016, г. Красноярск). Красноярск, 2016. С. 367–378.
3. Гвоздев М. Ю. Недержание мочи у женщин в амбулаторной практике [Электронный ресурс] // Земский врач. 2012. № 4. С. 7–10. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/nederzhanie-mochi-u-zhenschin-v-ambulatornoy-praktike> (дата обращения: 30.04.2019).
4. Borowicz A. M., Wieczorkowska-Tobis K. Metody fizjoterapeutyczne w leczeniu nietrzymania moczu // Gerontologia polska. 2010. № 18(3). P. 114–119.
5. Калашников А. С. Упражнения Кегеля. Чебоксары, 2014. 38 с.
6. Рассел Дж., Коан Р. Упражнения Кегеля. М. : Издательство VSD, 2012. 86 с.
7. Perry J. D., Hullet L. T. The role of home trainers in Kegel's Exercise Program for the treatment of incontinence. Wound Management. News, 1990. P. 30–51.
8. Блондин К. Ж. Женский таз. Анатомия и упражнения. EASTLAND PRESS. Seattle, 2003. 145 с.
9. Pelvic floor muscle training for urinary incontinence in women / E. J. Hay-Smith, L. C. Bo-Berghmans, H. J. Hendriks [et al.] // Cochrane Database Syst. Rev. 2001. № 1. 1407 p.
10. Potoczek M. Rehabilitacja dna miednicy u kobiet po porożu // Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja. 2010. № 5 (10). P. 50–54.
11. Опыт реабилитации женщин с опущением и выпадением внутренних половых органов в пре- и постменопаузе / Н. С. Золотухин, Л. И. Бутина, Ю. А. Петров и др. // Збірник наукових праць Асоціації акушерів-гінекологів України. Киев : «Інтермед», 2004. С. 193–197.
12. Упражнения Кегеля при недержании мочи у женщин [Электронный ресурс]. URL: <http://www.tena.ru/nederzhanie-u-zhenschin/uprazhneniya/> (дата обращения: 30.04.2019).
13. Восстановительная реабилитация повреждений мышц тазового дна в родах у женщин групп риска пролапса гениталий / В. А. Митюков, М. А. Шемякова, Е. Д. Мирович [и др.] // Вестник неотложной и восстановительной медицины. ДУ Інститут невідкладної і відновної хірургії ім. В. К. Гусака АМН України. 2009. Т. 10, № 2. С. 178–180.
14. Klimkiewicz K., Kochański B., Zukow W. Chosen aspects of kinesiotherapy in urinary incontinence among women // Journal of Health Sciences. 2014. № 4 (14). P. 139–148.

References

1. Balan V. E., Kovaleva L. A. Konservativnaja terapija nederzhaniya mochi: principy povedencheskoj terapii // Jeffektivnaja farmakoterapija v akusherstve i ginekologii. 2009. № 1. P. 6–12.
2. Bugaevskij K. A. Lechebnaja fizicheskaja kul'tura, lechebnaja gimnastika i special'nye fizicheskie uprazhnenija, kak sredstva fizicheskoi rehabilitacii pri patologii tazovogo dna i nachal'nyh pojavlenij prolapsa zhenskih polovyh organov // Materialy VI mezhdunarodnoj jelektronnoj nauchno-prakticheskoi konferencii «Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaja rehabilitacija i rekreacija: problemy i perspektivy razvitija» (20–21 maja 2016, g. Krasnojarsk). Krasnojarsk, 2016. P. 367–378.

3. Gvozdev M. Ju. Niderzhание mochi u zhenshhin v ambulatornoj praktike [Electronic resource] // Zemskij vrach, 2012. № 4. P. 7–10. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/niderzhanie-mochi-u-zhenshin-v-ambulatornoy-praktike> (date of visit: 30.04.2019).
4. Borowicz A. M., Wiczorkowska-Tobis K. Metody fizjoterapeutyczne w leczeniu nietrzymania moczu // Gerontologia polska. 2010. № 18(3). P. 114–119.
5. Kalashnikov A. S. Uprazhnenija Kegelja. Cheboksary, 2014. 38 p.
6. Rassel Dzh., Koan R. Uprazhnenija Kegelja. M. : Izdatel'stvo VSD. 2012. 86 p.
7. Perry J. D., Hullet L. T. The role of home trainers in Kegel's Exercise Program for the treatment of incontinence. Wound Management. News, 1990. P. 30–51.
8. Blondin K. Zh. Zhenskij taz. Anatomija i uprazhnenija. EASTLAND PRESS. Seattle, 2003. 145 p.
9. Pelvic floor muscle training for urinary incontinence in women / E. J. Hay-Smith, L. C. Bo-Berghmans, H. J. Hendriks [et al.] // Cochrane Database Syst. Rev. 2001. № 1. 1407 p.
10. Potoczek M. Rehabilitacja dna miednicy u kobiet po porożu // Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja. 2010. № 5 (10). P. 50–54.
11. Opyt rehabilitacii zhenshhin s opushheniem i vypadeniem vnutrennih polovych organov v pre- i postmenopauze / N. S. Zolotuhin, L. I. Butina, Ju. A. Petrov i dr. // Zbirnik naukovih prac' Asociacii akusheriv-ginekologiv Ukraïni. K. : Intermed, 2004. P. 193–197.
12. Uprazhnenija Kegelja pri niderzhanii mochi u zhenshhin [Electronic resource]. URL: <http://www.tena.ru/niderzhanie-u-zhenshin/uprazhneniya/> (date of visit: 30.04.2019).
13. Vosstanovitel'naja rehabilitacij povrezhdenij myshc tazovogo dna v rodah u zhenshhin grupp riska prolapsa genitalij / V. A. Mitjukov, M. A. Shemjakova, E. D. Mirovich [i dr.] // Vestnik neotlozhnoj i vosstanovitel'noj medicyny. DU Institut nevidkladnoï i vidnovnoï hirurgii im. V. K. Gusaka AMN Ukraïni. 2009. T. 10, № 2. P. 178–180.
14. Klimkiewicz K., Kochański B., Zukow W. Chosen aspects of kinesiotherapy in urinary incontinence among women // Journal of Health Sciences. 2014. № 4 (14). P. 139–148.

© Бугаевский К. А., 2019

УДК 798.23

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ВЕРХОВОЙ ЕЗДОЙ

Ю. В. Еремеева¹, И. В. Крумпель², В. А. Ложкин³

Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина
Российская Федерация, 196605, г. Санкт-Петербург,
г. Пушкин, Петербургское шоссе, д.10 лит. А

¹E-mail: photozhuchka@mail.ru

²E-mail: ieroglyph@mail.ru

³E-mail: lozhkin.v@gmail.com

Приведён теоретический анализ психологических аспектов реабилитации при помощи верховой езды. Рассмотрена лечебная верховая езда (ЛВЕ), включающая в себя иппотерапию и конный спорт для инвалидов.

Ключевые слова: верховая езда, реабилитация, иппотерапия, лечебная верховая езда, конный спорт, психологическая реабилитация.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF REHABILITATION BY HORSERIDING

Y. V. Eremeeva¹, I. V. Krumpel², V. A. Lozhkin³

Pushkin Leningrad State University
10A, Peterburgskoe highway, Pushkin,
Saint-Petersburg, 196605, Russian Federation

¹E-mail: photozhuchka@mail.ru

²E-mail: ieroglyph@mail.ru

³E-mail: lozhkin.v@gmail.com

The theoretical analysis of psychological aspects of rehabilitation with horse riding is provided in this article. The therapeutic horse riding includes hippotherapy and equestrian sport for disabled people is considered.

Keywords: horse riding, rehabilitation, hippotherapy, therapeutic horse riding, equestrian sport, psychological rehabilitation.

Согласно Малой медицинской энциклопедии, реабилитация это сочетание медицинских, общественных и государственных мероприятий, проводимых с целью максимально возможной компенсации или восстановления нарушенных или утраченных функций организма и социальной реадaptации или адаптации больных, пострадавших и инвалидов.

Важно отметить, что многие больные и инвалиды придают не меньшее значение психологическому аспекту реабилитации, чем физическому. Нивелирование негативных реакций со стороны психики, связанных с инвалидностью или болезнью, является целью психологической реабилитации. Также уделяется внимание восстановлению личностного и социального статуса человека. В связи с этим нужен комплексный подход к больному, который бы учитывал психосоциальные факторы, а не только клинко-биологические стороны болезни.

Особенности личности больного (инвалида), установки, характер психологической реакции на болезнь (инвалидность) существенным образом влияют на отношение к врачебным рекомендациям и во многом определяют уровень социальной активности после болезни или инвалидности.

Существенное значение в комплексе реабилитации занимает развитие способностей и сильных сторон человека, чтобы он мог занять свое место в обществе. Спорт и игры не только позволяют тренировать тело, но и благоприятно влияют на психологические установки. К примеру, конный спорт способен дарить положительные эмоции, удовлетворение, используя контакт между человеком и животным. Верховая езда приносит чувство единения с общностью людей, позволяет попробовать себя в другой обстановке, что может быть особенно важно людям, прикованным к инвалидным креслам, она тем самым формирует новые связи с окружающим миром, улучшая при этом физическое состояние человека.

В настоящее время психологи, дефектологи и педагоги, работающие с детьми, имеющими особенности в развитии, видят одной из основных своих задач оптимизацию коррекционно-развивающей работы. Все чаще для этого применяют методы зоотерапии в комплексе с методами психотерапии, педагогики и фармации, то есть используют работу с животными (дельфинотерапия, лечебная кинология, работа в «живом уголке») для решения важнейших задач психического и физического развития детей. И конечно же важное место в этом направлении занимает иппотерапия, дающая возможность обращаться к лошади в качестве помощника в реабилитации и коррекции особенностей детей [2].

Лечебная верховая езда (ЛВЕ) одна из форм лечебной физической культуры, которая использует весьма необычный «спортивный снаряд» живую лошадь. Различия между ЛВЕ и другими формами ЛФК не заключаются только в использовании лошади, они шире и глубже, так как связаны с дополнительными психологическими, физиологическими и эмоциональными воздействиями. ЛВЕ обладает уникальным развивающим, психотерапевтическим и лечебным зарядом, воздействие ее столь многопланово и многофакторно, что позволяет использовать этот метод при самых разных категориях патологических состояний, а также при нарушениях физического и психического развития, умственной отсталости, проблемах в общении, обучении и прочем. Выделены два главных фактора влияния ЛВЕ: положительное эмоциональное воздействие от общения и взаимосвязи с лошадью и одновременно достаточно жесткие, тренирующие эффекты, связанные с активной мобилизацией физических и волевых усилий. Именно их сочетание создает уникальную терапевтическую ситуацию [3].

ЛВЕ включает в себя иппотерапию и конный спорт для инвалидов.

Иппотерапия это пассивная форма ЛВЕ, применяемая в основном для улучшения функциональности при различных параличах, ДЦП, при этом в различных положениях на лошади пациенту необходимо приспосабливаться к ее ритмичным движениям, которые способствуют расслаблению, отработке двигательных навыков, а также укрепляют мышцы и улучшают кровообращение, снижают мышечный тонус и делают позвоночник более гибким.

Выделены два фактора воздействия иппотерапии на организм человека: психогенный и биомеханический, их соотношение зависит от конкретного случая и решаемой задачи. Так, психогенный фактор является основным при лечении неврозов, ДЦП, умственной отсталости, раннего детского аутизма, а биомеханический при лечении постинфарктных больных, больных с нарушениями осанки, сколиозами, остеохондрозами позвоночника.

Существует также конный спорт и досуговая верховая езда для инвалидов. Бывает, инвалиды испытывают усталость от бесконечных терапевтических процедур, у них может возникнуть апатия, чувство «залеченности», что приводит к отказу от терапии. Достичь сотрудничества с ним гораздо легче, когда пациент садится на лошадь. В этом состоит уникальность использования ЛВЕ, она дает такую мотивацию, как никакая другая терапия.

Конный спорт и верховая езда скорее помогают человеку социализироваться, укрепить свое психическое состояние, тогда как иппотерапия применяется больше в медицинских целях.

Езда на лошади требует умения ориентироваться в пространстве, контроля за своими действиями, давая приятное ощущение «я наверху, остальные внизу», что может быть важно для человека с ограниченными возможностями.

При взаимодействии с лошадью активно работают познавательные процессы психики человека, так как необходимо постоянно концентрировать внимание на животном, сосредотачиваться, запоминать и планировать последовательность действий, проявлять способности к собранности и самоорганизации, координировать слуховые, зрительные и моторные ощу-

щения, что может реализовываться не только в езде, но и в уходе за животным. В результате больной человек или инвалид получает возможность выйти из своих внутренних переживаний, обратиться к реальному окружающему миру, лучше в нем адаптироваться.

Исследования различных ученых, в частности Г. В. Дремовой, М. В. Максимовой, показывают, что при занятиях ЛВЕ улучшаются показатели настроения, активности и самочувствия; снижаются показатели реактивной и личностной тревожности, а также агрессивных тенденций; отчётливо прослеживается тенденция к проявлению самостоятельности и независимости.

Анализ результатов социологических опросов, которые были проведены среди специалистов-реабилитологов, специалистов, занимающихся обучением верховой ездой, инвалидов и их родителей, подтверждает высокий реабилитационный и интеграционный эффект занятий иппотерапией для инвалидов с ДЦП. Основную ценность этих занятий большинство респондентов усматривает в том, что они содействуют самоутверждению инвалидов, повышению их самочувствия, улучшению двигательных возможностей, расширению круга их общения, в том числе со здоровыми, в кругу которых они начинают чувствовать себя значительно свободнее [1].

В общем и целом, занятия лечебной верховой ездой, оказывая гармоничное воздействие на психоэмоциональное и физическое состояние инвалидов и больных людей, играют важную роль в их социальной реабилитации и интеграции. Данная терапия дает возможность преодолеть недуг, улучшить двигательные возможности, добиться самовыражения, организовать свой досуг, а также способствует формированию мотивации к самостоятельным активным действиям, выступая в роли побуждающего фактора, и содействует появлению смелости для реализации своего внутреннего потенциала, повышению самостоятельности в принятии решений, уверенности в своих действиях

Библиографические ссылки

1. Дремова Г. В. Социальная интеграция и реабилитация лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата на основе иппотерапии : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1996.
2. Максимова М. В. Иппотерапия как средство коррекции психического развития умственно отсталых учащихся младшего школьного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2005.
3. Роберт Н. С. Эффективная комплексная реабилитация пациентов с ограниченными возможностями на основе лечебной верховой езды и инвалидного конного спорта. М., 2005.
4. Спинк Дж. Развивающая лечебная верховая езда. Принципы создания и оценка работы терапевтической команды : пер. с англ. М. : Московский конноспортивный клуб инвалидов, 2001.
5. Штраус И. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды : пер. с нем. М. : Московский конноспортивный клуб инвалидов, 2000.

References

1. Dremova G. V. Social'naja integracija i reabilitacija lic s narushenijami oporno-dvigatel'nogo apparata na osnove ippoterapii : avtoref. diss...kand. ped. nauk. M., 1996.
2. Maksimova M. V. Ippoterapija kak sredstvo korrekcii psihicheskogo razvitija umstvenno otstalyh uchashhihsja mladshego shkol'nogo vozrasta : avtoref. diss...kand. ped. nauk. M., 2005.
3. Robert N. S. Jeffektivnaja kompleksnaja reabilitacija pacientov s ogranicennymi vozmozhnostjami na osnove lechebnoj verhovoj ezdy i invalidnogo konnogo sporta. M., 2005.
4. Spink Dzh. Razvivajushhaja lechebnaja verhovaja ezda. Principy sozdaniya i ocenka raboty terapevticheskoj komandy : per. s angl. M. : Moskovskij konnosportivnyj klub invalidov, 2001.
5. Shtraus I. Ippoterapija. Nejrofiziologicheskoe lechenie s primeneniem verhovoj ezdy: per. s nem. M. : Moskovskij konnosportivnyj klub invalidov, 2000.

УДК 616: 613.773:796

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

М. Ю. Иванова¹, В. В. Зотин

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail:mariaurevna98@mail.ru

Некоторые виды спорта очень травмоопасны, а другие требуют сильных физических нагрузок, что может отрицательно сказаться на здоровье. Есть полезные для здоровья виды спорта, и они могут показаться совершенно не травмоопасными, но даже занимаясь такими видами спорта, спортсмен может травмироваться. После травмы спортсмену нужно реабилитироваться, но использование какого-то одного метода восстановления будет неэффективно. Поэтому для полного восстановления потребуется сочетание нескольких методов или принципов.

Ключевые слова: реабилитация спортсменов, тренировочный процесс.

MODERN METHODS AND PRINCIPLES OF REHABILITATION OF ATHLETES

M. U. Ivanova¹, V. V. Zotin

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail:mariaurevna98@mail.ru

Some sports are very traumatic, while others require strong physical exertion that can adversely affect health. There are useful sports, and they may not seem traumatic at all, but even practicing such sports can lead to an athlete's injury. After an injury, the athlete must be rehabilitated, but using one recovery method will be ineffective. Therefore, a complete recovery will require a combination of several methods or principles.

Keywords: rehabilitation of athletes, the training process.

Всем известно, что после травм спортсмены проходят реабилитацию, включающую в себя комплекс процедур, которые помогают в кратчайшие сроки восстановить здоровье и физическую форму.

В посттравматический период спортсмены ставят перед собой несколько целей, главная из которых максимально быстро восстановить двигательную функцию и общее физическое здоровье.

Задачей программы восстановления является предотвращение появления травм в будущем.

В спортивной практике современные принципы реабилитации должны быть представлены в виде непрерывной последовательности действий:

- 1) неотложная помощь;
- 2) ранняя активация;
- 3) индивидуальные тренировки.

Учитывая вышеперечисленные принципы, выделяют периоды реабилитации после заболеваний и травм:

- 1) медицинская реабилитация;
- 2) спортивная реабилитация;
- 3) спортивная тренировка.

В каждый период восстановления определяются задачи, на основе которых составляется программа реабилитации. Реабилитационная программа включает в себя детальный осмотр и многое другое. Так же учитываются особенности вида спорта, которым занимается спортсмен.

После этого составляется программа восстановления, которая подходит именно ему.

Программа восстановления всегда должна быть индивидуальной и ее должны составлять, учитывая различные факторы. Особенность такой программы состоит в том, что она способна в короткий промежуток времени вернуть спортсмена к прежней активности.

Нужно отметить, что травмы нижних конечностей занимают немаловажное место и существенно влияют на работоспособность и качество жизни спортсменов.

При этом главными причинами неправильного восстановления у спортсменов являются: гипокинезия, связанная с постельным режимом, а также изменения структуры тканей. Все эти причины часто приводят к формированию послеоперационного рубца, дистрофии суставного хряща, гипотрофии мышц и др.

Таким образом, недостаток внимания к восстановлению в итоге сказывается на качестве спортивной реабилитации спортсменов. Кроме этого, быстро снижается выносливость к физическим нагрузкам, нарушается координация движений. Поэтому очень важно в процессе эффективной реабилитации быстро восстановить двигательные навыки спортсмена.

С учетом вышесказанного, формируются пять важных принципов, которые позволяют вернуться к тренировкам и соревнованиям в короткие сроки без ущерба для здоровья:

- срочность (экстренное оказание первой помощи, проведение диагностики, а также срочной госпитализации если это необходимо);
- этапность;
- комплексности и системности;
- индивидуализация – подбор программы восстановления конкретно для каждого спортсмена;
- дозированность – строго дозированная оптимизация двигательного режима травмированной конечности и контроль восстановления ее функций.

Программа восстановления включает в себя комплекс необходимых восстановительных процедур, сроки их применения, а также круг лиц, которые будут ее реализовывать.

Это тренер-реабилитолог, врач, массажист, физиотерапевт, мануальный терапевт.

Как уже было сказано выше, в комплексном подходе к лечению заключается эффективность программ восстановления, которые составляются, учитывая индивидуальные особенности. В современной реабилитологии много методов, которые позволяют достичь полного восстановления.

В таблице перечислены основные методы и принципы осуществления программы восстановления. Именно они позволят провести процесс восстановления комплексно.

Методы и принципы осуществления программ реабилитации

Метод	Принцип
Осмотр	В процессе осмотра обращаем внимание не только на отклонения состояния здоровья, но и на те факторы, которые могут помочь восстановиться
Лечебная физкультура	Учет максимальных физических нагрузок
Психотерапия	Позитивный настрой
Адаптация	Нужно начинать жить «здесь и сейчас»
Социализация	Прекращение лечения и возвращение к привычному ритму жизни

Таким образом, в данной статье представлены методы и принципы восстановления спортсменов.

Библиографические ссылки

1. Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 2010. 180 с.
2. Башкиров В. Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травмы опорно-двигательного аппарата. М. : Физкультура и спорт, 2001. 236 с.
3. Граевская Н. Д., Долматова Т. И. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия. М. : Советский спорт, 2009. 290 с.
4. Дроздова И. В. Система и принципы реабилитации в медицине // Международный медицинский журнал. 2013. 60 с.
5. Мартиросова Т. А., Новикова Е. В. Здоровый образ жизни в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе. Инновации в науке и практике / Сборник статей по материалам VI международной научно-практической конференции (15 марта 2018, г. Барнаул). В 5 ч. Ч. 3. Уфа : Изд. Дендра, 2018. С. 69–76.
6. Зотин В. В. Применение лечебного плавания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата // Наука, образование и инновации : сб. тр. Междунар. науч. практ. конф. Уфа, 2016. С. 71–73.

References

1. Bashkirov V. F. Profilaktika travm u sportmenov. M. : Fizkul'tura i sport, 2010. 180 p.
2. Bashkirov V. F. Kompleksnaja rehabilitacija sportmenov posle travmy oporno-dvigatel'nogo apparata. M. : Fizkul'tura i sport, 2001. 236 p.
3. Graevskaja N. D., Dolmatova T. I. Sportivnaja medicina: kurs lekcij i prakticheskie zanjatija. M. : Sovetskij sport, 2009. 290 p.
4. Drozdova I. V. Sistema i principy rehabilitacii v medicine // Mezhdunarodnyj medicinskij zhurnal. 2013. 60 p.
5. Martirosova T. A., Novikova E. V. Zdorovyj obraz zhizni v kontekste fizkul'turno-ozdorovitel'noj dejatel'nosti v vuze. Innovacii v nauke i praktike // Sbornik statej po materialam VI mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii (15 marta 2018, g. Barnaul). V 5 ch. Ch. 3. Ufa : Izd. Dendra, 2018. P. 69–76.
6. Zotin V. V. Primenenie lechebnogo plavanija pri zabolevanijah oporno-dvigatel'nogo apparata // Nauka, obrazovanie i innovacii : sb. tr. mezhdunarodnoj nauch. prakt. konf. Ufa, 2016. P. 71–73.

© Иванова М. М., Зотин В. В., 2019

УДК615.82

ЛЕЧЕБНОЕ ПЛАВАНИЕ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Р. О. Резниченко¹, К. О. Каршева²

Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет
информационных технологий, механики и оптики
Российская Федерация, 197101, г. Санкт-Петербург, Кронверкский просп., 49
E-mail: Karsheva.888@mail.ru

В представленной работе рассматривается плавание как один из наиболее эффективных методов ЛФК (лечебной физической культуры). Изучаются наиболее оптимальные упражнения для занятий лечебным плаванием.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, реабилитация, плавание, упражнения, лечебное плавание.

MEDICAL SWIMMING AS ONE OF THE METHODS OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE

R. O. Reznichenko¹, K. O. Karsheva²

St. Petersburg National Research University
of Information Technologies, Mechanics and Optics
49, Kronverksky Av., St. Petersburg, 197101, Russian Federation
E-mail: Karsheva.888@mail.ru

In the presented work swimming is considered as one of the most effective methods of physical therapy (medical physical culture). We study the most optimal exercises for practicing therapeutic swimming.

Keywords: therapeutic physical culture, rehabilitation, swimming, exercise, therapeutic swimming.

Лечебное плавание как один из методов ЛФК, специфика данного метода заключается в том, что на организм человека во время занятий в воде воздействует непосредственно сама вода и производимые человеком активные действия. Как нам всем известно вода обладает абсолютно отличной средой от воздушной. Любые движения пловца вытекают в изменения в деятельности всех органов и систем организма. Восстановительное влияние после систематических занятий в бассейне, в сравнение с другими подвидами ЛФК заключается в том, что во время занятий в бассейне на организм человека так же воздействует физические, механические, термические, химические факторы среды. Общее сопротивление воды при занятиях в бассейне повышает расход энергии в 4–5 раз по сравнению с ходьбой или пробежкой.

Для занятий в бассейне с целями восстановления разработан ряд методик и упражнений. Каждая методика подбирается индивидуально, при этом стоит учитывать общее физическое состояние и виды травм, после которых проход реабилитационный период. Занятия в бассейне рекомендуют для восстановления общего состояния здоровья и профилактики заболеваний, восстановление физической работоспособности, нарушенной в результате серьез-

езного заболевания или физического воздействия на организм. Также для детей и подростков плавание может стать значимым в спектре воспитательного значения и выработке характера. Также занятия в бассейне рекомендуют для эмоциональной разгрузки. Фактор воспитания во многом будет зависеть от того насколько организован сам процесс проведения занятий. Занятия должны проводиться систематически и в коллективе. Таким образом, в ребенке будут воспитываться такие качества как настойчивость, трудолюбие, ответственность. Налаживаются коммуникативные навыки и способности работать в команде. Выбатывается дисциплинированность и ответственность. В спектре эмоционального влияния стоит отметить возможность тренировок в бассейне снимать психологическое напряжение у ребят подверженных хроническим заболеваниям, создается оптимистическое настроение поднятие настроения.

Группа упражнений	Содержание упражнений
Освоение с водой	«Поплавок», «Медуза» «Звездочка» на спине «Звездочка» на груди Скольжение на спине, руки впереди Скольжение на спине, руки вдоль туловища Скольжение на груди, руки впереди Скольжение на груди, руки вдоль туловища
Ноги кролем или брассом	На спине, руки впереди На спине, руки вдоль туловища На груди, руки впереди На груди, руки вдоль туловища
Плавание при помощи движений руками	На спине, в ногах – круг, кролем двумя руками одновременно На груди, в ногах – круг, руки брассом На груди, в ногах – круг, руки брассом с узким гребком На груди, под животом – доска, руки брассом На груди, под животом – доска, руки брассом с узким гребком
Плавание в полной координации	Кролем на спине двумя руками одновременно Брассом на спине с удлиненной паузой скольжения Баттерфляем (ноги брассом) без выноса рук из воды Брассом на груди с удлиненной паузой скольжения Брассом на груди с удлиненной паузой скольжения, с узким гребком руками На груди, руки брассом, ноги кролем На груди, руки брассом с узким гребком, ноги кролем

Упражнения для занятий лечебным плаванием

Учебный материал для занятий лечебным плаванием можно разделить на 2 основные части. Первая часть теоретические основы, тут следует объяснить студентам общие правила поведения на воде и гигиенические требования. Вторая часть более насыщенная и разделяется на первую подготовительную часть на суше, где отрабатываются движения. После чего занятия переходят в чашу бассейна. Так как многие начинающие пловцы неуверенно чувствуют себя на воде прежде чем переходить к обучению плавания различными стилями проводят упражнения, которые необходимы для освоения воды. К таким упражнениям можно отнести упражнения, направленные на погружение и задержания дыхания, упражнения на скольжение, всплывания и простого лежания на воде. Такие упражнения помогают освоиться в водной среде и чувствовать себя более уверенно. Такие упражнения занимают примерно от 3 до 6 занятий [1; 2].

Далее можно приступить к выполнению различных гимнастических упражнений в воде. Гимнастические упражнения в воде можно разделить на следующие группы:

1. По анатомическому для развития мелких (движения пальцами, стопами, кистями), средних (движения шей, голенью, бедром, предплечьем, плечом) и крупных (движения верхними или нижними конечностями, туловищем) групп мышц.
2. По характеру мышечного сокращения динамические и статические, когда мышца напрягается, но движения не происходит (условно сюда относятся дыхательные упражнения).
3. По степени активности активные (самостоятельные движения), активно-пассивные (например, помогая здоровой рукой), пассивные.

Также во время тренировок применяются упражнения, направленные на общую растяжку вырабатывание равновесия. Отрабатываются упражнения, которые направлены на повышение суставной подвижности. Происходит постепенное укрепление мышц. Все упражнения, выполняемые в бассейне при занятиях лечебным плаванием можно разделить на общеукрепляющие профилактические упражнения и упражнения, подобранные индивидуально и предназначенные на отработку выбранного направления. При этом в зависимости от потребностей занимающегося одни и те же упражнения могут быть рассмотрены как общеукрепляющие, так и индивидуальные направленные на избирательное воздействие. Мера нагрузки подбирается индивидуально так же, как и сложность выполняемых упражнений, возможно использования спортивного инвентаря для увеличения или снятия нагрузок (см. рисунок).

Библиографические ссылки

1. Полеся Г. В., Петренко Г. Г. Лечебное плавание при нарушениях осанки и сколиозе у детей. Киев, 1980.
2. Булгакова и подготовка юных пловцов : учеб. пособие. М., 2001.

References

1. Polesja G. V., Petrenko G. G. Lechebnoeplavanieprinarushenijahosankiiskolioze u detej. Kiev, 1980.
2. Bulgakova ipodgotovkajunyhplovcov : uchebnoe posobie. M., 2001.

© Резниченко Р. О., Каршева К. О., 2019

УДК 615.825

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

А. Л. Ковалёва¹, В. В. Зотин²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
¹E-mail: kovalevaanastasiya98@mail.ru

Рассматриваются симптомы, причины и виды плоскостопия, а также предлагается методический комплекс упражнений во избежание развития плоскостопия на ранних этапах и устранения болевых ощущений в мышцах и суставах нижних конечностей.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, плоскостопие, симптомы, развитие, лечебная гимнастика, комплекс упражнений, болевые ощущения.

THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE WITH FLAT FEET

A. L. Kovaleva¹, V. V. Zotin²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
¹E-mail: kovalevaanastasiya98@mail.ru

The article discusses the symptoms, causes and types of flat feet, as well as a methodical set of exercises to avoid the development of flat feet in the early stages and eliminate pain in the muscles and joints of the lower extremities.

Keywords: therapeutic physical culture, flat feet, symptoms, development, therapeutic gymnastics, a set of exercises, pain.

Английский политик Джозеф Аддисон еще в 18 веке дал человечеству мудрое изречение: «При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины». Трудно не согласиться с автором, ведь известно, что с помощью лечебной физической культуры можно избавиться от многих недугов.

В основе лечебного воздействия физических упражнений лежат строго дозированные нагрузки применительно к больным и ослабленным.

Различают общую тренировку для поддержания и оздоровления организма в целом, и специализированные тренировки направленные на устранение нарушенных функций конкретных систем и органов [1].

С целью реализации проблемы выбирают те или иные категории упражнений (например, для укрепления мышц живота упражнения, в положении стоя, либо в горизонтальном положении), в результате которых организм приспосабливается к постепенно возрастающим нагрузкам и корректирует (выравнивает), вызванные заболеванием нарушения [2] Использование лечебной физкультуры, увеличивая эффективность комплексной терапии пациентов, ускоряет сроки выздоровления и предупреждает дальнейшее прогрессирование заболевания.

Лечебная физическая культура применяется и при таком заболевании, как плоскостопие. Плоскостопие это патологическое уплощение стопы, которое приводит к нарушению ее амортизационной функции, к болезненным изменениям в позвоночнике и скелете в целом. В зависимости от того, какой свод стопы задействован в деформации, выделяют: продольное плоскостопие (уплощение продольного свода стопы, который сформирован по внутренней ее части, при продольном плоскостопии обувь стаптывается внутрь); поперечное плоскостопие (формирование плоскости в зоне первых фаланг пальцев из-за чего обувь становится узка в носке; комбинированное (смешанное), при этом стопа увеличивается по ширине и по длине, деформируется обувь по двум направлениям [3].

Плоскостопие может также быть врожденного характера, в этом случае неправильное развитие стопы происходит из-за внутриутробных пороков. Это достаточно редкое явление. Гораздо чаще имеет место приобретенное плоскостопие, которое может развиваться в любом возрасте различают паралитическое, травматическое, рахитическое и статическое плоскостопие. Паралитическое наблюдается при полиомиелите и параличах другого происхождения, травматическое после перелома лодыжек или костей стопы, а рахитическое происходит вследствие нарушения минерализации костей, которые становятся податливыми и мягкими. Самый частый вид плоскостопия статическое: оно возникает вследствие перегрузки стопы в сочетании с конституциональной недостаточностью соединительной ткани. Статическое плоскостопие не обусловлено каким-либо заболеванием. Оно может развиваться как у ребенка, так и у взрослого. Основные факторы, способствующие его возникновению, следующие: врожденная слабость связок; избыточный вес; слабость мышц и связок стопы, развившаяся в результате низкой физической активности (малоподвижного, прежде всего сидячего образа жизни); неправильно подобранная обувь; повышенная нагрузка на стопу, вызванная обстоятельствами жизни (беременность, профессиональная деятельность, связанная с постоянным пребыванием на ногах и т. п.).

Симптомы плоскостопия многие больные длительное время оставляют без внимания, списывая их на усталость или проявления других заболеваний. Это могут быть: утомление ног при стоянии и ходьбе, боли в стопе, особенно после физических нагрузок и подъема тяжестей, усталость и боли в ногах к концу дня, тяжесть в ногах, «свинцовые стопы», судороги и отеки в лодыжках и голенях, невозможность ношения каблуков, изменение размеров ноги, проблемы с выбором удобной обуви, «стаптывание» каблука внутрь, неудобство при ходьбе.

Лечение плоскостопия актуальная проблема современности, поскольку деформация стоп в виде снижения высоты и амортизирующих свойств их сводов является очень распространенной и, к тому же, сложной патологией костно-мышечной системы. Полное излечение плоскостопия возможно только в детстве, поскольку у детей костный и мышечно-связочный аппараты находятся ещё в процессе формирования, и, устранив патологию, можно добиться последующего закрепления правильной формы стопы. Лечение плоскостопия у взрослых направлено, прежде всего, на снятие болевых ощущений и укрепление мышц и связок нижних конечностей. Большое значение имеет ношение ортопедических стелек, позволяющих правильно распределять нагрузку по поверхности стопы. Ортопедические стельки-супинаторы возвращают стопе нормальное положение, выполняя при этом функцию амортизатора. Обувь должна быть удобной, обязательно не тесной, с широким носком и на невысоком каблуке [4].

Ведущую роль в курсе лечения играет лечебные упражнения, которыми необходимо заниматься ежедневно. Комплекс лечебной гимнастики следует подбирать в зависимости от формы и положения стопы, возраста больного и других индивидуальных особенностей (см. таблицу). Упражнения выполняются в исходных положениях лежа, сидя, стоя и в процессе ходьбы, что дает возможность регулировать нагрузку на определенные мышцы голени и стопы [5].

Регулярное, систематическое выполнение перечисленного выше комплекса упражнений позволит на ранних этапах формирования плоскостопия избежать деформации стоп, а также устранить болевые ощущения в мышцах и суставах нижних конечностей.

Комплекс упражнений, рекомендуемый при плоскостопии

Описание упражнений		Количество повторений
1	Ходьба	
	а) на носках, руки вверх	По 20–30 секунд
	б) на пятках, руки на пояс	
	в) на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе	
	г) с мячом (теннисным) – зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп, руки на поясе	
2	Стоя на палке (обруче)	
	а) полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны	6–8 раз
	б) передвижение вдоль палки – ставить стопы вдоль или поперек палки, руки на поясе	3–4 раз
3	Стоя	
	а) на наружном своде стоп – поворот туловища влево – вправо, руки на поясе	6–8 раз
	б) поднимание на носках с упором на наружный свод стопы, руки на поясе	10–12 раз
4	«Лодочка» – лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать до 5–7 минут	4–6 раз
5	«Уголок» – лежа на спине держать ноги под углом 45 гр. до 3–5 минут, руки на голове в замке	4–6 раз
6	Сидя	
	а) сгибание и разгибание пальцев стоп, руки за спиной	15–20 раз
	б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола, руки за спиной	15–20 раз
	в) с напряжением тянуть носки на себя, от себя (медленно, колени прямые), руки за спиной	10–12 раз
	г) соединить стоп, колени прямые, руки за спиной	10–12 раз
	д) круговые движения стопами внутрь, наружу, руки за спиной	10–12 раз
	е) захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша, руки за спиной	10–12 раз
	ж) захватывание и приподнимание стопами маленького мяча, колени прямые, руки за спиной	6–8 раз
	з) подбросить и поймать мяч стопами, руки за спиной	6–8 раз
	и) катание мяча стопой от носка к пятке, обхватывая стопой мяч, руки за спиной	10–15 раз

В заключение хотелось бы сказать и о том, что лечебная физическая культура играет огромную роль в лечении больного, особенного больного плоскостопием, ибо, как известно, данная форма лечения является основной при этом заболевании. Также в любом возрасте не стоит забывать о занятии спортом, ведь именно спорт способствуют обновлению организма, его функциональному совершенствованию, а также препятствуют появлению многих болезней.

Библиографические ссылки

1. Общая методика применения физических упражнений в лечебной физкультуре. М. : Медицина, 1967. 152 с. (Б-ка практического врача).

2. Зотин В. В., Иванова А. Н. Лечебная и адаптивная физическая культура // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения : сб. тр. всеросс. науч. практ. конф. Томск, 2016. С. 151–154.
3. Артамонова Л. Л., Панфилов О. П., Борисова В. В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура. М. : Владос-Пресс, 2010. 777 с.
4. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. М. : Корона-Век, 2012. 320 с.
5. Зотин В. В., Антоненко М. Н., Озорнина О. А. Физическая культура и здоровьесберегающая деятельность студентов в вузе // Педагогика и психология: перспективы развития : сб. тр. междунар. науч. практ. конф. Чебоксары, 2017. С. 119–121.

References

1. General method of application of physical exercises in physical therapy. M. : Medicine, 1967. 152 p. (B-ka practical doctor).
2. Zotin V. V Ivanova A. N. Therapeutic and adaptive physical culture // Physical culture and sport at the present stage: problems, search, solutions : sat. tr. vseros. science. prakt. conf. Tomsk, 2016. P. 151–154.
3. Artamonova L. L., Panfilov O. P., Borisova V. V. Therapeutic and adaptive-improving physical culture. M. : Vlados-Press, 2010. 777 p.
4. Krasikova I. Children's massage and gymnastics for the prevention and treatment of posture disorders, scoliosis and flat feet. M. : Crown-Century, 2012. 20 p.
5. Zotin V. V., Antonenko M. N., O. Ozornina O. A. Physical culture and health-preserving activity of students in higher education // Pedagogy and psychology: prospects of development proc. tr. international scientific. prakt. conf. Cheboksary, 2017. P. 119–121.

© Ковалёва А. Л., Зотин В. В., 2019

УДК: 796.2.012.1

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

И. Н. Кудрявцева¹, И. В. Матюшина²

Лицей № 2

Российская Федерация, 660017, Красноярск, ул. Урицкого, д. 121

¹E-mail: kudryavceva_in@mail.ru

²E-mail: kudryavceva_in@mail.ru

Современное общество с постоянно возрастающим психологическим стрессом, формирует среду, в которой необходимо решать проблему здоровья младших школьников. Уязвимая и неустойчивая психика младших школьников перегружена, что проявляется либо в агрессивности их поведения, либо в апатии и безразличии к школьной жизни. Растет число младших школьников с различными формами хронических заболеваний. Нет сомнений, что моральное здоровье младших школьников лежит в основе психического и, следовательно, общего здоровья подрастающего поколения.

Ключевые слова: рекреация, физическая культура, двигательная активность, младшие школьники.

PHYSICAL RECREATION AS A MEANS OF IMPROVING MOTOR ACTIVITY OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN

I. N. Kudryavtseva¹, I. V. Matyushina²

Lyceum № 2

121, Uritskogo Str., Krasnoyarsk, 660017, Russian Federation

¹E-mail: kudryavceva_in@mail.ru

²E-mail: kudryavceva_in@mail.ru

Modern society with constantly increasing psychological stress, forms an environment in which it is necessary to solve the problem of health of younger schoolchildren. Vulnerable and unstable psyche of younger schoolchildren is overloaded, which is manifested either in the aggressiveness of their behavior, or in apathy and indifference to school life. The number of primary schoolchildren with various forms of chronic diseases is increasing. There is no doubt that the moral health of younger schoolchildren is the basis of mental and, consequently, the overall health of the younger generation.

Keywords: recreation, physical culture, motor activity, younger students.

Физическая рекреация (рекреация – отдых, развлечение) – это использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и др.) для физического развития и укрепления здоровья, в том числе и младших школьников. Ее особенностью является полное подчинение интересам, вкусам, наклонностям человека или группы людей, в этом отношении – полная свобода выбора вида и характера занятий, их периодичности и продолжительности, времени суток, содержания, средств, методов и форм организации. Все это лишь один из критериев и показателей его общей и физической культуры.

Из всех признаков рекреации основным, определяющим его сущность, считается следующее: проводится в свободное время, носит активный характер и построен на добровольной, любительской основе. Это три важнейших признака отдыха, без них он теряет свою значимость. Остальные его признаки рассматриваются как производные, сопутствующие.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения младших школьников, она определяется как социально-экономическими условиями и уровнем культуры общества, так и организацией физического воспитания, а также индивидуально-типологическими особенностями высшей нервной деятельности, телосложения, функциональных особенностей и возможностей учащихся.

Необходимым условием гармоничного развития личности младшего школьника является достаточная двигательная активность. В последние годы в связи с высокой учебной нагрузкой в школах и дома, а также по другим причинам, большинство младших школьников имеют дефицит в распорядке дня, недостаточную двигательную активность, вызывающую появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме студента.

В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман в концепции физического воспитания и здоровья детей и подростков отмечают, что состояние здоровья людей зависит от многих факторов, среди которых большое значение принадлежит образу жизни: «50–52 % здоровья определяется здоровым образом жизни и только 10–15 % зависит от здравоохранения».

Наиболее объективным показателем оптимального двигательного режима является время, затраченное на физические упражнения [1].

Физическая культура составляет лишь 40 % ежедневных потребностей младших школьников в движениях (в дни, когда проводятся занятия физической культурой) и около 11 % – в неделю. Поэтому необходимы обязательные дополнительные физические упражнения.

Физические упражнения являются основным средством формирования рекреационной физической культуры младших школьников. Они формируют двигательные навыки, способствуют развитию двигательного аппарата, улучшают кровообращение и обмен веществ, благотворно влияют на дыхание. Движения, используемые в практической работе, развивают скорость, ловкость, гибкость, силу, выносливость и совершенствуют навыки правильного выполнения таких естественных движений человека, как ходьба, бег, прыжки, равновесие, метание и т. д. [2].

Проведенные в разных возрастных группах учащихся исследования, показали, что введение в учебный день даже кратковременных физических упражнений, особенно выполняемых на свежем воздухе, способствует снятию психического напряжения. Более того, после кратковременной мышечной деятельности умственная работоспособность и более высокая нервная активность в конце занятий значительно выше начального уровня. Обращается внимание на значительно более высокий начальный уровень умственной работоспособности и более высокую нервную активность у тех же испытуемых после введения им суточного режима дозированных физических нагрузок, действия которых суммируются, накапливаются [3].

Физическое воспитание младших школьников занимает особое место. Оно направлено на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психологических функций организма обучающихся, обеспечении их всестороннего развития. Очень важно, что младшие школьники в процессе обучения приобретают хорошую физическую форму, что обеспечивает хорошее самочувствие. Воспитывая такие черты характера, как чувство товарищества и солидарность, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

Человек создан, чтобы двигаться. Физическая культура должна заставить «сидящего ученика» почувствовать радость от ухода от своих привычных ролей и выхода из рутинного существования, ощутить состояние активности в процессе раскрытия своих внутренних спо-

собностей в результате физического напряжения или занятия спортом. В то же время обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности, а также определению своих возможностей [4].

Подводя итоги можно отметить, что активный отдых с использованием физических упражнений соответствует характеристикам здорового образа жизни младших школьников и позволяет им эффективнее достичь необходимого объема физической активности нежели другие виды досуга.

Библиографические ссылки

1. Виноградов П. А., Жолдак В. И., Чеботкевич В. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие. Пенза : Пензенский гос. пед. ун-т им. В. Г. Белинского, 1995.
2. Евстафьев Б. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. Л. : ВИФК.
3. Космолинский Ф. П. Физическая культура и работоспособность. М. : Знание, 1983.
4. Гриненко М. Ф., Ефимова Т. Я. Сколько же надо двигаться. М. : Знание, 1985.

References

1. Vinogradov P. A., Zholdak V. I., Chebotkevich V. I. Sociology of physical culture and sport: Uch. allowance. Penza : Penza state PED. University named after V. G. Belinsky, 1995.
2. Evstafiev B. W. Analysis of the basic concepts in the theory of physical culture. L. : VIFK.
3. Kosmolinsky F. P. Physical culture and efficiency. M. : Knowledge, 1983.
4. Grinenko M. F., Efimova T. Y. How many it is necessary to move. M. : Knowledge, 1985.

© Кудрявцева И. Н., Матюшина И. Н., 2019

УДК 796.011.3

КОРРЕКЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

О. В. Ланская³, Л. А. Сазонова², А. А. Челноков³

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта
Российская Федерация, 182105, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, 4

¹E-mail: lanskaya2012@yandex.ru

²E-mail: sazonova.luda2013@yandex.ru

³E-mail: and-chelnokov@yandex.ru

Рассматривается методика коррекции и профилактики нарушений осанки у детей младшего школьного возраста. Результаты педагогического эксперимента показали, что занятия по экспериментальной методике повышают гибкость позвоночного столба и силовые способности мышц спины, нижних конечностей и мышц правой и левой кисти у детей 7–8 лет.

Ключевые слова: осанка, методика, коррекция, дети, адаптивное физическое воспитание.

CORRECTION AND PREVENTION OF POSTURAL DISORDERS IN SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

O. V. Lanskay¹, L. A. Sazonova², A. A. Chelnokov³

Velikie Luki State Academy of Physical Education and Sports
4, Yubilejnay Sq., Velikie Luki, 182105, Russian Federation

¹E-mail: lanskaya2012@yandex.ru

²E-mail: sazonova.luda2013@yandex.ru

³E-mail: and-chelnokov@yandex.ru

The article deals with the method of correction and prevention of posture disorders in children of primary school age. The results of the pedagogical experiment showed that the classes on the experimental method increase the flexibility of the spinal column and the strength of the muscles of the back, lower limbs and muscles of the right and left hand in children 7–8 years.

Keywords: posture, method, correction, children, adaptive physical education.

Формирование правильной осанки, предупреждение возникновения дефектов одна из важнейших задач адаптивного физического воспитания. Правильная осанка сегодня является требованием эстетических норм личной культуры и здоровья. Нормальная осанка обеспечивает рациональное положение и нормальную деятельность внутренних органов, способствует наименьшим затратам энергии, повышает работоспособность. Искусство правильной осанки формируется на базе мышечно-суставного чувства, которое позволяет ощущать правильные положения частей тела [1].

Основным средством профилактики нарушений осанки является оптимально организованный процесс адаптивного физического воспитания школьников, которое должно последовательно включать новые средства и методы физической культуры, свойственные их возрасту и развитию [2; 3].

Осанка формируется в процессе роста организма ребенка в тесной взаимосвязи с развитием других двигательных функций. В младшем школьном возрасте осанка имеет неустойчивый характер. Все формы нарушений осанки чаще возникают и развиваются у физически слабых детей, а к раннему появлению дефектов осанки приводит недостаточное внимание к росту и развитию младенцев со стороны родителей и воспитателей. Стоит также отметить, что в двигательной сфере детей с нарушением осанки наблюдается отставание в уровне физического развития и физической подготовленности. В то же время наиболее выраженные нарушения прослеживаются в координации движений: грубые ошибки в дифференцировании мышечных усилий, излишняя напряженность, скованность и неточность движений, нарушения в пространственной ориентации и равновесии [4; 5].

Исходя из изложенного выше, очевидно, что коррекция и профилактика осанки у детей младшего школьного возраста является чрезвычайно важным для теории и практики адаптивного физического воспитания и требует постоянного совершенствования.

Целью работы являлась разработка и оценка эффективности коррекционной методики адаптивной физической культуры, направленной на устранение дефектов осанки у младших школьников.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 5» г. Великие Луки Псковской области. В исследовании принимали участие 20 детей в возрасте 7–8 лет, относящиеся к специальной медицинской группе, имеющие нарушение осанки. Применяли следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики (непараметрический однофакторный анализ Краскала-Уолиса Анова).

Младшие школьники занимались по разработанной нами коррекционно-развивающей методике адаптивной физической культуры, в которую включены комплексы общеразвивающих и специальных корригирующих упражнений для исправления дефектов осанки. Корректирующие упражнения применяли на уроках адаптивной физической культуры, во время проведения спортивных часов в группах продленного дня, на занятиях групп корригирующей гимнастики, во время выполнения домашних заданий. Домашнее задание (комплекс упражнений) дети с нарушением осанки выполняли под наблюдением родителей за 1–1,5 часа до сна длительностью 10–15 минут.

Предложенная нами методика состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной (см. рисунок). Во время выполнения корригирующих упражнений, во всех частях урока, постоянно обращали внимание на соблюдение обучающиеся правильной осанки, на качество выполнения предложенных упражнений. При проведении занятий корригирующей гимнастики использовали словесный метод, оценивали качество выполнения упражнений детьми. Обучающиеся занимались по предложенной методике в течение учебного года по 3 урока в неделю. Продолжительность одного урока составляла 40 минут. До и после курса занятий, направленных на коррекцию нарушения осанки у детей младшего школьного возраста, проводили оценку физической подготовленности по следующим тестам: 1) оценка гибкости позвоночного столба по методикам Т. Ю. Круцевич (2005) [6], 2) оценка становой силы и мышц кисти и предплечья по рекомендациям В. П. Горашук (1985) [7].

Результаты исследования показателей гибкости позвоночного столба у детей 7–8 лет до и после педагогического эксперимента представлены в табл. 1. Как видно из данной таблицы, после эксперимента гибкость у детей 7–8 лет улучшилась. Так, у детей наклон туловища вперед достоверно вырос на 4,1 см ($P < 0,01$), наклон туловища назад на 5,69 см ($P < 0,05$), наклон туловища вправо на 4,38 см ($P < 0,01$), наклон туловища влево на 4,05 см ($P < 0,01$).

Анализ данных представленных в табл. 2 показал, что в конце эксперимента при использовании методики отмечались существенные изменения в показателях силы у детей с нарушением осанки. Так, у детей, занимавшихся по экспериментальной методике сила мышц спины (становая сила) повысилась на 9,15 кг ($P < 0,01$).

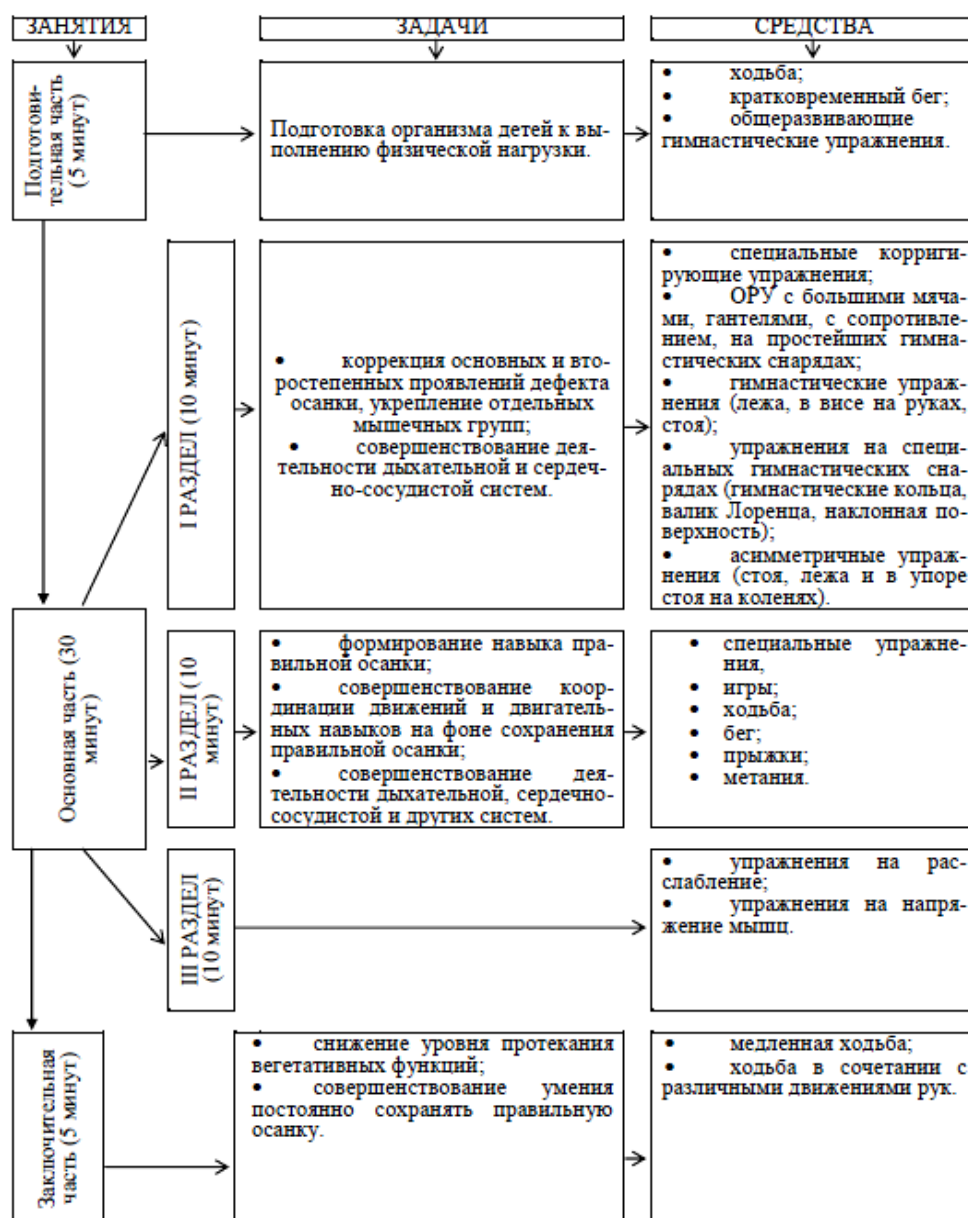


Схема занятий адаптивной физической культуры у детей с нарушением осанки

Уровень показателей гибкости позвоночного столба у детей 7–8 лет до и после педагогического эксперимента, ($\bar{X} \pm m$)

Таблица 1

Показатели							
Наклон вперед, см		Наклон назад, см		Наклон вправо, см		Наклон влево, см	
До	После	До	После	До	После	До	После
6,82	10,92	26,92	32,61	37,12	41,50	36,52	40,57
±	±	±	±	±	±	±	±
0,09	0,08	0,21	0,38	0,23	0,27	0,28	0,33
$P = 0,01$		$P = 0,01$		$P = 0,05$		$P = 0,01$	

Установлено, что за период эксперимента сила мышц нижних конечностей достоверно изменилась у детей 7–8 лет (табл. 2). У детей к концу педагогического эксперимента данный показатель увеличился на 10,71 кг ($P < 0,01$). Сила мышц левой кисти у детей ЭГ возросла после педагогического эксперимента на 5,66 кг ($P < 0,01$), а сила мышц правой кисти на 8,8 кг ($P < 0,001$).

Таблица 2

**Уровень показателей мышечной силы у детей 7–8 лет
до и после педагогического эксперимента, ($X \pm m$)**

Показатели							
Становая сила, кг		Сила мышц нижних конечностей, кг		Сила мышц левой кисти, кг		Сила мышц правой кисти, кг	
До	После	До	После	До	После	До	После
40,99 $\pm$ 0,13	50,14 $\pm$ 0,25	44,92 $\pm$ 0,93	55,63 $\pm$ 1,60	9,88 $\pm$ 0,16	15,54 $\pm$ 0,26	8,30 $\pm$ 0,06	17,10 $\pm$ 0,54
$P = 0,01$		$P = 0,01$		$P = 0,01$		$P = 0,001$	

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности влияния экспериментальной методики адаптивной физической культуры на коррекцию нарушения осанки у 7–8-летних детей.

Библиографические ссылки

1. Князева С. Благополучие и осанка // Обруч. Образование: ребенок и ученик. 2016. № 6. С. 42–43.
2. Валиев Р. М. Осанка ключ к здоровью // Ученые записки Казанского филиала «Российского государственного университета правосудия» 2015 Т. 11. С. 336–342.
3. Гладилов Н. А. Правильная осанка и школьная парта: история и современность // Клио. 2017. № 3 (123). С. 156–160.
4. Кашуба В. А. Биомеханика осанки. Киев : Научный мир, 2002. 278 с.
5. Карпова В. С. Осанка и окклюзия. Обзор литературы // Ортодонтия. 2012. № 4 (60). С. 8–13.
6. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Киев : 2005. 197 с.
7. Горашук В. П. Дозирование физических нагрузок при развитии основных двигательных качеств у школьников (7–8) : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1985. 25 с.

References

1. Knyazeva S. Blagopoluchie i osanka // Obruch. Obrazovanie: rebenok i uchenik. 2016. № 6. P. 42–43.
2. Valiev R. M. Osanka klyuch k zdorov'yu // Uchenye zapiski Kazanskogo filiala «Rossijskogo gosudarstvennogo universiteta pravosudiya». 2015. T. 11. P. 336–342.
3. Gladilov N. A. Pravil'naya osanka i shkol'naya parta: istoriya i sovremennost' // Klio. 2017. № 3 (123). P. 156–160.
4. Kashuba V. A. Biomekhanika osanki. Kiev : Nauchnyj mir, 2002. 278 p.
5. Karpova V. S. Osanka i okklyuziya. Obzor literatury // Ortodontiya. 2012. № 4 (60). P. 8–13.
6. Krucevich T. Yu., Vorob'ev M. I. Kontrol' v fizicheskom vospitanii detej, podrostkov i yunoshej Kiev : 2005 197 p.
7. Gorashchuk V. P. Dozirovanie fizicheskikh nagruzok pri razvitii osnovnyh dvigatel'nyh kachestv u shkol'nikov (7–8) : avtoref. diss. ... kand. ped. nauk. M., 1985. 25 p.

© Ланская О. В., Сазонова Л. А., Челноков А. А., 2019

УДК 796.077.5

ИЗУЧЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В. С. Максимов¹, С. Л. Садырин

Сибирский федеральный университет
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, просп. Свободный, 79
¹E-mail: Eventmaksimov@yandex.ru

Представлен анализ проведенного анкетирования, направленного на выявление потребностей в занятиях физической культурой у студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в Сибирском федеральном университете. Актуальность данного исследования обусловлена увеличением количества студентов с ОВЗ в вузе и возникновением новых задач для развития определенных направлений деятельности в данной сфере. В контексте указанной проблематики важно понять, как сами студенты оценивают текущую ситуацию и возможные перспективы развития образовательной программы.

Ключевые слова: студенты с ограниченными возможностями здоровья, инвалиды, среда обучения и воспитания

THE STUDY OF THE NEEDS IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS WITH DISABILITIES HEALTH AUTHORS ' NAMES

V. S. Maksimov¹, S. L. Sadyrin

Siberian Federal University
79, Svobodny Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation
¹E-mail: Eventmaksimov@yandex.ru

The article presents an analysis of the survey aimed at identifying the needs of students with disabilities in physical education at the Siberian Federal University. The relevance of this study is due to the increase in the number of students with disabilities in the University and the emergence of new challenges for the development of certain activities in this area. In the context of these issues, it is important to understand how the students themselves assess the current situation and possible prospects for the development of the educational program.

Keywords: students with disabilities, disabled people, learning and education environment

Существующая в настоящий момент в Сибирском федеральном университете система работы со студентами с ОВЗ опирается на нормативно – правовой документ «Положение об организации образовательного процесса, комплексного сопровождения и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья».

Однако вуз не в полной мере использует свой потенциал для работы со студентами с ОВЗ. Причин может быть несколько: динамика развития потребностей студентов с ОВЗ, увеличение самого контингента обучающихся с ОВЗ и некоторые другие факторы. Можно предположить, что развитие явления опережает понимание механизма взаимодействия с ним, отстает техническая база и очевиден дефицит специалистов, готовых к работе со студентами с ОВЗ, требующей особой технологии физического воспитания. Современный социум, в котором существуют довольно жесткие условия для любого работающего человека, диктует необходимость иметь хорошее здоровье. От поддержания себя в хорошей физической форме

будет зависеть наличие достойного места работы и заработок. Физкультура это единственный предмет, акцентирующий внимание на физическом состоянии человека, его физической активности, являющейся одной из существенных сторон укрепления здоровья, основой здорового образа жизни в будущем и способствующей положительной самооценке.

Современное российское общество демонстрирует устойчивую тенденцию к внедрению практики образовательной инклюзии на всех уровнях образования. Это связано не только с необходимостью обеспечения права лиц с инвалидностью на доступное и качественное образование, но и с запросом современного общества на ценностное отношение к личности и потребностям каждого человека во всем многообразии индивидуальных проявлений и различий.

Цель данного исследования: изучение мнений студентов, относительно занятий физической культурой. Также необходимо выявить отношение студентов к существующей образовательной среде, как критические, так и положительные отзывы о существующей системе занятий и к комплексу вне учебных мероприятий. Задачей исследования является выявление возможных перспектив развития образовательной программы по общей физической подготовке, а также степень удовлетворенности каждого студента с ОВЗ с данной программой. В дальнейшем на основе полученных данных можно более эффективно выстраивать практико-ориентированное педагогическое взаимодействие.

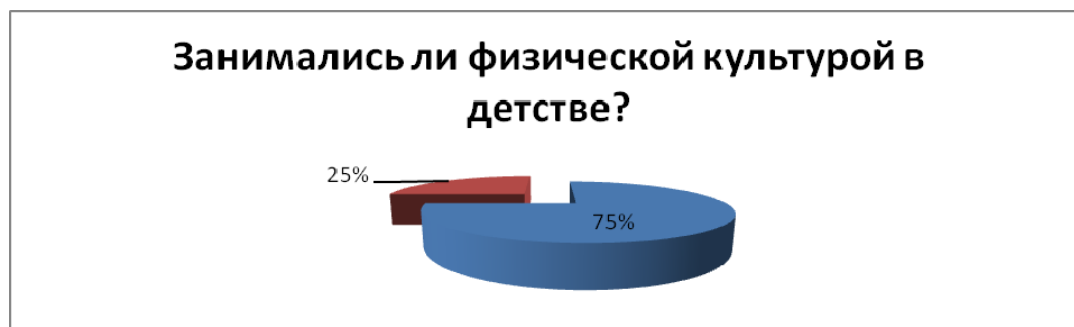
Анкетирование проводилось с помощью форм Гугл, путем рассылки по электронной базе центра инвалидов СФУ. Рассылка осуществилась по электронным адресам в количестве 100. Из них ответило 30 респондентов, что может свидетельствовать о невысоком уровне заинтересованности данной проблематикой.

Вопрос.

Занимаетесь ли вы спортом, физической культурой, гимнастикой и т. п. в образовательном процессе университета?



Занимались ли вы в детстве спортом или ходили в секцию?

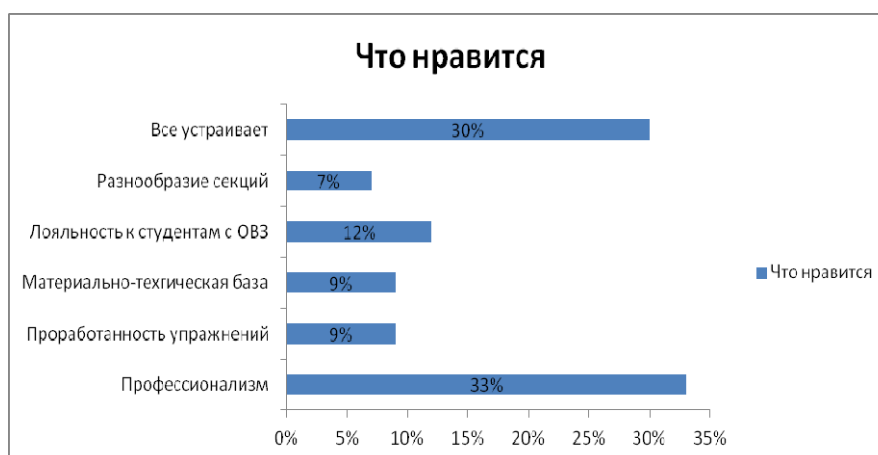


Следующий вопрос сформулирован с учетом того, что некоторым студентам с ОВЗ для занятий может понадобиться помощник для занятий ФП.

Необходим ли вам ассистент для помощи во время занятий ЛФК? (для того что бы встать, помочь в растяжке, подать инвентарь и т. д.).



Охарактеризуйте свою удовлетворенность качеством занятий физической культурой в университете. Какие достоинства в занятиях физической культурой вы можете выделить? (например, проработанность упражнений, профессионализм тренерского состава и т. д.)



На формулировку «Все устраивает» дано 9 положительных ответов

Удовлетворенность профессионализмом педагогов высказали 10 респондентов. 7 человек удовлетворены проработанностью упражнений. Удовлетворенность материально-техническим оснащением высказал только 1 человек. Степень лояльности и понимания особенностей студентов с ОВЗ со стороны преподавателей положительно оценили 3 человека. Разнообразие спортивных секций положительно оценили 2 человека.

Следующий вопрос: Какие недостатки в занятиях физической культурой в университете вы можете выделить (например, отсутствие материальной базы для выполнения комплекса упражнений, некомпетентность педагогов и т. д.)? Из 30 респондентов на данный вопрос ответили только 13 человек.

В основном, все критические отзывы можно разделить на 2 категории.



Не достаточно высокий уровень профессионализма педагогов отметили 6 человек.

Не высокий уровень материально-технической базы отмечают 7 человек.

Студентам было предложено написать рекомендации по совершенствованию подхода к физической культуре и спорту в образовательном процессе университета (например, добавить больше спортивных игр, разнообразить количество секций)?

Выявлено 3 категории ответов

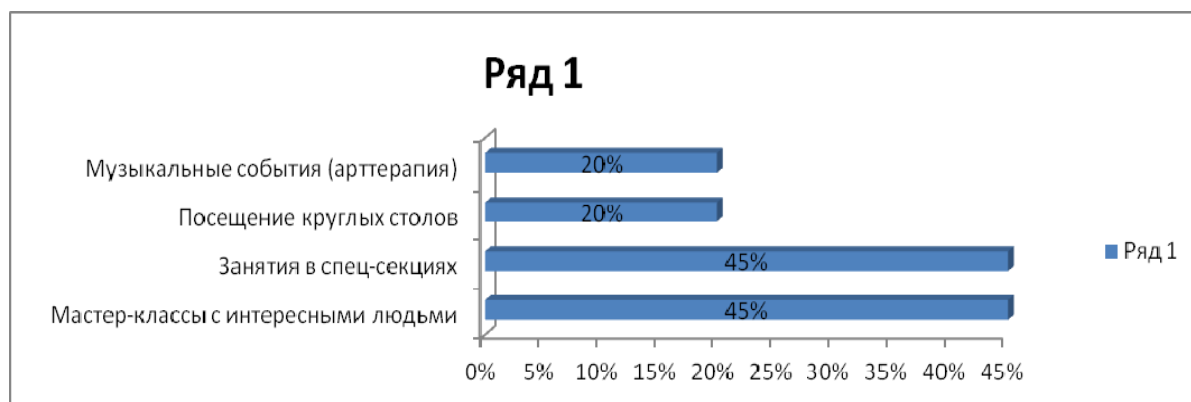


«Больше адаптированных секций» – отвечают 13 респондентов.

«Усилить нагрузку» – отвечают 4 респондента.

«Проработать программу для инвалидов» отвечает 3 респондента.

Результаты ответа на вопрос: «Какие события (мероприятия спортивной тематики) вам были бы интересны?» представлены в следующей диаграмме



Анализ результатов исследования.

Исходя из полученных данных, в СФУ удовлетворяется большой комплекс потребностей студентов с ОВЗ в сфере ОФП. Конечно, создание общей среды и удовлетворение индивидуальных потребностей студентов с ОВЗ требует больших материальных ресурсов, но в перспективе это может быть хорошей платформой для привлечения в СФУ особого контингента обучающихся. В целом, развитие этой сферы образовательной деятельности свидетельствует о высоком уровне гуманности общества и возможностях социальной адаптации всех граждан.

Полученные данные позволяют разделить всех участников анкетирования на 3 категории:

1. К первой категории мы относим студентов с ОВЗ, которых все устраивает. Такой тип людей встречается часто, во всех стратах нашего общества, «плывущие по течению» вне зависимости от их статуса здоровья.

«Нас все устраивает, все хорошо, привносить что-то новое нет необходимости».

2. Во 2 ой группе 45 % респондентов, которые ответили, что готовы посещать дополнительно адаптированные секции, это большой показатель и индикатор того, что педагогическая система должна направить свое внимание на данную область. Пользу от организации адаптированных секций сложно переоценить, т.к. студент с ОВЗ, посещающий ее, станет более успешным как в интеллектуальном плане, так и в физическом. Окончив университет, такой студент может претендовать на лучшее место работы, стать эффективным членом общества.

3. 3-я категория студентов с ОВЗ хотела бы посещать разные мастер-классы, встречи с интересными людьми.

Очевиден возможный психотерапевтический эффект от подобных встреч с людьми, переживающими подобные жизненные трудности, связанные с ограниченными возможностями здоровья, но обладающими волевым потенциалом и добивающимися определенных жизненных успехов. В задачу спикера будет входить мотивирование, вдохновение молодых людей на развитие их физических способностей.

В целом, можно прийти к выводу, что ситуация на данный момент самими студентами с ОВЗ оценивается как удовлетворительная или даже хорошая. Необходимо обратить особое внимание на рекомендации по созданию дополнительных секций, в которых студенты могли бы могли бы улучшать свое физическое состояние с учетом особых потребностей.

© Максимов В. С., Садырин С. Л., 2019

УДК 796.011.1

**ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ
У СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
(НА ПРИМЕРЕ КГПУ им. В. П. АСТАФЬЕВА)**

Н. А. Попованова¹, Л. А. Щербина², А. А. Мартынова³

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89

¹E-mail: popovanova@kspu.ru

²E-mail: shcherbina_mila@bk.ru

³E-mail: nastyya-1998@mail.ru

Рассматривается формирование ценностных ориентаций на физическую культуру, которая имеет огромное значение для гармоничного физического развития, укрепления здоровья, предупреждения патологических изменений в организме, связанных с недостаточной двигательной активностью студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, мотивация, ценностные ориентации, ограниченные возможности здоровья (далее – ОВЗ).

**THE FORMATION OF VALUE ORIENTATIONS IN PHYSICAL EDUCATION
OF THE STUDENTS WITH LIMITED HEALTH ABILITIES
(ON THE EXAMPLE OF KSPU NAMED AFTER V. P. ASTAFYEV)**

N. A. Popovanova¹, L. A. Shcherbina², A. A. Martynova³

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

¹E-mail: popovanova@kspu.ru

²E-mail: shcherbina_mila@bk.ru

³E-mail: nastyya-1998@mail.ru

In the given article the formation of value orientations which matter a lot in harmonious physical development, health strengthening, prevention of pathological changes in the human body which are connected with the deficiency of physical activity of the students with limited health abilities is considered

Keywords: physical education, health, healthy way of life, motivation, value orientations, limited health abilities (LHA)

В современных условиях духовного кризиса общества, неблагоприятной экологической ситуации, экономической нестабильности, переосмысления ценностных ориентаций сохранение здоровья и здоровый образ жизни человека приобретают особую значимость.

Состояние здоровья молодежи одна из приоритетных задач национальных программ, в которых немаловажная роль отводится системе высшей школы. Студенческая молодежь испытывает дефицит знаний в сфере культуры здоровья, потому что ценностные ориентации на здоровый образ жизни у значительной части выпускников средних школ, к сожалению, не сформированы, что способствует росту количества студентов с ОВЗ в вузах страны. По данным Росстата, в 2017/2018 учебном году на программы высшего образования были зачисле-

ны 6 900 студентов с ОВЗ, до этого в среднем ежегодно с 2008 г. в вузы страны поступали 5 900 студентов с ограниченными возможностями здоровья. С каждым годом количество студентов в основной группе снижается и повышается в подготовительной и специальной медицинской группах. Рост заболеваемости студентов происходит на фоне снижения общего уровня их физического развития, что приводит к недостаточной двигательной активности.

Двигательная активность необходима для успешной адаптации и качественного обучения студентов с ОВЗ в вузе. Систематическое, соответствующее возрасту и состоянию здоровья выполнение физических нагрузок – один из факторов здорового образа жизни. Физическая культура студентов с ОВЗ способствует поддержанию и укреплению здоровья, развитию физических способностей, формирует целостную личность, активизирует готовность полноценно реализовывать свои силы в учебной и профессиональной деятельности. Однако чтобы занятия физической культурой приносили пользу и удовлетворение, необходимо сформировать мотивацию к двигательной деятельности, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями [1].

Формирование мотивации к занятиям физической культурой направлено на приобретение студентами здоровья как ценностной ориентации, так как именно физкультурно-спортивная деятельность предполагает формирование таких качеств и свойств личности, как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни. Поэтому приобщение студентов к здоровому образу жизни является основной целью физического воспитания, задачами которого являются повышение функциональных, адаптивных возможностей организма, воспитание и развитие личности [2].

В побуждении студентов к занятиям физической культурой важны ценностные ориентации, которые отражают в сознании человека ценности, признаваемые им в качестве стратегических жизненных целей и общих мировоззренческих ориентиров. В их структуре различают познавательный, эмоциональный и поведенческий компоненты [3].

Познавательный компонент связан с осознанием свойств объекта, пониманием его пригодности для удовлетворения потребностей, а также с поиском и подбором средств, необходимых для удовлетворения возникшей потребности. Его показателями могут быть: определенный уровень знаний теории и методики физической культуры; стремление к познанию ценностей физической культуры; убежденность в необходимости занятий физической культурой и спортом. Формирование познавательного компонента осуществлялось на лекционных занятиях по физической культуре и спорту, дискуссионно-аналитических клубах, имеющих физкультурно-ценностную тематику («Что значит быть здоровым? Сколько человек должен жить?», «Олимпийские игры – смотр человеческих возможностей или коммерческий проект?», «Физическая культура дома, в школе и вузе», «Горячее спортивное лето 2018» и др.).

Педагогическая рефлексия поднятых тем на дискуссионно-аналитическом клубе показала, что подобное проведение внеучебных мероприятий способствовало развитию эмоционального компонента личности студентов. Они приобретали опыт эмоционально-ценностного отношения к себе, другим субъектам взаимодействия; учились решать проблемы в области физической культуры и спорта, формируя тем самым профессиональную толерантность и ответственность как важные качества личности профессионально компетентного педагога. Дискуссионно-аналитические клубы позволили актуализировать ценностное отношение к физической культуре и спорту в процессе формирования ценностных ориентаций обучающихся.

Формированию эмоционального компонента также способствовали учебные занятия с использованием элементов спортивных и подвижных игр, лыжная подготовка, организация внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности, включающая посещение спортивных мероприятий, походы на Красноярские столбы, участие в качестве волонтеров на соревнованиях различного уровня [4].

В поведенческом компоненте отражаются мотивы и цели деятельности, а также рациональные способы удовлетворения потребности. В зависимости от проявления поведенческо-

го компонента ценностные ориентации могут быть сформированными и несформированными. Поведенческий компонент реализуется в самостоятельных занятиях, через оптимизацию режима дня, повышение двигательной активности, ведение дневника самоконтроля.

С целью определения уровня сформированности ценностных ориентаций студентов с ОВЗ на физическую культуру нами была проведена экспериментально-опытная работа в рамках дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов» на базе института социально-гуманитарных технологий и исторического факультета КГПУ им. В. П. Астафьева. В экспериментальную группу вошли обучающиеся института социально-гуманитарных технологий в количестве 16 человек (2 группы по 8 человек), в контрольную – обучающиеся исторического факультета в количестве 20 человек (2 группы по 10 человек). Студенты экспериментальной группы, кроме учебных занятий по физической культуре, два раза в месяц дополнительно посещали дискуссионно-аналитические клубы, имеющие физкультурно-ценностную тематику, различные спортивные мероприятия, вели дневник самоконтроля, дополнительно занимались физической культурой во внеучебное время. Студенты контрольной группы продолжали заниматься физической культурой в обычном режиме, не посещая какие-либо дополнительные мероприятия.

Для определения уровня сформированности ценностных ориентаций на физическую культуру у студентов с ОВЗ нами была разработана анкета, включающая 10 утверждений, направленных на выявление отношения студентов к занятиям физической культурой (см. таблицу).

Анкета на выявление отношения студентов к занятиям физической культурой

№ п/п	Утверждение	Не согласен совсем	Мне безразлично	Согласен частично	Согласен полностью
1	Я с нетерпением жду занятий физической культурой, так как они укрепляют мое здоровье	0	1	2	3
2	Я всегда стараюсь найти время и возможность позаниматься физкультурой, потому что это доставляет мне радость	0	1	2	3
3	Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы использовать эти знания, навыки и умения в будущем	0	1	2	3
4	Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом	0	1	2	3
5	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже вошли у меня в привычку	0	1	2	3
6	Занятия физическими упражнениями отлично улучшают мое настроение и самочувствие	0	1	2	3
7	Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, так как занятий физкультуры в университете мне недостаточно	0	1	2	3
8	Даже в каникулы я уделяю время занятиям физическими упражнениями	0	1	2	3
9	Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы иметь стройную фигуру и сильные мышцы	0	1	2	3
10	Физкультура, спорт, подвижные игры в свободное время и в каникулы помогают мне оставаться бодрым, веселым и энергичным	0	1	2	3

Экспериментально-опытная работа проводилась на протяжении всего курса дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов». Первое анкетирование было проведено в 1 семестре в начале учебного года, а заключительное анкетирование – в 5 семестре.

В конце баллы за каждое утверждение суммировались. Высокий уровень сформированности ценностной ориентации на физическую культуру оценивался в 25–30 баллов, средний уровень 15–24 балла, о низком уровне свидетельствует показатель менее 15 баллов.

По итогам анкетирования проводился мониторинг результатов. Было выявлено, что студенты экспериментальной группы осознанно занимаются физической культурой как в университете, так и за его пределами, получают удовлетворение от систематических физических нагрузок и отмечают улучшение общего самочувствия. Сравнивая результаты анкетирования студентов экспериментальной группы в 1 и 5 семестрах, отмечалось повышение уровня сформированности ценностных ориентаций на физическую культуру. Например, утверждению: «Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают мое настроение и самочувствие» при первом анкетировании студенты ставили 0 баллов, некоторые 1 балл. При заключительном анкетировании большинство студентов данному утверждению поставило 3 балла. Результаты анкетирования студентов контрольной группы, которые занимались физической культурой в обычном режиме, практически не изменились, что говорит о низком уровне сформированности ценностных ориентаций на физическую культуру.

Таким образом, мы считаем, что при проведении занятий по физической культуре в специальных медицинских группах главной задачей преподавателя является формирование ценностных ориентаций студентов с ОВЗ на физическую культуру. Посещение студентами различных оздоровительных и спортивных мероприятий, дискуссионно-аналитических клубов с физкультурно-ценностной тематикой, а также самостоятельное выполнение физических упражнений, ведение дневника самоконтроля свидетельствуют о сформированности ценностных ориентаций на физическую культуру и здоровый образ жизни в целом.

Библиографические ссылки

1. Усаков В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : учеб. пособие. М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. 104 с.
2. Попованова Н. А. Ценностные аспекты физической культуры в контексте общекультурной подготовки студентов // Образование и социализация личности в современном обществе : материалы IX Междунар. науч. конф. (15–17 июня 2014, г. Красноярск) / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2014.
3. Попованова Н. А. Формирование ценностных ориентаций студентов педагогического вуза как основы их профессиональной компетентности : монография / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2014. 2009.
4. Попованова Н. А. Физическая культура. Аксиологический аспект : учеб. пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2011. 208 с.

References

1. Usakov V. I. Studentu o zdorov'e i fizicheskom vospitanii : uchebnoe posobie M. ; Berlin : Direkt-Media, 2016. 104 p.
2. Popovanova N. A. Cennostnye aspekty fizicheskoy kul'tury v kontekste obshhekul'turnoj podgotovki studentov Obrazovanie i socializacija lichnosti v sovremennom obshhestve: materialy IX Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii. Krasnojarsk, 15–17 ijunja 2014 g. / Krasnojarsk. gos. ped. un-t im. V. P. Astaf'eva. Krasnojarsk, 2014.
3. Popovanova N. A. Formirovanie cennostnyh orientacij studentov pedagogicheskogo vuza kak osnovy ih professional'noj kompetentnosti : monografija. / Krasnojarsk. gos. ped. un-t im. V. P. Astaf'eva. Krasnojarsk, 2009.
4. Popovanova N. A. Fizicheskaja kul'tura. Aksiologicheskij aspekt : uchebnoe posobie / Krasnojarsk. gos. ped. un-t im. V. P. Astaf'eva. Krasnojarsk, 2011. 208 p.

УДК 796

К ВОПРОСУ О ДИАГНОСТИКЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

А. В. Потешкин¹, И. Г. Таламова²

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Российская Федерация, 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144

¹E-mail: artempoteshkin91@mail.ru

²E-mail: talairina@yandex.ru

Описана роль координационных способностей в развитии двигательных возможностей детей с детским церебральным параличом. Приведены тестовые упражнения для оценки координационных способностей детей с детским церебральным параличом I уровня функциональных возможностей по системе классификаций больших моторных функций (GMFCS) с учетом поражения конечностей. Предложена авторская методика по оценке координационных способностей.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, координационные способности, тестовые упражнения.

TO THE QUESTION OF DIAGNOSTICS OF COORDINATION ABILITIES AT CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

A. V. Poteshtkin¹, I. G. Talamova²

Siberian State University of Physical Educations and Sport
144, Maslennikova Str., Omsk, 644009, Russian Federation

¹E-mail: artempoteshkin91@mail.ru

²E-mail: talairina@yandex.ru

In article the role of coordination abilities in development of an athletic ability of children with cerebral palsy is described. Test exercises for assessment of coordination abilities of children with cerebral palsy of I level of functionality on the Gross Motor Function Classification System taking into account damage of extremities are given. The author's technique according to coordination abilities is offered.

Keywords: cerebral palsy, coordination abilities, test exercises.

На сегодняшний день одним из распространенных заболеваний, приводящим к стойкой утрате функций жизнедеятельности является детский церебральный паралич (ДЦП). В большей степени ДЦП проявляется двигательными нарушениями, которые влияют на двигательные возможности. А от двигательных возможностей зависит процесс социализации детей с ДЦП.

Двигательная деятельность является полифункциональной деятельностью, так как основывается на развитии физических, анатомофизиологических и психологических качествах. Кроме перечисленных качеств, огромную роль в развитии двигательных возможностей играют координационные способности, так как они опосредованно влияют на развитие физических качеств, позволяют выполнять двигательные действия наиболее рационально и эффективно, и с меньшими энергетическими затратами (В. И. Лях, 1986; И. И. Сулейманов, 1986; А. Г. Карпеев, 1998; И. Ю. Горская, 2000).

Среди координационных способностей выделяют: кинестетическую способность, способность к согласованию и комбинированию движений, статокINETическую способность, способность к равновесию, темпо-ритмовую способность, способность к реагированию, способность к ориентированию, сложную реакцию.

К сожалению, имеется не так много научно-обоснованных данных, которые позволяют диагностировать развитие каждой координационной способности у детей с ДЦП. В большинстве случаев имеются тесты по выявлению координационных способностей у здоровых детей [1].

Из работ, встреченных нами в отечественной периодике за последнее время, обращает на себя внимание работа Г. И. Дерябиной с соавторами (2016), которые описывают процесс диагностики каждой координационной способности у спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) учитывающий зону поражения (верхние или нижние конечности). Если зоной поражения являются верхние конечности, то диагностика координационных способностей проводится нижних конечностей. Если нижние, то диаметрально противоположных.

Нами предложен несколько иной подход к диагностике координационных способностей детей с ДЦП: мы предлагаем учитывать сразу обе зоны поражения и верхние, и нижние конечности, так как при заболевании ДЦП, в подавляющем большинстве случаев, «страдают» все конечности [2]. Часть тестовых упражнений для оценки координационных способностей были нами переработаны с учетом возможностей детей с ДЦП 1 уровня функциональных возможностей по системе классификаций больших моторных функций (GMFCS). Методика определения результата идентична методики Г. И. Дерябиной, В. Л. Лернер, О. С. Терентьева [3]. Ниже приводятся тестовые упражнения для оценки координационных способностей детей с ДЦП.

Таблица 1

Тестовые упражнения по определению координационных способностей детей с ДЦП для верхних конечностей

Кинестетическая способность и оценка точности двигательных действий			
№	Тестовые задания	Е. И ¹	Показатели
1	Воспроизведение $\frac{1}{2}$ от величины собственного усилия ²	кН	
Способность к согласованию и комбинированию движений			
2	Перекладывание мячей	с	
СтатокINETическая способность			
3	Пять вращений на вращающемся диске, остановка и кистевая динамометрия	кН	
Способность к сохранению равновесия			
4	Балансирование мячом на наружной стороне предплечья	с	
Темпо-ритмовая способность			
5	Воспроизведение заданного ритма ударов рукой по поверхности	с	
Способность к реагированию			
6	Падающая линейка	см	
Способность к ориентированию			
7	Точность воспроизведения угла поворота для верхней конечности	°	
Сложная реакция или реакция выбора			
8	Зональный теппинг-тест (по О. С. Терентьевой)	с	

Таблица 2

**Тестовые упражнения по определению координационных способностей детей
с ДЦП для нижних конечностей**

Кинестетическая способность и оценка точности двигательных действий			
№	Тестовые задания	Е. И.	Показатели
1	Воспроизведение $\frac{1}{2}$ от величины собственно-го шага	см	
Способность к согласованию и комбинированию движений			
2	Перешагивание через гимнастическую палку	с	
Статокинетическая способность			
3	Воспроизведение $\frac{1}{2}$ от величины собственно-го шага после вращения на диске	см	
Способность к сохранению равновесия			
4	Проба Ромберга	с	
Темпо-ритмовая способность			
5	Воспроизведение заданного ритма ударов ногой по поверхности	с	
Способность к реагированию			
6	Упражнение реакция – падающий мяч	с	
Способность к ориентированию			
7	Точность воспроизведения угла поворота для нижних конечностей	°	
Сложная реакция или реакция выбора			
8	Зональный теппинг-тест (по О. С. Терентьевой)	с	

Примечание. 1. Е. И. единица измерения.

2. Переработанные тестовые задания с учетом возможностей детей с ДЦП 1 уровня функциональных возможностей по системе классификаций больших моторных функций (GMFCS).

В тестовых упражнениях по определению координационных способностей детей с ДЦП для верхних конечностей (табл. 1) нами были изменены следующие тестовые задания:

1. «Воспроизведение $\frac{1}{2}$ от величины собственного усилия» вместо «Бросок мяча без зрительного контроля на расстояние 50 % от максимального результата». Условие выполнения: испытуемому предлагается выполнить максимальное сжатие кистевого электронного динамометра (ДМЭР-120-0,5), с последующим сжатием в половину от своей силы без визуального контроля за параметрами давления. Количество попыток 3. Результат средняя величина (кН) отклонений трех попыток. Цель изменения тестового задания: возможность выявления кинестетической способности в условиях ограниченного пространства.

3. «Пять вращений на вращающемся диске, остановка и кистевая динамометрия» вместо «Пять вращений на танцевальной коляске и остановка». Условие выполнения: испытуемого, стоя на вращающемся диске, 5 раз вращают вокруг собственной оси с целью раздражения вестибулярного аппарата с последующей кистевой динамометрией, выполненной по правилам 1 тестового упражнения. Количество попыток 3. Результат средняя величина (кН) отклонений кистевой динамометрии трех попыток. Цель изменения тестового задания: предложенное Г. И. Дерябиной и соавторами тестовое задание ориентировано на колясочников.

5. «Воспроизведение заданного ритма ударов рукой по поверхности» вместо «Маятник бросок цель». Условие выполнения: испытуемый запоминает темп, равный 30 ударам за 30 секунд заданный метрономом. Затем испытуемый должен воспроизвести заданный темп за 15 секунд (15 ударов рукой или пальцем по столу). Количество попыток 3. Результат средняя разность (с) между заданным временем 15 секунд и временем выполнения задания испытуемым. Цель изменения тестового задания: возможность выявления темпо-ритмовой

способности в условиях ограниченного пространства не требующего использования дополнительных средств (гимнастического обруча, мячей, измерительной ленты, скакалки).

7. «Точность воспроизведения угла поворота для верхней конечности» вместо «Точность воспроизведения суставного угла в суставах верхних конечностей». Условие выполнения: испытуемый устанавливает здоровую руку или руку, которая наименее подвержена поражению в центр вращающегося диска с нанесенной на него градуированной шкалой в 360° . Затем он выполняет пять вращений во внутрь рукой на 90° под визуальным контролем запоминая угол поворота. После ему предлагается выполнить 3 вращения рукой на 90° без зрительного контроля. Результат среднее отклонение ($^\circ$) от 90° в трех попытках. Цель изменения тестового задания: возможность использования одновращающегося диска с градуированной шкалой в оценки способности к ориентированию верхних и нижних конечностей.

В тестовых упражнениях по определению координационных способностей детей с ДЦП для нижних конечностей (табл. 2) нами были изменены следующие тестовые задания:

1. «Воспроизведение 1/2 от величины собственного шага» вместо «Прыжок вниз на разметку». Условие выполнения: испытуемому предлагается запомнить расстояние выполненного им максимально длинного шага, с последующим выполнением шага в половину от максимального. Количество попыток 3. Результат средняя величина (см) отклонений 1/2 шага от половины максимального шага в трех попытках. Цель изменения тестового задания: почти ни один ребенок с ДЦП не способен выполнить прыжок.

3. «Воспроизведение 1/2 от величины собственного шага после вращения на диске» вместо «Ходьба по прямой после вращения на платформе. Условие выполнения: испытуемого, стоя на вращающемся диске, 5 раз вращают вокруг собственной оси с целью раздражения вестибулярного аппарата с последующим выполнением максимально длинного шага и шага в половину. Шаги выполняются по правилу 1 тестового упражнения. Количество попыток 3. Результат средняя величина (см) отклонений 1/2 шага от половины максимального шага в трех попытках. Цель изменения тестового задания: сложность в фиксации достоверных данных при вычислении максимального расстояния от края линии до дальней точки смещения.

4. «Проба Ромберга» вместо «Стойка на полупальцах одной ноги, на бруске, в равновесии». Условие выполнения: испытуемый встает в стойку руки в стороны, ступни находятся на одной линии, носок одной ступни упирается в пятку другой ноги. Здоровая нога или нога, которая наименее подвержена поражению сзади, другая нога спереди. По команде испытуемый закрывает глаза и удерживает вертикальное положение. Подсчет времени прекращается в момент отведения одной из ноги в сторону или открытия глаз. Количество попыток 3. Результат среднее время (м) удержание вертикального положения в трех попытках. Цель изменения тестового задания: сложность в удержании статического равновесия на бруске.

5. «Воспроизведение заданного ритма ударов ногой по поверхности» вместо «Воспроизведение заданного ритма прыжков». Условие выполнения: испытуемый запоминает темп, равный 30 ударам за 30 секунд заданный метрономом. Затем испытуемый должен воспроизвести заданный темп за 15 секунд (15 ударов ногой по полу). Количество попыток 3. Результат средняя разность (с) между заданным временем 15 секунд и временем выполнения задания испытуемым. Цель изменения тестового задания: почти ни один ребенок с ДЦП не способен выполнить прыжок.

6. «Упражнение реакция падающий мяч» вместо «Упражнение реакция мяч». Условие выполнения: перед испытуемым, на уровне груди, устанавливают теннисный мяч. По команде «Внимание» испытатель, в любой момент, отпускает мяч. Задача испытуемого пнуть мяч пораженной ногой или ногой, которая наиболее подвержена поражению после того, как мяч отскочит от пола. Секундомер включается, когда мяч ударяется об пол; выключается когда испытуемый пинает ногой мяч. Количество попыток 3. Результат средняя результат (с) трех попыток. Цель изменения тестового задания: почти ни один ребенок с ДЦП не способен остановить катящийся мяч по наклонной поверхности одной ногой, перенеся вес тела на другую.

7. «Точность воспроизведения угла поворота для нижних конечностей» вместо «Точность воспроизведения суставного угла в суставах нижних конечностей». Условие выполнения: испытуемый встает в центр вращающегося диска с нанесенной на него градуированной шкалой в 360°. Затем он выполняет пять поворотов туловища в сторону, держась за любую опору, на 90° под визуальным контролем запоминая угол поворота. После ему предлагается выполнить 3 поворота туловищем на 90° без зрительного контроля, держась за любую опору. Результат среднее отклонение от 90° в трех попытках. Цель изменения тестового задания: возможность использования одного вращающегося диска с градуированной шкалой в оценки способности к ориентированию верхних и нижних конечностей.

Апробация данных тестовых упражнений осуществлялась в Сибирском государственном университете физической культуры и спорта (Омск), а также в региональном центре спортивной подготовки по адаптивным видам спорта (Новокузнецк) со спортсменами с ДЦП (плавание, легкая атлетика, конный спорт, пауэрлифтинг, настольный теннис).

Таким образом, данные тестовые упражнения позволяют оценить развитие каждой координационной способности у детей с ДЦП 1 уровня функциональных возможностей по системе классификаций больших моторных функций (GMFCS).

Библиографические ссылки

1. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие учебное пособие для студентов. М. : Дивизион, 2006. 287 с.
2. БОС-реабилитация детей с детским церебральным параличом / А. В. Потешкин, И. Г. Таламова, Е. С. Стоцкая, А. Н. Налобина // Адаптивная физическая культура. 2019. № 1 (77). С. 38–41.
3. Дерябина Г. И., Лернер В. Л., Терентьева О. С. К вопросу о необходимости осуществления контроля развития координационных способностей спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». 2016. Т. 15, № 3. С. 92–96.

References

1. Lyakh, V. I. Coordination abilities: diagnostics and development [Text]: manual for students. M. : Division, 2006. P. 287.
2. BFB-habilitation children with cerebral palsy / A. V. Poteshkin, I. G. Talamova, E. S. Stotskaya, A. N. Nalobina // Adaptive physical culture. 2019. Vol. 1 (77). P. 38–41.
3. Deryabina G. I., Lerner V. L., Terentyeva O. S. On the question of the need for monitoring the development of coordination abilities of athletes with damage to the musculoskeletal system // Psychological and Pedagogical Journal "Gaudeamus". 2016. Vol. 15, № 3. P. 92–96.

© Потешкин А. В., Таламова И. Г., 2019

УДК 615

ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕЧЕБНОГО ПЛАВАНИЯ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ

Р. О. Резниченко¹, К. О. Каршева²

Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет
информационных технологий, механики и оптики
Российская Федерация, 197101, г. Санкт-Петербург, Кронверкский просп., 49
E-mail: Karsheva.888@mail.ru

В представленной работе рассматривается возможность применения лечебного плавания для восстановления осанки или для профилактики нарушений осанки. Представляются наиболее эффективные способы плавания при нарушениях той или иной формы.

Ключевые слова: нарушение осанки, виды нарушений осанки, лечебное плавание, реабилитация, профилактика.

POSSIBILITY OF THE APPLICATION OF MEDICAL SWIMMING IN DISTURBANCES

R. O. Reznichenko¹, K. O. Karsheva²

St. Petersburg National Research University
of Information Technologies, Mechanics and Optics
49, Kronverksky Av., St. Petersburg, 197101, Russian Federation
E-mail: Karsheva.888@mail.ru

In the present work, the possibility of using therapeutic swimming for restoring posture or for preventing posture disorders is considered. It seems the most effective ways of swimming in violations of one form or another.

Keywords: violation of posture, types of violations of posture, therapeutic swimming, rehabilitation, prevention.

На сегодняшний день одной из наиболее распространённых проблем подрастающего поколения является нарушения осанки в некоторых случаях сколиоз. Статистика говорит нам о неутешительных процентах от 25 до 70 % подростков страдают от последствий, связанных с нарушениями осанки. Осанка это положение тела стоящего человека. Осанка человека формируется в процессе физического развития и становления статико-динамических функций ребенка. Проблемы с нарушением осанки проявляются у детей по мере уменьшения физической активности. Мы можем говорить об этом, опираясь на процентные данные если перед детским садом это 4–7 % то в начальных классах мы получаем уже 15–20 %, а в средней школе в подростковом возрасте мы получаем двойное увеличение. По итогу на выпуске из школы каждый второй ребенок выходит с нарушением осанки. Нарушение осанки приводит не только к видимому дефекту, но и к серьезным нарушениям. К примеру, при нарушении осанки наблюдаются такие проблемы как ухудшения дыхания, проблемы с кровообращением. Возможны так же проблемы с кишечником, происходит замедление процессов метаболизма, в свою очередь приводит к замедлению и ухудшению умственной и физической деятельности. Кроме того, отмечаются случаи, когда нарушение осанки отрицательно сказывались на нервной системе.

Одним из наиболее эффективных и на наш взгляд главный метод профилактики это своевременное привитие у ребенка любви к физической культуре. Выполнения упражнений, разработанных специально для укрепления и формирования осанки, позволят сохранить ее здоровье в оптимальном состоянии. В предложенной работе мы рассматриваем методы оздоровительного плавания при нарушениях осанки.

Для начала рассмотрим наиболее распространенные виды дефектов осанки:

1. Круглая спина проявляется уменьшением изгибов шейного и поясничного отделов и увеличением изгиба грудного отдела позвоночника.
2. Кругловогнутая спина проявляется увеличением физиологических изгибов.
3. Плоская спина проявляется уменьшением физиологических изгибов.
4. Плосковогнутая спина является вариантом плоской спины и встречается редко.
5. Асимметричная осанка – незначительные отклонения позвоночника в сторону от срединной оси, исчезающие при напряжении мышц спины.

Рекомендуемые упражнения для проведения занятий по лечебно-оздоровительному плаванию в целях восстановления или профилактики нарушений осанки.

При проведении занятий по лечебной физкультуре необходимо делать акцент на специально разработанные упражнения (см. рисунок). Направленность упражнений должна быть сфокусирована на приобретение навыка правильной осанки. Во время занятий необходимо проводить вытяжение позвоночника, укрепить мышцы туловища. Для этого вырабатываются специальные упражнения в бассейне с использованием инвентаря и под присмотром тренера. Перед занятиями на воде проводятся информативное занятие в зале, где осваивается техника гребковых движений, на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах

Условные обозначения	Вид нарушения осанки	Рекомендуемый способ плавания
С, К	Сутулость, круглая спина	Брассом на спине с удлиненной паузой скольжения
КВ	Кругловогнутая спина	Кролем на спине с гребком двумя руками одновременно
П	Плоская спина	Баттерфляем (ноги брассом) без выноса рук из воды
ПВ	Плосковогнутая спина	Брассом на груди с движением руками с узким гребком, ногами – кролем
Ас	Асимметричная осанка	Чередование брассом на спине с удлиненной паузой скольжения

Рекомендуемые способы плавания

Главную роль при становлении осанки играют мышцы, окружающие позвоночник. Факторы, которые могут привести к нарушению осанки весьма многочисленны. В первом наиболее вероятном случае это влияние окружающей среды социально-гигиенические факторы. То есть в период неправильной фиксации тела происходят изменения, которые со временем входят в привычку и вызывают функциональные и структурные изменения, а во втором это патологические изменения врожденного или приобретенного направления.

Выбор заданий для проведения тренировок должен быть проведен с учетом всех сопутствующих факторов способных оказать влияние на становление осанки, необходимо учитывать вид изменения осанки, общее физическое состояние, а также факторы, которые вызвали изменения и дефект осанки. Приступая к занятиям лечебной физкультурой нужно помнить об одном из основополагающих правил принести какой-либо эффект эти занятия могут только при систематическом выполнении не менее 3 занятий в неделю. При занятиях для формирования и восстановления осанки проводится работа с мышцами живота и спины. Помимо

оздоровления и формирования правильной осанки в процессе тренировок в бассейне повышается общий иммунитет. Происходит разгрузка в результате тренировок в бассейне отмечается стабилизация у гиперактивных детей. Эмоциональная разгрузка.

Положительное влияние и оздоровительный эффект занятий плаванием связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, кроме того повышается уровень общей выносливости и физической работоспособности. За счет этого возможно так же оказание положительного влияния на снижение веса и уменьшение холестерина в крови. Профилактика венозных заболеваний, в том числе варикоза.

Систематическое проведение занятий оказывает положительное влияние на все составляющие опорно-двигательного аппарата. Препятствует дегенеративным изменениям. Способствует становлению и развитию мышц живота и спины что в свою очередь способствует восстановлению правильной здоровой осанки. Так же занятия способствуют притоку лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что в свою очередь является наиболее перспективным средством профилактики остеохондроза.

Все представленные данные могут говорить о том, что плавание бесспорно оказывает положительное влияние на организм человека.

Библиографические ссылки

1. Полеся Г. В., Петренко Г. Г. Лечебное плавание при нарушениях осанки и сколиозе у детей. Киев, 1980.
2. Булгакова и подготовка юных пловцов : учеб. пособие. М., 2001.

References

1. Polesja G. V., Petrenko G. G. Lechebnoeplavanieprinarushenijahosankiiskolioze u detej. Kiev, 1980.
2. Bulgakova i podgotovka junyh plovcov : uchebnoe posobie. M., 2001.

© Резниченко Р. О., Каршева К. О., 2019

УДК 7А(075)

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ
ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ**

И. В. СклЯрова

Северо-западный государственный медицинский университет
имени И. И. Мечникова Минздрава России
Российская Федерация, Санкт-Петербург, Пискаревский просп., 47
E-mail: scl@mail.ru

Рассмотрена организация занятий адаптивной физической культурой в Медицинском вузе и роль этих занятий в решении задач реабилитации и интеграции инвалидов в общество, важнейшей составляющей которых является получение образования и возвращение людей с ограниченными функциями к активной трудовой деятельности.

Ключевые слова: люди с ограниченными возможностями, студенты-инвалиды, адаптивная физическая культура, физическая реабилитация.

**PHYSICAL CULTURE AS A FACTOR OF SUCCESSFUL ADAPTATION
OF PERSONS WITH DISABILITIES FOR TRAINING
IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION**

I. V. Sklyarova

North-West State Medical University
named after I. I. Mechnikov, Ministry of Health of Russia
47, Piskaryovskiy Av., St. Petersburg, Russian Federation
E-mail: scl@mail.ru

The organization of classes of adaptive physical culture in the Medical University and the role of these classes in solving the problems of rehabilitation and integration of people with disabilities into society, the most important component of which is to receive education and return people with disabilities to active work, is considered.

Keywords: people with disabilities, students with disabilities, adaptive physical education, physical rehabilitation.

По данным Росстата, на 1 января 2018 года в России зарегистрировано 12,1 млн человек всех групп инвалидности (8,2 % населения России). Детей-инвалидов в России зарегистрировано 0,7 млн человек. В 2017/18 учебном году на программы высшего образования были зачислены 6,9 тыс. студентов-инвалидов. В Санкт-Петербурге проживает около 660 тысяч инвалидов, из них 100 тысяч трудоспособного возраста. Около трети из них не трудоустроены, многие в связи с отсутствием достаточной квалификации, возможности получить новую профессию или специальность.

В соответствии с Законом об Образовании № 273 во всех образовательных учреждениях должны быть созданы специальные условия для обучения лиц с инвалидностью [1]. Но на практике далеко не все вузы оснащены должным образом. Среди мер, обеспечивающих пребывание студентов-инвалидов в вузах, наиболее распространенной является организация медицинского обслуживания, в том числе указывается создание условий для диспансериза-

ции и бесплатного медицинского сопровождения в вузовских поликлиниках. По сложившейся в нашем обществе системе мировоззренческих взглядов, инвалидами и лицами с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья должны заниматься представители здравоохранения, социального обеспечения, образования, но не физической культуры.

Активные физкультурно-спортивные занятия, участие в спортивных соревнованиях являются формой так остро необходимого общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни.

Главная цель медицины – излечение конкретных болезней в больницах, поликлиниках, санаториях, реабилитационных центрах с помощью лекарств и медицинской техники под руководством и наблюдением специалистов-медиков, а не максимально возможное развитие жизнеспособности человека (здорового, больного, инвалида), его телесно-двигательных и психических потенций, отпущенных природой и имеющихся (оставшихся) в наличии в процессе жизни. В отличие от адаптивной физической культуры медицинская реабилитация в большей степени направлена на восстановление нарушенных функций организма, а не на максимальную самореализацию человека в новых условиях, что требует от больного или инвалида значительно большей активности и самостоятельности. Кроме того, используемые в реабилитации средства, так или иначе, ориентированы на составляющие традиционной медицины: медицинскую технику, массаж, физиотерапию, психотерапию, фармакологию и т. п., а не на естественные факторы – движение, здоровый образ жизни, рациональное питание, закаливание и др.

ЛФК как метод комплексного лечения, использует нозологический принцип по наиболее важным заболеваниям, органно-системный подход при дифференциации частных вопросов и отражает задачи конкретных направлений в отечественной медицине. Более того, как считают специалисты, даже физическая культура и спорт являются организованной формой вторичной профилактики, необходимой для сохранения результатов, достигнутых в процессе лечения больных.

Адаптивную физическую культуру нельзя сводить только к лечению и медицинской реабилитации. Она является не только и даже не столько средством лечения или профилактики конкретных болезней, сколько одной из форм, составляющих полноценную жизнь человека в его новом состоянии, образовавшемся в результате травмы или болезни. Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и другие виды адаптивной физической культуры как раз и ставят задачи максимального отвлечения от своих болезней и проблем в процессе соревновательной или рекреационной деятельности, предусматривающей общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни [2].

Подавляющее число вузов в развитие медицинских программ формирует условия для занятий лечебной физкультурой. Но при этом необходимо разработать специальную программу физической активности для студентов с ограниченными возможностями.

На сегодняшний день многие университеты имеют все необходимое оснащения для студентов с ограниченными возможностями. Северо-западный государственный медицинский университет им. И. И. Мечникова – не исключение.

Для обучения адаптивной физической культуре студентов с ограниченными возможностями существуют различные требования, зависящие от самого диагноза. В СЗГМУ им. И. И. Мечникова занятия физической культурой с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья выстраиваются в соответствии с возможностями обучающегося, подтвержденными медицинскими рекомендациями, которые они получают у спортивного врача. При этом если в соответствии с медицинскими показаниями обучающегося с ограниченными возможностями здоровья не могут заниматься физической культурой, они изучают теоретический материал и подготавливают реферативные выступления по дисциплине «Физическая культура», причем лучшие работы успешно представляются на ежегодной студенческой научной конференции «Мечниковские чтения». Те обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, которым показаны занятия физической культурой, осваивают программу

по дисциплине с учетом особенностей их состояния здоровья. Рекомендации по виду нагрузки студенты с проблемами со здоровьем получают у спортивного врача, а непосредственно занятия проводят специалисты по адаптивной физической культуре (АФК). Адаптивная физическая культура это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества [3].

Кафедра физической культуры СЗГМУ им. Мечникова может обеспечить следующие занятия для студентов инвалидам:

1. В новом современном бассейне, в котором имеется оборудование для погружения в воду представителей маломобильных групп. Средства плавания в силу выраженного воздействия водной среды является важным компонентом физического воспитания и реабилитации инвалидов.

2. В тренажерном зале: простейшие вспомогательные тренажеры беговая дорожка, велотренажер, мячи-массажеры для массажа различных частей тела.

3. Дыхательную гимнастики и йогу под руководством опытных преподавателей АФК.

4. Занятия в режиме «прогулок на свежем воздухе» во внеурочное время, поскольку университет расположен на территории парка.

Существует некоторое противоречие в том, что Высшие учебные заведения и, в частности, специалисты адаптивной физической культуры имеют все предпосылки к успешной работе со студентами инвалидами, при этом число инвалидов, поступающих в вузы невелико. В связи с этим Программа дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями, по сути, сводится к разработке индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья, а также реализации физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации.

Библиографические ссылки

1. Об образовании в Российской Федерации : федер. закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. с изм. 2018 г. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
2. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М. : Юрайт, 2018. 188 с (Сер. Университеты России).
3. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. М. : Спорт, 2016. 616 с.

References

1. Federal Law "On Education in the Russian Federation" № 273-FZ of December 29, 2012, as amended in 2018. Access from sprav.-legal system "ConsultantPlus".
2. Begidova T. P. Fundamentals of adaptive physical education: studies. manual for universities. 2nd ed., corr. and add. M. : Yurayt, 2018. 188 p. (Series: Universities of Russia).
3. Evseev S. P. Theory and organization of adaptive physical culture : textbook. M. : Sport, 2016. 616 p.

© СклЯрова И .В., 2019

УДК 796.6

ПРОФИЛАКТИКА АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТА ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Т. В. Ткачева¹, Е. А. Фалеева²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: Annetka199021@mail.ru

²E-mail: faleevaea@mail.ru

Физическая культура и спорт являются одним из средств привлечения студентов к здоровому образу жизни и профилактики асоциального поведения. Задача преподавателей привить любовь к занятиям по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: поведение, личность, физическая культура, мораль, студент.

PREVENTION OF ANTISOCIAL BEHAVIOR OF THE STUDENT THROUGH PHYSICAL CULTURE

T. V. Tkacheva¹, E. A. Faleeva²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: Annetka199021@mail.ru

²E-mail: faleevaea@mail.ru

Physical culture and sports are one of the means to attract students to a healthy lifestyle and prevention of antisocial behavior. The task of teachers to instill a love of physical education and sports.

Keywords: behavior, personality, physical culture, morality, student.

Асоциальность – поведение и поступки, не соответствующие нормам и правилам поведения людей в обществе, общественной морали. Понятие «асоциальность» стало использоваться, в основном, с первой половины XX века в качестве собирательного политического термина, обозначающего неблагополучных людей из низших слоёв общества. «Асоциальными» считались и, применительно к различным обществам, продолжают считаться попрошайки, бродяги, бездомные, наркоманы, алкоголики и лица, недееспособные вследствие психического расстройства. Рассматривая классификации отклонений поведения от нормы, можно выделить три вида: нормальное поведение, маргинальное поведение и нестандартное поведение.

Под нормальным (стандартным) поведением понимается такое, которое соответствует социальным нормам, характерно для большинства людей, вызывает одобрение окружающих и приводит к нормальной адаптации.

Под маргинальным (пограничным) поведением понимается такое, которое находится на самой крайней границе социальных норм, размывает и расширяет границы нормы, вызывает напряжение окружающих людей.

Под нестандартным (ненормальным) поведением понимается такое, которое выходит за рамки принятых в данном обществе в настоящее время норм, и присущее меньшему количеству людей. Проявляется оно в двух формах: креативное (творческое) поведение и девиантное (отклоняющееся) поведение.

Осложнение социальных и экономических условий жизни населения, распространение идей и ценностей, которые противоречат установкам нравственного формирования личности и общества в целом, приводят к неблагополучию в системе воспитания подрастающего поколения. Воспитание, которое получили студенты в младшем возрасте, влияет на всю их дальнейшую жизнь. Студенты не всегда справляются с возникшими проблемами, а родители, в силу различных обстоятельств, не могут уберечь их от многих негативных воздействий, в сложившейся ситуации. Слабое здоровье, множество нерешенных социальных проблем ведут к депрессиям, срывам и как следствие асоциальному поведению. Безрадостное существование и постоянная борьба за выживание оставляют клеймо на психическом здоровье студента. Усугубляют положение окружающие сегодня жестокость, криминальные разборки, социальная нестабильность в обществе, индустрия развлечений. Пропаганда сомнительных ценностей и удовольствий.

Асоциальное поведение студентов формируется на фоне деформации социальной и культурной жизни общества. Его можно определить как отдельные поступки (или их совокупность), входящие в противоречие с принятыми в обществе юридическими, моральными и социальными нормами. Асоциальным будет и поведение, отклоняющееся от норм морали, принятых в обществе на данном уровне социального и культурного развития. Разновидности такого аморального поведения: алкоголизм, наркомания, токсикомания.

Основные причины роста такого поведения у студентов это: социальное неравенство, желание самоутвердиться, недостаточная социальная зрелость и недостаточный жизненный опыт.

Одним из важных факторов предупреждения асоциального поведения студентов является правильная организация досуга.

К основным функциям, которые выполняет досуг, относятся – восстановление физических и духовных сил молодых людей, развитие их способностей и интересов, а главное – общение со сверстниками и значимыми для них людьми.

Физическая культура, как наука, накопила в себе значительный опыт решения различных проблем. Например, формирование физической культуры личности и здорового стиля жизни, сохранение и укрепление состояния здоровья, социализация человека средствами физической культуры.

Спорт является одним из средств приобщения студентов к здоровому образу жизни и профилактики асоциального поведения. Но значительная часть студентов не желает заниматься физической культурой, утратив интерес к занятиям из-за отсутствия спортивных сооружений. Также есть студенты, которые считают, что занятия не принесут эффекта оздоровления.

Физическая культура позволяет эффективно подготовить студентов к их будущей профессии, сохранить их здоровье и отвлечь от вредных привычек. На современных этапах развития общества замечен интерес к физической культуре и спорту, которые являются универсальным механизмом для самореализации человека в его дальнейшем развитии. Значительный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать в профилактике вредных привычек как наиболее результативный и наименее затратный механизм эффективного оздоровления подрастающего поколения.

Реализация потребности в культурном досуге в настоящее время ограничена. Необходимо продолжать работу по организации спортивных клубов, клубов по интересам и вовлечению в них на бесплатной основе студентов. Необходимо усилить, а главное систематизировать просветительную и профилактическую работу в учреждениях образования и начинать ее на более ранних возрастных этапах [1–4].

Жизненный опыт показывает, что средства физической культуры способствуют комплексному решению проблемы повышения уровня здоровья населения, воспитания и образования подрастающего поколения, формированию положительного морального и психологического климата в обществе. Физическая культура является средством поддержания и укрепления здоровья и может обеспечивать профилактику не только различных заболеваний и вредных привычек, но и асоциального поведения студентов.

Библиографический список

1. Александров М. Ф., Буланова О. Е., Прудникова М. С. Профилактическая развивающая программа «Тренинг безопасности подростка» // Вестник практической психологии образования. 2009. № 2, 4 ; 2010, № 1, 2.
2. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп // А. Н. Орел, Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. М. : Изд-во Института Психотерапии. 2002. С. 362–370.
3. Фалькович Т. А., Высоцкая Н. В., Толстоухова Н. С. Подростки XXI века: психолого педагогическая работа в кризисных ситуациях. М. : ВАКО, 2006.
4. Слепова Л. Н., Дижонова Л. Б., Хаирова Т. Н. Личностно-центрированная модель образования в физическом воспитании.

References

1. Aleksandrov M. F., Bulanova O. E., Prudnikova M. S. Profilakticheskaja razvivajushhaja programma “Trening bezopasnosti podroostka” // Vestnik prakticheskoy psihologii obrazovanija. 2009, № 2, 4 ; 2010, № 1, 2.
2. Social’no-psihologicheskaja diagnostika razvitija lichnosti i malyh grupp / A. N. Orel, N. P. Fetiskin, V. V. Kozlov, G. M. Manujlov. M. : Izd-vo Instituta Psihoterapii. 2002. С. 362–370.
3. Fal’kovich T. A., Vysockaja N. V., Tolstouhova N. S. Podroostki HH1 veka: psihologo – pedagogicheskaja rabota v krizisnyh situacijah. M. : VAKO, 2006.
4. Slepova L. N., Dizhonova L. B., Hairova T. N. Lichnostno-centrirovannaja model’ obrazovanija v fizicheskom vospitanii.

© Ткачева Т. В., 2019

УДК 796/799; 615.8

СПА, ВЕЛНЕС, ФИТНЕС: ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КЛИЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВОДНЫМИ ВИДАМИ РЕКРЕАЦИИ

К. Г. Томилин

Сочинский государственный университет
Российская Федерация, 354000, г. Сочи, ул. Советская, 26а
E-mail: tomilin-47@rambler.ru

Проанализированы возрастные изменения потенциальных клиентов СПА-курортов, с целью привлечения туристов к водным видам рекреации. Уже с первых недель жизни младенца (за счет врожденных рефлексов) можно приучать к плаванию. В шесть лет ярко проявляется «возраст игры», помогающий научить ребенка любить воду. В 13–14 лет потребность «быть крутым» направляет подростков в спорт. После 30 лет люди склонны выбирать яхтенный туризм. Лицам предпенсионного и пенсионного возраста рекомендуются зарубежные турне на крупных лайнерах и плавание в бассейне.

Ключевые слова: СПА-курорты, методика С. Деллингер, потребности клиентов, дети, подростки, взрослые, пожилые люди, виды водной рекреации.

SPA, WELLNESS, FITNESS: AGE FEATURES OF CUSTOMERS WHEN DOING ANYTHING BY WATER TYPES OF RECREATION

K. G. Tomilin

Sochi State University
26a, Soviet Str., Sochi, 354000, Russian Federation
E-mail: tomilin-47@rambler.ru

Analyzed the age-related changes of potential clients of spa resorts, in order to attract tourists to the aquatic types of recreation. Already from the first weeks of a baby's life (due to congenital reflexes) you can be accustomed to swimming. At the age of six, the «age of the game» clearly manifests itself, helping to teach a child to love water. At the age of 13–14, the need to be cool steers teens into sports. After 30 years, people tend to choose yacht tourism. Persons of pre-retirement and retirement age are recommended overseas tours on large liners and swimming in the pool.

Keywords: SPA resorts, technique S. Dellinger, customer needs, children, adolescents, adults, the elderly, types of water recreation.

Развитие человека происходит по определенным законам, которые необходимо использовать для привлечения его к здоровому образу жизни и водным видам рекреации.

Целью исследований является анализ возрастных изменений потенциальных клиентов СПА-курортов и разработка рекомендаций для повышения их двигательной активности на воде и у воды, а также обобщение эффективных приемов, для успешного прохождения основных этапов и кризисов жизни человека.

Для отслеживания возрастных изменений личности использована методика С. Деллингер (специалиста по подготовке управленческих кадров США). Которая позволяла определить типологию клиента: по его внешнему виду – «языку тела» (характерные позы, походка, жесты), одежды и украшений, его речи (направленность, эмоциональность, последователь-

ность), поведения (общительность, дисциплинированность, стремление к лидерству, ведущему стилю общения) и т. д. (рис. 1) [1].

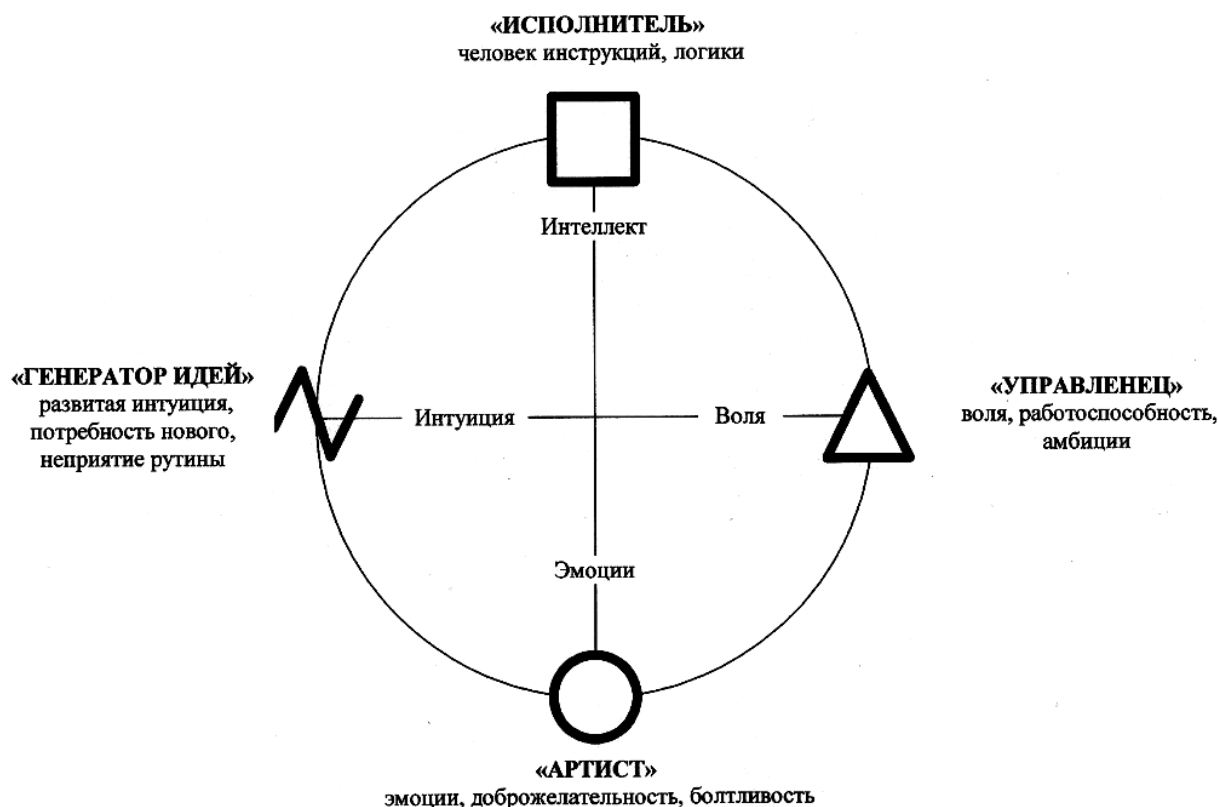


Рис. 1. Основные типы людей в терминах психогееметрии (по С. Деллингер)

Результаты исследований и их обсуждение. Для управления туристами на СПА-курортах, и привлечения их к активным оздоровительным мероприятиям на воде, необходимо проследить возрастные этапы становления личности человека и развития у него тех или иных потребностей (рис. 2) [1].

Уже с первых недель жизни младенца (за счет рефлексов по автоматическому задерживанию дыхания при погружении в воду) можно приучать к плаванию (рис. 2, а). Статистика свидетельствует, что каждый год много детей тонет даже в мелких водоемах, именно потому, что они не умеют задерживать дыхание. Поэтому раннее плавание – это гарантия того, что ребенок не будет бояться воды и не утонет, если случайно упадет в воду. Водные занятия способствуют умственному и физическому развитию ребенка; укрепляются мышцы, развивается вестибулярный аппарат (чувство равновесия); происходит закаливание организма.

Как только ребенок осваивает ползание и ходьбу, проявляются элементы «зигзажности», возникает потребность исследовать окружающий мир (рис. 2, б). В шесть лет ярко проявляется «возраст игры», помогающий научить ребенка любить воду [2]. К этому периоду ребенок становится личностью («артистичной личностью») и его начинает привлекать третья функция – «быть как взрослый» (рис. 2, в). И родителям снова нужно помочь ему в этом.

В 13–14 лет потребность «быть крутым» (рис. 2, г) направляет подростков в спорт. В настоящее время есть много спортивных школ и видов спорта, где подросток может показать свои физические возможности и стать победителем. Не получилось в одном виде спортивной деятельности – есть другие виды спорта. И проводятся многочисленные соревнования для ребят и девушек этого возраста, вплоть до юношеских Олимпийских игр.

Для многих подростков старший школьный возраст и обучение в институтах становится периодом окончания активных занятий спортом, и поиском новых для себя интересов.

Для летнего периода года наибольшей эффективностью обладают разнообразные водные виды рекреации, занятия которыми будут способствовать оздоровлению.

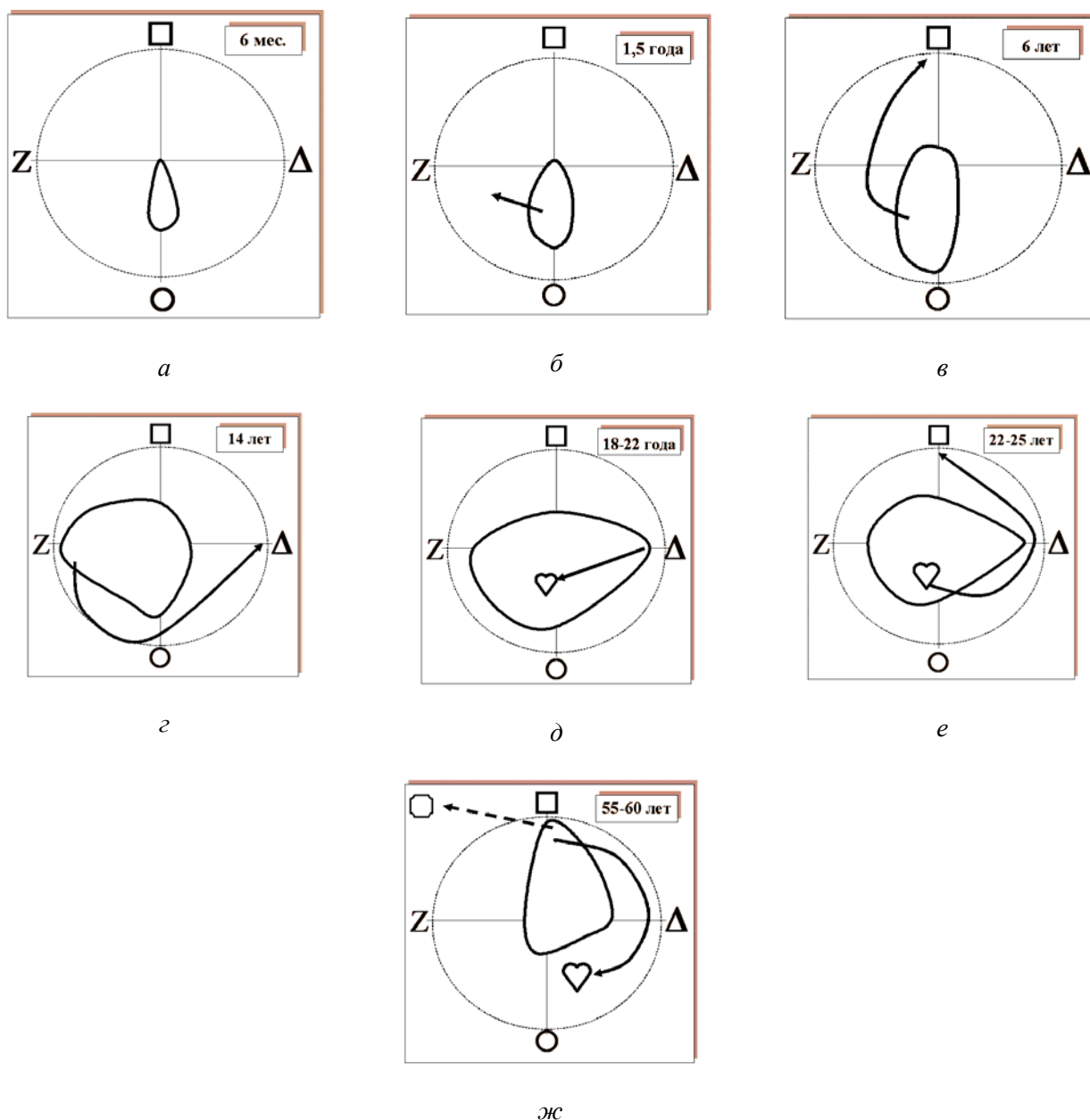


Рис. 2. Развитие личности человека от рождения до старости:

а – развитие эмоциональности; *б* – потребность изучения окружающего мира; *в* – потребность помогать взрослым; *г* – потребность «быть крутым»; *д* – служение своему ребенку; *е* – выполнение положенного; *ж* – на последних годах жизни формирование «мудрости» у дедушек, или «сердечности», что чаще всего проявляется среди бабушек

По сравнению с длительным плаванием в морской воде, традиционном для отдыхающих российских курортов, технические виды водной рекреации (так популярны среди современной молодежи) способствуют активизации практически всех систем и органов тела человека. Двукратное и иногда трехкратное увеличение проводимости биологически активных точек (БАТ) проходило по большинству меридианов ($p < 0,01 \div 0,001$). Но каждый из обследуемых видов рекреации по-своему воздействовал на активность по некоторым меридианам, следовательно, и по некоторым отдельно взятым системам и органам человека [1; 3 и др.].

Начало семейной жизни и рождение ребенка радикально меняет жизнь молодых людей. И формирует служение своему ребенку (рис. 2, д), а также привычку выполнять положенное («квадратность») (рис. 2, е).

После 30 лет о профессиональных занятиях спортом для большинства людей уже думать не приходится, и для летнего отпуска с семьей и друзьями необходимо выбрать что-нибудь спокойнее. Походы под парусом [4; 5] по Средиземному морю, с посещением исторических мест на побережье Израиля, Египта, Турции, Греции, Италии, Франции, принесут много впечатлений и положительных эмоций, особенно для детей (которые после будут гордиться своим папой-капитаном).

40–45 лет: происходит переоценка человеком своих жизненных целей. Люди меняют семью, работу, иногда место жительства. У них появляются новые интересы, обязанности, перспективы. Жизнь начинается заново, но это уже жизнь без обидных ошибок, с интересной творческой работой, с новыми друзьями, с новыми возможностями отдыха у воды.

Предпенсионный возраст. Проявляется неспособность (у отдельных индивидуумов) к эмоциональной отдаче по отношению к новым людям и новым занятиям. Растущая ригидность во взглядах и действиях; застой (Э. Эриксон); «синдром хронического недовольства». Поскольку люди такого возраста, как правило, в материальном плане неплохо обеспечены, эффективным средством рекреации будут для них зарубежные турне. Лучше всего на крупных лайнерах, с заходом в порты различных стран, и посещением самых популярных городов мира. Как это делают многие пенсионеры Западной Европы и США.

Выход человека на пенсию. Появляется возможность без ограничений общаться с интересными людьми, посещать интересные места, заниматься интересным трудом, читать интересные книги. Очень важным моментом на этом жизненном этапе является здоровье человека, которое (в случае ухудшения) может срывать планы по интересным путешествиям. Поэтому контроль своего здоровья, и занятия физкультурой – обязательны. Ученые настаивают на выполнении 10 тысяч шагов ежедневно, чтобы поддерживать в этом возрасте здоровье на приемлемом уровне. Но регулярное плавание в бассейне для этого более эффективно.

Рассматривая (даже в самых грубых чертах) жизнь человека, мы не можем не отметить этапы, когда преобладают эмоции (детство), потребности в новизне (окончание младшего школьного возраста) и лидерстве (юность), а также в порядке (пожилой возраст).

Если же человек более или менее освоился с решением четырех основных проблем, успешно прошел «обучение жизнью», то в старости мы наблюдаем «мудрого», как правило, дедушку, или «сердечного человека», что чаще всего проявляется среди бабушек (рис. 2, ж).

Проблемы по спирали преследуют человека с детства до глубокой старости. Время от времени возникают кризисы. «Кризис указывает на существование внутренних законов психического развития. Это своеобразное поведенческое указание человеку на возникшую у него потребность перемен». «При этом следует иметь в виду, что непрожитость, неисчерпанность предыдущих возрастов блокирует возможность перехода к саморазвитию: человек может всю жизнь разрешать проблемы детства и просто не успеть всерьез «проработать» (прожить) задачи подросткового возраста.

С другой стороны, «застревание» на юношеских или взрослых проблемах также препятствует полноценному развитию» (Э. Эриксон). И здесь водные виды спорта и рекреации на СПА-курортах могут существенно сгладить неприятные моменты «кризисов жизни» и поддерживать состояние здоровья человека на высоком уровне долгие годы.

Библиографические ссылки

1. Томилин К. Г. Управление рекреационной деятельностью на СПА-курортах [Электронный ресурс] : монография. Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. 249 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/83825.html> (дата обращения: 25.04.2019).

2. Томилин К. Г., Овсянникова И. Н. Игровые виды рекреации на СПА-курортах [Электронный ресурс] : учеб. пособие. Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. 176 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/83823.html> (дата обращения: 25.04.2019).

3. Томилин К. Г., Мазур В. В. Водные виды рекреации эффективное средство оздоровления людей на курорте // Адаптивная физическая культура. 2003. № 4. С. 22–26.
4. Томилин К. Г. Яхтинг: молодежный спортивный и спортивно-оздоровительный туризм // Молодежный спортивный и спортивно-оздоровительный туризм: современное состояние и перспективы развития : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (17–20 мая 2016, г. Сочи). Сочи : РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2016. С. 65–69.
5. Томилин К. Г. Парусный туризм: сертификация квалификаций яхтенных капитанов // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (8–10 апреля 2014, г. Минск). Минск : БГУФК, 2014. Ч. 2. С. 38–41.

References

1. Tomilin K. G. Management of recreational activities at spa resorts [Electronic resource] : monograph. Saratov : IPR Media, 2019. 249 c. URL: <http://www.iprbookshop.ru/83825.html> (date of visit: 04.25.2019).
2. Tomilin K. G., Ovsyannikova I. N. Game types of recreation in spa resorts [Electronic resource] : tutorial. Saratov : IPR Media, 2019. 176 p. URL: <http://www.iprbookshop.ru/83823.html> (date of visit: 04.25.2019).
3. Tomilin K. G., Mazur V. V. Water types of recreation an effective means of improving people at the resort // Adaptive physical culture. 2003. № 4. P. 22–26.
4. Tomilin K. G. Yachting: youth sports and sports tourism // Youth sports and sports tourism: current state and development prospects: Materials of the All-Russian scientific-practical conf. (Sochi, May 17–20, 2016). Sochi : RITS FGBOU VO “SGU”, 2016. P. 65–69.
5. Tomilin K. G. Sailing tourism: certification of qualifications of yacht captains // Young Sport Science of Belarus: Materials of the International Scientific and Practical Conf. (Part 2) (Minsk, April 8–10, 2014). Minsk : BGUFK, 2014. P. 38–41.

© Томилин К. Г., 2019

УДК 796.323.2

РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ И БОЛЕЗНЕЙ

Г. В. Федотенко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: laimet@mail.ru

Основной задачей реабилитации является полное восстановление здоровья спортсменов, восстановление общей и специальной работоспособности после перенесенных заболеваний, и травм опорно-двигательного аппарата. Благодаря правильным этапам, спортсмен ускорит процесс реабилитации и не получит осложнения. Во время процесса реабилитации спортсменов активное участие принимает тренерский состав и медицинский персонал, используются разные лечебно-восстановительные средства и способы.

Ключевые слова: реабилитация, спортсмен, здоровье, методики, травма.

STAGES OF REHABILITATION OF ATHLETES AFTER INJURIES AND DISEASES

G. V. Fedotenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: laimet@mail.ru

The main objective of rehabilitation is the complete restoration of the health of athletes, the restoration of General and special performance after diseases and injuries of the ODE. Due to the correct stages, the athlete will accelerate the rehabilitation process and not get complications. During the process of rehabilitation of athletes actively involved coaching staff and medical staff, using different therapeutic and rehabilitation tools and methods.

Keywords: rehabilitation, sportsman, health, methods, trauma.

Главным условием эффективного восстановления для любого организма является своевременное применение физических упражнений. Они поддерживают профилактику морфологических и функциональных осложнений. Особенно это касается спортсменов, так как у них происходит резкое снижение трудоспособности. Поэтому, сразу после тяжелого периода болезни важно использовать, одновременно, с традиционной лечебной гимнастикой (если позволяет состояние организма) средства для поддержания физической работоспособности и общей работы организма. Чаще всего, именно раннее и своевременное применение физических упражнений и других средств, а также является одним из главных факторов ускорения реабилитации спортсменов. На этапе завершения реабилитации, вместе с классическими средствами ЛФК, используются и другие разные группы физических упражнений, которые по своему объему, тщательности и специфике приближаются к тренировочным [1]. Перспективное планирование реабилитационных мероприятий имеет важное значение, ввиду

того, что восстановительный период реабилитации в профессиональном спорте очень значим, с ним связано формирование спортивных команд. Долгосрочное и перспективное планирования должны дать ответ на вопрос: можно ли спортсмену после болезни или травмы вернуться в спортивную деятельность, и если сможет, то насколько быстро это произойдет?

Развитие травм и заболеваний у спортсменов имеет определенные стадии (острую ремиссии, выздоровления). В соответствии с этими стадиями и складываются задачи реабилитации и составляются индивидуальные средства восстановления. Это позволяет выделить этапы: медицинской реабилитации (МР); спортивной реабилитации (СР); начальный этап спортивной тренировки (СТ).

Этап медицинской реабилитации (МР) отличается стиханием патологического процесса, развитием процессов реституции, регенерации, компенсации и иммунитета. То есть, к завершению этапа МР заканчивается восстановление анатомической целостности поврежденных структур (связок, сращение переломов костей, разрывов мышц и пр.). Задачами этого этапа является: 1) приспособление спортсмена к бытовым нагрузкам; 2) ускорение процессов саногенеза; 3) поддержание всей (а в ряде случаев – специальной) работоспособности. В завершении этапа спортсмен должен быть полностью приспособлен к мелким профессиональным нагрузкам. Если в итоге, видно, что характер заболевания или травмы совместимы с занятиями спортом, то врач, наблюдающий за реабилитацией, принимает решение о переходе к следующему этапу [2].

Этап спортивной реабилитации (СР) характеризуется отдельными функциональными нарушениями, остаточными явлениями перенесенной болезни или травмы (снижение функциональных показателей кардиореспираторной системы, нарушение координации движений, остаточная контрактура мышц и пр.).

Основными задачами этого этапа являются: 1) полное устранение имеющихся функциональных нарушений; 2) восстановление общей (и частично – специальной) работоспособности спортсмена.

Основными и специальными средствами для решения этих задач являются группы физических упражнений разной направленности.

Сначала широко используется первая группа упражнений; общеразвивающие упражнения на гибкость и силу для здоровых частей тела. Они должны быть достаточно нагрузочными по интенсивности и объему, чтобы вызвать заметные сдвиги в вегетативной сфере и побудить стимул к росту и работоспособности. Максимальная частота пульса на пике нагрузки должна быть не меньше 160–180 уд/мин. Длительность выполнения физических упражнений в течение дня – как правило, не менее 3–4 ч [3].

Ко второй группе относятся циклические локомоции (ходьба, бег, плавание, бег на лыжах и коньках, гребля, езда на велосипеде), которые поначалу выполняются в умеренном темпе. Для спортсменов таких видов спорта, как плавание, гребля и лыжня характерно применение специальных тренажеров.

Использование циклических передвижений позволяет на редкость быстро восстановить общую работоспособность спортсменов. Эти упражнения не сложны по своей координации, малотравматичны, а также не требуют значительных усилий.

Силовые упражнения для мышц в зоне повреждения составляют третью группу. Любая серьезная травма или заболевание ОДА сопровождается машинным развитием дистрофических изменений мышечной ткани, снижением силовых способностей, уменьшением ее массы. Что в итоге, порождает в мышечном «слабое звено», не выдерживающее жестких физических нагрузок [4]. Поэтому значительное внимание уделяется восстановлению мышц. При этом в большинстве случаев используется аналитический метод тренировки мышц, который позволяет точно установить дозировку физическую нагрузку и избегать травм.

Имитационные упражнения составляют четвертую группу. После выполнения имитационных упражнений спортсмен приобретает необходимую психическую устойчивость, вос-

становливаются специфические двигательные навыки, что особенно важно для сложно координационных видов спорта.

Самыми сложными являются специально-подготовительные (специально-вспомогательные) упражнения. В основном, это, касается видов спорта со скоростно-силовой и сложно-координационной направленностью, игровых видов и единоборств. При одолении этих упражнений используются, известные в спортивной практике, методы: метод «подводящих» упражнений, метод упрощения при выполнении специальных упражнений в полной координации.

Иначе говоря, на протяжении этапа спортивной реабилитации соразмерность различных групп физических упражнений существенно меняется: если в начале этапа это общеразвивающие упражнения и циклические движения, то в конце это имитационные, специально-подготовительные и специальные упражнения. На этом этапе, в большинстве случаев, значение средств медицинской реабилитации очень мало. Но, довольно часто применяют массаж [5]. Радикально ликвидировать остаточные функциональные нарушения и подготовить спортсмена к начальным тренировочным нагрузкам получается уже в конце этого этапа.

Ну а полное восстановление спортивной работоспособности происходит уже в рамках этапа спортивной тренировки (СТ). Чаще всего требуется всего несколько недель при заболеваниях и травмах ОДА средней тяжести и очень тяжелых. Главная задача вернуть спортсмена к тренировкам.

На протяжении всего этапа спортсмен должен находиться под наблюдением и контролем медицинского персонала. Тренировка носит индивидуальный характер. При прохождении этого этапа полностью обосновано использование отдельных средств медицинской реабилитации.

Учитывая не маленькие объемы и интенсивность физических нагрузок, которые применяются при реабилитации спортсменов, очень важно правильно дозировать их с помощью соответствующих методов контроля.

На данном этапе используются не только общеклинические и инструментально-функциональные методы диагностики, но также ручные и двигательные тесты.

Учет этих показателей позволяет врачу-реабилитатору с немалой точностью определить возможность выполнения, пациентом специальных упражнений, почти исключив при этом возможные осложнения.

Одним из условий для назначения немногих специальных упражнений является выполнение разных двигательных тестов. Так, после оперативного лечения поврежденного коленного сустава, движения у спортсмена должны быть плавными и размеренными: спортсмен может разгибать и сгибать ноги постепенно (без риска осложнения) только при отсутствии воспалительных явлений или дегенерации суставного хряща, а также регулярно заниматься и стараться выполнять несколько подходов в день [6]. А начинать и заканчивать тренировки спортсмен должен расслабляющими упражнениями. Можно применять бег и ходьбу.

Интенсивность физических упражнений, а также увеличение объема происходит при наличии резервных возможностей у спортсмена, начинается их постепенное усложнение. При отсутствии осложнений спортсмен сразу переводится на режим тренирующей нагрузки.

Отсюда следует, что процесс физической тренировки стал полностью управляемым, возможные осложнения быстро обнаруживаются и устраняются – за счет коррекции нагрузки и индивидуальных методов лечения. Обязательным условием эффективности системы реабилитации спортсменов является экспертная оценка готовности к тренировочно-соревновательным нагрузкам. В состав экспертной комиссии входят врачи-специалисты и педагоги, которые принимают участие в реабилитации спортсменов. Квалифицированная экспертиза позволяет предупредить возможные осложнения и рецидивы заболеваний у спортсменов, недостаточно подготовленных к началу спортивной тренировки. После завершения этапа спортивной реабилитации проводится окончательная экспертиза, на которой выносятся окончательный вердикт, и принимаются во внимание различные данные.

Библиографические ссылки

1. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2006. С. 528.
2. Башкиров В. Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1991. С. 224.
3. Губа В. П. Прогнозирование двигательных способностей и основ ориентации в спорте. М. : Олимпия- пресс, 2007. С. 160.
4. Корнилов Н. В. Травматология и ортопедия. М. : ГЭОТАР Медиа, 2016. С. 592.
5. Еремушкин М. А. Классическая техника массажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата : справ. пособие. М. : Наука и техника, 2010. С. 192.
6. Попов Г. И. Биомеханика двигательной деятельности : учебник для студентов. М. : Академия, 2011. С. 320.

References

1. Barchukov I. S. Fizicheskaja kul'tura i sport: metodologija, teorija, praktika: ucheb. posobie dlja stud. vyssh. ucheb. zavedenii. M. : Akademija, 2006. P. 528.
2. Bashkirov V. F. Vozniknovenie i lechenie travm u sportsmenov. M. : Fizkul'tura i sport, 1991. P. 224.
3. Guba V. P. Prognozirovanie dvigatel'nyh sposobnostej i osnov orientacii v sporte. M. : Olimpija- press, 2007. P. 160.
4. Kornilov N. V. Travmatologija i ortopedija. M. : GJeOTAR Media, 2016. P. 592
5. Eremushkin M. A. Klassicheskaja tehnika massazha pri travmah i zabolevanijah oporno-dvigatel'nogo apparata. Spravochnoe posobie. M : Nauka i tehnika, 2010. P. 192.
6. Popov G. I. Biomehanika dvigatel'noj dejatel'nosti Uchebnik dlja studentov uchrezhdenii vysshego prof. obrazovanija. M. : Akademija, 2011. P. 320.

© Федотенко Г. В., 2019

УДК 796.011.3

**КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ
ПО АДАПТИВНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ 5–7 ЛЕТ
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

А. А. Челноков¹, Л. А. Сазонова², О. В. Ланская³

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта
Российская Федерация, 182105, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, 4

¹E-mail: and-chelnokov@yandex.ru

²E-mail: sazonova.luda2013@yandex.ru

³E-mail: lanskaya2012@yandex.ru

Рассматривается методика коррекции психического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста с задержку психического развития. Выявлены положительные сдвиги в уровне психического развития и физической подготовленности у детей с задержкой психического развития.

Ключевые слова: психическое развитие, физическая подготовленность, задержка психического развития, дети, адаптивное физическое воспитание.

**CORRECTIONAL ORIENTATION TRAINING IN ADAPTIVE
PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN 5–7 YEAR OLD
WITH RETARDATION OF PSYCHIC DEVELOPMENT**

A. A. Chelnokov¹, L. A. Sazonova², O. V. Lanskay³

Velikie Luki State Academy of Physical Education and Sports
4, Yubilejnay Sq., Velikie Luki, 182105, Russian Federation

¹E-mail: and-chelnokov@yandex.ru

²E-mail: sazonova.luda2013@yandex.ru

³E-mail: lanskaya2012@yandex.ru

The article deals with the method of correction of mental development and physical training of preschool children with retardation of psychic development. Positive changes in the level of mental development and physical training in children with retardation of psychic development were revealed.

Keywords: mental development, physical training, retardation of psychic development, children, adaptive physical education.

В связи с ухудшением экологической ситуации, высоким уровнем детской заболеваемости и травматизма, количество детей с различными ограничениями жизнедеятельности имеет тенденцию к росту. Значительную часть среди них занимают дети с интеллектуальными недостатками [1; 2]. Поэтому вопросы, связанные с коррекцией отклонений физического и психического развития у детей данной категории, относятся к актуальным не только для медицины, но и для теории и методики адаптивного физического воспитания.

Рассматривая содержание занятий по физическому воспитанию дошкольников с нарушением интеллекта в детских образовательных учреждениях комбинированного вида, можно констатировать, что на сегодня большинство программ ориентированы на «условно» здоровых детей. В то же время, некоторые авторы отмечают, что психическое развитие детей обу-

славливается не отдельными педагогическими средствами, а их системой, при объединении различных учебных предметов, каждый из которых вносит свой специфический вклад в развитие ребенка [3; 4]. Но при этом мало внимания уделяется занятиям по адаптивному физическому воспитанию [5; 6]. В связи с этим, вопросы коррекции физического, психического развития и физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития (ЗПР) в процессе занятий адаптивного физического воспитания изучены недостаточно и являются актуальными.

Цель работы заключалась в разработке методики занятий по адаптивному физическому воспитанию, направленной на коррекцию физического и психического развития, и физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста с ЗПР.

Исследование проводилось в течение 2014–2019 годов на базе МБДОУ «Детский сад №4 комбинированного вида» корпус № 2 «Ручеёк» города Великие Луки Псковской области. В нем принимали участие 10 детей старшего дошкольного возраста (5–7 лет) с ЗПР конституционального происхождения (гармонический инфантилизм). Использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики (U-критерий Манна-Уитни).

Занятия по адаптивному физическому воспитанию проводились по разработанной нами методике коррекции психического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста с ЗПР в течение учебного года. При разработке методики мы ознакомились и учли рекомендации Л. В. Шапковой (2009) [1] и Н.В. Петруниной (2010) [4]. Длительность занятий составляла 25–30 минут 3 раза в неделю. Занятия по разработанной нами методике проводили в соответствии по общепринятой структуре: подготовительная часть (5–7 минут), основная часть (15–17 минут) и заключительная (5–6 минут) часть, которые проходили на высоком эмоциональном уровне. Во время их обеспечивалась смена видов деятельности детей, рационально сочетались языковые, наглядные и практические методы, индивидуальные, групповые и фронтальные формы работы, они проходили в форме интересной для детей деятельности – игры.

В подготовительной части занятия были включены общеразвивающие упражнения и разновидности корректирующих упражнений: упражнения на координацию, упражнения на мелкую моторику, асинхронные и артикуляционные упражнения, логоритмические упражнения, дыхательные упражнения и другие, которые были направлены на коррекцию недостатков физического и психического развития у детей с нарушением интеллекта.

Важное место в занятиях занимали подвижные игры, которые способствовали улучшению таких психических процессов, как ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, внимание, а также развития мелкой моторики и психофизических качеств.

В подвижных играх, эстафетах, игровых упражнениях, которые применяли в основной части занятия, мы использовали разнообразный игровой материал (обручи, кегли, ленты, разноцветные кубики с буквами и цифрами, мячи разных размеров с изображенными буквами алфавита, цифрами от 0 до 9, простыми геометрическими фигурами и другие), разносторонне влияло на психическое и физическое развитие ребенка (ощущение и восприятие формы предмета, его размера, веса, цвета и т. п.). Очень важным в нашей коррекционной методике с детьми с нарушением интеллекта было применение на занятиях музыкальных произведений. Музыка помогала этим детям развивать внимание, память, эмоциональные процессы, повышала работоспособность, формировала умение дифференцировать пространственные и временные параметры движений.

Заключительная ходьба с замедленным темпом, упражнения на восстановление дыхания и восстановления сердечного пульса применяли в заключительной части занятий.

С целью определения эффективности разработанной методики занятий по адаптивному физическому воспитанию в начале и в конце педагогического эксперимента были протестированы дети с ЗПР по предложенным тестам.

Оценка физической подготовленности детей 5–7 лет с нарушением интеллекта проводилась по предложенному комплексу тестов Н. В. Киселевой (2007) [3] и Н. В. Петруниной

(2010) [4]: челночный бег, Бег 30 м, прыжки в длину, метание теннисного мяча на дальность ведущей (правой или левой) рукой из положения сидя ноги врозь, удержание равновесия в стойке на одной ноге.

С помощью педагога-психолога проводили оценку сформированности психических функций у детей 5–7 лет с ЗПР по методикам Д. Векслера [7] и Бурдона [8].

Результаты анализа показателей физической подготовленности детей 5–7 лет с ЗПР, представленные в таблице показали, что после применения экспериментальной методики показатели физических качеств у детей улучшились. У детей достоверно уменьшилось время преодоления челночного бега и бега на 30 метров на 2,05 с ($P < 0,001$) и 1,72 с ($P < 0,001$), соответственно, увеличилась дальность прыжка в длину с места и метания теннисного мяча на 1,01 см ($P < 0,001$) и 0,84 метра ($P < 0,01$), соответственно, повысилась вертикальная устойчивость тела на 2,55 секунд ($P < 0,001$).

Уровень физического подготовленности и психических функций детей 5–7-летнего возраста с ЗПР до и после педагогического эксперимента, ($X \pm m$)

Показатели	Физические качества	До	После	$P_{\text{После} \times \text{До}}$
Челночный бег, с	Ловкость	13,58±0,30	11,53±0,31	<0,001
Бег 30 м, с	Скорость	7,78±0,21	6,08±0,19	<0,001
Прыжки в длину, см	Скоростно-силовые	85,76±0,08	86,77±0,08	<0,001
Метание теннисного мяча, м	Силовые	6,41±0,08	7,25±0,17	<0,01
Удержание равновесия в стойке на одной ноге, с	Статическое равновесие	10,15±0,24	12,70±0,36	<0,001
Память, баллы	–	4,90±0,31	6,40±0,22	<0,001
Внимание, баллов	–	5,40±0,31	6,90±0,38	<0,01

Анализ представленных данных в таблице показал, что у детей после педагогического эксперимента показатели состояния психических функций стали лучше. Так, у детей достоверно улучшились показатели памяти и внимания на 1,50 баллов ($P < 0,001$) и 1,50 баллов ($P < 0,01$), соответственно. Таким образом, анализ результатов исследования показал, что дети стали делать меньше ошибок в предложенных тестовых заданиях и использовать меньше времени на их выполнение.

Следовательно, в результате проведенного исследования показано, что предложенная нами методика занятий адаптивного физического воспитания с детьми 5–7 лет, имеющих задержку психического развития конституционального происхождения, положительно влияет на показатели, характеризующие уровень их психического развития, а также физической подготовленности.

Библиографические ссылки

1. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: метод. реакции по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / под ред. С. П. Евсеева. М. : Сов. спорт., 2009. 64 с.
2. Рубцова Н. О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта : учеб. пособие. М. : РГАФК, 2014. С. 54.
3. Киселева Н. В. Развитие двигательного-координационных способностей у старших дошкольников с задержкой психического развития средствами плавания : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Сургут, 2007. 22 с.
4. Петрунина Н. В. Средства оздоровительной физической культуры для коррекции психофизического состояния детей дошкольного возраста с задержкой психического развития : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Набережные Челны, 2010. 22 с.

5. Андреева Н. А. Особенности и содержание адаптивного физического воспитания детей с нарушением интеллекта // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : материалы конф. 2018. С. 34–38.
6. Сикиш А. М., Лавриченко С. П. Коррекционная направленность занятий в адаптивном физическом воспитании детей с нарушением интеллекта // Тезисы докладов XIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. 2018. С. 29.
7. Немов Р. С. Психология : учебник. В 3 кн. 4-е изд. М. : Владос, 2003. 640 с.
8. Корректурная проба (Тест Бурдона) // Альманах психологических тестов. 1995. С. 107–111.

References

1. Shapkova L. V. Sredstva adaptivnoj fizicheskoy kul'tury: metod. reakcii po fizkul'turno-ozdorovitel'nyim i razvivayushchim zanyatiyam detej s otkloneniyami v intellektual'nom razvitii / pod red. S. P. Evseeva. M. : Sov. sport., 2009. 564 p.
2. Rubcova N. O. Organizaciya i metodika fizicheskogo vospitaniya invalidov s narusheniem intellekta: ucheb. posobie. M. : RGAFK, 2014. P. 54.
3. Kiseleva N. V. Razvitie dvigatel'no-koordinacionnyh sposobnostej u starshih doskol'nikov s zaderzhkoj psihicheskogo razvitiya sredstvami plavaniya : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Surgut, 2007. 22 p.
4. Petrunina N. V. Sredstva ozdorovitel'noj fizicheskoy kul'tury dlya korrekcii psihofizicheskogo sostoyaniya detej doskol'nogo vozrasta s zaderzhkoj psihicheskogo razvitiya: avtoref. dis. kand. ped. nauk. Naberezhnye Chelny, 2010. 22 p.
5. Andreeva N. A. Osobennosti i soderzhanie adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya detej s narusheniem intellekta // Aktual'nye problemy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma : mat. konf. 2018. P. 34–38.
6. Sikish A. M., Lavrichenko S. P. Korrekcionnaya napravlennost' zanyatij v adaptivnom fizicheskom vospitanii detej s narusheniem intellekta // Tezisy dokladov XIV nauchnoj konferencii studentov i molodyh uchenyh vuzov Yuzhnogo federal'nogo okruga. 2018. P. 29.
7. Nemov R. S. Psihologiya : Ucheb. dlya stud. vyssh. ped. ucheb. zavedenij. V 3 kn. 4-e izd. M. : Vlados, 2003. 640 p.
8. Korrekturnaya proba (Test Burdona) // Al'manah psihologicheskikh testov. 1995. P. 107–111.

© Челноков А. А., Сазонова Л. А., Ланская О. В., 2019

УДК 796.323

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

А. Р. Шакиров

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
31.E-mail:shakirov.alisher@bk.ru

Проводится анализ отношение студентов к физической культуре. Выясняется актуальность физической культуры во время обучения в вузе.

Ключевые слова: жизнь, активный образ жизни, физическая культура, физическое воспитание, студент, занятие физической культурой.

THE ATTITUDE OF STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE

A. R. Shakirov

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

This article analyzes the attitude of modern students to physical culture. It turns out the relevance of physical culture during training at the University. Examples of both positive and negative dynamics of attitude to physical culture are given.

Keywords: life, active lifestyle, physical culture, physical education, student, physical education.

Одним из важнейших элементов формирования развития физической культуры в современном обществе является осознанная важности данного направления. Именно осознанная важности данного направления определяет поведение личности, его отношение к себе и к окружающим.

Особую опасность и тревожное состояние вызывает наблюдаемое на практике отсутствие у большого количества студентов положительной направленности на занятия физической культурой. Основная масса студентов воспринимает физическую культуру недостаточно серьезно. У студентов отсутствует понимание взаимосвязи физической культуры с общей культурой их, как будущих специалистов, состоянием здоровья, взаимосвязь успешной профессиональной деятельности в будущем и регулярными занятиями физической культурой сегодня. Отсутствует понимание, что современный труд требует значительного напряжения умственных способностей, повышенной координации движений работников в любой сфере труда, психических и физических сил. Ведь каждая профессия требует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. Таким образом, физическая культура и спорт в системе высшего образования являются неотъемлемыми атрибутами, которые воспитывают в личности характеристики, которые, несомненно, пригодятся в дальнейшей профессиональной деятельности личности.

На современном этапе развития в сфере физического воспитания студента произошла смена целенаправленности, которая заключается в совершенствовании его уровня физической подготовки, установки на воспитание мотивационного, двигательного и интеллектуального компонентов, формирование двигательных компонентов и навыков. Физическая культура в образовательном учреждении выполняет прикладную роль, которая заключается в подготовке учащихся к эффективной профессиональной деятельности. Следует отметить, что занятия по физической культуре будут эффективнее, если молодежь осознает цели физической культуры и личностную ценность таких занятий. Поэтому необходим поиск таких методов организации занятий по физической культуре, способов воздействия, которые наиболее действенно могли бы обеспечить формирование положительной направленности личности на занятия физической культурой.

Если проанализировать направленность студентов к занятиям физической культурой, то несомненно, можно сказать, что отрицательная направленность на занятия спортом возрастает в период студенчества.

В последнее время большое количество специалистов в области физического воспитания поднимают вопрос о необходимости повышения интереса и улучшения отношения учащейся молодежи к занятиям физической культурой и спортом. По анализу данных ВЦИОМ и сопоставить мнения студентов различных высших учебных заведений, можно прийти к выводу, что у большинства студентов практически не сформировалась направленность на занятия спортом и физической культурой. Большинство студентов, кроме обязательных занятий, не занимаются физической культурой. Также известным фактом является, то, что преобладающее большинство студентов посещают учебные занятия физической культурой исходя из необходимости, а не из собственного желания. Особенно резко после школы прекращают заниматься спортом девушки. Возможно, это связано с недостатком свободного времени, которое они начинают тратить на подготовку домашних заданий, общение с новыми друзьями и т. д. Изучение ответов студентов о видах спорта, которыми они занимались в школе или занимаются в настоящее время, позволило выявить наиболее популярные виды двигательной активности. Большинство юношей выделили спортивные игры. Девушки в школьные годы чаще занимались спортивными играми, а во время обучения в вузе стали уделять внимание аэробике и её разновидностям.

В контексте положительной динамики по отношению студентов к занятиям физической культурой и спортом, можно отметить тот факт, что от курса к курсу у студентов возрастает понимание необходимости в занятиях физической культурой и спортом [1–3].

Повышения двигательной активности у студентов невозможно без формирования неподдельного интереса к занятиям физической активностью и сознательного, целенаправленного желания заниматься физическими упражнениями дополнительно. Учет интереса, проявляемого студентами к какому-либо виду спорта, позволил бы повысить эффективность занятий физической культурой. Ведь система образования играет важную роль в обеспечении уровня профессиональной готовности будущих специалистов, которые включают в себя физическую подготовленность, работоспособность, развитие профессиональных качеств. Конечно, физическая подготовка не находит непосредственного применения в процессе труда, что вызывает сомнения о необходимости использования профессионально-прикладной физической культуре, но она создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности.

Таким образом, целесообразнее применять не только традиционные методы и способы воздействия, которые зачастую разрозненны между собой и слабо учитывают индивидуальные особенности учащихся, но и использовать такую целостную систему специфических форм организации занятий и способов воздействия, которые отвечают гуманистическому принципу «побуждать, а не понуждать» и, тем самым, усиливают интерес обучающихся к той деятельности, на которую их ориентирует педагог. Ведь физическая активность студента развивает интеллектуальные способности, вызывает положительные эмоциональные

переживания (уверенность в своих силах, чувство коллективизма, радость за успех), ускоряет процесс адаптации, побуждает к самоконтролю в любых жизненных ситуациях, повышает общую жизнеспособность и работоспособность, способствует становлению объективной самооценки, побуждает к самовоспитанию.

Библиографические ссылки

1. Горелов А. А. К вопросу об использовании самостоятельной физической тренировки в образовательном пространстве современного вуза. 2005. 432 с.
2. Горелов А. А., Кондаков В. Л., Усатов А. Н. Физическое воспитание студентов. 2013. № 1.
3. Готовцев П. И., Дубровский В. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М. : Физкультура и спорт, 1984. 32 с.

References

1. Gorelov A. A. K voprosu ob ispol'zovanii samostojatel'noj fizicheskoj trenirovki v obrazovatel'nom prostranstve sovremennogo vuza. 2005. 432 p.
2. Gorelov A. A., Kondakov V. L., Usatov A. N. Fizicheskoe vospitanie studentov. 2013. № 1.
3. Gotovcev P. I., Dubrovskij V. I. Samokontrol' pri zanjatijah fizicheskoj kul'turoj. M. : Fizkul'tura i sport, 1984, 32 p.

© Шакиров А. Р., 2019

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796.323.2

ДОПИНГ КАК РЕАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА: ПОЛИТИКО-ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ

В. А. Власов

Сибирский юридический институт МВД России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
Красноярский государственный аграрный университет
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, просп. Мира, 90
E-mail: vav.70@mail.ru

Рассмотрен феномен такого негативного явления как допинг. Априори допинг является достаточно распространённым явлением, особенно в профессиональном спорте, который требует глубокого научного анализа по созданию действенного системного механизма для борьбы с ним.

Ключевые слова: проблема, профессиональный спорт, запрещенные препараты, употребление допинга, отстранение спортсменов, лишение чемпионских званий, допинговые пробы, антидопинговые правила, список запрещенных препаратов.

DOPING AS A REAL ISSUE OF MODERN PROFESSIONAL SPORT: POLITICAL AND LEGAL ASPECTS

V. A. Vlasov

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
20, Rokossovskogo Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
Krasnoyarsk State Agrarian University
90, Mira Av., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation,
E-mail: vav.70@mail.ru

The phenomenon of such a negative phenomenon as doping is considered. A priori doping is a fairly common phenomenon, especially in professional sports, which requires in-depth scientific analysis to create an effective systemic mechanism to combat it.

Keywords: problem, professional sport, illicit drugs, doping, exclusion of athletes, deprivation of championship titles, doping tests, anti-doping rules, list of prohibited drugs.

Правовая регламентация общественных отношений в сфере физической культуры, спорта и охраны здоровья имеет чрезвычайно важное значение в контексте социальной функции государства. Актуальность и злободневность борьбы с допингом в профессиональном спорте не вызывает сомнений. В современных спортивных реалиях проблема употреб-

ления спортсменами запрещенных препаратов (допинга) стала одной из наиболее актуальных при организации и проведении спортивных соревнований различного уровня. Более того, употребление данных препаратов не только наносит значительный ущерб их здоровью, дезавуирует настоящие спортивные результаты, но и подрывает основы спортивного сообщества в целом. Указанная проблема является одной из самых обсуждаемых как в доктрине спортивного права, так и среди самих спортсменов, тренеров, судей, спортивных врачей, спортивных агентов, организаторов спортивных соревнований и других заинтересованных субъектов [1].

Практически еженедельно в средствах массовой информации сообщается об очередных спортсменах, которые не прошли допинг тесты или уклонились от их прохождения, а также о тех или иных профессиональных участниках различных соревнований, которые были либо дисквалифицированы, либо вообще не допущены к соревнованиям различного уровня.

В переводе с английского языка «допинг» – вещество, временно усиливающие физическую и психическую деятельность организма и применяемое (как правило, нелегально) для улучшения спортивного результата.

В соответствии с определением Медицинской комиссии Международного Олимпийского Комитета, допинг – это введение в организм спортсменов любым путем (в виде уколов, таблеток, при вдыхании и т. д.) фармакологических препаратов, искусственно повышающие работоспособность и спортивный результат. Кроме того, к допингам относят и различного рода манипуляции с биологическими жидкостями, производимые с теми же целями [2].

Законодатель в Федеральном законе от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» под допингом в спорте понимает нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также – запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод) [3].

Всемирный антидопинговый кодекс был принят в 2003 году в городе Копенгагене (Дания) в 2003 году на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте, вступил в силу в 2004 году. Он является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Его основная цель заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Существует список запрещенных препаратов, определяющий какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта.

Каждый год ВАДА публикует новую версию списка запрещенных препаратов. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу. Список состоит из трех частей:

1. Субстанции и методы, запрещенные в спорте постоянно (как в соревновательный, так и во внесоревновательный периоды):

S1. Анаболические агенты. S2. Гормоны и связанные с ними субстанции. S3. Бета-2 агонисты. S4. Агенты с антиэстрогенной активностью. S5. Диуретики и другие маскирующие агенты.

M1. Усиление переноса кислорода. M2. Химические и физические манипуляции. M3. Генный допинг.

2. Субстанции и методы, запрещенные только на соревнованиях.

Включены все категории из первого раздела, а также:

S6. Стимуляторы. S7. Наркотики. S8. Каннабиноиды (марихуана, гашиш). S9. Глюкокортикостероиды.

3. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта:

P1. Алкоголь. P2. Бета-блокаторы [4].

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, применяемый в профессиональном спорте подразделяется на две группы:

1. Препараты, которые используются прямо в период соревнований для кратковременной стимуляции работоспособности, психического и физического тонуса спортсмена.

2. Препараты, которые используются в течение длительного времени во время тренировочного процесса для наращивания мышечной массы и обеспечения адаптации спортсмена к максимальным физическим нагрузкам.

В Антидопинговых правилах МОК, указано следующее определение допинга: «Допинг определяется как одно или несколько нарушений антидопинговых правил, изложенных в статье 2.1–2.10 настоящих Правил». Кратко изложим их содержание:

- 2.1. Наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе спортсмена;
- 2.2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- 2.3. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб;
- 2.4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении;
- 2.5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг контроля;
- 2.6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом;
- 2.7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- 2.8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену в соревновательный период любой запрещенной субстанции или запрещенного метода, назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательный период любой запрещенной субстанции или запрещенного метода, которые запрещены во внесоревновательный период;
- 2.9. Соучастие;
- 2.10. Запрещенное сотрудничество.

Перечень утверждается федеральным органом исполнительной власти, уполномоченным Правительством РФ, а именно Министерством спорта РФ. Указанным федеральным органом был принят приказ от 30 ноября 2016 г. № 1232, утверждающий перечни допинговых средств и методов, запрещенных к использованию в спорте действующие с 24 октября 2011 года. Общероссийские антидопинговые правила включали нормы, закрепляющие так называемый принцип строгой ответственности, согласно которому спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах. Соответственно, не было необходимости доказывать факт намерения, ошибки, халатности или осознания спортсменом того, что он использовал допинг, при установлении нарушений указанных Правил.

В соответствии со ст. 2 Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте 2005 года устанавливается, что: «допинг в спорте означает случай нарушения антидопингового правила». Россия присоединилась к данному международному документу в соответствии с Федеральным законом от 27.12.2006 № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте». Соответственно, наша страна приняла на себя обязательства поддерживать, разрабатывать и реализовывать антидопинговые программы, проводить разъяснительную работу с населением об опасности употребления допинга, информировать спортсменов, тренеров и врачей об ответственности в случае применения запрещенных в спорте препаратов.

Вместе с тем постоянно приходят сообщения о дисквалификации наших спортсменов. Так, РУСАДА на своем официальном сайте объявило о дисквалификации российских биатлонистов Максима Буртасова и Алексея Корнева за нарушение антидопинговых правил. Оба спортсмена пропустили три внесоревновательных теста в течение года. Срок отстранения указанных выше спортсменов составит один год. Они дисквалифицированы, начиная с 11 апреля 2019 года. Также дисквалифицированы чемпион Европы-2007 по академической гребле Александр Корнилов на два года, тяжелоатлетка Екатерина Макарова на три месяца, на четыре года отстранен стрелок Владимир Зайцев [5].

Следует обратить внимание еще на один нюанс – незнание спортсменами антидопинговых правил. Например, ведущий скейтбордист России Максим Круглов, дисквалифицированный на четыре года, лишился шанса выступить на Олимпийских играх 2020 года из-за

незнания антидопинговых правил. Согласно его объяснениям, он незадолго до процедуры тестирования употребил одно вещество. А когда узнал, что будут тестировать, напугался, что следы этого вещества обнаружатся в моче, и отказался проходить контроль. Его подвело незнание антидопинговых правил, в которых написано, что именно то вещество считается допингом только в том случае, если его употребление случилось в соревновательный период. Если бы Круглов явился тогда на допинг-тестирование, то никакого наказания он бы не понес. Инспектор РУСАДА, пытавшийся провести тестирование, очень долго убеждал этого спортсмена не избегать сдачи теста и рассказывал о серьезных последствиях после отказа, но все слова оказались напрасны [6].

Целесообразно также ужесточить санкции к спортсменам посредством возврата имущества и доходов, которые были получены в результате побед с нарушением антидопинговых правил. За уклонение спортсмена от допинг контроля, тогда как он был надлежаще проинформирован, а также за воспрепятствование в его осуществлении также следует ввести конкретные санкции. По аналогии с зарубежным опытом целесообразно внесение изменений и закрепление уголовной ответственности непосредственно для самих спортсменов за употребление запрещенных препаратов (допинга).

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что правовой анализ нормативно-правовой базы в области физической культуры и спорта вообще, и проблемы борьбы с допингом являются сравнительно новым для отечественной юридической и политической доктрины направлением научного исследования, которые требуют дальнейшего системного совершенствования.

Библиографические ссылки

1. Власов В. А., Зотов Р. С. Проблема употребления спортсменами запрещенных препаратов (допинг): некоторые актуальные аспекты // Аграрное и земельное право. 2018. № 8 (164). С. 9–16.
2. Международные нормативно правовые документы по антидопинговому контролю. Мн. : Четыре четверти, 1998.
3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Собрание законодательства РФ. 2007. № 50. Ст. 6242.
4. Запрещенный список WADA 2017 [Электронный ресурс]. URL: http://sportwiki.to/Запрещенный_список_WADA_2017 (дата обращения: 22.05.2019).
5. Чемпион Европы Корнилов дисквалифицирован на два года за допинг [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sport-express.ru> (дата обращения: 22.05.2019).
6. Скейтбордист Круглов лишился шансов на медаль ОИ-2020 из-за незнания антидопинговых правил [Электронный ресурс]. URL: <https://tass.ru/sport> (дата обращения: 22.05.2019).

References

1. Vlasov V. A., Zotov R. S. The problem of the use of illegal drugs by athletes (doping): some relevant aspects // Agrarian and land law. 2018. № 8 (164). P. 9–16.
2. International regulatory and legal documents on anti-doping control. Mn. : Four Quarters, 1998.
3. Federal Law of 04.12.2007 № 329-ФЗ “On physical culture and sports in the Russian Federation” // Collection of the legislation of the Russian Federation. 2007. № 50. Art. 6242.
4. The Forbidden List of WADA 2017 [Electronic resource]. URL: http://sportwiki.to/Prohibited_List_WADA_2017 (дата обращения: 22.05.2019).
5. European champion Kornilov is disqualified for two years for doping [Electronic resource]. URL: <https://www.sport-express.ru> (дата обращения: 22.05.2019).
6. Skateboarder Kruglov lost his chances for the OI-2020 medal due to ignorance of anti-doping rules [Electronic resource]. URL: <https://tass.ru/sport> (дата обращения: 22.05.2019).

УДК 796.032

СОДЕРЖАНИЕ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ МАССОВОГО СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Р. А. Мифтахов

Казанский кооперативный институт (филиал)
АНОО ВОЦ РФ «Российский университет кооперации»
Российская Федерация, 420081, г. Казань, ул. Николая Ершова, д. 58
E-mail: raf1070@mail.ru

Цель исследования – осветить содержание и обосновать методы спортивно-массовых мероприятий, проводимых в вузе со студенческой молодежью. Гипотеза заключается в том, что систематическое проведение спортивно-массовых мероприятий, посещение спортивных секций обеспечит достаточную двигательную активность студентов, будет содействовать их нормальному физическому развитию, укреплению здоровья, окажет положительное влияние на обучение, на приобщение их к здоровому образу жизни и их дальнейшую жизнь

В соответствии с целью и выдвинутой гипотезой была поставлена следующая задача: проверить эффективность рекомендуемых методов, комплексных спортивно-массовых мероприятий, влияющих на физическое развитие и физическую подготовленность студентов.

Ключевые слова: массовый спорт, студенческая молодежь, методы, соревнования, спортивно-массовые мероприятия, вуз, команда, задачи, преподаватель физкультуры, здоровья.

CONTENTS, METHODS AND ORGANIZATION OF MASS SPORTS AMONG STUDENT YOUTH

R. A. Miftakhov

Kazan Cooperative Institute (branch) ANOO VOC RF “Russian University of Cooperation”
58, Nikolai Ershov Str., Almaty, ul. Kazan, 420081, Russian Federation
E-mail: raf1070@mail.ru

The purpose of the study is to highlight the content and justify the methods of sports events held in the university with students. The hypothesis is that the systematic holding of sports events, attending the sports sections will provide sufficient physical activity of students, will contribute to their normal physical development, health promotion, will have a positive impact on learning, on their familiarization to a healthy lifestyle and their future life

In accordance with the goal and the hypothesis put forward, the following task was set: to check the effectiveness of the recommended methods, comprehensive sports events affecting the physical development and physical fitness of students.

Keywords: mass sports, student youth, methods, competitions, sports events, university, team, tasks, teacher of physical culture, health.

Проблема развития массового спорта в настоящее время является актуальной для всей нашей страны, так как ухудшение здоровья студенческой молодежи в последние годы особенно заметно – это низкая рождаемость, высокая смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, курение и алкоголизм, наркомания, снижение общего уровня нравственности

и духовности, динамика ухудшение характеристик физического развития, интеллектуальной и физической работоспособности студенческой молодежи. Одно из решений данной проблемы – развитие массового спорта среди молодежи.

Массовый спорт – это регулярные занятия и участие в соревнованиях студенческой молодежи в различных видах спорта с целью: укрепления здоровья, повышение работоспособности, коррекция телосложения и физического развития, проведение активного отдыха, продление периода творческого долголетия и противостояние вредным воздействиям на организм окружающей среды и современного производства, овладение разными жизненными умениями и навыками.

Массовый спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях [1].

Внеуниверситетская спортивно- массовая работа представляет собой одной из важнейших составляющих физического воспитания студентов. Организация спортивно-массовых мероприятий – главная составляющая процесса физического воспитания.

Внеуниверситетские соревнования – самая действенная мера улучшения физической подготовленности студентов. Особенно большое значение имеют спортивные соревнования для налаживания черты характера и морально-волевых качеств молодежи. Спорт – деятельность, которая служит интересам общества, реализуя воспитательную, подготовительную, коммуникативную функции, но не является постоянной специальностью человека. При участии в спортивных мероприятиях происходит нравственное развитие и умственное воспитание молодежи.

Задачами соревнований являются:

- закаливание, укрепление здоровья и всестороннее развитие студентов.
- развитие у студенческой молодежи духа патриотизма, дисциплины и организованности, чувства коллективизма и дружбы, развитие морально-волевых качеств.
- широкое развитие массовых видов спорта в вузах и повышение спортивных результатов студентов.
- итог и анализ тренировочной работы, выявление предпочтения студентов к конкретным видам спорта, привлечения молодежи к систематическим занятиям физкультурой и спортом, пропаганда развития массового спорта.

В системе физического воспитания существует система спортивных соревнований. Все спортивные соревнования делятся на три группы:

1. Общие соревнования с зачетом в большинстве видов спорта.
2. Ежегодные соревнования на первенство университета по всем видам спорта.
3. Соревнования городского, российского, республиканского масштаба, посвященные историческим датам, а также на призы, установленные различными организациями.

В зависимости от целей соревнования делятся:

- 1) массовые соревнования (Президентские игры, Президентские состязания);
- 2) показательные соревнования для популярности различных видов спорта.

По форме организации различают следующие виды соревнований:

- а) закрытые соревнования в вузе, спортивном клубе, в которых участвуют студенты;
- б) открытые соревнования, в которых могут участвовать команды, отдельные спортсмены других вузов;
- в) товарищеские (матчевые) встречи – соревнования по предварительной договоренности между командами вузов;
- г) заочные соревнования между вузами в районе, городе, области и т. д. [2].

Спортивно-массовые мероприятия могут быть внутренние – (первенство университета по различным видам спорта, Дни здоровья, турниры, спартакиады), внешние – (областные, городские, зональные и т. д.).

Так как спортивные соревнования – обязательная часть тренировочного процесса, то их направление и сроки выполнения планируются заранее. Главными документами проведения

и планирования соревнований является положение и календарный план о соревнованиях. План спортивно-массовой работы составляется до начала учебного года. При формировании плана следует взвесить все возможности: погодные условия региона, наличие и состояние спортивного инвентаря, готовность спортивной базы.

При подготовке соревнований необходимо разработать положение о соревнованиях. Это основной документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований. Положение составляется согласно календарному плану и регламенту соревнований по данному виду спорта и рассылается всем организациям, которые участвуют в соревнованиях за месяц до проведения соревнований.

В командных видах спорта используются системы розыгрыша: смешанные, с выбыванием и круговая. Внутриуниверситетские соревнования следует проводиться организованно, в праздничной обстановке, на них желательно приглашать родителей, представителей профильных организаций.

Чтобы организовать руководство спортивно-массовой работы и проведения соревнований в вузе необходимо организовать активную работу студенческого совета коллектива физической культуры. Это судьи по многим видам спорта, оформители-художники, организаторы коллективов, физорги групп и капитаны команд, фотографы и другие. Они решают различные вопросы: о проведении соревнований, судействе, ремонте спортивной базы, награждениях и поощрениях игроков и судей, дисциплинарные вопросы, обсуждаются спортивные дела вуза.

Огромную роль в проведении любого мероприятия играет его внешнее оформление, своевременная информация о результатах, показанных на соревнованиях [3].

Большое значение для успешного проведения соревнований имеет процедура их открытия. Желательно разработать «памятку» для студентов, в которой указать порядок построения, время, форму одежды команд и место. Информация о ходе соревнований может осуществляться с помощью мегафона, специальных табло, а также путем вывешивания стартовых и итоговых протоколов и других документов соревнований на специально отведенном для этого месте. Выход студентов на соревнования должен выполняться организованно после подготовительного сбора и построения студентов в определенном месте. Представители команд обеспечивают своевременную явку участников к месту соревнований и контролируют их участие в соревнованиях. В ходе соревнований целесообразно объявить результаты и награждать победителей. Составной частью соревнований является процедура их закрытия. Она включает построение участников по командам, сообщение итоговых результатов, вручение командных призов и спуск флага. Одним из важных разделов подготовки и проведения соревнований по видам спорта является медицинское обслуживание.

К основным направлениям спортивно-массовой работы относятся:

1. Все спортивные соревнования среди студентов решают основную задачу – привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физкультурой и спортом, развитие массовой физической культуры и спорта в вузах и всемирно способствуют укреплению здоровья студентов, их физическому развитию и физической подготовленности.

2. Центром организации массовых соревнований должен быть вуз. К участию во внутри университетских соревнованиях следует привлекать всех студентов.

3. К участию в спортивных соревнованиях студентов должна предшествовать соответствующая подготовка.

4. Все соревнования должны проводиться во внеучебного времени, должны тщательно готовиться, красочно оформляться, проводиться на высоком организационном уровне.

5. Обеспечивать информационно-пропагандистскую поддержку в проведении спортивно-массовых мероприятий, направленных на вовлечение максимально большого количества студенческой молодежи в активные занятия массовым спортом.

6. Привлекать сторонних специалистов – квалифицированных тренеров – преподавателей и инструкторов по спорту.

7. Систематически обновлять и совершенствовать материально-техническую базу спортивного сектора [4].

Исходя из этих направлений руководству вуза, преподавателям физкультуры совету молодежного коллектива физкультуры необходима активная помощь всего педагогического коллектива, только тогда можно организовать качественную внеуниверситетскую спортивно-массовую работу. Преподавателям физической культуры следует развивать самостоятельность студенческой молодежи, добиваться активной деятельности совета молодежного коллектива физической культуры по массовому привлечению студентов в различные мероприятия массового спорта.

Затронутые вопросы организации спортивно-массовой работы в вузе свидетельствуют о различных формах и методах этой работы.

Основным направлением в проведении любых спортивно-массовых мероприятий должно веселым темпом, заинтересованное участие, в первую очередь самих студентов. Организация спортивно-массовых мероприятий не должна стать стихийной, ее следует планомерно направлять администрацией и преподавателями физического воспитания. Комплексные спортивно-массовые мероприятия в результате создают условия, обеспечивающие формирование здорового образа жизни, приобщение студентов к регулярным занятиям физической культуры и спортом. По данным исследования в результате проведенных спортивно-массовых мероприятий у большинства студентов улучшилась физическая подготовка, повысились показатели физического развития, физической воспитанности и физических качеств. У студентов появился интерес к массовому спорту и регулярным занятиям физической культурой.

Библиографические ссылки

1. Массовый спорт – энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <http://sportwiki.to/> (дата обращения: 15.05.2019).
2. Система спортивных соревнований. Правила проведения [Электронный ресурс]. URL: <https://mybiblioteka.su> (дата обращения: 15.05.2019).
3. Положение о соревнованиях [Электронный ресурс]. URL: <https://poisk-ru.ru> (дата обращения: 15.05.2019).
4. Основные направления внеклассной спортивно-массовой работы [Электронный ресурс]. URL: <https://poisk-ru.ru> (дата обращения: 15.05.2019).

References

1. Mass Sports – Encyclopedia [Electronic resource]. URL: <http://sportwiki.to/> (date of visit: 15.05.2019).
2. Sports competition system.Rules of [Electronic resource]. URL: <https://mybiblioteka.su> (date of visit: 15.05.2019).
- 3 Regulations on the competition. [Electronic resource]. URL: <https://poisk-ru.ru> (date of visit: 15.05.2019).
4. The main directions of out-of-class sports and mass work [Electronic resource]. URL: <https://poisk-ru.ru> (date of visit: 15.05.2019).

© Мифтахов Р. А., 2019

УДК 376:159.91:796

РОЛЬ СПОРТА В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБЩЕСТВЕ

Л. А. Нагорная¹, Н. Н. Нагорный²

¹Сибирский федеральный университет
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, просп. Свободный, 79;

²Сибирский юридический институт МВД России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокосовского, 20

¹E-mail: poty-lyubov@yandex.ru

²E-mail: nnagornyj@yandex.ru

Показана телесность человека с инвалидностью, как телесность поврежденная, нуждающаяся в зависимости от времени повреждения в реабилитации, либо абилитации. Рассматривается значение спорта для реабилитации и абилитации людей с инвалидностью на всех уровнях процесса социализации. Отмечается, что современное российское общество ориентировано на инклюзию людей с инвалидностью, в том числе и в спортивное пространство. Обозначены основные пути спортивной социализации людей с инвалидностью в современном российском обществе.

Ключевые слова: искалеченная телесность, инвалидизация, человек с ограниченными возможностями здоровья, абилитация, реабилитация, уровни процесса социализации, Я-образ, инклюзия, спортивная социализация.

THE ROLE OF SPORT IN THE SOCIALIZATION PROCESS OF PEOPLE WITH DISABILITIES IN MODERN RUSSIAN SOCIETY

L. A. Nagornaya¹, N. N. Nagornyi²

¹ Siberian Federal University
79, Svobodny Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation
² Siberian Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
20, Rocosovscogo Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

¹E-mail: poty-lyubov@yandex.ru

²E-mail: nnagornyj@yandex.ru

The article shows the exalted body of a person with a disability, as the defective exalted body, in need of depending on the time of injury in rehabilitation or habilitation. The importance of sport for rehabilitation and habilitation of people with disabilities at all levels of the socialization process is considered. It is noted that the modern Russian society is focused on the inclusion of people with disabilities, including in the sports space. The main ways of sports socialization of people with disabilities in modern Russian society are outlined.

Keywords: defective exalted body, disability, people with disabilities, habilitation, rehabilitation, levels of socialization, Self-image, inclusion, sports socialization.

В современном мире человеческая телесность нередко подвергается разного рода повреждающим факторам (экологическим, генетическим, химическим, механическим, пространственно-временным, информационным, психологическим, социально-экономическим

и др.). Поэтому к психофизическому здоровью человека на сегодняшний день предъявляются довольно высокие требования, главное из которых – умение вовремя нивелировать негативное воздействие окружающих его природной и социальных сред, а также собственной психофизики.

Одним из наиболее серьезных последствий повреждения человеческой телесности является инвалидизация человека. В настоящее время примерно каждый десятый человек в мире является инвалидом. В современном российском обществе около 13 млн людей с инвалидностью. Согласно другим данным, процент людей с ограниченными возможностями здоровья в обществе еще выше – около 23 % [5]. Кроме того, в нашей стране, как и в мире в целом, наблюдается тенденция к увеличению численности детей с инвалидностью [2].

Всех людей с ограниченными возможностями здоровья можно подразделить на три большие группы: людей с физически-ограниченными возможностями, людей с интеллектуально-ограниченными возможностями и людей с нарушением эмоционально-волевой сферы и социального взаимодействия, в первую очередь, аутизмом.

К людям с физически-ограниченными возможностями относят слепых и слабовидящих, глухих и слабослышащих, людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, а также людей с тяжелыми речевыми нарушениями, но сохранным интеллектом. Среди людей с интеллектуально-ограниченными возможностями различают лиц с легкой, средней и глубокой степенями интеллектуальной недостаточности. Вместе с тем, необходимо понимать, что такое разделение людей с ограниченными возможностями здоровья в определенной степени условно, поскольку человек целостный есть неразрывное единство «человека телесного» и «человека духовного», а каждое нарушение развития имеет индивидуальный, неповторимый характер.

Инвалидизация человека может носить как врожденный, так и приобретенный характер. Существенные отличия в протекании процесса социализации при врожденной или приобретенной в очень раннем возрасте (до 2–3-х лет) инвалидности и инвалидности, приобретенной в более или менее сознательном возрасте (после 3-х лет), наблюдаются у людей с физически-ограниченными возможностями. Так, процессы восприятия, переработки и воспроизводства информации об окружающем мире у человека с приобретенным физическим нарушением в отличие от человека с врожденным физическим нарушением протекают с опорой на имеющиеся в его сознании представления об окружающем мире, сформированные на основе полноценной работы всех анализаторов. Кроме того, люди с инвалидностью, приобретенной в сознательном возрасте, могут стать уникальными агентами социализации, владеющими как культурой людей без нарушений развития, так и культурой людей с тем или иным нарушением физического развития. Вместе с тем, при приобретенной инвалидности, особенно у подростков и взрослых, нередко нарушается такая составляющая образа мира, как Я-образ, наблюдается глубокое личностное переживание своего нового состояния, нежелание как-то приспособиться к новой жизни с инвалидностью (реакция «дезадаптации») [4, с. 111–112].

Поэтому дальнейшая социализация человека с приобретенной инвалидностью (особенно человека с приобретенными физически-ограниченными возможностями) предполагает в первую очередь его психофизическую и социальную реабилитацию (т. е. восстановление) после травмы, адаптацию к своему новому состоянию. А вот в случае врожденной или рано приобретенной инвалидности речь идет об абилитации (от лат. *habilis* – быть способным к чему-либо), под которой понимают первоначальное формирование тех или иных знаний, умений, навыков, компетенций, предотвращение средствами основных институтов социализации вторичных и третичных нарушений развития путем коррекции и компенсации первичных нарушений развития.

Практически все люди с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в особых, оптимальных для них, условиях социализации. Целенаправленное, комплексное, непротиворечивое влияние основных институтов социализации для людей с искащенной

телесностью является более значимым, чем для людей, не имеющих инвалидности. Вместе с тем, во многих случаях именно воздействие неблагоприятных условий социализации на телесность человека является причиной его инвалидизации. Впоследствии человек, уже став инвалидом, может продолжать подвергаться негативному социализирующему влиянию основных институтов социализации. Таким образом, в процессе дальнейшей жизнедеятельности телесность человека с инвалидностью нередко оказывается не то что не исцеленной, а еще более поврежденной, чем она была изначально (с момента своего первичного повреждения).

Важную роль в абилитации и реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья, их успешной социализации и инклюзии в общество играет такой социокультурный феномен как спорт. Значение имеют, как отдельные средства физического воспитания, в первую очередь, физические упражнения, так и положительное социализирующее влияние спорта как социального института в целом.

Необходимо понимать, что спорт на всех уровнях процесса социализации (физиологическом, психологическом, социально-психологическим, социальном) способен оказывать наряду с исцеляющим (компенсаторным, а в отдельных случаях сверхкомпенсаторным) и повреждающее воздействие на телесность человека с ограниченными возможностями здоровья.

На физиологическом уровне процесса социализации человека с инвалидностью огромное значение имеет соответствие уровня сложности, частоты и интенсивности выполнения физических упражнений виду и тяжести заболевания. Так, оптимальным образом подобранные и качественно выполняемые физические упражнения, как правило, в той или иной степени улучшают протекание физиологических процессов, а, следовательно, и показатели физического здоровья человека с инвалидностью. В частности, известны случаи практически полного восстановления двигательной активности в результате занятий лечебной физкультурой у людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Наряду с этим, чрезмерные физические нагрузки могут оказывать неблагоприятное воздействие на телесность человека с инвалидностью, значительно ухудшая состояние его физического здоровья.

Физиологические и психические процессы в организме человека тесным образом взаимосвязаны между собой. Поэтому адекватные физические нагрузки положительным образом влияют на психику человека с ограниченными возможностями здоровья. Улучшается протекание процессов восприятия, переработки и воспроизводства информации об окружающем мире, нормализуется эмоциональный фон и т. д. При достижении определенных успехов в занятиях спортом в представлении о себе («Я-образе», «Я-концепции») человека с ограниченными возможностями здоровья может быть выстроен «Я-образ» с минимальным расхождением между «Я-реальным» и «Я-идеальным» таких составляющих, как «Я-спортсмен», «Я-целеустремленный», «Я-успешный» и т. д. Более того, именно благодаря занятиям спортом у человека с ограниченными возможностями здоровья может быть достигнута психическая компенсация имеющегося дефекта развития, т. е. переход «Я-концепции» от «Я-маргинального» к «Я-полноценному» [1, с. 36]. Чрезмерные физические нагрузки в свою очередь могут действовать угнетающе на психоэмоциональное состояние человека с ограниченными возможностями здоровья.

Воздействие спорта на социально-психологический и социальный уровни процесса социализации можно раскрыть следующим образом:

1. Регулярные занятия спортом зачастую способствуют формированию и закреплению у человека с ограниченными возможностями здоровья ряда социально-значимых качеств – целеустремленности, ответственности, решительности, уверенности в своих силах, стрессоустойчивости, умению работать в команде и др.

2. Занимаясь спортом, человек с ограниченными возможностями здоровья приобщается к культуре спорта, здорового образа жизни, выстраивает взаимоотношения с другими спортсменами. Более того, спорт может стать центральной сферой самореализации человека с ог-

раниченными возможностями здоровья, достижения им довольно высокого социального статуса (чемпиона (например, чемпионата мира среди инвалидов, Паралимпиады, Специальной Олимпиады и т. д.), тренера и др.). Полагаем, что в первую очередь это актуально для людей с определенными видами нарушения опорно-двигательного аппарата («спинальники», «ампутанты» и др.), а также для людей с легкой степенью интеллектуальной недостаточности, но физически практически здоровых. Вместе с тем, необходимо понимать, что, если человек с ограниченными возможностями здоровья начинает заниматься спортом профессионально, достигает определенных успехов как спортсмен-профессионал, регулярно участвует в спортивных соревнованиях, то его телесность, скорее всего, будет периодически подвергаться травмирующему воздействию чрезвычайных физических нагрузок и специфики «спортивного закулисья». Поэтому человеку с ограниченными возможностями здоровья, занимающемуся профессиональным спортом, очень важно вовремя овладеть эффективными методами восстановления своей психофизики после чрезмерных физических и психоэмоциональных нагрузок, а также приемами психологической защиты.

В современном российском обществе люди с ограниченными возможностями здоровья по-прежнему являются одной из самых уязвимых категорий граждан. Несмотря на то, что, согласно ряду международных и федеральных нормативно-правовых актов, люди с инвалидностью в нашей стране имеют равные с остальными гражданами права, многие россияне с инвалидностью до сих пор продолжают подвергаться дискриминации практически во всех основных аспектах жизнедеятельности. Очень часто оказываются нарушенными их права на льготное, качественное лечение, свободу перемещения, получение качественного образования, трудоустройство и др. Очевидно, что спортом в специализированном для этого пространстве также на сегодняшний день могут заниматься далеко не все люди с ограниченными возможностями здоровья из тех, кто бы этого хотел и мог.

Наряду с этим, в современном российском обществе на законодательном уровне взят курс на инклюзию, снятие разного рода барьеров (архитектурных, организационно-правовых, информационных, технических, технологических, психологических, когнитивных, языковых и др.) между обществом и инвалидами. С этой целью с 2011 г. в российском обществе действует федеральная целевая программа «Доступная среда» (первоначальный срок реализации данной программы – с 2011 по 2015 гг., в 2015 г. она была продлена до 2020 г., в 2018 г. – до 2025 г.) [3]. Министерство спорта вместе со многими другими министерствами и ведомствами Правительства Российской Федерации является участником программы «Доступная среда».

Полагаем, что работа по оптимизации спортивной социализации людей с ограниченными возможностями здоровья в современном российском обществе должна осуществляться в трех, тесным образом взаимосвязанных между собой, направлениях:

1. Формирование адекватного образа человека с инвалидностью, занимающегося спортом, в общественном сознании.
2. Коррекция «Я-образа» (в первую очередь, таких его составляющих, как «Я-спортсмен», «Я-сторонник здорового образа жизни» и др.) человека с ограниченными возможностями здоровья.
3. Совершенствование внешних условий спортивной социализации людей с ограниченными возможностями здоровья (снятие архитектурных барьеров, обеспечение материально-технической базы для занятий спортом, подготовка квалифицированных кадров для организации и сопровождения спортивного процесса и др.).

Таким образом, несмотря на то, что физические упражнения, спортивная культура в целом при определенных условиях способны оказывать компенсаторное, реабилитирующее воздействие на всех уровнях процесса социализации человека с ограниченными возможностями здоровья, далеко не все люди с инвалидностью в современном российском обществе имеют возможность заниматься спортом в специализированном спортивном пространстве. Вместе с тем, современное российское общество ориентировано на инклюзию людей с огра-

ниченными возможностями здоровья. С этой целью в российском обществе с 2011 г. ведется работа по реализации государственной программы «Доступная среда», одним из участников которой является Министерство спорта. Спортивная социализация людей с инвалидностью в современном российском обществе предполагает, как работу над объективной реальностью (внешними условиями для занятий спортом людей с инвалидностью), так и работу над субъективной реальностью (образом человека с инвалидностью в общественном сознании, а также «Я-образом» человека с инвалидностью).

Библиографические ссылки

1. Бондаренко Г. И. Я-концепция человека с инвалидностью // Дефектология. 2006. № 5. С. 36–40.
2. В России живут два миллиона детей с ограниченными возможностями здоровья ЮНЕСКО [Электронный ресурс]. URL: <https://www.pnp.ru/social/2016/12/05/v-rossii-zhivut-2-milliona-detey-s-ogranichenymi-vozmozhnostyami-zdorovya-yunesko.html> (дата обращения: 18.05.2019).
3. Государственная программа Российской Федерации «Доступная среда» на 2011–2020 годы [Электронный ресурс]. URL: <https://rosmintrud.ru/ministry/programms/3/0> (дата обращения: 20.04.2019).
4. Нагорная Л. А., Нагорный Н. Н. Социализация человека с ограниченными возможностями развития: прошлое, настоящее, сценарии будущего : монография. Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. 422 с.
5. Статистика инвалидов в мире [Электронный ресурс]. URL: <https://vawilon.ru/statistika-invalidov-v-mire/> (дата обращения: 18.05.2019).

References

1. Bondorenko G. I. Ya-conceptiya cheloveca s invalidnostiyu // Defectologiya. 2006. № 5. P. 38–41.
2. V Rossii zhivut dva milliona detey s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorovya YUNESKO [Electronic resource]. URL: <https://www.pnp.ru/social/2016/12/05/v-rossii-zhivut-2-milliona-detey-s-ogranichenymi-vozmozhnostyami-zdorovya-yunesko.html> (date of visit: 18.05.2019).
3. Gosudarstvennaya programma Rossiyskoy Federacii «Dostupnaya sreda» na 2011–2020 gody [Electronic resource]. URL: <https://rosmintrud.ru/ministry/programms/3/0> (date of visit: 20.04.2019).
4. Nagornaya L. A., Nagornyi N. N. Socializaciya cheloveca s ogranichennymi vozmozhnostyami razvitiya: proshloe, nastoyashhee, scenariy budushhego : monografiya. Krasnoyarsk : Sibirskiy federalnyi universitet, 2011. 422 p.
5. Statistika invalidov v mire [Electronic resource]. URL: <https://vawilon.ru/statistika-invalidov-v-mire/> (date of visit: 18.05.2019).

© Нагорная Л. А., Нагорный Н. Н., 2019

УДК 796.34.35

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ СИНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОДХОДА К ФОРМИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Н. П. Трофимова, В. Е. Тарасенко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: vadia77715@gmail.com

Рассматривается современная ситуация, имеющая место быть в системе преподавания физической культуры в высших учебных заведениях. Авторы подвергают анализу концепцию синергетического подхода, исследуют необходимость её применения в условиях современной системы высшего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: физическая культура, синергетический подход, синергетика, высшее образование, методы обучения в педагогике.

CONCEPTUAL POSITIONS OF A SYNERGETIC APPROACH TO THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE OF TRAINING HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

N. P. Trofimova, V. E. Tarasenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: vadia77715@gmail.com

The article discusses the current situation, which has a place to be in the system of teaching physical education in higher educational institutions. The authors analyze the concept of a synergistic approach, investigate the necessity of its application in the conditions of the modern system of higher professional education in the discipline "Physical Education".

Keywords: physical education, synergistic approach, synergy, higher education, teaching methods in pedagogy.

В образовательной системе XXI века развиваются инновационные процессы, которые кардинальным образом вносят изменения во всю систему российского профессионального образования, в полной мере затрагивая все его ступени. (Начальное, среднее, высшее образование). Данные процессы создают возможность для введения новшеств, буквально требуя модернизации самого педагогического образования и, непосредственно, способов организации профессионального образовательного процесса.

Система высшего образования в Российской Федерации переживает важный этап всестороннего обновления, модернизаций, связанных с поиском соответствующих переменам в обществе подходов и стратегий в образовании. Необходимость переосмысления социально-мировоззренческих основ профессионального образования сопряжена с глобальным кризи-

сом современной цивилизации, вызывающего необходимость, пересматривать многие традиционные взгляды на окружающий мир. Необходимость концептуального анализа является предпосылкой выработки новых подходов, парадигм, необходимых системе формирования физической культуры обучающихся высших учебных профессиональных заведений.

На сегодняшний день в науке выделяется методологическая направленность – синергетика, занявшая крепкую позицию в области педагогического знания, и мировоззрения, которые выразились в концепции и принципах самоорганизации педагогических систем. Сущность синергетического подхода в образовании можно рассматривать как процесс обеспечения самовоспитания, самообразования, саморазвития личности будущего специалиста.

Исследование научной литературы показало, что в некоторых отраслях знаний при анализе развития комплексных объектов и систем успешно применяется синергетический подход, подразумевающий выявление возможностей консолидации и самоорганизации компонентов комплексных систем с целью извлечения гораздо большего результирующего эффекта, чем при применении традиционных подходов. Несмотря на это, до сих пор недостаточно основательно рассмотрены возможности применения синергетического подхода в профессиональной деятельности педагога, повышения заинтересованности его к инновациям, предоставления возможностей активного узконаправленного и беспрепятственного использования информации, вовлечённости внутренних сил и мотивов, адресованных на свое развитие. На практике, по причине консерватизма многих педагогов и их неспособности внедрения новаторских методов, синергетический подход может быть недооценён [1].

Переосмысление направленностей и перспектив развития современного предмета физической культуры следует начинать с коренного пересмотра основополагающих ценностей данной дисциплины в системе современного образования и с определения синергетических оснований образования. В современном мире, освоение дисциплины физической культуры не может рассматриваться односторонне, так как физическое состояние организма оказывает серьёзное влияние на все остальные компоненты личности непосредственно напрямую или косвенно. От физического состояния организма зависит психологическая устойчивость и эмоциональное здоровье человека. Как следствие, это оказывает большое влияние и на продуктивность студентов во время их обучения. Кардинальные изменения, происходящие на рубеже веков в различных сферах социокультурной жизни России, находят свое отражение и в области физической культуры и спорта. Смена образовательных парадигм, порождающая неизменное развитие взглядов на окружающий мир, подвергающийся преобразованиям, под влиянием научно-технической революции и социально-экономических условий, подразумевает преодоление ограниченности технологических подходов, и адаптацию инновационных идей смежных отраслей знаний, способствующих обогащению знаний и развитию теории и практики физического воспитания принципиально новыми эффективными разработками. С позиции синергетики в модернизации образования, ее позиция основывается на эволюции своего главного субъекта – человека, который располагает способностью к самоорганизации [2].

В условиях технической и информационной модернизации всей общественной жизни важно, чтобы образование занималось вопросом развития у человека способности к самообразованию и саморазвитию. Для этого, нужны коренные преобразования форм и методов образования, новые сочетания и практическое использование инновационных технологий, сосредоточенных на развитии творческого, свободного, социально ответственного человека. Синергетика раскрывает особую, решающую функцию человека, который, являясь частью сложных систем, может оказывать прямое влияние на ход их преобразований. Синергетический подход в образовании, не исключая физическую культуру, основывается на поиске актуальных знаний, новых закономерностей, опорой которых служат не только правила и предметные знания, но и креативность, и творческая работа.

Новая образовательная модель рассматривает студента, как открытую самоорганизующуюся систему, для социокультурной, психологической и педагогической поддержки кото-

рой необходимо знание и владение принципами синергетического подхода с целью эффективного применения потенциала личностной самоорганизации.

Новая система образования требует рациональной организации его содержания, основываясь на принципах единства культуры и человека. В конце XX – начале XXI в. основной задачей стал поиск новых методологических ориентиров образовательной деятельности. Методологическая направленность осовременивания образования ориентирует высшие учебные заведения на формирование познавательной самостоятельности, социальной активности студентов, как базы профессиональной компетентности. Выпускник университета, обязан быть профессионально компетентным, мобильным, обладать независимым критическим мышлением, рефлексией и способностями к творчеству, чтобы добиться социального успеха и быть конкурентоспособным на рынке труда. Институт высшего образования, существует как традиционная образовательная система, все яснее проявляет свою онтологическую сущность – как систематический процесс развития и становления человека в качестве субъекта собственного бытия в образовании и самосовершенствовании.

Становление концептуальных положений синергетического подхода в педагогике сейчас является свершившимся фактом, который имеет явные последствия и для предмета физической культуры. Несмотря на то, что на темы синергетики и синергетического подхода в педагогике существует достаточное количество работ, понятия «педагогическая синергетика», «синергетический подход», еще не имеют строгой дефиниции в педагогике и находятся в процессе исследования и уточнения.

Без философии человека и образования не может существовать теория жизненного опыта индивида. В центре внимания оказывается вопрос рационального развития образовательной системы. Синергетическая рефлексия образовательной системы весьма важна в современной России, так как образование подвергается разнонаправленным воздействиям и диверсификации образовательных структур.

Концептуальные положения синергетического подхода в процессе профессиональной подготовки будущих специалистов в высших учебных заведениях осуществляется в двух взаимозависимых подсистемах (преподавания и учения, воспитания и самовоспитания), что в свою очередь способствует повышению инновационного потенциала саморазвивающихся подсистем и обеспечивает их переход от развития к саморазвитию. В пределах рассматриваемой проблемы синергетический подход реализуется в образовательном процессе высших учебных заведений из системы традиционного обучения в систему самостоятельного обучения и самообразования и находит своё проявление в модернизации методов и форм обучения. Инновационная деятельность студента сопряжена с самоопределением – выстраиванием отношения к новому, совершенствованием себя, своего мировоззрения, преодолением препятствий на пути к самореализации. Связь преподавателя и студента имеет синергетический характер. Динамика обоюдного влияния преподавателя и обучающихся при их взаимодействии очевидна. Активное использование на практике интерактивных методов обучения и развитие сотрудничества, основанного на взаимопонимании, приводит к изменению одной саморазвивающейся системы и ее влиянию на саморазвитие другой.

Если цели образования в области физической культуры и спорта ориентированы на развитие у студентов самостоятельности и самоорганизации в вопросах, касающихся их физического развития, то обучение должно содержать элементы дискуссий по постановке проблемных задач и выстраивании приоритетов, а также элементы анализа совершённой работы. Такое обучение подразумевает формирование комфортных условий, при которых студент ощущает свою интеллектуальную и социальную состоятельность, что делает обучающий процесс более продуктивным. Непринужденная и неофициальная обстановка на занятиях генерирует условия для позитивного взаимодействия между студентами в процессе достижения общей цели: каждый понимает, что он способен добиться успеха, как и остальные члены группы тоже способны достигнуть своих целей [3]

Синергетика по своей сущности не связана с определённой дисциплиной, потому что ориентируется на самоорганизацию открытых нелинейных систем любой области, в незави-

симости от конкретной природы каких-либо элементов или подсистем. В настоящее время, по итогам продвижения синергетического подхода в сферу высшего образования выработались концепции, основой которых служит синергетичность процесса образования. Педагогическая синергетика даёт возможность по-новому подойти к изучению проблем самоопределения и комплексного развития личности, рассматривая их с точки зрения креативного сотворчества, и ориентируясь на саморазвитие. М. С. Ковалевич заявляет, что синергетика является «партнером» новой педагогики и переводится с латинского как сознергетичность и содружество. Из этого следует, что и синергетика, и новая педагогика существуют в рамках открытого диалога, прямой и обратной связи, солидаристического образовательного приключения, игры [4]. М. С. Ковалевич также заявляет, что синергетическая методология может основательно укоренить значимость процесса самоопределения и саморазвития человека как субъекта деятельности, придавая законченный вид следующим педагогическим принципам: центром образовательного процесса является самоопределяющаяся личность; обучающийся является субъектом обучения и воспитания, в образовательном процессе он занимает активно-творческую позицию; полная свобода как самовыражения, так и самореализации личности в среде образования, поиски персональной стратегии профессионального и социального самоопределения; актуализация ключевых принципов активности, диалогичности, самостоятельности, инициативности, креативности; обучающий и обучающийся являются открытыми, саморегулирующимися системами, которые стремятся к развитию субъектности и субъективности; свобода в выборе стратегии собственного жизненного пути, а значит, независимое расстановка приоритетов, свобода выбора образовательных программ, занятий, полноты их содержания и непосредственно самого преподавателя [4].

В. Г. Буданов полагает, что применение синергетического подхода в образовании осуществимо по трем ключевым направлениям:

1. Синергетика для образования. В этом направлении автором предлагаются интегративные курсы, завершающие каждый последующий цикл обучения.

2. Синергетика в образовании. Данное направление может характеризоваться использованием в частных дисциплинах материалов, которые демонстрируют основные принципы синергетики. В каждой изучаемой дисциплине имеются разделы, которые посвящены изучению процессов становления, возникновения её новых аспектов. В данном случае уместно использование терминологии синергетики, которая способствует созданию горизонтального поля междисциплинарного диалога.

3. Синергетика образования. Данное направление подразумевает синергетичность непосредственно самого процесса образования, становления личности и знания. Примеры педагогического мастерства и авторских методик являются самыми подходящими образцами приложения полноценных синергетических подходов. Хотя в настоящее время проблема не в создании единой целостной методики, а в обучении педагога рациональному созданию своей, индивидуальной методики и стиля преподавания, основываясь фактах науки о человеке [5].

Исследование научной литературы выявило основы теории развития профессионального мастерства преподавателя физической культуры в вузе и его специфические признаки. Ю. К. Бабанский полагает, что педагогическое мастерство – это свободное владение профессиональной преподавательской технологией, творческий подход присущий профессиональной деятельности, грамотный и рациональный анализ педагогической ситуации, в случае выбора самого оптимального решения и полном уважении к личности самого ученика [6].

По мнению Ю. П. Азарова, знание закономерностей воспитания детей – основа педагогического мастерства. Б. Т. Лихачев предполагает, что педагогическое искусство содержит в себе педагогическое мастерство, которое выражается в современном мастерском владении педагогом методологией, приемами и всем запасом педагогических умений и навыков, которые обеспечивают непосредственное воплощение искусства педагогики в процессе становления личности [7; 8].

Вышеизложенное помогло нам понять, что педагогическое мастерство как искусство обучения и воспитания, доступное каждому преподавателю, в не зависимости от специфики его области, которое требует регулярного совершенствования и переосмысления его методов.

Педагог является ключевым звеном в деятельности высшего образовательного учреждения, так как от его профессионализма и мастерства зависит всестороннее развитие личности студентов, в частности и в физиологическом аспекте. Для современного поколения основой их жизнедеятельности должна стать активность, направленная на самопознание. Новаторская педагогическая деятельность, базирующаяся на синергетическом подходе, приобретает устойчивое и гармоничное состояние, если преподаватель является мастером диалога, владеет нужными технологиями сотрудничества, способствующими творческому педагогическому взаимодействию с обучающимися.

С первых же занятий каждый обучающийся должен осознать смысл и целесообразность занятий физической культурой в высшем учебном заведении и распознать цель своего участия данной деятельности, в таком случае будет развит достаточно высокий уровень мотивации, способствующий улучшению взаимодействия с преподавателем и значительному прогрессу, на пути к достижению поставленных задач [4].

Таким образом, концептуальные положения синергетического подхода к формированию физической культуры обучающихся высших учебных заведений заключается в возможности создания образа креативной личности, в создании для образования новой перспективы не тривиального и однотипного обучения, а обучения специалиста совершенно нового типа: профессионального, конкурентоспособного, созидającego.

Инновационное развитие методологии физической культуры в вузе с позиции теории самоорганизации с применением синергетического подхода создаёт возможности для создания новаторской системы образования, в пределах которой используются актуальные научные знания, формируется креативное, нестандартное мышление студентов, позволяющее им приспособиться к изменяющимся социокультурным условиям трансформирующегося общества.

Если точные и естественные науки показывают природное единство мира, то значение предмета физической культуры в вузе – в гармонизации и стабилизации физиологической оболочки организма с остальными сферами развития личности, что способствует более продуктивному, безопасному и здоровому процессу образования и самосовершенствования.

В связи с этим возникает надежда на то, что модернизация методов преподавания физической культуры будет способствовать не только физиологическому, но и профессионально-компетентностному, и духовному развитию человека, от которого напрямую зависят перспективы и тенденции общественной динамики [9].

Наши рассуждения напрямую демонстрируют необходимость применения на практике основных концептуальных положений синергетического подхода, ориентированных на формирование и функционирование инновационных и более рациональных технологий в области физической культуры и спорта в высшем образовании. Разработка методик и технологий использования идей концептуальных положений синергетического подхода в области физического воспитания студентов высших учебных заведений требует специальных дополнительных исследований. Применение синергетического подхода способствует внедрению в образовательный процесс инновационных методов педагогического взаимодействия, делая процесс всестороннего обучения студентов эффективнее и значительно повышает качество самого образования.

Вышеизложенное позволяет сделать вывод, что использование синергетического подхода в области физической культуры и спорта в рамках высшего образования открывает существенные перспективы и возможности для разностороннего и комплексного развития студентов.

Библиографические ссылки

1. Азаров Ю. П. Мастерство воспитателя. М. : Просвещение, 1971. 126 с
2. Скуднова Т. Д. Социокультурное проектирование в образовании: синергетический подход / Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова. Таганрог, 2012.
3. Мартиросова Т. А. Физкультурно-оздоровительная деятельность для социализации студенческой молодёжи в современном обществе // Наука, технологии, прогресс : междунар. on-lineконф. (01.10.2017–31.10.2017). Изд-во МЦНИП, 2017. 7 с.
4. Ковалевич М. С. Социально-психологические и педагогические проблемы профессионализации личности: синергетический подход [Электронный ресурс]. URL: <http://sites.google.com/site/konfep/Home/2-sekcia/kovalevic> (дата обращения: 19.04.2019).
5. Буданов В. Г. Трансдисциплинарное образование, технологии и принципы синергетики // Синергетическая парадигма: Многообразие поисков и подходов : сб. ст. / отв. ред. В. И. Аршинов и др. М. : Прогресс-Традиция, 2000. С. 285–304.
6. Педагогика : учеб. пособие / под. ред. Ю. К. Бабанского. М. : Просвещение, 1983. 608 с.
7. Якушева С. Д. Синергетический подход в развитии профессионального мастерства современного педагога // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии : XIII Междунар. научно-практ. конф. (27 февраля 2012, г. Новосибирск). Новосибирск, 2012.
8. Лихачев Б. Т. Педагогика : курс лекций. М. : Юрайт, 2001. 523 с.
9. Кажимова К. Р. Синергетический подход в развитии образовательного процесса / Кубанская государственная академия физической культуры. Краснодар, 2010.

References

1. Azarov Yu. P. Mastery tutor. M. : Enlightenment, 1971. 126 p
2. Skudnova T. D. Socio-cultural design in education: a synergistic approach: Taganrog State Pedagogical Institute named after A. P. Chekhov, Taganrog, 2012.
3. Martirosova T. A. Physical well-being activities for the socialization of student youth in modern society. Science, technology, progress: intern. on-line conf. (01.10.2017–31.10.2017). Publishing house: MCNIP, 2017. 7 p.
4. Kovalevich M. S. Socio-psychological and pedagogical problems of personality professionalization: a synergistic approach [Electronic resource]. URL: <http://sites.google.com/site/konfep/Home/2-sekcia/kovalevic> (date of visit: 19.04.2019).
5. Budanov V. G. Transdisciplinary education, technologies and principles of synergetics // Synergetic paradigm: The variety of searches and approaches / Coll. Art. rep. ed. V. I. Arshinov et al. M. : Progress-Tradition, 2000. C. 285–304.
6. Pedagogy: studies. manual / Under. ed. Yu. K. Babansky. M. : Education, 1983. 608 p.
7. Yakusheva S. D. A synergistic approach to the development of professional skills of a modern teacher // Person, Family and Society: Pedagogy and Psychology Issues : XIII International Scientific and Practical Conference (Russia, February 27, 2012, Novosibirsk). Novosibirsk, 2012.
8. Likhachev B. T. Pedagogy : Course of lectures. M. : Yurayt, 2001. 523 p.
9. Kazhimova K. R. Synergetic approach to the development of the educational process / Kuban State Academy of Physical Culture. Krasnodar, 2010.

© Трофимова Н. П., Тарасенко В. Е., 2019

УДК 796.011.1

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ НРАВСТВЕННЫХ И ВОЛЕВЫХ ЧЕРТ ХАРАКТЕРА У УЧАЩИХСЯ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

Ю. В. Шевчук

Спортивная школа олимпийского резерва по спортивной гимнастике имени В. А. Шевчука
Российская Федерация, 660093 г. Красноярск, ул. Семафорная, 247 б
Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
E-mail: shevjulia@mail.ru

Рассмотрен вопрос о влиянии различных форм спортивных занятий на формирование нравственных и волевых черт характера у учащихся спортивных школ.

Ключевые слова: спортивная школа, характер, нравственные черты, волевые черты характера, анкетирование, виды спортивных занятий, тренировка, тренер.

THE QUESTION OF THE FORMATION OF MORAL AND VOLITIONAL CHARACTER TRAITS IN STUDENTS OF SPORTS SCHOOLS

J. V. Shevchuk

Sports school of Olympic reserve in gymnastics they. V. A. Shevchuk
247 b, Semaphore Str., Krasnoyarsk, 660093, Russian Federation
Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
E-mail: shevjulia@mail.ru

The question of the influence of various forms of sports on the formation of moral and strong-willed character traits of students of sports schools.

Keywords: sports school, character, moral traits, strong-willed traits, questioning, types of sports activities, training, coach.

В процессе комплексного исследования специфики социализации учащихся спортивных школ мы значительное внимание уделяем изучению условий и факторов формирования нравственных и волевых черт их характера. В 2017–2019 учебном году было проведено очередное репрезентативное анкетирование школьников двух возрастных групп, обучающихся в трех спортивных школах г. Красноярска (в школах спортивной гимнастики, художественной гимнастики и акробатики). Специально разработанные анкеты заполнили 96 учащихся (37 % от всего контингента), в том числе – 67 подростков 11–14 лет (44 %) и 29 юношей и девушек 15–17 лет (26 %). Почти все респонденты занимаются в спортшколах многие годы (начиная с дошкольного возраста) и поэтому способны с достаточным основанием отвечать на многочисленные вопросы анкеты.

Один из этих вопросов был сформулирован таким образом: «В какой мере занятия спортом оказали влияние на формирование следующих нравственных и волевых качеств вашего характера?» Далее перечислялся ряд такого рода качеств, и предлагалось оценить степень влияния на их формирование спортивных занятий по четырехбалльной шкале

(«в значительной мере», «в незначительной мере», «не повлияли», «влияние отрицательное») или отметить позицию «затрудняюсь ответить». Результаты опроса отражены в табл. 1. С целью краткости изложения и большей наглядности здесь приведены лишь показатели оценок высшим баллом.

В целом, как мы видим, наши респонденты влияние различных видов спортивных занятий на формирование волевых черт характера оценивают гораздо выше, чем их роль для формирования нравственных качеств. В среднем воздействие спортивных занятий на воспитание каждого из семи перечисленных в анкете волевых качеств оценивают высшим баллом 73 % учащихся. Соответствующий же показатель по восьми названным здесь нравственным качествам составляет лишь 55 %. Надо полагать, что подобное соотношение в основном, верно, отражает реальную роль этих важных воспитательных функций спортивных занятий. Сказывается здесь, очевидно, и то, что позитивное влияние этих занятий на нравственность человека выражено, не столь явно, как на волевые качества, реализуется, как правило, в опосредованной форме.

Таблица 1

Учащиеся о влиянии занятий спортом на формирование у них нравственных и волевых черт характера (процент к числу опрошенных)

	Волевые черты	Всего	11–14 лет	15–17 лет
1	Целеустремленность	83	88	72
2	Решительность	60	61	59
3	Самостоятельность	72	78	59
4	Ответственность	78	81	72
5	Воля к победе	75	78	69
6	Смелость	66	70	55
7	Упорство	76	73	83
	Нравственные черты			
8	Добросовестность	50	57	34
9	Честность (порядочность)	55	64	34
10	Коллективизм (взаимопомощь, товарищество)	70	75	59
11	Доброжелательность (отзывчивость)	57	61	48
12	Чувство собственного достоинства (уважение к себе)	71	73	65
13	Уважение к сопернику	69	69	69
14	Самокритичность	43	46	34
15	Любознательность	28	34	14

Обращает на себя внимание и тот факт, что старшие школьники (15–17 лет) в отличие от младших (11–14 лет) роль спортивных занятий в формировании почти всех качеств, как волевых (за исключением «упорства»), так и особенно нравственных (за исключением «уважения к сопернику») оценивают ниже. Так, соответствующие средние оценки по комплексу волевых качеств у старших школьников – 67 %, а у младших – 76 %, по комплексу нравственных качеств – соответственно, 45 % и 62 %. Объясняются такого рода различия, скорее всего, тем, что старшеклассникам в большей мере присущи взвешенность оценок, понимание того, что нравственные и волевые качества воспитываются под влиянием не одного, а многих жизненных условий и факторов, являются результатом их сложного взаимодействия.

До сих пор речь шла о влиянии на формирование характера учащихся спортивных занятий в целом. Но поскольку речь идет о спортивных школах, то нас интересовало, какие именно виды, формы занятий, связанные со специализацией этих школ, и в какой степени влияют на развитие нравственных и волевых черт характера учащихся. С целью выяснить это респондентам были заданы два вопроса – один по нравственным качествам и еще один – по волевым [1–9].

Первый из них: «В какой степени различные виды спортивных занятий оказывают влияние на формирование нравственных качеств (доброжелательность, отзывчивость, коллективизм, товарищество и др.)?» Далее перечислялись основные виды занятий спортом и предлагалось оценить их влияние по трехбалльной шкале («в значительной мере», «в меньшей степени», «не оказывает») или отметить вариант «затрудняюсь ответить». Аналогично формулировался и второй вопрос относительно волевых качеств. Табл. 2 дает представление о мнениях учащихся по этим двум вопросам.

Оказывается, наиболее сильное позитивное влияние на формирование как нравственных, так и волевых качеств оказывают «тренировки» (соответственно, 82 % и 81 % оценок высшим баллом). Подобное единодушие объясняется, очевидно, тем, что молодые люди на собственном опыте убеждаются, что только упорным каждодневным трудом, многократными повторениями упражнений можно добиться успехов в спорте. Именно в практике такой деятельности формируются одновременно и нравственные, и волевые черты характера – добросовестность, самокритичность, целеустремленность, упорство, уверенность в себе, воля к победе.

Таблица 2

Учащиеся о влиянии различных видов спортивных занятий и форм спортивно-тренировочной деятельности на формирование у них нравственных и волевых качеств (процент к числу опрошенных)

№		Влияние на нравственные качества			Влияние на волевые качества		
		Всего	11–14 лет	15–17 лет	Всего	11–14 лет	15–17 лет
1	Теоретические занятия (в том числе спецкурс и др.)	31	39	14	31	37	17
2	Тренировки	82	88	69	81	85	72
3	Личный пример тренера, его наставления	67	73	52	64	72	48
4	Личные соревнования	63	66	59	66	66	65
5	Командные соревнования	59	61	55	72	75	65
6	Игры	33	42	14	36	42	24
7	Спортивно-оздоровительный лагерь	56	64	38	53	60	38
8	Внетренировочная деятельность	30	30	31	34	39	24
9	Волонтерская деятельность	13	16	3	20	25	7

Вполне понятно, что тренировки способны воспитывать подобные качества не сами по себе, а только при условии, если они проводятся под руководством опытных, требовательных наставников. Это хорошо понимают наши респонденты, высоко оценивающие «личные беседы с тренером, его пример и наставления»: 67 % оценок высшим баллом роли тренеров в формировании нравственных качеств и 64 % – в формировании волевых качеств. Причем, особенно велико их влияние на воспитание подростков – соответственно, 73 % и 72 % оценок высшим баллом. Известно, что нравственный облик тренера, наставника, его доброжелательность, справедливость, честность, умелый подход к каждому играют исключительно важную роль в воспитании молодого человека. В спортивной школе этот эффект усиливается, поскольку тренер в силу специфики своей работы больше общается с детьми, чем обычные учителя-предметники, лучше знает их, имеет больше возможностей для индивидуальной работы с каждым из них.

Ведущие места среди факторов, способствующих формированию нравственных и волевых черт характера, учащиеся отводят также «личным соревнованиям» (63 % оценок высшим баллом их значения для формирования нравственных качеств, 66 % – для воспитания

волевых качеств) и «командным соревнованиям» (соответственно, 59 % и 72 %). Надо полагать, что эти формы участия в спортивной деятельности особенно важны для выработки «чувства локтя», проявляющегося в коллективизме, товариществе, когда каждый отдает все силы не только ради личного достижения, но и ради успеха общего дела.

Весьма приличные показатели характеризуют значение пребывания учащихся в спортивно-оздоровительном лагере для формирования как нравственных (56 % оценок высшим баллом), так и волевых (соответственно, 53 %) черт их характера. Это свидетельствует об умелом сочетании различных видов учебно-тренировочной, внутренировочной и соревновательно-игровой деятельности [10–14].

Значимость в интересующем нас отношении других перечисленных в анкете видов спортивных занятий (в том числе – теоретических занятий) оценена респондентами заметно скромнее. Что касается невысокой оценки роли теоретических занятий, то это объясняется, скорее всего, тем, что они посвящаются главным образом методике тренировок и технике исполнения упражнений. Вопросам же нравственности, в частности спортивной этики, не уделяется должного внимания. Да и вообще, как известно, нравственный облик человека не складывается на основе словесного морализирования, поучений и проповедей на моральные темы. Тем более это относится к волевым качествам, которые выковываются, прежде всего, в ходе практической деятельности, укрепляются на собственном опыте мобилизации физических и духовных сил, преодоления лени, малодушия и трудностей.

Библиографические ссылки

1. Ананьев Б. Г. Проблема формирования характера // Избр. психологические труды. В 2 т. М., 1960. Т. 1. С. 63.
2. Братусь Б. С. Психология. Нравственность. Культура. М., 1994. 216 с.
3. Журкина И. Л. Формирование нравственных отношений подростков в спортивной деятельности : дис. ... канд. пед. наук. Магнитогорск, 2000. 160 с.
4. Диагностика эмоционально-нравственного развития / ред. и сост. И. Б. Дерманова. СПб. : Речь, 2002. 176 с.
5. Иващенко А. В. О зависимости нравственного воспитания старшеклассников от уровня развития воли // Материалы III Научной конференции по проблемам психологии воли. Рязань, 1970. С. 118.
6. Казанцев В. Н. Нравственно-волевое воспитание школьников в физкультурно-спортивной деятельности : дис. ... д-ра пед. наук. Барнаул. 1996. 342 с.
7. Кваснюк Л. Я. Исследование творческой стратегии поведения тренеров по спорту : дис. ... канд. псих. наук. СПб., 1997. 186 с.
8. Крутецкий В. А. Воспитание воли. М., 1957.
9. Морозов А. Г. Социально-педагогические факторы, определяющие успешность педагогической деятельности тренера: На примере гребного спорта : дис. ... канд. пед. наук. 2002. 142 с.
10. Симонов П. В., Ершов П. М. Темперамент. Характер. Личность. М., 1984.
11. Рудик П. А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена // Проблемы психологии спорта. М., 1962.
12. Шевчук Ю. В. Формирование нравственно-волевого характера в учебно-тренировочном процессе детско-юношеской спортивной школы // Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы : сб. материалов III Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 210-летию РГПУ им. А. И. Герцена / под общ. ред. В. И. Силина, А. Н. Кислого, А. Н. Дитятина. СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. 198 с.
13. Шилова М. И. Проблемы образования, социализации и становления характера нового поколения российских граждан // Образование и социализация личности в современном обществе : сб. науч. ст. / КГПУ. Красноярск, 2002. 208 с.
14. Щербаков А. И. Волевые процессы и свойства личности. Л., 1963. 156 с.

References

1. Ananiev B. G. the Problem of character formation // Izbr. psychological works: In 2 t. m. 1960. Vol. 1. P. 63.
2. Bro B. S. Psychology. The Morality Of The Culture. M., 1994. 216 p.
3. Zhurkina I. L. Formation of moral relations of adolescents in sports activities : dis. ... kan. ped. n. Magnitogorsk, 2000. 160 p.
4. Diagnosis of emotional and moral development / ed. and comp. I. B. Dermanova. SPb. : Speech, 2002. 176 p.
5. Ivashchenko A. V. On the dependence of moral education of high school students on the level of development of the will // Proceedings of the III Scientific conference on the psychology of the will. Ryazan, 1970. P. 118.
6. Kazantsev V. N. Moral and volitional education of students in sports activities : dis. ... dock. ped. sciences'. Barnaul, 1996. 342 p.
7. Kvasnyuk L. Ya. Research of creative strategy of behavior of trainers in sports : dis. ... kan. crazy.n SPb., 1997. 186 p.
8. Krutetsky V. A. Education of will. M., 1957.
9. Morozov A. G. socio-pedagogical factors that determine the success of the pedagogical activity of the coach: On the example of rowing : dis. ... kan. ped. n. 2002. 142 p.
10. Simonov P. V., Ershov P. M. Temperament. Character. Personality. M., 1984.
11. Rudik P. A. Psychological bases of moral and volitional preparation of the athlete // Problems of psychology of sports. M., 1962.
12. Shevchuk Yu. V. Formation of moral and volitional character in the educational and training process of children and youth sports school // Modern gymnastics: problems, trends, prospects : Proceedings of the III International scientific and practical conference dedicated to the 210th anniversary of RSPU. A. I. Herzen / under the General editorship of V. I. Silin, A. N. Acidic, A. N. Dityatin. SPb. : Publishing house RGPU im. A. I. Herzen, 2007. 198 p.
13. Shilova M. I. Problems of education, socialization and character formation of a new generation of Russian citizens // Education and socialization of the individual in modern society: Sat. scientific hundred. Krasnoyarsk : RIO KSPU, 2002. 208 p.
14. Shcherbakov A. I. Volitional processes and properties of personality. L., 1963. 156 p.

ГТО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

УДК 796.323.2

ГТО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

А. В. Арбатских¹, Л. А. Беседина²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: 2000alen@mail.ru

²E-mail: klaasbest@mail.ru

Рассмотрен физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), его влияние на уровень физической подготовки обучающихся студентов и школьников. Возможность применения прежних нормативов в современных условиях.

Ключевые слова: физкультурно-спортивный комплекс, физическое воспитание, физическая подготовка, внедрения ГТО, физкультура, спорт.

TRP AS A PHYSICAL EDUCATION SYSTEM AT THE MODERN STAGE

A. V. Arbatsky¹, L. A. Besedina²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: 2000alen@mail.ru

²E-mail: klaasbest@mail.ru

In this paper, will be considered the sports complex “Ready for labor and defense” (TRP), its influence on the physical fitness of students and schoolchildren. The possibility of applying old standards to modern conditions.

Keywords: sports complex, physical training, implementation of the TRP, physical education, sport.

Программа (ГТО) «Готов к труду и обороне» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. ГТО оказывает сильное влияние на уровень физической подготовки всех обучающихся. Основной целью внедрения Комплекса ГТО является создание программной и нормативной основы

системы физического воспитания обучающихся, педагогов и родителей, которая направлена на формирование гражданской ответственности за уровень своего физического развития и состояния здоровья, что очень важно для жизни каждого человека.

ГТО берет свое начало еще с далекого 1931 года и носило название «Будь готов к труду и обороне СССР» БГТО. В 1932 году была введена вторая, более сложная ступень комплекса ГТО. В неё входили три теоретических требования и двадцать два норматива, сдать которые можно было только при условии систематических тренировок. В 1934 году для школьников ввели ступень «Будь готов к труду и обороне» (БГТО), содержащую тринадцать норм и три требования. В зависимости от уровня достижений сдавшие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным знаком ГТО, выполнявшие нормативы в течение ряда лет почетным значком ГТО.

Теперь же расшифровывается как «Готов к труду и обороне» ГТО Комплекс ГТО предполагает выполнение Россиянами в возрасте от 6 до 70 лет испытаний, которые проверяют на силу, быстроту, выносливость и прикладные навыки, в каждом нормативе есть три уровня сложности, как в компьютерной игре, которые соответствуют золотому, серебрянному и бронзовому знаку отличия «Готов к труду и обороне». О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) 24 марта 2014 года вышел Указ Президента РФ. В нем говорится о том, что для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта РФ с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

Задачи, на решении которых направлена программа:

1. Увеличить число тех людей, которые регулярно будут заниматься спортом и увеличить эффективность их трудовой деятельности.
2. Повысить уровень физической подготовки у населения для увеличения продолжительности жизни.
3. Формирования у граждан в потребности занятия спортом и в здоровом образе жизни.
4. Усовершенствование системы физического мотивирования, воспитания и развития у учащихся в образовательных учреждениях.

Систематические занятия по подготовке и сдаче норм комплекса ГТО, особенно учащейся молодежи, позволяют постепенно приобщаться к физической культуре и спорту, подниматься по ступенькам спортивного мастерства. Организация работы по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований ГТО основывается на принципах добровольности и доступности, оздоровительной и личностно-ориентированной направленности, обязательности медицинского контроля, учета региональных особенностей и национальных традиций.

Воспитательная роль физической культуры несомненно важна для людей, особенно в отношении молодого поколения. Поэтому преподавательская деятельность не менее важна, преподаватели влияют на эффективную организацию учебного процесса, который способствует психологическому и социально-культурному становлению учащихся, путем создания условий для формирования потребности в занятиях физическими упражнениями и повышением уровня физической подготовленности. Недолжно быть детей, которые отсиживаются на скамейках во время уроков физкультуры, должны заниматься все, без исключений, безусловно конечно же есть и те, у кого ограничения в здоровье, но это не означает, что стоит освобождать детей от занятий совсем, а нужно разработать специальные корректирующие программы.

Уровень физической подготовленности, физическое состояние и ухудшение здоровья учащихся определяют невозможность противостояния неблагоприятным условиям внешней среды и трудностям, связанным с изменением социально-политического и экономического устройства общества. От психического и физического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием, вклад, который они должны внести в возрождении России. Например, человек, который на работу пришел в состояние утомления или физического недомогания может быть не допущен к работе. Поэтому желательно вкладывать привычку занятия спортом со школьных лет. Пропаганда здорового образа жизни должна быть на высшем уровне.

Физическое состояние, уровень физической подготовленности, ухудшение здоровья учащихся определяют невозможность противостояния неблагоприятным условиям внешней среды и трудностям, связанным с изменением социально-политического и экономического устройства общества. От физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием, тот вклад, который они призваны внести в возрождении России.

А так же стоит заметить, что для школьников старших классов усвоение новых физических упражнений имеет значение для подготовки грядущего перехода к военной службе, спортивной или трудовой деятельности, так как тренировка в усвоении определенных движений при выполнении физических упражнений приучает школьника автоматически управлять мышцами для выполнения нужных движений, необходимых в процессе производства, труда или какого-либо вида спорта.

Сейчас, к сожалению, свободное время и энергия многих молодых людей направлены в деструктивное русло, а именно:

- употребление алкоголя, сигарет и других наркотиков разрушает здоровье;
- образование уличных группировок провоцирует рост насилия;
- зависимость от «виртуального мира», таким образом, уходя от повседневных, жизненных проблем, что порождает асоциальность.

Эти и другие проблемы общества зачастую связаны с отсутствием положительной альтернативы и возможности их достижения в частности через физическое и нравственное совершенствование. Каждый должен понимать важность комплекса ГТО, как женскому полу, так и мужскому полу, в первую очередь для продолжения здорового потомства и развития республики и снижению смертности населения, поскольку это все между собой взаимосвязано.

Активный образ жизни повышает способность усвоения поступающей информации, физические упражнения помогают в процессе обучения и становлению нравственной личности. Наградная система ГТО идеально подходит для психики молодежи с помощью соревновательного духа и достижениями целей. Спорт это не только полезно, но и интересно, так как это не только укрепление здоровья, но и некое развлечение, что крайне важно для молодежи. В период школьного возраста организм ребенка продолжает развиваться, поэтому в этом периоде соотношение между ассимиляцией и диссимиляцией складывается в пользу ассимиляции, в юношеском возрасте это соотношение начинает выравниваться, после окончания развития организма процесс диссимиляции постоянно нарастает. Процесс ассимиляции сопровождается синтезированием большого количества белков, что влечет значительные затраты энергии. Двигательная активность активизирует скелетные мышцы, обмен веществ и работоспособность организма ребенка.

Гипокинезия (недостаточная двигательная активность) приводит к недостатку энергии, необходимой для процесса ассимиляции организма. Поэтому физические упражнения, повышающие двигательную активность, крайне необходимы на всех этапах школьного возраста. Все виды двигательной активности и почти все тесты нормативов ГТО предусматривают повышение двигательной активности.

Для школьников старших классов усвоение новых физических упражнений имеет практическое значение для подготовки грядущего перехода к военной службе, спортивной или трудовой деятельности, т. к. тренировка в усвоении определенных движений при выполнении физических упражнений приучает школьника автоматически управлять мышцами для выполнения движений, необходимых в процессе производства или какого-либо вида спорта.

Двигательная активность повышает способность усвоения поступающей информации, поэтому физические упражнения помогают процессу обучения школьника и становлению нравственной личности [1–4].

После 23 лет забвения ГТО возвращается в школы, в высшие учебные заведения, в жизнь каждого гражданина, занимая важные позиции в качестве показателя успеваемости абитуриента.

С 2014 года учителя физической культуры вновь начали готовить учащихся к сдаче комплекса ГТО. Учащиеся школы являются активными участниками всех спортивных соревнований, «Президентских состязаний», где показывают хорошие результаты. Вот уже несколько лет наша школа принимает участие в эксперименте-введении ФГОС ООО и сейчас внеурочная деятельность ведется в 5–7 классах: это спортивные игры, футбол, баскетбол, волейбол. Внеурочная деятельность как и уроки способствует укреплению физического здоровья учащихся. Вся внеучебная деятельность направлена на подготовку внедрения комплекса ГТО.

Предполагается, что Комплекс ГТО будет являться важным и неотложным этапом в развитии системы физического воспитания, а также будет способствовать дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей и создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что основной целью возрождения ГТО является не только популяризация спорта и увеличение числа граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни, но и готовность к трудовой деятельности. В перспективе к 2020 году доля людей, успешно сдавших нормативы, будет составлять порядка 20 %. Четверть от общего числа трудоспособного населения будет заинтересована в занятиях физкультурой по месту работы. Планируется обеспечить более 60 % учебных заведений современными спортивными сооружениями и стадионами, на базе которых будут созданы кружки и секции.

Таким образом, можно сделать вывод, что современная модель ГТО, указанная приказом президента Российской Федерации в 2014 году очень необходима для школьников и студентов в первую очередь. Фитнес-технологии, профессионально-прикладная направленность занятий физической культурой способствуют укреплению здоровья, разностороннему развитию возможностей человека, регуляции своего психофизического состояния и повышению физической подготовки студентов. В настоящее время данная нами тема комплекса ГТО является очень актуальной на данный момент, поскольку содержит нормативную основу физического воспитания учащихся молодежи и является важным аспектом в нашей жизни. Надеемся, что данная идея единой подготовки учащихся и остальных слоев населения не потеряет своей популярности и будет улучшать их физическую культуру личности, формировать духовно-нравственное воспитание.

Библиографические ссылки

1. Дугнист П. Я. Значение ГТО в современном обществе. 2015. С. 2.
2. Кугаевских В. Г. Состояние физической подготовленности студентов в преддверии внедрения комплекса ГТО. 2014. № 6. С. 138–140.
3. Зотин В. В., Дьяченко А. И., Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения : сб. тр. науч. практ. конф. Томск, 2016. С. 41–44.
4. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). 2014.

References

1. Dugnist P. Ya. The value of the TRP in modern society. 2015. P. 2.
2. Kugaevskikh V. G. The state of physical fitness of students on the eve of the introduction of the TRP complex. 2014. № 6. P. 138–140.
3. Zotin V. V., Dyachenko A. I., Physical education and physical fitness of student youth // Physical culture and sport at the present stage: problems, searches, solutions : sbt. t. nauch. prakt. konf. Tomsk, 2016. P. 41–44.
4. Methodical recommendations on the organization of tests (tests) included in the All-Russian sports and sports complex “Ready for Labor and Defense” (TRP). 2014.

© Арбатских А. В., Беседина Л. А., 2019

УДК 796.323.2

КОМПЛЕКС ГТО В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

В. П. Арженевская¹, Н. В. Люлина²

Сибирский федеральный университет, Торгово-экономический институт
Российская Федерация, 660075, г. Красноярск, ул. Л. Прушинской, 2

¹E-mail: valya.arzhenevskaya@mail.ru

²E-mail: natali6503@mail.ru

Рассмотрена государственная программа «Готов к труду и обороне», цели программы, структура, перспективы развития, ее влияние на российское общество. Условия сдачи норм ГТО в современной России. Пример испытаний на золотой знак отличия для девушек.

Ключевые слова: ГТО, готов к труду и обороне, нормы, испытания, ступени, физическое воспитание, физкультура, спорт, здоровье.

THE TRP COMPLEX IN MODERN CONDITIONS

V. P. Arzhenevskaya¹, N. V. Lyulin²

Siberian Federal University, Institute of Trade and Economics
2, L. Prushinskaya Str., Krasnoyarsk, 660075, Russian Federation

¹E-mail: valya.arzhenevskaya@mail.ru

²E-mail: natali6503@mail.ru

This article discusses the state program «Ready for Labor and Defense», the objectives of the program, the structure, development prospects, its impact on Russian society. Terms of delivery of standards TRP in modern Russia. An example of testing for a golden badge for a girls.

Keywords: TRP, ready for work and defense, norms, tests, steps, physical education, physical education, sport, health.

Государственная программа «Готов к труду и обороне» была введена для использования спорта и физкультуры для укрепления как физического, так и психического здоровья населения, поднятие духа патриотизма, пропорционального и всестороннего развития, повышения качества жизни населения Российской Федерации. Цель создания системы физкультурно-спортивного воспитания прежде всего разработка основы нормативной системы физического развития учащихся, преподавателей и родителей, которая будет направлена на созревание гражданской ответственности за уровень своего физического развития и состояния здоровья, что немало важно для жизни любого индивида.

Государственная программа ГТО впервые появилась в СССР в 1931 году, тогда программа была поделена на две части: БГТО (Будь готов к труду и обороне) – в ней принимали участие школьники до 8 класса включительно. И простое ГТО было предназначено для всех, кто старше. Эта программа была нацелена на физическое воспитание населения страны и развитие массового спорта.

Система норм ГТО выполнила большую роль в становлении и развитии массового спорта и спорта высших достижений. Но к концу 80-х годов его популярность стала сходить на нет, и с развалом СССР он прекратил свое существование.

Комплекс Готов к труду и обороне был возрожден в 2014 году по приказу президента с целью увеличить количество людей, которое будет заниматься спортом, а также увеличить

продолжительность жизни населения нашей страны. С помощью комплекса ГТО привить молодежи спортивные навыки и любовь к физической культуре, здоровому образу жизни. Был составлен и утвержден новый перечень испытаний и нормативов, были внесены изменения в дизайн знаков отличия. Их также осталось три: золотой, серебряный и бронзовый.

Основные задачи, на решении которых направлена программа:

- повышение уровня физической подготовки у населения для поднятия продолжительности жизни;
- увеличение числа людей, систематически занимающихся спортом и приумножения эффективности их тренировок;
- формирования необходимости у населения страна в нужде занятием физкультурой и поддержания здорового образа жизни.

Воспитательная роль физической культуры, несомненно, важна для людей, особенно в отношении молодого поколения. Поэтому преподавательская деятельность не менее важна, преподаватели влияют на эффективную организацию учебного процесса, который способствует психологическому и социально-культурному становлению учащихся, путем создания условий для формирования потребности в занятиях физическими упражнениями и повышением уровня физической подготовленности. Недолжно быть детей, которые отсиживаются на скамейках во время уроков физкультуры, должны заниматься все, без исключений, безусловно, конечно же, есть и те, у кого есть ограничения в здоровье, но это не означает, что стоит освобождать детей от занятий совсем, а нужно разработать специальные корректирующие программы [1].

Уровень физической подготовленности, физическое состояние и ухудшение здоровья учащихся определяют невозможность противостояния неблагоприятным условиям внешней среды и трудностям, связанным с изменением социально-политического и экономического устройства общества. От психического и физического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием, вклад, который они должны внести в возрождении России. Например, человек, который на работу пришел в состоянии утомления или физического недомогания, может быть не допущен к работе. Поэтому желательно вкладывать в привычку занятия спортом со школьных лет.

Пропаганда здорового образа жизни должна быть на высшем уровне. Также стоит отметить, что для школьников старших классов усвоение новых физических упражнений имеет значение для подготовки грядущего перехода к военной службе, спортивной или трудовой деятельности, так как тренировка в усвоении определенных движений при выполнении физических упражнений приучает школьника автоматически управлять мышцами для выполнения нужных движений, необходимых в процессе производства, труда или какого-либо вида спорта [2].

Каждый должен понимать важность комплекса ГТО, как женскому полу, так и мужскому полу, в первую очередь для продолжения здорового потомства и развития республики и снижению смертности населения, поскольку это все между собой взаимосвязано. Активный образ жизни повышает способность усвоения поступающей информации, физические упражнения помогают в процессе обучения и становлению нравственной личности. Наградная система ГТО идеально подходит для психики молодежи с помощью соревновательного духа и достижениями целей.

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО включает 11 ступеней и следующие возрастные группы:

- 1 ступень – от 6 до 8 лет;
- 2 ступень – от 9 до 10 лет;
- 3 ступень – от 11 до 12 лет;
- 4 ступень – от 13 до 15 лет;
- 5 ступень – от 16 до 17 лет;
- 6 ступень – от 18 до 29 лет;

- 7 ступень – от 30 до 39 лет;
- 8 ступень – от 40 до 49 лет;
- 9 ступень – от 50 до 59 лет;
- 10 ступень – от 60 до 69 лет;
- 11 ступень – от 70 лет и старше [4].

Виды испытаний подразделяются на обязательные испытания и испытания по выбору. Например, девушке в возрасте двадцати одного года будет присвоена 6 ступень, для получения золотого знака отличия ей надо будет выполнить четыре обязательных испытаний, а именно: бег на 30 м (5,1 сек), бег на 2000 м (10 минут 50 сек), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (18 раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (+16). Из девяти испытаний на выбор необходимо выбрать пять. Испытания на выбор включают в себя: челночный бег 3×10м (8,2 сек), прыжок в длину с разбега (320 см), поднимание туловища из положения лежа на спине (43 раза за 1 мин), метание спортивного снаряда весом 500 г (21 м), бег на лыжах на 3 км (18 мин 10 сек), плавание 50 м (1 мин, стрельба из пневматической винтовки (25), самозащита без оружия (26 очков), туристический проход с проверкой туристических навыков (15 км).

На официальном сайте user.gto.ru представлены все ступени, испытания и нормы ГТО. На этом же сайте можно найти удобный калькулятор, в котором можно ввести результаты испытаний и проверить, на какой знак Вы можете претендовать.

Спорт – это не только полезно, но и интересно, так как это не только укрепление здоровья, но и некое развлечение, что крайне важно для молодежи. Предполагается, что Комплекс ГТО будет являться важным и неотложным этапом в развитии системы физического воспитания, а также будет способствовать дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей и создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины.

Библиографические ссылки

1. Ефремова Ю. С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства // Педагогическое образование в России. 2015. № 1. С. 79–82.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2005. 366 с.
3. Холодов А. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. вузов. 3-е изд., стер. М. : Академия, 2004. 480 с.
4. ВФСК ГТО [Электронный ресурс] : офиц. сайт. URL: <https://user.gto.ru> (дата обращения: 24.04.2019).

References

1. Efremova Yu. S. The All-Russian Physical Culture and Sports Complex «Ready for Labor and Defense» (TRP) in the system of sociocultural and psychological-pedagogical support for parenting // Pedagogical education in Russia. 2015. № 1. P. 79–82.
2. Ilinich V. I. Student's Physical Culture : textbook / Ed. V. I. Ilinich. M. : Gardariki, 2005. 366 p.
3. Kholodov A. K., Kuznetsov V. S. Theory and methods of physical education and sport : proc. allowance for stud. universities. 3rd ed., sr. M. : Academy, 2004. 480 p.
4. VFSK TRP [Electronic resource] : official site. URL: <https://user.gto.ru> (date of visit: 24.04.2019).

© Арженевская В. П., Люлина Н. В., 2019

УДК 796.323.2

ГТО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

А. Л. Гринько

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

Рассмотрен физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), его влияние на уровень физического воспитания населения. Возможность применения прежних нормативов в современных условиях.

Ключевые слова: всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, ГТО, физическое воспитание, физическое развитие населения России.

TRP AS A PHYSICAL EDUCATION SYSTEM AT THE MODERN STAGE

A. L. Grinko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

The physical fitness complex “Ready for Labor and Defense” (TRP), its impact on the level of physical education of the population. The possibility of applying the old standards in modern conditions.

Keywords: Russian sports complex, TRP, physical education, physical development of the population of Russia.

Физическое воспитание – это одна из частей общего воспитания, социально-психологический процесс, нацеленный на укрепление здоровья, сбалансированное развитие форм и функций всего организма, физических способностей и качеств человека, на формирование двигательных навыков и умений, которые необходимы в быту и продуктивной деятельности. Базовые средства и пути физического воспитания – это интенсивное занятие физическими упражнениями, различными видами спорта и туризма. Закаливание организма и соблюдение гигиенического режима труда и быта тоже являются одними из основных способов физического воспитания.

В 1929 году в учебные планы высших заведений впервые было введено физическое воспитание. Учебные занятия по физкультурно-спортивному воспитанию стали обязательными и проводились на основе учебных программ. Были установлены нормативные показатели. В качестве меры эффективности физического воспитания совместно с оценкой знаний теоретической части программы проводились ряд испытаний по выявлению уровня физической подготовки, именуемый комплексом ГТО.

Комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО) – это программа физической подготовки населения в учебных заведениях, основанная на государственной системе патриотического воспитания населения, которая действовала в СССР с 1931–1991 год.

Сама мысль возрождения советского комплекса ГТО в современных условиях принадлежит Владимиру Путину Президенту РФ. Как было сообщено, решение сохранить прежнее

наименование является некой данью уважения традициям прошлым поколениям. Чем же отличается комплекс ГТО советских времен от современной России? А отличие состоит в том, что преследуется немного другая цель, а конкретно увеличение процента населения, регулярно занимающегося спортом и продление жизни граждан.

Подразумевается, что комплекс ГТО будет оставаться главной ступенью в развитии системы физического воспитания, и соответственно будет содействовать последующему введению физической культуры в каждодневную жизнь людей и зародит необходимые ресурсы для разносторонней физической подготовки населения к труду и обороне своей страны. Подразумевается, что комплекс ГТО будет оставаться главной ступенью в развитии системы физического воспитания трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам. Участникам, не выполнившим нормативы на бронзовый знак отличия, вручается знак Комплекса ГТО – «Участник».

I Ступень включает нормативы комплекса ГТО для мальчиков и девочек 6–8 лет трех степеней сложности, то есть она охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1–2 классов и учитывает факторы их акселерации или ретардации.

II Ступень рекомендуется мальчикам и девочкам 9–10 лет. В этой ступени дети для сдачи нормативов бронзового, серебряного или золотого знака должны из 9 предлагаемых тестов выполнить соответственно 5, 6 или 7 тестов.

III Ступень, рекомендованная для мальчиков и девочек 11–12 лет.

IV Ступень охватывает возраст 13–15 лет, когда полностью заканчивается период полового созревания.

V Ступень ГТО разработана для возраста юношей и девушек 16–17 лет.

VI Ступень ГТО рекомендована людям молодежного возраста от 18 до 29 лет.

VII Ступень ГТО предназначена для людей зрелого возраста 30–39 лет.

Остальные 4 ступени рекомендуются для людей в возрасте 40 и более лет.

Всего нормативы комплекса «Готов к труду и обороне» охватывают 40 видов тестов, но в каждой из 11 ступеней достаточным для получения определенного знака является выполнение 3–8 тестов с правом выбора варианта теста.

Виды испытаний (тесты), входящие в комплекс ГТО, подразделяются на обязательные и по выбору.

На наш взгляд, на данный момент большая половина населения заинтересована в том, чтобы получить хорошую физическую подготовку.

Именно комплекс «Готов к труду и обороне» будет являться неплохим подспорьем в становлении хорошего здоровья, воли и характера, развитии и спортивных навыков и многих других аспектов.

Основными преимуществами современного комплекса являются его интерактивная форма с применением поощрительных наград, популяризация по территории всей России. А также, главное, для чего нужны нормативы комплекса ГТО и что даёт их сдача – это здоровье, хорошее самочувствие и радость жизни. А в долгосрочной перспективе – ещё и увеличение продолжительности жизни.

Однако сталкиваясь с современными реалиями, реализация комплекса затрудняется. Главными препятствиями становятся слабая материально-техническая база, нехватка соответствующих кадров и система поощрений. Как известно, большой процент населения имеет различные физические недостатки или хронические заболевания, поэтому встает вопрос о создании более широкой базы нормативов, так как слишком высокие требования могут лишь ухудшить ситуацию. Другим обстоятельством является то, что система не предусматривает участия в ней инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Вовлеченность лиц с отклонениями в состоянии здоровья как наиболее социально незащищенной категории в физкультурно-спортивное движение страны является наиболее точным индикатором уровня физической культуры всего российского общества на современном этапе его социально-экономического развития. Отдельным инструментом в повышении популяризации

данного комплекса может стать включение в него новых спортивных движений, которые, охватывают на данный момент широкий спектр молодежи [1–3].

Из выше сказанного можно сделать вывод, что всероссийский комплекс ГТО успешно внедряется в массы и постепенно достигает поставленных целей и задач, а выполнение норм мотивирует население заниматься спортивно-физкультурной деятельностью.

Таким образом, в настоящее время тема возрождения комплекса «ГТО» как никогда актуальна, поскольку содержит нормативную основу физического воспитания граждан и является критерием определения уровня физической подготовленности, но современная модель, установленная приказом президента Российской Федерации в 2014 году, все еще недостаточно развита и продумана. Надеемся, что данная идея единой подготовки слоев населения не потеряет своей популярности и будет улучшать их физическую культуру личности, формировать духовно-нравственное и патриотическое воспитание.

Библиографические ссылки

1. ГТО основа систематизации средств и методов советской физической культуры / А. Д. Новиков // Теория и практика физической культуры. 1939.
2. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. М. : Физкультура и спорт, 1963.
3. Физическая культура и спорт в СССР. М. : Физкультура и спорт, 1967.

References

1. TRP the basis of systematization of the means and methods of the Soviet physical culture / A. D. Novikov // Theory and practice of physical culture. 1939.
2. Encyclopedic dictionary on physical culture and sport. M. : Physical Culture and Sport, 1963.
3. Physical culture and sports in the USSR. M. : Physical Culture and Sport, 1967.

© Гринько А. Л., 2019

УДК 796:005.591.6

ГТО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

М. И. Козырева¹, Л. В. Захарова²

Сибирский федеральный университет, Торгово-экономический институт
Российская Федерация, г. Красноярск, 660075, ул. Лиды Прушинской, 2

¹E-mail: koz-1-1999@mail.ru

²E-mail: zaharova.larisa.73@mail.ru

Рассмотрен физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как систему физического воспитания в современном обществе, его влияние на уровень физической подготовки студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: ГТО, спортивное развитие студентов, физическое воспитание, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

PHYSICAL-SPORT COMPLEX “READY FOR LABOR AND DEFENSE” AS A SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION AT THE PRESENT STAGE

M. I. Kozyreva¹, L. V. Zaharova²

Siberian Federal University, Institute of Trade and Economics
2, L. Prushinskaya Str., Krasnoyarsk, 660075, Russian Federation

¹E-mail: koz-1-1999@mail.ru

²E-mail: zaharova.larisa.73@mail.ru

Here we are going to consider the physical fitness complex “Ready for Labor and Defense” as a system of physical education in modern society, its influence on the level of physical training of students in higher educational institutions.

Keywords: physical-sport complex “Ready for Labor and Defense”, sports development of students, physical education, Russian sport complex.

Программа физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» была основана в 1931 году на государственной основе для патриотического воспитания народа и просуществовала до 1991 года.

Стоит отметить, что идея возрождения советского комплекса физической подготовки принадлежит Президенту Российской Федерации В. В. Путину. По его желанию было принято решение сохранить прежнее название физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне», как дань уважения традициям минувшим поколениям. Основными целями идеи возрождения комплекса ГТО являются: увеличение процента населения, которое занимается спортом и продление жизни.

Спортивно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» является основным этапом в развитии системы физического воспитания на современном этапе и влияет на внедрение спорта и здорового образа жизни в повседневную жизнь людей. Помимо этого, данный комплекс включает в себя не только всестороннюю физическую подготовку к труду, но и к обороне своей Родины, что является, в свою очередь, и патриотическим воспитанием, которое очень важно в современном обществе.

Современный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» состоит из 11 ступеней. Каждая ступень соответствует возрастным группам населения от 6 до 70 лет и старше и нормативам по трем уровням трудности, соразмеряющимися золотым, серебряным и бронзовым знакам. В свою очередь, лицам, принявшим участие, но не выполнившим нормативы на бронзовый знак отличия, вручается знак Комплекса «Готов к труду и обороне» – «Участник».

I ступень: включает в себя нормативы комплекса «Готов к труду и обороне» для мальчиков и девочек 6–8 лет трех степеней сложности. Она охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1–2 классов и учитывает все факторы и особенности их развития.

II ступень: нормативы комплекса ГТО для мальчиков и девочек 9–10 лет. На данной ступени дети для сдачи нормативов бронзового, серебряного или золотого знака должны из 9 предлагаемых тестов выполнить соответственно 5, 6 или 7 тестов.

III ступень: предназначена для мальчиков и девочек 11–12 лет.

IV ступень: разработана для возраста 13–15 лет, когда полностью заканчивается период полового созревания.

V ступень: комплекс ГТО разработан для возраста юношей и девушек 16–17 лет.

VI ступень: рекомендована людям молодежного возраста от 18 до 29 лет.

VII ступень: предназначена для людей зрелого возраста 30–39 лет.

Остальные 4 ступени включают в себя комплекс ГТО для людей в возрасте 40 и более лет.

Нормативы спортивно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» состоят из 40 видов разных тестов. Для успешного прохождения ступени требуется выполнить от трех тестов и более, в которые включены как обязательные, так и по выбору самого сдающего задания [1].

По моему мнению, спортивно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» имеет огромное количество как преимуществ, так и недочетов [2].

Основными преимуществами современного комплекса являются:

- применение поощрительных наград;
- популяризация на территории всей Российской Федерации;
- здоровье, хорошее самочувствие и настроение;
- увеличение продолжительности жизни (в дальнейшем).

Однако на данном этапе реализация комплекса затрудняется по следующим причинам:

- слабая материально-техническая база;
- нехватка соответствующих кадров;
- система поощрений;
- отсутствие расширенной системы нормативов для студентов со слабым здоровьем, различными хроническими заболеваниями, ограниченными способностями и так далее;

В современном обществе вовлеченность наиболее социально-незащищенного населения – лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в физкультурно-спортивное движение является одним из самых важных индикаторов физической культуры в российском обществе. Комплекс «Готов к труду и обороне» должен учитывать и их особенности по здоровью. Иногда люди с ограниченными возможностями достигают гораздо большего полностью здоровых людей [3].

Также стоит отметить, что применение навыков после сдачи нормативов ГТО может использоваться индивидуально в профессиональной сфере. А бонусами за успешное прохождение данного конкурса могут стать дополнительно повышенная стипендия, льготы и так далее.

Отдельным пунктом в повышении популяризации комплекса «Готов к труду и обороне» может стать включение в него новых спортивных движений, таких как Street Workout. Street Workout или тренировка на улице является самым популярным и массовым видом спорта в России. Ко всему выше сказанного стоит также добавить и необходимость свободного графика посещения спортивных площадок [4].

Таким образом, можно сделать вывод: на современном этапе развития тема возрождения физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» является актуальной для современного общества, потому что является одним из основных критериев определения уровня физической подготовки молодежи и содержит важную нормативную основу физического воспитания, хоть и недостаточно развита и продумана. Идея единой подготовки населения будет очень хорошо сказываться не только на физической культуре личности, но и на духовно-нравственную. Спортивно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» прививает любовь не только к спорту, но и к Родине за возможность развиваться и становиться с каждым днем сильнее и лучше, что, в свою очередь, влияет на патриотической воспитание молодежи.

Библиографические ссылки

1. Паршикова Н. В. Дошкольная и школьная физкультура // Физкультура и спорт. 2015. С. 5–6.
2. Дугнист П. Я. Роль и значение ГТО в современном обществе. 2015. С. 2.
3. [Электронный ресурс]. URL: <https://vz.ru/news/2015/3/24/736014.html> (дата обращения: 19.04.2019).
4. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sport-express.ru/workout/news/vorkaut-vid-sporta-dostupnyu-kazhdomu-1306445/> (дата обращения: 19.04.2019).

References

1. Parshikova N. V. Preschool and school physical education // Physical culture and sport. 2015. P. 5–6.
2. Dugnist P. Y. The role and importance of the sports physical-sport complex “Ready for Labor and Defense” in modern society. 2015. P. 2.
3. [Electronic resource]. URL: <https://vz.ru/news/2015/3/24/736014.html> (date of visit: 19.04.2019).
4. [Electronic resource]. URL: <https://www.sport-express.ru/workout/news/vorkaut-vid-sporta-dostupnyu-kazhdomu-1306445/> (date of visit: 19.04.2019).

© Козырева М. И., Захарова Л. В., 2019

УДК 796.078

АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ КОМПЛЕКСА ГТО

К. С. Лавриченко^{1,2}, З. А. Алекберов²

¹Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89

²Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: klavrichenko@yandex.ru

²E-mail: alzarking@gmail.com

Рассмотрен физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и его влияние на уровень физической подготовки студентов высших учебных заведений. Предложена возможность разработки нормативов для студентов с ограниченными физическими возможностями.

Ключевые слова: физическое воспитание, ГТО, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, физическое развитие студентов основной медицинской группы и ОВЗ.

DEVELOPMENT ASPECTS OF THE TRP COMPLEX

K. S. Lavrichenko^{1,2}, Z. A. Alekberov²

¹Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

²Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: klavrichenko@yandex.ru

²E-mail: alzarking@gmail.com

The paper will consider the sports complex “Ready for work and defense” (TRP) and its impact on the level of physical training of students of higher educational institutions. The possibility of developing standards for students with disabilities.

Keywords: physical education, TRP, all-Russian sports complex, physical development of students of the main medical group and ovz.

Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это программа физкультурной подготовки населения в общеобразовательных организациях, основанная на государственной системе патриотического воспитания населения и действовавшая в СССР с 1931 по 1991 год.

Важно отметить, что сама идея возрождения советского комплекса ГТО в современных условиях принадлежит Президенту РФ Владимиру Путину. По его словам, было решено сохранить прежнее название как дань уважения традициям минувших поколений. Но в отличие от советских времен, в современной России преследуется немного иная цель, а именно, увеличение процента населения, которое регулярно занимается спортом, а также продление

жизни россиян. Ведь по статистике средняя продолжительность жизни в России у мужчин 64, а у женщин 75 лет. В 2016 году впервые средний уровень жизни в нашей стране повысился до 71,3 года.

Научные источники показывают, что школьники имеют низкие показатели уровня физического развития, а занятия спортом не имеют популярности. Это проблема не только учащихся школ, но и студентов, – вне стен учебного заведения лишь единицы посещают спортивные секции и занимаются спортом самостоятельно. Однако, проведенные исследования в разных регионах страны [1] показывают на позитивный сдвиг.

Предполагается, что комплекс ГТО будет являться важным этапом в развитии системы физического воспитания, а также будет способствовать дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей и создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины.

Современный всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам. Лицам, принявшим участие, но не выполнившим нормативы на бронзовый знак отличия, вручается знак Комплекса ГТО – «Участник».

Всего нормативы комплекса «Готов к труду и обороне» охватывают 40 видов тестов, но в каждой из 11 ступеней достаточным для получения определенного знака является выполнение 3–8 тестов с правом выбора варианта теста. Однако получение знака отличия не является достаточным стимулом для основной части молодежи. А бонусная система дополнительных баллов для абитуриентов, которые имеют знак отличия ГТО, на сегодняшний день не получило распространение.

Виды испытаний (тесты), входящие в комплекс ГТО, подразделяются на обязательные и по выбору.

На наш взгляд, на данный момент большинство студентов высших учебных заведений (VI ступень ГТО) заинтересованы в том, чтобы получить хорошую физическую подготовку. Именно комплекс «Готов к труду и обороне» может являться для них неплохим подспорьем в становлении хорошего здоровья, воли и характера, развитии спортивных навыков и многих других аспектов.

Основными преимуществами современного комплекса являются его интерактивная форма с применением поощрительных наград, популяризация по территории всей России. А также, главное, для чего нужны нормативы комплекса ГТО и что даёт их сдача – это здоровье, хорошее самочувствие и радость жизни. А в долгосрочной перспективе – ещё и увеличение продолжительности жизни [2].

Однако сталкиваясь с современными реалиями, реализация комплекса затрудняется. Главными препятствиями становятся слабая материально-техническая база, нехватка соответствующих кадров и система поощрений. Как известно, большой процент студентов имеет различные физические недостатки или хронические заболевания, поэтому встает вопрос о создании более широкой базы нормативов, так как слишком высокие требования могут лишь ухудшить ситуацию.

Сообщается, что в школах некоторых регионов необоснованно препятствуют использованию спортзалов для занятий взрослых. Роспотребнадзор считает, что образовательные учреждения не должны запрещать всем группам населения, в том числе взрослым, использовать во внеурочное время их спортивные объекты (залы и площадки) для проведения различных форм спортивных занятий и оздоровительных мероприятий (секции, соревнования и др.). При этом должен соблюдаться режим уборки указанных объектов. Другим обстоятельством является то, что система не предусматривает участия в ней инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые также являются обучающимися высших учебных заведений. Для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ в Университете устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура». В зависимости от рекомендации медико-социальной экспертизы, преподавателями дисциплины «Физическая

культура» разрабатывается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, комплекс специальных занятий, направленных на развитие, укрепление и поддержание здоровья. Это могут быть подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных и плавательных залах или на открытом воздухе, которые проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку. Для студентов с ограничениями передвижения это могут быть, например, занятия по настольным или интеллектуальным видам спорта.

Вовлеченность лиц с отклонениями в состоянии здоровья как наиболее социально незащищенной категории в физкультурно-спортивное движение страны является наиболее точным индикатором уровня физической культуры всего российского общества на современном этапе его социально-экономического развития. Содержание программы ГТО для лиц с отклонениями в состоянии здоровья должно соответствовать таковому для здоровых, учитывая при этом специфику заболевания и степень двигательных и функциональных ограничений [3]. Для полноценного занятия со студентами-инвалидами и студентами с ОВЗ физической культурой модернизируются физкультурно-спортивные базы Университета: площадки оборудуются специализированными тренажерами общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажерами в существующих спортивных залах, создается безбарьерная среда в существующих спортивных комплексах и спортивных залах. Достаточно привести в пример людей с ограниченными возможностями, которые занимаются профессиональным спортом и добиваются в нем самых достойных результатов, порой несравнимых с результатами обычных спортсменов. Так, например, третье золото красноярца Алексея Бугаева в горнолыжной дисциплине на последней зимней Паралимпиаде в Южной Корее и две золотые медали в единоборствах на Сурдлимпиаде в Турции тому подтверждение.

Существенное замечание было замечено со стороны общественников: «Сами по себе знак отличия ГТО и присвоенный спортивный разряд несут определенную ценность, однако не предоставляют получателю каких-либо преимуществ или льгот. Представляется, что для достижения целей комплекса ГТО необходимо законодательно определить дифференцированные преференции для граждан, получивших знаки отличия ГТО и спортивные разряды» [4].

Таковыми бонусами, к примеру, можно рассмотреть небольшие материальные вознаграждения, надбавка к стипендии, оплата каких-либо спортивных занятий, льготы и так далее. При введении программы подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО в занятия физической культурой среди средних образовательных учреждений может появиться возможность получения дополнительных баллов абитуриентом во всех ВУЗах страны. Те, кто не смог успешно сдать комплекс или по иным причинам не имеют значка отличия ГТО, должны получить возможность изменить данную ситуацию в ходе дальнейшего обучения в вузе. Так же введение данной программы позволит увеличить количество значкистов.

Третьим важным условием является популярность данного комплекса среди студентов и остальной категории молодежи. Он, безусловно, должен стать новым течением, постоянно привлекающим в себя новых граждан. Для этого необходимо проводить небольшие агитационные кампании, устраивать мастер-классы по выполнению упражнений.

Отдельным инструментом в повышении популяризации данного комплекса может стать включение в него новых спортивных движений, которые охватывают на данный момент широкий спектр молодежи.

Для наглядности можно рассмотреть такое одно из самых популярных и динамично развивающихся направлений молодежных культур как Street Workout (Стрит Воркаут). Воркаут – это выполнение различных гимнастических упражнений на турнике, брусьях и других снарядах, которые вы сможете найти во дворе. Самое распространенное упражнение – подтягивание. Существуют десятки вариантов его выполнения.

Для популяризации Street Workout других направлений в массы необходимо устанавливать в городах и поселках больше спортивных площадок со свободным посещением, где люди могли бы заниматься спортом в свободное от учебы и работы время. Тренировки спорт-

сменов и любителей на открытых площадках могли бы дать хороший пример подрастающему поколению, тем самым осуществляя принцип преемственности.

Таким образом, в настоящее время тема возрождения комплекса ГТО как никогда актуальна, поскольку содержит нормативную основу физического воспитания студенческой молодежи и является критерием определения уровня физической подготовленности. Однако, современная модель, установленная приказом президента Российской Федерации от 2014 года, все еще недостаточно развита и продумана. Надеемся, что данная идея единой подготовки студентов и остальных слоев населения не потеряет своей популярности и будет улучшать их физическую культуру личности, формировать духовно-нравственное и патриотическое воспитание.

Библиографические ссылки

1. Лавриченко К. С., Мамыкин С. Е. Результаты стратегии развития спорта и физической культуры среди студенческой молодежи // Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы 1-й Всерос. науч. конф. (с междунар. участием). Чурапча, 2017. С. 370–374.
2. Дугнист П. Я. Роль и значение ГТО в современном обществе. 2015. С. 22.
3. Сайт [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rsr-online.ru/doc/commissions/11.pdf> (дата обращения: 19.04.2019).
4. Сайт [Электронный ресурс]. URL: <http://vz.ru/news/2015/3/24/736014.html> (дата обращения: 19.04.2019).

References

1. Lavrichenko K. S., Mamykin S. E. Results of the strategy of development of sports and physical culture among students // Materials of the 1st all-Russia. science. conference (with international participation): Physical culture, sport, science and education. Churapcha, 2017. P. 370–374.
2. Doglist P. Y. the Role and importance of TRP in modern society. 2015. P. 22.
3. [Electronic resource]. URL: <http://www.rsr-online.ru/doc/commissions/11.pdf> (date of visit: 19.04.2019).
4. [Electronic resource]. URL: <http://vz.ru/news/2015/3/24/736014.html> (date of visit: 19.04.2019).

© Лавриченко К. С., Алекберов З. А., 2019

УДК 796.611.023

СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГ ДЛЯ УСПЕШНОЙ СДАЧИ ТЕСТА НА ГИБКОСТЬ В СИСТЕМЕ ГТО

Т. В. Лепилина

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: lepilinatat@mail.ru

Система статических упражнений – стретчинг, направлена главным образом на растягивание мышц и повышение подвижности суставов, значительное улучшение гибкости, применяется как восстановительное и разминочное средство. Применение упражнений системы стретчинг на занятиях по физической культуре будет способствовать успешной сдаче обязательного теста системы ГТО «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье».

Ключевые слова: система ГТО, тест, гибкость, наклон вперед, подвижность суставов, стретчинг, упражнения, развитие, тренировка, молодые люди.

EXERCISE SYSTEM STRETCHING FOR SUCCESSFUL TEST-TAKING FLEXIBILITY IN THE SYSTEM OF TRP

T. V. Lepilina

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: lepilinatat@mail.ru

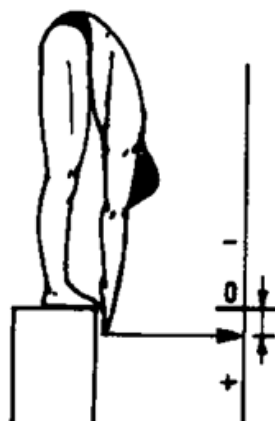
The system of static exercises – stretching, mainly aimed at stretching the muscles and increasing the mobility of the joints, a significant improvement in flexibility, is used as a restorative and warm-up. The use of stretching exercises in physical education classes will contribute to the successful completion of the mandatory test of the TRP system “Tilt forward from a standing position with straight legs on the floor or on the gym bench”.

Keywords: TRP system, test, flexibility, forward tilt, joint mobility, stretching, exercises, development, training, young people.

Система ГТО представляет собой комплекс мероприятий, направленных на физическую подготовку граждан разных возрастных категорий. Тест на гибкость «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье» один из обязательных видов испытания в системе ГТО, как показывает статистика, является сложным испытанием для молодых людей.

Гибкость – одно из важных физических качеств человека. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, остеохондрозу, отложению солей, повышается риск получения травмы. Гибкость необходима во многих видах двигательной активности. Кроме возможности для человека выполнять движения с большой амплитудой, от гибкости зависит проявление таких качеств как сила, скорость, координация, выносливость. Гибкость позволяет более рационально и экономично использовать энергию [5].

Тест «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами гимнастической скамье» выполняется из исходного положения стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см (см. рисунок):



Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. Испытуемый выполняет наклон вперед до предела, не сгибая ног в коленях [1].

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+». В таблице представлены нормы сдачи теста в сантиметрах для молодых людей 18–24 лет:

Испытуемые	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
Девушки 18–24 лет	+8	+11	+16
Юноши 18–24 лет	+6	+7	+13

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Методические указания по тестированию [3].

Система статических упражнений – стретчинг (от англ. «stretching» – натянуть, растягивать), направлена главным образом на растягивание мышц и повышение подвижности суставов, значительное улучшение гибкости, применяется как восстановительное и разминочное средство. Медленное, спокойное выполнение, упражнений способствует снятию нервно-эмоциональных напряжений, активному отдыху, при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Применение упражнений системы стретчинг на занятиях по физической культуре будет способствовать успешной сдаче теста системы ГТО – «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье».

Для развития и совершенствования гибкости при помощи системы упражнений стретчинг методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

Упражнения системы стретчинг могут использоваться: в разминке после упражнений на разогревание, как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной тренировочной программы; в основной части занятия, как сред-

ство развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок; в заключительной части занятия, как средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также снятия болей и предотвращения судорог [4].

Методика стретчинга достаточно индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки:

Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей – 10–20 с).

Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10–30 с.

Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.

Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин.

Характер отдыха – полное расслабление, бег трусцой, активный отдых.

При выполнении упражнений системы стретчинг каждое движение должно быть медленным, плавным, совершаться без рывков, толчков. Иначе мышцы в растянутом положении будут рефлекторно сокращаться – это защитная реакция против разрыва при чрезмерном растяжении – появятся боли, возникает опасность травм. Плавное же движение и принятие растянутой позы способствует расслаблению мышцы и достижению максимального растяжения и подвижности сустава [6]. Если после выполнения упражнений остается чувство напряжения, это является знаком того, что растяжение было слишком сильным. «Правильный» стретчинг должен оставлять приятные ощущения.

При тренировке с использованием системы упражнений стретчинг важно:

- выполнять стретчинг после разогрева мышц;
- использовать безопасную позицию тела;
- никогда не пружинить, но выполнять «удержания»;
- следить за правильной техникой выполнения упражнения;
- растягивать мышцу до появления чувства растяжения мышцы, не допуская чувства дискомфорта и боли;
- дышать медленно и ритмично начиная упражнения с вдоха, кроме наклонов, растяжение мышцы выполнять на выдохе;
- не задерживать дыхание и не форсировать выдох. Лучше всего сделать глубокий вдох и полный выдох в перерывах между упражнениями [3].

Упражнения системы стретчинг благоприятно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно возрастает эффект тренировки.

Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление.

По вопросу о количестве занятий в неделю, направленных на развитие гибкости, существуют разные мнения. Так, одни авторы считают, что достаточно 2-3 раз в неделю; другие убеждают в необходимости ежедневных занятий; третьи уверены, что наилучший результат дают два занятия в день. Однако все специалисты едины в том, что на начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно трех занятий в неделю. Кроме того, трехразовые занятия в неделю позволяют поддерживать уже достигнутый уровень подвижности в суставах.

Применение упражнений системы стретчинг служит прекрасным средством подготовки мышечной системы молодых людей к выполнению теста «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье», который является одним из обязательных нормативов в системе ГТО. Занятия физическими упражнениями, направленными

на развитие гибкости, в студенческом возрасте способствуют укреплению здоровья, являются природной биологической основой для формирования личности, эффективного обучения, успешной общественной деятельности. способствует восстановлению мышечно-связочного аппарата после нагрузки, а также являются прекрасным средством укрепления связок, повышения их эластичности, что помогает избавиться от опасности получения травм.

Библиографические ссылки

1. ГТО – наклон вперед из положения стоя на скамье [Электронный ресурс]. URL: olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/isyptaniy/006-isp-naklon.html (дата обращения: 19.04.2019).
2. Лепилина Т. В. Развитие гибкости для качественного выполнения движений, оздоровления, формирования правильной осанки студента [Электронный ресурс] // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. (1–2 июня 2018, г. Красноярск). С. 171–175. URL: <https://www.sibsau.ru/index.php/nauka-i-innovatsii/izdatelskaya-eyatel'nost/materialy-nauchnykh-meropriyatij> (дата обращения: 19.04.2019).
3. Методические указания по тестированию [Электронный ресурс]. URL: www.gto-normy.ru/testirovanie-naseleniya-v-ramkah-gto/ (дата обращения: 19.04.2019).
4. Николаев В. Т. Стретчинг как современное направление развития гибкости : учеб. пособие. МарГУ, 2009. 155 с.
5. Развитие гибкости для сдачи норм ГТО [Электронный ресурс]. URL: <https://pedsovet.org/publikatsii/fizicheskaya-kultura> (дата обращения: 19.04.2019).
6. Применение стретчинга в оздоровительной физической культуре : метод. рекомендации / сост. М. В. Сусорова ; Ряз. гос. ун-т им. С. А. Есенина. Рязань, 2009. 16 с.
7. Таблица нормативов ГТО [Электронный ресурс]. URL: <http://mosadvokat.org/tablica-normativov-gto/> (дата обращения: 19.04.2019).

References

1. GTO-naklonvperedizpolozhenijastojanaskam'e [Electronic resource]. URL: olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/isyptaniy/006-isp-naklon.html (date of visit: 19.04.2019).
2. Lepilina T.V. Razvitiiegibkostidljakachestvennogovypolnenijadvizhenij, ozdorovlenija, formirovanijapril'noj osanki studenta [Electronic resource] // Materialy VIII mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konf. «Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaja rehabilitacija i rekreacija: problemy i perspektivy razvitija» (1–2 ijunja 2018, Krasnojarsk). С. 171–175. URL: <https://www.sibsau.ru/index.php/nauka-i-innovatsii/izdatelskaya-eyatel'nost/materialy-nauchnykh-meropriyatij> (date of visit: 19.04.2019).
3. Metodicheskie ukazanija po testirovaniju [Electronic resource]. URL: www.gto-normy.ru/testirovanie-naseleniya-v-ramkah-gto/ (date of visit: 19.04.2019).
4. Nikolaev V. T Stretching kak sovremennoe napravlenie razvitija gibkosti : uchebnoe posobie. MarGU, 2009. 155 p.
5. Razvitie gibkosti dlja sdachi norm GTO [Electronic resource]. URL: <https://pedsovet.org/publikatsii/fizicheskaya-kultura> (date of visit: 19.04.2019).
6. Primenenie stretchinga v ozdorovitel'noj fizicheskoj kul'ture : metodicheskie rekomendacii / sost. M. V. Susorova ; Rjaz. gos. un-tim. S. A. Esenina. Rjazan', 2009. 16 p.
7. Tablica normativov GTO [Electronic resource]. URL: <http://mosadvokat.org/tablica-normativov-gto/> (date of visit: 19.04.2019).

© Лепилина Т. В., 2019

УДК 796.034.2

ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ШЕСТОЙ СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО

Е. Ю. Малянова

Северо-Западный государственный медицинский университет им. И. И. Мечникова
Российская Федерация, г. Санкт-Петербург, просп. Пискаревский, 47
E-mail: lena.malyanowa@yandex.ru

Представлены оценочные средства физической подготовленности студентов. Проведенное тестирование студентов основной медицинской группы здоровья позволило определить их готовность к участию в ВФСК ГТО на разном уровне. Подготовка студентов СЗГМУ им. И. И. Мечникова к выполнению требований и нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими учебными занятиями на 1–3 курсах, что отражено в программах дисциплин «Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт».

Ключевые слова: комплекс ГТО, дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура и спорт», здоровый образ жизни, физическая культура, студенты, нормативы, тестовые задания.

THE WILLINGNESS OF MEDICAL STUDENTS TO FULFILL THE STANDARDS OF THE SIXTH STAGE OF THE COMPLEX TRP

E. Y. Malanova

North-West State Medical University. I. I. Mechnikov
47, Piskarevsky Av., Saint-Petersburg, Russian Federation
E-mail: lena.malyanowa@yandex.ru

The article presents the estimated means of physical fitness of students. The testing of students of the main medical group of health allowed to determine their readiness to participate in the VFSK TRP at different levels. Training of students of the northwestern state medical University them. I. I. Mechnikov to meet the requirements and standards of the TRP complex is provided by systematic training sessions in 1–3 courses, which is reflected in the programs of disciplines “Physical culture and sport”, “Applied physical culture and sport”.

Keywords: TRP complex, disciplines “physical culture and sport” and “Applied physical culture and sport”, healthy lifestyle, physical culture, students, standards, test tasks.

В положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» указано, что целями ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения [1].

Комплекса ГТО призван стать основой разработки стандартов, программ по физическому воспитанию и спорту во всех образовательных организациях, физкультурно-спортивных клубах и их объединениях, в трудовых коллективах и других учреждениях и ор-

ганизациях, где проводится физкультурно-спортивная работа; система нормативных оценок комплекса ГТО устанавливает основные требования государства в области физической подготовленности различных групп населения; комплекс определяет перечень основных знаний, умений, навыков каждого человека по ведению здорового образа жизни, выполнению физических упражнений, занятий спортом [1].

Дисциплины «Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт» для студентов вузов являются завершающей частью организованного нашим государством непрерывного формирования физической культуры личности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт», включена в базовую (обязательную) часть основной образовательной программы подготовки бакалавров и специалистов.

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» входит в элективную часть является обязательной к выполнению.

Фонды оценочных средств данных программ в СЗГМУ им. И. И. Мечникова построены на обязательных физических упражнениях системы ГТО. Комплекс играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки молодого поколения.

На кафедре физической культуры СЗГМУ применяется тестовый контроль с целью определения физической подготовленности студентов на первом, втором и третьем курсах в осеннем и весеннем семестрах.

Контрольное тестирование в начале осеннего семестра проводится для установления уровня физической подготовленности, с целью корректировки программы работы со студентами на учебных занятиях физической культуры с учетом их индивидуальных особенностей. В конце весеннего семестра каждого учебного года контрольное тестирование проводится с целью определения динамики улучшения физической подготовленности студентов.

Обязательными тестами определения физической подготовленности студентов – юношей являются следующие: бег на 100 м(с), бег на 3000 м(мин, с), подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз), наклон вперед в положение стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – в см), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в мин.), плавание на 50 м (мин, с).

Тесты для юношей соответствуют показателям норм комплекса ГТО соответствующей возрастной ступени.

Для девушек тесты также взяты из комплекса ГТО соответствующей возрастной ступени. Они следующие: бег на 100 м (с), бег на 2 км (мин, с), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), поднимания туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой (кол-во раз в 1 мин.), плавание на 50 м (мин, с).

Нормативы для 1-го курса соответствуют пятой ступени ГТО (возрастной группы от 16 до 17 лет), для студентов 2, 3, 4-х курсов – шестой ступени ГТО (возрастная группа от 18–24 лет).

Результат выполненного упражнения (теста) переводится в баллы. Студент получает 5 баллов за показанный результат, равный нормативу золотого значка ГТО и выше, 4 балла – за норматив, равный серебряному значку и выше, 3 балла студент получает за норматив равный бронзовому значку и выше. 2 балла и 1 балл студент получает за более низкие результаты, полученные при выполнении упражнения (теста).

Цель настоящего исследования – определить степень готовности студентов 3 курса СЗГМУ им. И. И. Мечникова к выполнению нормативов комплекса ГТО шестой ступени ГТО (возрастная группа 18–24 года). В исследовании приняли участие студенты СЗГМУ им. И. И. Мечникова 3 курса лечебного факультета. Были проанализированы показанные студентами результаты в 2018–2019 учебном году (см. таблицу).

Показатели тестов по беговой подготовке (бег 100 м, 2000/3000 м), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, плавание на 50 м находятся на недостаточно высоком уровне. Необходимо вносить изменения в учебный процесс на 1–3 курсах.

Занятия плаванием впервые введены в программу дисциплин, преподаваемых на кафедре физической культуры СЗГМУ им И. И. Мечникова в 2018–2019 учебном году. Следует отметить, что навыком плавания владеют 90 % студентов.

Результаты контрольного тестирования студентов по нормативам шестой ступени ГТО, показанные студентами в 2018–2019 учебном году (в %)

Вид испытания	Золото		Серебро		Бронза		Не справились		Освобождены	
	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М
Бег 100 м	12	11,2	24	23,4	19	16	20	36	15	13,4
Бег 2000/3000 м	13	14	28	26	18	9,6	26	37	15	13,4
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	56	40	29	24	9	21	4	14	2	1
Поднимание туловища из положения лежа на спине. Кол-во раз за 1 мин.	32	25	24	32	18	21	14	13	12	9
Плавание на 50 м	11	13	23	19	22	21	26	32	18	15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	10,9	12,8	18,1	18,2	40,1	23	13,6	17	17	15,4

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что используемые в процессе учебных занятий методические приемы и упражнения достаточно эффективны для развития и поддержания гибкости у студентов. Для улучшения эластичности мышц и связок на каждом учебном занятии используются активные или пассивные упражнения. Активные упражнения выполняются с отягощениями (медболы, гантели, бодибары и другие предметы) и без них, пассивные упражнения – обычно с помощью партнера (упражнения в парах).

На основе полученных данных можно сделать следующие выводы:

1. Степень готовности студентов 3 курса по беговой подготовке 100 м и 2000/3000 м, плавания на 50 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами к выполнению нормативов шестой ступени ГТО (возрастная группа 18–24 года) находится на недостаточно высоком уровне.

2. На учебных занятиях необходимо уделять больше внимания развитию выносливости, усилить работу по разделу Легкая атлетика. Увеличить количество часов для занятий в бассейне.

3. Для успешной подготовки студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО по беговой подготовке 100 м и 2000/3000 м, плаванию на 50 м не достаточно регулярных учебных занятий, студентам для выполнения данных нормативов на Золотой значок необходимо рекомендовать дополнительные программы самостоятельных занятий беговой и плавательной подготовкой.

4. Проводить просветительскую работу по популяризации комплекса ГТО, развивать в университетском пространстве моду на здоровый образ жизни, спортивный стиль жизни.

В заключении можно отметить, что широкое применение тестового контроля позволяет выявить как индивидуальный уровень физической подготовленности студентов, так и групповой, дает возможность вносить коррективы и совершенствовать учебный процесс.

Библиографические ссылки

1. Официальный сайт ГТО [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gto.ru> (дата обращения: 15.05.2019).
2. Явдошенко Е. О., Кононов В. А. Повышение эффективности процесса преподавания дисциплины «Физическая культура» в медицинском вузе в области прикладной физической культуры (ОФК И ЛФК) // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов г. Санкт-Петербурга : сб. материалов II-й Межвуз. науч.-практ. конф. / под ред. Е. О. Явдошенко. СПб., 2016. С. 51.
3. Малянова Е. Ю., Елхова Ю. С., Елхова С. С. Физическая подготовленность будущих врачей в сравнении с мировыми системами оценки [Электронный ресурс] // Научно-практический электронный журнал «Аллея Науки». 2018. № 5 (21). URL: Alley-science.ru (дата обращения: 19.04.2019).

References

1. Official website of GTA [Electronic resource]. URL: <https://www.gto.ru> / (accessed: 15.05.2019).
2. Yavdoshenko E. O., Kononov V. A. Improving the efficiency of teaching of discipline "Physical culture" in medical school in the field of applied physical culture (OFC And physical therapy) // Actual problems of physical culture of students of medical universities of St.-Petersburg : materials of the II interuniversity scientific-practical conference / under the ed. of E. O. Yavdoshenko. SPb., 2016. P. 51.
3. Malanova E. Yu., Elhovka Yu. S., Elhovka S. S. Physical preparedness of future doctors in comparison with the world assessment systems [Electronic resource] // Scientific and practical electronic journal of the Alley of Science. 2018. № 5(21). URL: Alley-science.ru (date of visit: 19.04.2019).

© Малянова Е. Ю., 2019

УДК 796.323.2

КРИТИКА НОРМАТИВНОГО ПОДХОДА К ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

В. И. Усаков

Законодательное собрание Красноярского края
Общественный экспертный Совет
Российская Федерация, 660009 г. Красноярск, пр. Мира, 110
E-mail: v-usakov@mail.ru

Рассматривается критика нормативного подхода к оценке физического состояния детей, подростков и взрослого населения. В первые годы реализации этого масштабного проекта двадцатого века обнаружались существенные недостатки.

Ключевые слова: физические способности, здоровье, комплекс ГТО, нормативы, теория созревания.

CRITICISM OF THE NORMATIVE APPROACH TO THE ESTIMATION OF THE PHYSICAL ABILITIES OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

V. I. Usakov

Legislative Assembly of the Krasnoyarsk Territory Public Expert Council
110 World Av., Krasnoyarsk, 660009, Russian Federation
E-mail: v-usakov@mail.ru

The article discusses the criticism of the regulatory approach to assessing the physical condition of children, adolescents and adults. In the early years of this large-scale project of the twentieth century, significant shortcomings were discovered.

Keywords: physical abilities, health, complex of GTO, theory of ripening.

Критика нормативного подхода к оценке физических способностей детей и подростков основана на антагонистических противоречиях между закономерностями индивидуального развития человека, отраженными в теории созревания и попыткой создания единых нормативных требований для оценки уровня физических кондиций и качества здоровья для всех половозрастных групп людей.

Проблема повышения уровня здоровья и физических кондиций человека и связанные с ней аспекты научно-методического, методологического и технологического обеспечения своими корнями уходит не только вглубь веков, но и тысячелетий. На заре развития человеческого общества обеспечение его жизнедеятельности напрямую было связано с уровнем развития физических качеств человека. Именно это стало объективной причиной возникновения физического воспитания, как процесса передачи знаний, умений и навыков, превратившегося со временем в ту целенаправленную педагогическую систему, которая более чем наполовину обеспечивает ныне здоровье и необходимый уровень физического состояния человека. К проблемам первостепенной важности, проявившимся в последнее время, следует отнести ухудшение здоровья детей и подростков и постоянно снижающийся уровень их физического состояния. Одной из многочисленных причин, приведших к такому положению

дел в системе физического воспитания детей и подростков, является несоответствие нормативных требований физической подготовленности психофизическому статусу конкретно каждого ребенка и подростка.

Актуальность проблемы оценки физических кондиций человека была всегда. Ее суть заключается в том, что человек, в отличие от животных, обеспечивает свою жизнедеятельность и выживание не посредством какой – то одной специфической функции, а всем комплексом своих физических и интеллектуальных способностей. Объективная оценка этих способностей до сих пор остается научной проблемой. Ее решение связано с поиском таких научных оснований, которые бы убедительно показали прочность фундамента, на котором построена такая система оценки.

В практике отечественной системы физического воспитания еще на заре ее становления был принят нормативный подход к оценке комплексных физических способностей человека. Идея такого подхода, основанного на заранее определенных нормативах, принадлежит Жоржу Эберу (1885–1957) – французскому морскому офицеру, предложившему таблицу испытаний для измерения этих способностей. Следует обратить внимание на то, что Ж. Эбер предлагал оценивать по этой таблице лишь лиц, достигших 18-летнего возраста и не рассматривал ее, как программу специальной подготовки [2, с. 53].

Система оценивания физических способностей человека по Ж.Эберу была и остается чрезвычайно простой и удобной. Каждый занимающийся может проверить свои способности на соответствие предложенного норматива и таким образом определить уровень своей подготовленности в том или ином виде движений. Однако утверждать, что это хорошо или плохо для конкретного испытуемого никто не может. Систему Ж. Эбера стали внедрять в армиях Западной Европы, поскольку в большей степени она была ориентирована на подготовку призывников. Предложенный Ж. Эбером метод нашел своих сторонников и в российской, а затем и советской системе физического воспитания детей и подростков, школьников и студентов, взрослого населения. Он стал одной из базовых основ системы физического воспитания в стране.

Общеизвестно, что в советской системе физического воспитания утвердились две нормативные основы: – комплекс ГТО (готов к труду и обороне) и ЕВСК (Единая Всесоюзная (Всероссийская) спортивная классификация). Первая была призвана на основе 25 норм, из которых 3 были теоретические, оценить разносторонние физические способности населения. В число 22-х практических испытаний входили виды спорта, требующие значительной специальной и технической подготовки: фехтование, прыжки на лыжах с трамплина, прыжки в воду с вышки и др. Вслед за этим в 1934 году был введен комплекс для школьников – БГТО (будь готов к труду и обороне) [6, с. 73–74]. С этого времени начинается пересмотр программ физического воспитания в учебных заведениях и самостоятельных организациях с учетом требований комплекса ГТО.

Нормативный подход к оценке физического состояния детей, подростков и взрослого населения прочно и надолго вошел в систему физического воспитания страны. Однако уже в первые годы реализации этого масштабного проекта обнаружились существенные недостатки. Так, в 1936 году из нескольких тысяч динамовцев Свердловской, Челябинской, Пермской, Кировской физкультурных организаций нормативы комплекса ГТО второй ступени выполнили всего несколько сотен человек. В Красноярской физкультурной организации «Динамо», где сдача нормативов проходила с огромным энтузиазмом, на значок второй ступени комплекса ГТО с первого раза не могли сдать даже ведущие спортсмены [5, с. 24]. А ведь эта категория граждан, составляющая костяк правоохранительных органов, была наиболее физически подготовленной.

Суть возникшей в то время проблемной ситуации сводилась к противоречию между желанием государства иметь физически крепкое население для труда и обороны страны и физической невозможностью граждан уделять достаточно времени системной подготовке по 22 видам практических испытаний. В то время на это противоречие внимания не обратили

и для решения проблемы предложили поощрять инструкторов по физической культуре за подготовку значкистов ГТО. Кроме этого был разработан целый ряд стимулирующих механизмов, направленных на увеличение численности значкистов ГТО в стране. Так в структуре социалистического соревнования в учебных заведениях, на заводах, в колхозах и в других коллективах появились разделы, учитывающие количественные показатели подготовленных значкистов. Молодые люди, получившие значок «Готов к труду и обороне» пользовались преимуществом при поступлении в высшие и средние физкультурные учебные заведения, а также при формировании команд, для участия в спортивных соревнованиях и физкультурных праздниках. Вышестоящие организации стали устанавливать плановые задания по подготовке значкистов ГТО, которые иногда превосходили количество работающих или обучающихся. Показатели подготовки значкистов ГТО стали обсуждаться на партийных собраниях, что зачастую влекло для специалистов, не выполнивших плановые задания, серьезные кадровые последствия. Мощно работала пропаганда комплекса ГТО. Это и неудивительно, поскольку в то время спорт (впрочем, как и сейчас) был возведен в ранг государственной политики и практически все высшие руководители страны считали за честь быть «другом советских физкультурников».

В то же время, было совершенно очевидно, что принятые управленческие решения по увеличению количества подготовленных значкистов ГТО не устраняют не только противоречие, отмеченное выше, но и главное, суть которого сводится к невозможности объективной оценки различных способностей человека, созревающих в разные возрастные периоды жизни, единым нормативом. Такое решение проблемы не могло выполнить и главную задачу, стоящую перед комплексом ГТО – дать объективную оценку уровню физических кондиций всего населения, особенно детей школьного возраста. Результаты сдачи норм комплекса зачастую фальсифицировались. Ежегодно на бумаге количество людей, выполнивших нормативы, неуклонно росло, в то время как на практике уровень здоровья населения, в том числе и детского, постоянно снижался. К 1977 году количество «подготовленных» в стране значкистов ГТО достигло 220 миллионов человек при общей численности населения в 237 миллионов [3, с. 335]. К 1985 году в СССР при общей численности населения в 245 млн человек в стране оказалось 280 млн значкистов ГТО. Абсурдность применения комплекса, как технологии оценивания физических способностей человека и базовой основы системы физического воспитания населения стала очевидной.

Комплекс ГТО прекратил свое существование. 55-летний эксперимент внедрения комплекса показал его несостоятельность только лишь потому, что для его осуществления нет научной основы. Мало того, идея комплексного единого нормирования разнообразных физических способностей человека пришла в противоречие с базовыми научными основами всей системы физического воспитания, особенно детей, где определяющую роль играют биологические законы созревания органов и систем человека, стержнем которых является гетерохрония развития. Вот что по этому поводу пишет известный биолог профессор В. Д. Сонькин. «Генетико-популяционные процессы и так оставляют мало шансов на то, что каждое последующее поколение сохранит тот же уровень здоровья, так надо хотя бы, чтобы система обучения и воспитания не наносила вред физическому и психическому здоровью наших детей. Не быть средним – право каждого ребенка, его неотъемлемое право, как живого уникального существа, и требовать от него подчинения изобретенной нами «норме» безнравственно и антипедагогично» [4, с. 45].

На пагубность нормативного подхода к оценке физических кондиций детей и подростков обращал внимание и основатель научных основ физического воспитания П. Ф. Лесгафт. Суть его рекомендаций сводилась к индивидуализации оценки физических способностей ребенка. В своем знаменитом «Руководстве по физическому образованию детей школьного возраста» он писал «Не мене двух раз в течение учебного года занимающийся подвергается исследованию, производимому по точно определенной программе. ... Если какая-либо часть тела окажется слабо развитой или болезненно измененной, то это должно быть принято во

внимание при назначении последующих упражнений» [1, с. 222]. В отечественной научной литературе критике нормативного подхода к оценке физических способностей человека посвящены работы В. М. Ермолаева (1989), В. И. Усакова (1989, 2000), И. В. Никишина (1993), Н. И. Лукьянченко (1994), Д. А. Фильченкова (1995), В. Д. Сонькина, В. В. Зайцевой, Г. М. Масловой (1995).

Негативную лепту нормативный подход вносит и в подготовку спортивного резерва. Многоплановая общефизическая подготовка в рамках комплекса ГТО в детские и юношеские годы входит в противоречие с необходимостью увязывания задач общей и специальной подготовки, другими компонентами тренировочного процесса, направленными на узкую спортивную специализацию. В настоящее время убедительно доказано, что выполнение спортсменами в детском и подростковом возрасте больших объемов общеподготовительной работы, не соответствующей требованиям будущей специализации, способно подавлять природные задатки юных спортсменов и лишать их возможности достижения выдающихся результатов.

Объективность не позволяет нам полностью отвергнуть нормативный подход к оценке физического состояния человека. Свою положительную роль он играл и продолжает успешно это делать в системе профессионально-прикладной физической подготовки и в подготовке квалифицированных спортсменов. В этом случае, требования профессии или вида спорта позволяют достаточно объективно оценить, прежде всего, ведущие способности человека, которые являются конкурентным преимуществом в освоении той или иной профессии и достижении высокого спортивного результата в избранном виде двигательной деятельности. Однако следует признать, что успешно применить его в массовой и оздоровительной физической культуре не удалось. Результаты многолетнего эксперимента по внедрению комплекса ГТО в систему физического воспитания населения оказались отрицательными.

Решение проблемы объективной оценки физического состояния детей и подростков, очевидно, следует искать в русле методологии индивидуального здоровья человека и путей его укрепления персонально каждым. Для понимания сущности задач индивидуального прогрессирующего развития следует ориентироваться не на нормативы, а на возрастные темпы роста и развития ведущих способностей ребенка, и их зависимость от условий и степени педагогических воздействий. На решение этой задачи в системе физического воспитания эффективно работает Единая спортивная классификация, с помощью которой объективно определяются ведущие способности, стимулирующие ребенка на достижение новой цели.

Таким образом, наряду с крепким здоровьем, биологической надежностью организма, психологической устойчивостью личности – важным критерием, определяющим потенциальные возможности ребенка, являются индивидуальные темпы роста его морфофункциональных показателей, детерминированные широким диапазоном физкультурных и спортивных интересов и потребностей личности ребенка. Это лишний раз подтверждает невозможность объективной оценки комплексного психофизического статуса ребенка на основе нормативов, что делает подобный подход не только вредным, но и бесперспективным.

Библиографические ссылки

1. Лесгафт П. Ф. Избранные труды. М. : Физкультура и спорт, 1987. 358 с.
2. Поликарпова Г. М. Образование и развитие национальных систем физического воспитания: учебно-методические рекомендации к курсу Истории физической культуры и спорта. М., 2010. 88 с.
3. Советский энциклопедический словарь. М. : Советская энциклопедия, 1979. С. 335.
4. Сонькин В. Д. Законы растущего организма : пособие для учителя. М. : Просвещение, 2007. 160 с.
5. Усаков В. И. Красноярское «Динамо»: истоки и современность (1925–2015). Красноярск : ИЦ «Инспар», 2015. 348 с.
6. Физическая культура и спорт в СССР. М. : ФиС, 1967. 351 с.

References

1. Lesgaft P. F. Izbrannye trudy. M. : Fizkul'tura i sport, 1987. 358 p.
2. Polikarpova G. M. Obrazovanie i razvitie nacional'nyh sistem fizicheskogo vospitaniya: uchebno-metodicheskie rekomendacii k kursu Istorii fizicheskoy kul'tury i sporta. M., 2010. 88 p.
3. Sovetskij ehnciklopedicheskij slovar'. M. : Sovetskaya ehnciklopediya, 1979. P. 335.
4. Con'kin V. D. Zakony rastushchego organizma : posobie dlya uchitelya M. : Prosveshchenie, 2007. 160 p.
5. Usakov V. I. Krasnoyarskoe "Dinamo": istoki i sovremennost (1925–2015). Krasnoyarsk : IC "Inspaer", 2015. 348 p.
6. Fizicheskaya kul'tura i sport v SSSR. M. : FiS, 1967. 351 p.

© Усаков. В. И., 2019

УДК 796.011

ГТО КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ, СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

Л. Н. Яцковская

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

Авторами обозначено значение привлечения широких масс студенчества к занятиям физической культурой. Описана особая роль спорта в студенческой среде, необходимость введения системы ГТО, в качестве эффективного средства борьбы с гиподинамией в условиях автоматизации и комплексной механизации современного производства.

Ключевые слова: здоровье, система, ответственность, спорт, гиподинамия, оценка, апробация, подготовка, цель, укрепление, студенты, нация.

GTO AS A MEANS OF FORMING, PRESERVING AND STRENGTHENING HEALTH OF STUDENTS

L. N. Yatskovskaya

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

The authors indicated the importance of attracting the broad masses of students to physical culture classes. The article describes the special role of sport in the student environment, the need to introduce the GTO system, as an effective means of combating hypodynamia in terms of automation and comprehensive mechanization of modern production.

Keywords: health, system, responsibility, sport, hypodynamia, assessment, approbation, preparation, purpose, strengthening, students, nation.

Физическое развитие молодежи является одним из важнейших направлений развития общества и поддерживается на государственном уровне, так как государство заботится о здоровье своей нации. Для этого необходима единая система физического воспитания молодого поколения. Возникла необходимость введения системы ГТО, действовавшей с 1931 года по 1991 год, которая подготовила не одно поколение здоровых, активных людей [1].

Комплекс ГТО – это сложная многофункциональная, оздоровительная, воспитательная и образовательная функция, целью которой является подготовка будущих специалистов к высокопроизводительному труду и защите Родины, формирование у них способности использовать различные формы физических упражнений и спорта в личной жизни, в семье, в условиях будущей производственной деятельности [2].

Одной из задач этого направления является сохранение и укрепление здоровья студента, повышение уровня его физической подготовленности, продление творческой активности. Благодаря этому у студентов воспитывается ответственное отношение к своему здоровью, осознанное понимание необходимости достаточной двигательной активности в режиме каждого дня. Комплекс ГТО и его сдача являются массовой физической культурой и действенным средством борьбы с гиподинамией в условиях автоматизации и комплексной механизации современного производства, средством профилактики различных заболеваний.

Введение комплекса ГТО по обновленным контрольным нормативам прошел апробацию в двенадцати регионах страны, а с 2016 года, после коррекции нормативных требований, он был введен повсеместно. Девиз комплекса в советское время звучал: «От значка ГТО – к олимпийским рекордам», но сегодня этот девиз должен звучать иначе: «От значка ГТО – к здоровью нации!», то есть необходимо всеми средствами добиваться того, чтобы как можно больше людей начали активно заниматься физической культурой и спортом. Возрождение ГТО – современный шаг, способствующий физическому развитию и укреплению здоровья нации.

Молодежь по количественному составу является наибольшей категорией населения [3]. В такой большой социальной группе можно выделить еще одну более обширную подгруппу – студенческую молодежь. В силу более сознательного психолого-возрастного состояния студенчество является той социальной базой, на основе которой можно апробировать и закреплять инновационные методы и формы занятий физической культурой и ГТО. Роль спорта в студенческой среде наиболее социально выразительна и заметна.

В данном случае есть организационное и информационное поле, есть система влияния через образовательно-воспитательный процесс, позволяющие реализовывать акции на внедрение нового престижного стиля поведения по принципу: «Лучший студент тот, кто занимается спортом». С точки зрения мотивации здесь можно внедрить механизм вузовских, муниципальных, региональных премий (или стипендий) лучшим студентам – спортсменам при наличии высоких значительных результатов, как в сфере учебы, так и в сфере занятия спортом.

Студенчество является наиболее социально – активной категорией населения, проявляющей свои интересы в самых различных областях, стремящейся вести интересную разнообразную внеучебную жизнь. Поэтому привлечение широких масс студенчества к занятиям физической культурой, ГТО, а также успехи на международных и российских состязаниях студентов – спортсменов являются бесспорным доказательством того, что студенческая жизнь – активный и реальный носитель спортивного духа и самосовершенствования.

Библиографические ссылки

1. Столбов В. В., Финогенова Л. А., Мельникова Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / под ред. В. В. Столбова. 3-е изд., перераб. и доп. М. : ФиС, 2012. 423 с.
2. Пушкарева И. Н., Русинова М. П. Использование принципов общественно-государственного управления в процессе эффективного внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди населения // Педагогическое образование в России. 2015. № 1. С. 93–95.
3. Студенческий фестиваль здоровья молодёжь [Электронный ресурс]. URL: <https://президентскиегранты.рф/public/application/item?id=130bf373-515f-4d74-a7ef-21f05a60c990> (дата обращения: 08.05.2019).

References

1. Stolbov V. V., Finogenova L. A., Mel'nikova N. Yu. Istoriya fizicheskoy kul'tury i sporta: ucheb / pod red. V. V. Stolbova. 3-e izd., pererab. i dop. M. : FiS, 2012. 423 p.
2. Pushkareva I. N., Rusinova M. P. Ispol'zovaniye printsipov obshchestvenno-gosudarstvennogo upravleniya v protsesse effektivnogo vnedreniya vserossiyskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa GTO sredi naseleniya // Pedagogicheskoye obrazovaniye v Rossii. 2015. № 1. P. 93–95.
3. Studencheskiy festival' zdorov'ya molodëzh' [Elektronnyy resurs]. URL: <https://prezidentskiyegrantty.rf/public/application/item?id=130bf373-515f-4d74-a7ef-21f05a60c990> (date of visit: 08.05.2019).

ВСЕМИРНАЯ ЗИМНЯЯ УНИВЕРСИАДА В КРАСНОЯРСКЕ 2019 ГОДА: РЕЗУЛЬТАТЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ, НАСЛЕДИЕ

УДК 796.093.414(571.51)

НАСЛЕДИЕ ВСЕМИРНОЙ ЗИМНЕЙ УНИВЕРСИАДЫ – 2019 В КРАСНОЯРСКЕ

А. В. Горелик³, А. Г. Галимова⁵, М. Д. Кудрявцев^{1, 2, 3, 4}

¹Сибирский федеральный университет
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, просп. Свободный, 79

²Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

³Сибирский юридический институт МВД Российской Федерации
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20

⁴Красноярский государственный педагогический университет
имени В. П. Астафьева

Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. Лебедевой, 89

⁵Восточно-Сибирский институт МВД России
Российская Федерация, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110

¹E-mail: andgorelik@yandex.ru

³E-mail: 626628@mail.ru

³E-mail: kumid@yandex.ru

Зимняя универсиада для города Красноярска имела огромное значение для развития не только инфраструктуры, но и для развития массового спорта, главным аспектом прошедшей универсиады для Красноярска можно считать наследие. То, что осталось после проведения XXIX игр.

Ключевые слова: Зимняя XXIX универсиада, наследие, бюджет.

THE LEGACY OF THE WINTER UNIVERSIADE – 2019 IN KRASNOYARSK

А. В. Горелик³, А. Г. Галимова⁵, М. Д. Кудрявцев^{1, 2, 3, 4}

¹Siberian Federal University

79, Svobodny Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation

²Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

³Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia
20, Rokossovskia Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

⁴Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
89, Ada Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

⁵East-Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
110, Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation

¹E-mail: andgorelik@yandex.ru

³E-mail: 626628@mail.ru

³E-mail: kumid@yandex.ru

Winter Universiade for the city of Krasnoyarsk had a great contribution to the development of not only infrastructure, but also in the development of mass sports, the main aspect of the past Universiade for Krasnoyarsk can be considered a heritage. What is left after the holding of the XXIX games.

Keywords: Winter XXIX Universiade, heritage, budget, pros and cons.

XXIX Всемирная зимняя универсиада 2019 г. в г. Красноярске имела одной из миссий – формирование наследия зимней универсиады для более успешного развития города Красноярска и Красноярского края.

Эта миссия была выполнена в результате подготовки и проведения данной зимней универсиады 2019 г. [1].

Какие же сферы развития города получили наибольшее развитие в результате проведения XXIX игр?

Во-первых, произошёл массовый подъем спорта молодежи, высших достижений в г. Красноярске и Красноярском крае.

Во-вторых, произошло небывалое развитие в инфраструктуре города (модернизация старых комплексов, улучшение новых, строительство новых зданий, оборудованных новейшим оборудованием).

В-третьих, развитие молодежного движения, которое может служить основой для будущего нашей страны.

Что было построено, реконструировано и улучшено для Универсиады – 2019?

1. «Платинум Арена».
2. Стадион «Енисей».
3. «Кристалл Арена».
4. Новые корпуса Краевой клинической больницы.
5. Центральный стадион.
6. Кластер «СОПКА».
7. Деревня Универсиады [2].

Все это наследие для Красноярска обошлось в 40,5 млрд рублей.

Конечно, такие большие расходы предполагают полное преобразование города. На самом деле, все не совсем так, как хотелось бы.

Так одним из аспектов наследия можно было бы рассматривать уход Красноярска от дымящегося топлива, которое загрязняет биосферу планеты. Но эта идея носила разовый характер, как писал адвокат Артем Карданец: «Думаю, это не эксперимент, а попытка не испугать иностранцев дымящимся и грязным воздухом».

Таким образом, Зимняя универсиада внесла как положительные, так и отрицательные факторы для жизни общества.

К положительным, мы можем отнести: построенные новые сооружения, то, что Красноярск теперь может принимать спортсменов и проводить спортивные мероприятия большого мирового значения.

К отрицательным же факторам можно отнести мнение многих людей о том, что настоящее наследие для Красноярска – это его память об Универсиаде. Многие действия были для показа иностранцам.

Такие данные мы можем увидеть на представленных ниже диаграммах (рис. 1, 2).

«Если не продолжать активно работать на привлечение в наш город туристов, спортсменов, культурных мероприятий, память об Универсиаде сотрется в течение нескольких месяцев, – считает Алексей Кулеш. Это большой вызов тем, кто занимается продвижением региона. Нужно будет поддерживать интерес к Красноярску».

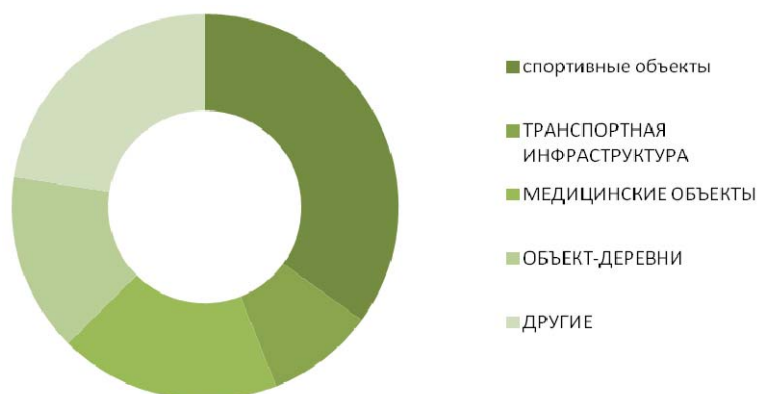


Рис. 1. Расходы на Универсиаду – 2019

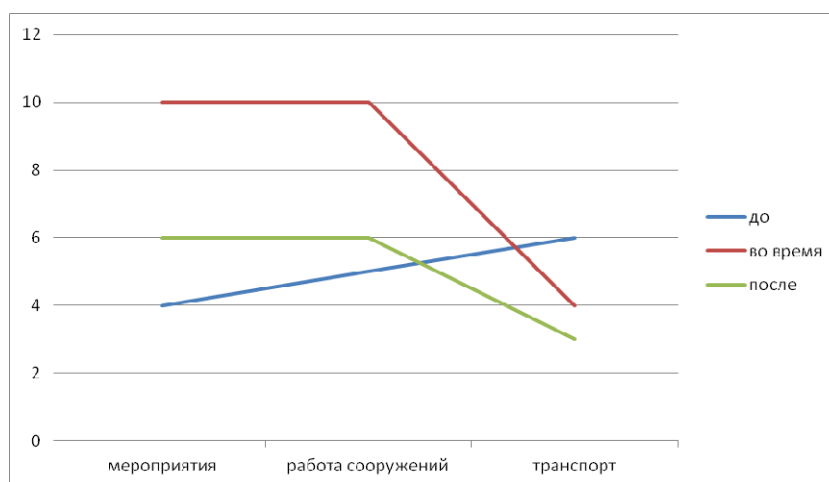


Рис. 2. Условия жизни населения во время, до и после универсиады

Таковыми словами можно отметить, что не так важно, то, что было во время Универсиады, важно то, как мы будем сейчас это наследие использовать и заботиться о том, что осталось нам в память о таком знаменательном событии, как ВСЕМИРНАЯ ЗИМНЯЯ УНИВЕРСИАДА 2019 ГОДА.

Библиографические ссылки

1. Уразов М. С. Генеральный директор АНО // исполнительная дирекция XXIX Всемирной зимней универсиады 2019 года. Красноярск, 2019.
2. Официальный сайт XXIX Всемирной зимней универсиады 2019 в г. Красноярск сайт XXIX Всемирной зимней универсиады 2019.

References

1. Urazov M. S. Director General of ANO // Executive Directorate of the XXIX world winter Universiade 2019. Krasnoyarsk, 2019.
2. Official website of the XXIX world winter Universiade 2019 in Krasnoyarsk website of the XXIX world winter Universiade.

УДК 796.062

ГЕНЕЗИС ПРОЕКТНОГО МЕТОДА И ЕГО РОЛЬ В УПРАВЛЕНИИ СОВРЕМЕННЫМИ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ СПОРТИВНЫМИ СООРУЖЕНИЯМИ

А. С. Ильина

Сибирский федеральный университет
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, просп. Свободный, 79
E-mail: alexilina1996@mail.ru

Современный проектный менеджмент является актуальным направлением в науке об управлении и предполагает использование широкого спектра инструментов, методов, средств, научных подходов. Сущность проектного метода заключается в представлении решаемой задачи, как уникальной, в специальных организационных и методологических формах. Рассмотрен генезис и роли проектного метода в аспекте управления многофункциональными спортивными сооружениями.

Ключевые слова: генезис проектного метода, роль проектного метода, проектный метод, управление спортивным сооружением, организация, методы.

THE GENESIS OF THE PROJECT METHOD AND ITS ROLE IN MANAGEMENT OF MODERN MULTIFUNCTIONAL SPORTS FACILITIES

A. S. Ilyina

SiberianFederalUniversity,
79, Svobodnyi Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation
E-mail: alexilina1996@mail.ru

Modern project management is an important direction in the science of management and involves the use of a wide range of tools, methods, tools, scientific approaches. The essence of the project method is to present the problem as unique, in special organizational and methodological forms. The aim of the work was to consider the Genesis and role of the project method in the management of multifunctional sports facilities.

Keywords: genesis of project method, role of project method, project method, sports facility management, organization, methods.

В XIX веке наблюдался значительный рост крупномасштабных проектов, который послужил базой для создания проектного управления. Зарождению проектного метода предшествовали пять управленческих революций: религиозно-коммерческая, светско-административная, производственно-строительная, капиталистическая и бюрократическая (см. рисунок) [1].

Предпосылкой возникновения проектного метода явился также процесс формирования науки об управлении, результатом которого стало появление нескольких управленческих научных школ. В конце XIX – начале XX основоположником научного подхода в управлении Ф. Тейлором была создана школа научного управления. Первыми представителями административной школы управления являлись Г. Эмерсон, А. Файоль, М. Вебер, Г. Форд, А. Богданов, А. Гастев. А. Файоль ввел в оборот такое важное понятие, как функции управления.

А. Богданов заложил основы общей теории систем, ввел понятия обратной связи, управляемой и управляющей систем, значительно опередив свое время. Школа человеческих отношений была основана Э. Мэйо и значительно усилена работами А. Маслоу и М. Фоллетт. Математическая школа управления, сформированная в середине XX в., опиралась на первые работы Н. Винера, Л. Канторовича, А. Берга, Р. Акоффа, Р. Беллмана, Л. Бертланфи, С. Бира, Р. Калмана, Д. Форрестора [1].



Управленческие революции

Выделение проектного метода управления началось во второй половине XX века. До его появления господствовали функциональные, линейные, и линейно-функциональные организационные структуры управления. Однако появление проектного метода способствовало возникновению новых типов организационных структур: проектной и матричной. Также оно позволило оформиться и современной дивизиональной структуре управления. Функциональная структура базируется на четком определении конкретных задач и обязанностей между сотрудниками. В основе линейной структуры лежит поиск наиболее рациональных вариантов решения задач. Дивизиональная структура формируется в качестве временной связи. Преимущество такой структуры – способность быстро перестраиваться в условиях резких изменений среды. Поэтому она больше подходит для крупномасштабных проектов. Матричная структура имеет два направления в организации: вертикальное и горизонтальное.

Вертикальное направление рассматривается с точки зрения функциональных и линейных структур.

Горизонтальное направление предполагает управление отдельным проектом, программами, для реализации которых применяются различные человеческие и материальные ресурсы [2; 3].

Существуют несколько подходов в управлении проектным методом. Основой методологии в управлении проектным методом является диалектический подход. Также существует системный подход, являющийся развитием диалектического подхода. Его относят к понятию «система», которая представляет собой совокупность элементов как единое целое, направленное на достижение результата.

Кибернетический подход представляет собой исследование системы на основе ее принципов. Ситуационный подход включает конкретный набор обстоятельств, существенно влияющих на организацию.

На сегодняшний день существует целый комплекс методов управления организациями: программно-целевой, проблемно-ориентированный, плановый [4]. В то же время происходит повышение числа организаций, предлагающих обучение в области проектного менеджмента, а также программы сертификации проектных менеджеров. Все чаще возникает вопрос о внедрении проектного метода на постоянную основу в управлении спортивными сооружениями. Его применение способствует эффективному проведению и расширению числа крупных международных соревнований. Одним из примеров таких крупных международных соревнований является проведенная в 2019 г. 29-я Зимняя Универсиада в г. Красноярске. Проект «Зимняя универсиада 2019» был создан в 2014 году и продлился 5 лет. Для реализации проекта использовался подход «Agile». Такие проекты, как «Олимпиада в Сочи», «Дирекция универсиады Казань 2013» и др. также применяли данный метод. Методы Scrum и Kanban, основанные на идеях Agile, являются эффективными инструментами, применяемыми в организации таких крупных проектов. Благодаря использованию данных инструментов, проект стал успешным по всем показателям и отвечал самым высоким требованиям [5]. Согласно подсчетам, спортивные мероприятия на Универсиаде посетили 320 тыс. зрителей и болельщиков. Команда проекта достигла отличных результатов, благодаря грамотному распределению обязанностей и ответственности, наличию четкого распределения ролей в команде, пониманию участниками постановленной цели и задач. На данный момент Дирекция универсиады 2019 продолжает свою деятельность до лета 2019 года с целью проверки эффективности применения проектного метода на постоянной основе. В рамках данного проекта все спортивные сооружения будут использованы Дирекцией универсиады 2019 для организации и проведения крупных спортивных мероприятий в г. Красноярске [6].

В зарубежных странах существуют различные по срокам проекты. Например, в Германии в 2012 году создан проект под названием «Конноспортивный комплекс». В рамках данного проекта был построен многофункциональный конноспортивный комплекс. За период существования проекта в Германии было проведено порядка 3600 спортивных мероприятий, состоялось 68 000 турниров при 1 460 000 участвующих [7; 8].

Вышеизложенное доказывает, что любой современный проект в управлении спортивным сооружением может существовать на постоянной основе, при условии, что будет использован современный и эффективный инструментарий [9].

Библиографические ссылки

1. МIRONENKO Н. В. Эволюция развития проектного управления в России и за рубежом. Орел : РАНХиГС, 2017. № 6. С. 65–70
2. Peter T. D. Project Management Institute. A Guide to the Project Management Body of Knowledge – Six Edition, Newtown Square // PA: Project Management Institute Project Management Institute. 2017. 42 p.
3. Larson E. W., Clifford F. G. Project Management // The Managerial Process. 5th Edition. 2007. 374 p.
4. Костенко Е. П., Михалкина Е. В. История возникновения подходов в управлении : учеб. пособие. Ростов н/Д : Южный федеральный университет, 2014. 606 с.
5. Adkins L. Coaching Agile project management // Pearson Education Inc, Addison-Wesley Professional. 2010. 35 p.
6. Положение о проекте «XXIX Всемирная зимняя универсиада 2019 в г. Красноярске» : утв. генеральным директором авт. некоммер. орг. испол. дирекции зимней универсиады 2019 в г. Красноярске от 01.12.2017 г. Красноярск, 2017. С. 4–5.
7. Скопин О. В. Место и роль проектного управления в сфере физкультурно-оздоровительных услуг // Современные технологии управления. № 3 (15). Режим доступа: <https://sovman.ru/article/1507/> (дата обращения: 18.04.2019).
8. Thomas H. S. Facility Management for Physical Activity and Sport/ H. S. Thomas// Second Edition, Sagamore Publishing LLC 2015. 77 p.

9. Стадниченко А. Ф. Проектное управление как инструмент реализации стратегии развития компании // Молодой ученый. 2017. № 23. С. 68–71.
10. Higny D. Basics of project management, Classic guide // American management association. 2016. 148 p.

References

1. Mironenko N. In. Evolution of project management development in Russia and abroad. Eagle: Ranepa, 2017. № 6. P. 65–70
2. Peter T. D. Project Management Institute. A Guide to the Project Management Body of Knowledge – Six Edition, Newtown Square // PA: Project Management Institute Project Management Institute. 2017. 42 p.
3. Larson E. W., Clifford F. G. Project Management // The Managerial Process. 5th Edition. 2007. 374 p.
4. Kostenko E. P., Mikhalkina E. V. History of approaches in management : textbook. Rostov on-don : southern Federal University. 2014. 606 p.
5. Adkins L. Coaching Agile project management // Pearson Education Inc, Addison-Wesley Professional. 2010. 35 p.
6. Regulations on the project “XXIX world winter Universiade 2019 in Krasnoyarsk”: approved. Director General of auth. of art. org. Executive. the Directorate of the winter Universiade in 2019 in Krasnoyarsk 01.12.2017 from the city of Krasnoyarsk in 2017. P. 4–5
7. Skopin O. V. the Place and role of project management in the field of sports and health services. Modern management technologies. № 3 (15). Mode of access: <https://sovman.ru/article/1507/>
8. Thomas H. S. Facility Management for Physical Activity and Sport/ H. S. Thomas// Second Edition, Sagamore Publishing LLC 2015. 77 p.
9. Stadnichenko A. F. Project management as a tool for the implementation of the company’s development strategy // Young scientist. 2017. № 23. P. 68–71.
10. Higny D. Basics of project management, Classic guide // American management association. 2016. 148 p.

© Ильина А. С., 2019

УДК 796.093.1

ВСЕМИРНАЯ ЗИМНЯЯ УНИВЕРСИАДА В КРАСНОЯРСКЕ 2019 ГОДА: ОРГАНИЗАЦИЯ, РЕЗУЛЬТАТЫ, НАСЛЕДИЕ

В. М. Кравченко¹, А. В. Ефимова², Л. А. Бартновская³

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89

¹E-mail: ver1113@yandex.ru

²E-mail: nastyamouse@mail.ru

³E-mail: larabart@mail.ru

По окончании первой Всемирной зимней Универсиады в России, прошедшей в Красноярске подведены итоги соревнований. Рассмотрены возможные перспективы развития спорта в городе и крае посредством обновленной инфраструктуры.

Ключевые слова: универсиада, спорт, соревнования, спортсмены, спортивные объекты.

INTERNATIONAL WINTER UNIVERSIADE IN KRASNOYARSK – 2019: ORGANISATION, RESULTS, HERITAGE

V. M. Kravhenko¹, A. V. Efimova², L. A. Bartnovskaya³

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

¹E-mail: ver1113@yandex.ru

²E-mail: nastyamouse@mail.ru

³E-mail: larabart@mail.ru

By the end of the first Winter Universiade in Russia taken place in Krasnoyarsk its results have been summed up. The possible prospects for developing sport in the city and in the region with the help of the renewed infrastructure have been studied.

Keywords: universiade, sport, competitions, sportsmen, sport venues.

Универсиада является официальным комплексным спортивным мероприятием и проводится в целях развития и популяризации спорта в России, повышения уровня физической подготовленности и спортивного мастерства студентов. «Студенческие игры, это действительно такого рода плацдарм для того, чтобы эти студенты в дальнейшем отправлялись уже во взрослую жизнь, во взрослый спорт», – отметил посол зимней Универсиады, олимпийский чемпион по фигурному катанию Алексей Ягудин. Он считает, что очень важно проводить много соревнований по любым видам спорта для того, чтобы интегрировать все больше людей именно в спорт [1].

Влияние наследия Универсиады на развитие спортивно-оздоровительного движения в настоящее время актуально, так как позволяет выявить преемственность поколений и способствует пониманию тенденций развития студенческого спорта [2; 3].

В Красноярске со 2 по 13 марта 2019 года прошло одно из самых масштабных международных спортивных мероприятий – Студенческие игры. Город готовился к зимней Уни-

версиаде с 2013 года, после принятия решения Международной федерацией студенческого спорта (FISU).

За время подготовки к стартам в Красноярске улучшилась инфраструктура, была произведена реконструкция спортивных сооружений, построены новые объекты, гостиничные комплексы для размещения атлетов и волонтеров.

Организаторы Универсиады и городская администрация воспользовались опытом прошедших в России крупных спортивных мероприятий, таких как зимние Олимпийские игры – 2014 год в Сочи, Кубок Конфедераций по футболу – 2017 год и чемпионат мира по футболу в Москве – 2018 год. Стоит отметить, что большая работа была произведена с дирекцией летней универсиады 2013 года города Казани [4].

К студенческим играм в Красноярске построено, реконструировано и отремонтировано 34 объекта спортивной, транспортной и медицинской инфраструктуры.

Президент FISU Олег Матыцин на одном из заседаний сказал, что была произведена большая командная работа за последние пять лет. При этом отметил, что самым ценным являются все-таки знания, которые остаются у красноярцев после масштабного международного события и также очень важно не только сохранить это наследие, но и передать опыт организаторам будущих Студенческих игр [5].

Новая спортивная инфраструктура Красноярска станет толчком к развитию спорта в крае и во всем округе. Председатель комиссии по подготовке к Универсиаде, серебряный призер Олимпийских игр – 2006 по биатлону Павел Ростовцев уверен, что все объекты отвечают самым высоким стандартам проведения соревнований, помимо того, они стоят на одном уровне с европейскими спортивными объектами. Говоря о крупных объектах универсиады, стоит упомянуть кластер «Радуга», на котором было представлено сразу несколько видов спорта. П. Ростовцев отмечает, что: «Лыжная трасса очень сложная и по своей структуре схожа со многими объектами Кубка мира. Лучшие лыжники страны хотят уже следующей зимой потренироваться в Красноярске» [6]. По словам операционного директора кластера «Радуга» Михаила Губина, комплекс полностью соответствует требованиям Международной федерации лыжных видов спорта (FIS). Более того, в дальнейшем планируется проводить соревнования уровня чемпионата мира и этапов Кубка мира. Хотелось бы отметить, что большое внимание уделяется массовым видам спорта. Например, часть комплекса оборудована для массового спорта. Имеются закрытый 50-метровый бассейн, скалодромный тренажер для тренировок и соревнований [6].

Основной объект Универсиады – «Платинум Арена», на котором прошли церемонии открытия и закрытия студенческих Игр, а также соревнования по фигурному катанию, был построен по стандартам КХЛ с вместимостью в 7 тысяч человек [5].

Некоторые спортивные объекты уже сейчас определены, как будущие места проведения масштабных мероприятий. Например, чемпионат мира по керлингу среди юниоров пройдет в 2020 году именно в Красноярске в ледовом дворце «Кристалл», вмещающем 3500 человек. Президент WCF Кейт Кейтнесс отмечает: «Не сомневаюсь, что турнир пройдет с таким же успехом, как и Универсиада. Мы с нетерпением ждем возможности еще раз поработать с Федерацией керлинга России (ФКР) и красноярским оргкомитетом» [7].

Министр спорта Красноярского края С. Алексеев назвал соревнования, которые проведены успешно после универсиады, например, чемпионат России по кёрлингу на колясках во Дворце спорта имени Ивана Ярыгина, а на кластере «Сопка» прошел чемпионат России по лыжным видам спорта. Также он отметил, что у красноярцев значительно вырос интерес к зимним видам спорта, поэтому с 1 апреля 2019 года все спортивные школы по зимним видам спорта объявили набор детей для занятий. Министр спорта края с уверенностью сказал, что это лишь старт и скоро Красноярск будут называть спортивной столицей Сибири [8].

Очевидно, что сейчас происходит стремительное развитие различных видов спорта в Красноярске, однако, если администрация города не будет поддерживать этот процесс, он может остановиться. Президент FISU Олег Матыцин предложил несколько изменений в систему российского студенческого спорта, а именно идею о создании центров студенче-

ских команд, как пилотную модель можно взять Сибирский федеральный университет, который, по его словам, уже готов к такому решению и эксперименту. Он советует решить вопрос о повышении мотивации руководства вузов в участии студенческих команд в соревнованиях, предлагает задуматься о создании грантовой системы для победителей и сформировать рейтинг вузов по организации спортивно-массовой и физкультурно-спортивной работы, что в значительной степени может повысить заинтересованность руководства вузов. Именно этот шаг поможет развить спорт, в том числе и студенческий в Красноярском крае. Развитие спорта может поспособствовать увеличению количества гостей города, которые будут приезжать с целью стать частью его спортивной истории [4]. В Красноярске имеются возможности для приема большого количества туристов.

Также Дмитрий Медведев заявил, что зимняя Универсиада дала толчок развитию Красноярска, но имея в виду не только спортивную инфраструктуру, но и в целом развитие города. Он предложил губернатору Красноярского края заняться именно решением вопросов использования наследия универсиады. В свою очередь Александр Усс заверил, что уже обсуждается такой проект с опорой на специалистов из Красноярска, Казани, Сочи, Москвы. Однако, по его мнению, на данный момент существует проблема, которая заключается в том, что туризм, не достаточно развит в Красноярском крае, поскольку область, прежде всего, ориентирована на крупные экспортные предприятия сырьевой направленности [4; 9].

В настоящее время наблюдается развитие не только спортивной части города и края, но и культурной. В период Универсиады в Красноярске прошла крупнейшая в истории города выставка творчества В. И. Сурикова. В экспозиции были представлены экспонаты из семи музеев России, портреты и этюды из Третьяковской галереи, документы, фотографии, дающие представления о той эпохе. Более того, к 2022 году планируется создать Культурно-выставочный центр Русского музея на базе Красноярского художественного музея имени Василия Сурикова [10].

Таким образом, проведение всемирной зимней универсиады в Красноярске оказало существенное влияние на развитие студенческого и профессионального спорта, оставило после себя наследие, которым будут пользоваться все жители края на протяжении длительного времени.

Библиографический список

1. Ягудин об Универсиаде: это трамплин для студентов во взрослый спорт [Электронный ресурс]. URL: <https://rg.ru/2018/09/28/reg-sibfo/iagudin-ob-universiade-eto-tramplin-dlia-studentov-vo-vzroslyj-sport.html> (дата обращения: 30.04.2019).
2. Гинько Я. П., Владыко А. Н. Положительные и отрицательные стороны проведения Универсиады – 2019 в городе Красноярске // Новая наука: опыт, традиции, инновации. 2016. № 5–1 (83). С. 47–49.
3. Кравченко В. М., Бартновская Л. А., Кузнецов А. Л. Влияние универсиады 2019 на развитие студенческого спорта в красноярском крае // Международные практики развития спорта, физической культуры и туризма в контексте современных социально-политических вызовов : материалы Междунар. науч.-практ. конф. организован. редакцией журн. “The Newmanin Foreignpolicy”. 2019. № 46 (90).
4. Фукс С. Уразов: Универсиада станет началом новой спортивной истории Красноярска [Электронный ресурс] // ТАСС. 2019. 12 марта. М. : ТАСС, 2019. URL: <https://tass.ru/sport/6210398> (дата обращения: 03.05.2019).
5. Гердо В. Матыцин: Универсиады в России дали импульс развитию студенческого спорта [Электронный ресурс] // ТАСС. 2019. 27 марта. М. : ТАСС, 2019. URL: <https://tass.ru/sport/6265633> (дата обращения: 03.05.2019).
6. Фомин А. Красно и ярко: Универсиада – 2019 обещает стать одной из лучших [Электронный ресурс] // Известия. 2019. М. : Известия, 2017. URL: <https://iz.ru/export/google/amp/851276> (дата обращения: 03.05.2019).

7. Кухмарь К. Красноярск примет чемпионат мира по керлингу среди юниоров в 2020 году [Электронный ресурс] // ТАСС. 2019. 21 марта. М. : ТАСС, 2019. URL: <https://tass.ru/sport/6242601> (дата обращения: 03.05.2019).
8. Родители массово записывают детей в спортивные секции: как Зимняя универсиада повлияла на Красноярск и красноярцев [Электронный ресурс] // Newslab.ru. 2019. 27 марта. К. : Newslab.ru, 2019. URL: <http://newslab.ru/article/890356> (дата обращения: 03.05.2019).
9. Медведев призвал жителей Красноярска рационально распорядиться наследием Универсиады [Электронный ресурс] // ТАСС. 2019. 12 марта. К. : ТАСС, 2019. URL: <https://tass.ru/obschestvo/6209783> (дата обращения: 03.05.2019).
10. В Красноярске создадут культурно-выставочный центр Русского музея [Электронный ресурс] // ТАСС. 2019. 19 марта. М. : ТАСС, 2019. URL: <https://tass.ru/sibir-news/6232505/> (дата обращения: 03.05.2019).

References

1. Yagudin about the Universiade: this is a springboard for students in adult sports [Electronic resource]. URL: <https://rg.ru/2018/09/28/reg-sibfo/iagudin-ob-universiade-eto-tramplin-dlia-studentov-vo-vzroslyj-sport.html> (date of visit: 30.04.2019)
2. Ginko I. P., Vladyka A. N. Positive and negative aspects of the Universiade 2019 in Krasnoyarsk // New science: experience, traditions, innovations. 2016. № 5-1 (83). P. 47–49.
3. Kravchenko V. M., Bartnovskaya L. A., Kuznetsov A. L. Influence of the Universiade 2019 on the development of University sports in Krasnoyarsk region // International practices for the development of sports, physical culture and tourism in the context of contemporary socio-political challenges: mater. international. scientific practice. Conf. organized by the editors. the Newman in Foreign policy. 2019. № 46 (90).
4. TASS: Fuks S. Urazov: Universiada stanet nachalom novoj sportivnoj istorii Krasnoyarska [Electronic resource] // TASS. 2019. 12 marta. M. : TASS, 2019. URL: <https://tass.ru/sport/6210398> (date of visit: 03.05.2019).
5. TASS: Gerdo V. Matycin: Universiady v Rossii dali impul's razvitiyu studencheskogo sporta [Electronic resource] // Tass. 2019. 27 marta. M. : TASS, 2019. URL: <https://tass.ru/sport/6265633> (date of visit: 03.05.2019).
6. Izvestiya: Fomin A. Krasnoyarsk: Universiada-2019 obeshchaet stat' odnoizluchshih [Electronic resource] // Izvestiya. 2019. 1 marta. M. : Izvestiya, 2017. URL: <https://iz.ru/export/google/amp/851276> (date of visit: 03.05.2019).
7. TASS: Kuhmar' K. Krasnoyarsk примет чемпионат мира по керлингу среди юниоров в 2020 году [Electronic resource] // Tass. 2019. 21 marta. M. : TASS, 2019. URL: <https://tass.ru/sport/6242601> (date of visit: 03.05.2019).
8. TASS: Roditeli massovo zapisyvayut detej v sportivnye sekcii: kak Zimnyaya universiada povliyala na Krasnoyarsk i krasnoyarcev [Electronic resource] // Newslab.ru. 2019. 27 marta. K. : Newslab.ru, 2019. URL: <http://newslab.ru/article/890356> (date of visit: 03.05.2019).
9. TASS: Medvedev prizval zhitelej Krasnoyarska racional'no rasporyadit'sya naslediem Universiady [Electronic resource] // TASS. 2019. 12 marta. K. : TASS, 2019. URL: <https://tass.ru/obschestvo/6209783> (date of visit: 03.05.2019).
10. TASS: V Krasnoyarske sozdatut kul'turno-vystavochnyj centr Russkogo muzeya [Electronic resource] // TASS. 2019. 19 marta. M. : TASS, 2019. URL: <https://tass.ru/sibir-news/6232505/> (date of visit: 03.05.2019).

© Кравченко В. М., Ефимова А. В., Бартновская Л. А., 2019

УДК 796.323.2

ВСЕМИРНАЯ ЗИМНЯЯ УНИВЕРСИАДА В КРАСНОЯРСКЕ 2019 ГОДА: РЕЗУЛЬТАТЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ, НАСЛЕДИЕ

М. А. Лозовая¹, В. В. Цубикова²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: Lozmarin@inbox.ru

²E-mail: tsubikova@icloud.com

Рассмотрено такое международное спортивное событие, как Всемирная зимняя Универсиада, проходившая в Красноярске в 2019 году. Приведена статистика общих данных и проанализированы результаты соревнований. В статье описаны действия, при подготовке к универсиаде, а также спортивное и общественное наследие.

Ключевые слова: универсиада, соревнования, спорт, Красноярск, объект, волонтер, событие, наследие.

WINTER UNIVERSIADE 2019 IN KRASNOYARSK: RESULTS, ORGANIZATION, HERITAGE

М. А. Lozovaya¹, V. V. Tsubikova²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: Lozmarin@inbox.ru

²E-mail: tsubikova@icloud.com

Considered such an international sporting event, as the Winter Universiade, held in Krasnoyarsk in 2019. The statistics of general data is given and the results of the competition are analyzed. The article describes the actions in preparation for the Universiade, moreover the sports and social heritage.

Keywords: Universiade, competitions, sport, Krasnoyarsk, sport facility, volunteer, event, heritage.

Универсиада 2019 – масштабное международное спортивное событие, которое состоялось в городе Красноярске. В 2012 году Красноярск подал заявку на право проведения международной всемирной универсиады. В 2013 году Исполком FISU принял решение и утвердил Красноярск, как город, в котором пройдет универсиада. XXIX Всемирная зимняя универсиада в г. Красноярске прошла со 2 по 12 марта 2019 года. Соревнования прошли в одиннадцати видах зимнего спорта: биатлон, лыжные гонки, фигурное катание, хоккей с шайбой и хоккей с мячом, керлинг, шорт-трек, спортивное ориентирование, горнолыжный спорт, сноуборд и фристайл.

На сегодняшний день многие эксперты уже дали свою оценку о качестве проведения такого международного события, подведены итоги студенческих игр, проанализирована

степень подготовки и организованности, а также отмечены положительные стороны, такие как наследие, оставшееся для горожан и для спортивной жизни города.

Универсиада 2019 – это проект, включающий в себя такие основные компоненты, как подготовка, проведение и период после завершения. Город как организатор сосредоточил свое внимание на финансировании, планировании и организации.

Всего было разыграно 76 комплектов наград, за медали боролись спортсмены из 58 стран мира. В этом году Россия стала страной-победителем в медальном зачете. Российские спортсмены завоевали 112 медалей, из них 41 золотую, 39 серебряных и 32 бронзовых. Второе и третье место по медальному зачету разделили между собой Южная Корея и Япония. Во время универсиады в Красноярск приехало 300 спортсменов, а трансляция события ввелась в 60 странах по всему миру [1].

Правительство Красноярского края начало организацию сразу после объявления Красноярска, как города принимающего у себя такое масштабное событие. Был разработан план по улучшению города, привлечению общественной деятельности и самое важное – подготовку спортивных объектов к проведению соревнований.

Соревнования прошли всего на 11 спортивных объектах города Красноярск. Это такие объекты, как: всесезонный парк спорта и отдыха Фанпарк «Бобровый лог», дворец спорта им. И. Ярыгина, кластер «Радуга», кластер «Сопка», ледовый дворец «Кристалл арена», многофункциональный комплекс «Академия биатлона», многофункциональный комплекс «Арена. Север», а также многофункциональный спортивно-зрелищный комплекс с ледовой ареной «Платинум Арена Красноярск».

Все объекты были подготовлены в соответствии с международными правилами для проведения студенческих игр FISU [2]. Федерация студенческого спорта внимательно следила за соблюдением всех требований, которые касались не только строгих спортивных правил, но и комфорта для спортсменов и зрителей, пришедших поболеть за свои любимые команды или сборные. До открытия универсиады на объектах были проведены менее масштабные международные, российские и региональные соревнования. Во время которых, были протестированы уровни готовности, выявлены недостатки и проявлены схемы работы сотрудников для самой универсиады.

Для всех объектов была разработана система безопасности, которая включает в себя пункты досмотра на входе в объект, где проводились дополнительные проверки. Так как соревнования предполагали массовое скопление людей, данные меры были необходимы, для лучшего обеспечения безопасности спортсменов, зрителей и работников объектов.

Также следует отметить, что для проведения соревнований была подключена деятельность 5 000 волонтеров. Добровольцами были как жители Красноярского края, так и люди, приехавшие из других уголков России и даже из других стран. Для волонтеров универсиада стала хорошей возможностью прикоснуться к событию подобного мирового масштаба. Задолго до начала универсиады волонтеры начали свою подготовку, они были разделены на функциональные направления, каждый уже знал свою функцию и задачи. Были проведены тренинги для волонтеров, во время которых передана информация о том, как организована Универсиада 2019, как будут функционировать разные направления, какие обязанности имеет каждый волонтер. Также для добровольцев была выдана специальная, отличительная спортивная форма. Так, встретив человека в форме волонтера, любой нуждающийся в помощи, мог обратиться к нему. Волонтеры проделали огромную работу, участвуя в универсиаде, задали настроение для этого события и были лицом нашего города [3].

Огромное значение для города и края имеет наследие Зимней универсиады 2019. Наследие прошедшей универсиады можно поделить на два блока: материальный и нематериальный. Новые возможности для спорта и созданная спортивная инфраструктура стали стимулом для развития Красноярского края.

Универсиада оставила после себя улучшенную инфраструктуру, хорошие отели, более комфортную транспортную сеть, а также крупные общественные движения, например,

«Волонтер 2019». Так как было выделено большое количество денежных средств на подготовку и проведение международных студенческих игр, предполагалось, что в дальнейшем вложения окупятся. Во время начального этапа планирования существовала необходимость использования новых объектов городской инфраструктуры и собственно самих спортивных объектов не только для единоразового события, но и для будущего пользования в нуждах города и края.

К наследию Универсиады 2019 можно отнести места проведения соревнований и размещений спортсменов, членов официальных делегаций, сами спортивные объекты, а также социально – экономическое наследие в виде новых возможностей, рабочих мест и развития туристического направления. Кроме того, такое событие принесло изменения в отношении к подобным соревнованиям, т.к. оно затронуло не только спортивную, но и общественную жизнь города и его жителей.

Наличие в Красноярске новых современных спортивных объектов открывает возможности для подрастающего поколения спортсменов. Теперь российские спортсмены могут вести подготовку в высококачественных условиях, соответствующих мировым стандартам. На сегодняшний день Министерство спорта Красноярского края ведет переговоры сотрудничества по проведению на зимних спортивных объектах Красноярска другого рода международных соревнований, что позволит и далее использовать материальное наследие универсиады для популяризации спорта.

Кроме вышесказанного, Универсиада 2019 оставила после себя высококвалифицированных работников, ценных кадров в спортивной, туристической, организационной и культурной сферах. Многие специалисты прошли переподготовку, приобрели дополнительные навыки в своих профессиях.

И что не менее важно и значимо, Красноярску удалось продемонстрировать свое гостеприимство и уникальность русской души. Большинство отзывов экспертов, иностранных гостей и спортивных делегатов были положительными. Из чего можно сделать вывод, что Красноярск достойно и в соответствии с высшем международным уровнем провел Зимнюю Универсиаду 2019.

Библиографические ссылки

1. XXIX Всемирная зимняя универсиада 2019 года в г. Красноярске [Электронный ресурс] : официальный сайт. URL: <https://krsk2019.ru> (дата обращения: 24.04.2019).
2. International university sports federation [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fisu.net> (дата обращения: 24.04.2019).
3. Волонтер 2019 [Электронный ресурс]. URL: <https://volunteers.krsk2019.ru/ru> (дата обращения: 24.04.2019).

References

1. XXIX Winter Universiade 2019 in Krasnoyarsk: official website [Electronic resource]. URL: <https://krsk2019.ru> (date of visit: 24.04.2019).
2. International university sports federation [Electronic resource]. URL: <https://www.fisu.net> (date of visit: 24.04.2019).
3. Volunteer 2019 [Electronic resource]. URL: <https://volunteers.krsk2019.ru/ru> (date of visit: 24.04.2019).

© Лозовая М. А., Цубикова В. В., 2019

УДК 796.323.2

ВСЕМИРНАЯ ЗИМНЯЯ УНИВЕРСИАДА В КРАСНОЯРСКЕ 2019 ГОДА: РЕЗУЛЬТАТЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ, НАСЛЕДИЕ

С. В. Самойлов

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: 2548384@mail.ru

Рассмотрено влияние всемирной зимней универсиады, в г. Красноярск, на развитие инфраструктуры города, результаты и наследие.

Ключевые слова: инфраструктура, универсиада, объект, комплекс, система.

WORLD WINTER UNIVERSIAD IN KRASNOYARSK 2019: RESULTS, ORGANIZATION, HERITAGE

S. V. Samoilov

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: 2548384@mail.ru

This discusses the impact of the World Winter Universiade, in Krasnoyarsk, on the development of the city's infrastructure, results and heritage.

Keywords: infrastructure, universiade, facility, complex, system.

Зимняя универсиада 2019 г. закончилась 12 марта 2019 г., но после нее осталось большая инфраструктура, которую создали для ее проведения и с заделом на использование после окончания. После универсиады осталось немало спортивных комплексов, которые пригодны для проведения спортивных или иного рода мероприятий, увеличилось количество мест, где горожане могут проводить свой досуг и т. д., поэтому я считаю, что актуальность освещения данной темы очень высока.

Наследия Зимней универсиады 2019 г. – это новые стимулы развития региона не только в материальном плане – это объекты Универсиады, но и нематериальное – это человеческий потенциал, опыт для сотен людей (обучение судей, персонала, языковая подготовка, обучение по оказанию первой медицинской помощи)

В период подготовки к Играм тщательно прорабатывалось дальнейшее использование вновь созданной инфраструктуры и сетей коммуникации, новых спортивных объектов для массового посещения и для профессиональных спортсменов.

Спортивные объекты строились универсальными, для проведения соревнований как по зимним видам спорта, так и по летним (комплексным мероприятиям). На базе спортивных объектов Универсиады спортсмены получили отличную базу для организации тренировочного процесса сборных команд России. Часовой и климатический пояса края позволяют готовить спортсменов к Олимпийским играм – 2022.

Спортивно-тренировочный комплекс «Академия зимних видов спорта» (кластеры «Сопка» и «Радуга») [1] – осуществление работы ДЮСШОР, проведение тренировочных сессий сборных Российской Федерации. Возможность проведения соревнований всероссийского и международного уровней по фристайлу, сноуборду, лыжным гонкам и спортивному ориентированию.

Ледовая арена по улице Партизана Железняка [1] – центр развития ледовых видов спорта и основное место работы отделений шорт-трека и фигурного катания краевой спортивной школы олимпийского резерва, а также организация учебно-тренировочных занятий ДЮСШ хоккейного клуба «Сокол», ДЮСШОР по хоккею с мячом «Енисей». Многофункциональность комплекса дает возможность проведения крупных культурно-выставочных мероприятий.

Академия биатлона [1] – подготовка сборных команд России по биатлону, лыжным гонкам, спортсменов с ограниченными возможностями, проведение тренировочных занятий учащихся муниципальных спортивных школ Красноярск. Активное использование жителями и гостями города для занятий спортом и отдыха.

«Арена Север» [1] – базовая тренировочная и игровая площадка для баскетбольного клуба «Енисей» (мужской, женский, дублирующие составы), а также детских спортивных школ по баскетболу. Многофункциональность комплекса позволит обеспечить организацию тренировочного и соревновательного процессов в таких видах спорта, как волейбол, мини-футбол, хоккей, танцевальный спорт.

Центральный стадион имени Ленинского комсомола [1] – базовая площадка для футбольного клуба «Енисей» и национальной сборной команды России по регби, проведение учебно-тренировочной деятельности учащихся Красноярского колледжа олимпийского резерва и учащихся спортивных школ Красноярск

Дворец спорта имени Ивана Ярыгина [1] – базовая площадка для волейбольного клуба «Енисей», основное место проведения ежегодного Международного турнира по вольной и женской борьбе серии Голден Гранпри «Иван Ярыгин», проведение тренировочных занятий ДЮСШОР по художественной гимнастике, греко-римской борьбе и тяжелой атлетике.

Крытый каток «Первомайский» [1] – проведение тренировок ДЮСШОР «Енисей» по хоккею с мячом, тренировочных занятий команд «Енисей» и «Енисей-2» по хоккею с мячом. Продолжаются массовые катания населения, а также предоставление льда в аренду для профессионалов и любителей

Стадион «Енисей» [1] – проведение тренировочных занятий по хоккею с мячом основного и молодежного составов команды «Енисей» и обучающихся СДЮШОР по хоккею с мячом «Енисей». Объект сможет использоваться для проведения соревнований регионального и международного уровней, включая чемпионат мира по хоккею с мячом.

Фанпарк «Бобровый лог» [1] – работа специализированной школы олимпийского резерва по горнолыжному спорту им. В. И. Махова, проведение соревнований всероссийского уровня, уровня Кубка Европы и Континентального кубка.

Спортивно-зрелищный комплекс (Платинум Арена) [1] – проведение регулярных игр ВХЛ хоккейного клуба «Сокол», женского клуба «Бирюса», соревнований студенческих любительских клубов по ледовым видам спорта, основная арена для проведения матчей «Красноярских рысей» в МХЛ, международных и всероссийских соревнований по фигурному катанию и хоккею с шайбой, а также крупных культурно-массовых мероприятий.

Не только спортсмены получили хорошие площадки, но и для обычных жителей города появилось много всего необходимого. Например, больницы, аэропорт, дороги, новый уровень сервисов, новые объекты, инфраструктуру и те нюансы, которые делают город привлекательным для жителей и туристов.

Объекты транспортной инфраструктуры:

1. Введение в эксплуатацию пассажирского терминала в международном аэропорту Емельяново города Красноярск для международных и внутренних авиалиний.

2. Строительство и введение в эксплуатацию автомобильной дороги в створе ул. Волочаевской от ул. Дубровинского до ул. Копылова (2-я очередь строительства четвертого мостового перехода через реку Енисей).

3. Подвижной состав (автобусы городского класса (в том числе автобусы для перевозки организованных маломобильных групп населения), автобусы междугороднего класса, микроавтобусы), для перевозки клиентских групп Игр – предполагается использовать на муниципальных маршрутах городского транспорта г. Красноярска, на муниципальных и межмуниципальных маршрутах общественного транспорта междугородного сообщения, для собственных нужд органов исполнительной власти Красноярского края и подведомственных государственных спортивных учреждений.

Развитие инфраструктуры в области медицины

Медицинский центр Деревни Универсиады [1] – обеспечит студентам, преподавателям и сотрудникам доступную квалифицированную медицинскую помощь, позволит дополнительно организовать работу по прикреплению и обслуживанию до 25 тысяч человек населения Октябрьского района города Красноярска.

Модернизация КГКУ «Центр питания» – обеспечит качественным питанием сотрудников учреждений в г. Красноярске и жителей близлежащих территориях.

Развитие городской среды города Красноярска – благоустройство городской территории, организация компенсационных высадок зеленых насаждений, повышение надежности систем электроснабжения

Развитие туризма и сферы гостеприимства – увеличение количества экскурсантов и туристов, создание новых рабочих мест в сфере туризма,

Популяризация брендов и образа Красноярского края – остров Татышев, природный заповедник «Столбы» – благоустройство территории, оборудование площадок для отдыха, игр, спортивных занятий, развлечений для всех групп населения

Использования объектов Универсиады в качестве площадок для реабилитации, общего физического развития лиц с ограниченными возможностями и для подготовки паралимпийцев.

Новые конкурентные [1] преимущества получил также Сибирский федеральный университет – возможность запускать новые масштабные проекты (разработка программ социальной и культурной адаптации для мигрантов, расширение спектра основных программ бакалавриата и магистратуры, увеличение числа приезжих студентов университета, повышение престижа образования в крае), консолидация работы вместе с другими вузами края, проведение крупных саммитов с приглашением участников из разных стран мира, максимально развивать студенческий спорт.

Для проведения Зимней универсиады – 2019 создана уникальная современная информационно-коммуникационная инфраструктура [1–5], которая послужит неким драйвером в развитии цифровой экономики в крае, в том числе:

- системы видеонаблюдения на объектах;
- создание центральный видеоархив;
- система контроля и управления доступом на объектах;
- комплексная автоматизированная система «Безопасный город»;
- основной и резервный центры обработки данных Универсиады (ЦОД);
- «Система 112».

Приобретение опыта по обеспечению на должном уровне безопасности жизни и здоровья горожан и гостей города Красноярска.

Зимняя универсиада 2019 г. прошла, но ее наследие придало положительный импульс для долгосрочного развития города Красноярска и Красноярского края, оно еще долго будет отзываться эхом в истории города и края, которое будут вспоминать, как период, в котором были созданы заделы для воспитания будущих спортсменов.

Библиографические ссылки

1. Официальный сайт законодательного собрания края: свободная электронная версия [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sobranie.info/files2017/13-03-17.pdf> (дата обращения: 19.04.2019).
2. Новостной портал: свободная электронная версия [Электронный ресурс]. URL: <https://www.vesti.ru/doc.html?id=3124993> (дата обращения: 19.04.2019).
3. Новостной портал: свободная электронная версия [Электронный ресурс]. URL: <https://gnkk.ru/articles/nasledie-universiady-2019/> (дата обращения: 19.04.2019).
4. Новостной портал: свободная электронная версия [Электронный ресурс]. URL: <https://tvk6.ru/publications/news/41228/> (дата обращения: 19.04.2019).
5. Новостной портал: свободная электронная версия [Электронный ресурс]. URL: <http://www.krskstate.ru/press/news/0/news/91764> (дата обращения: 19.04.2019).

Reference

1. The official site of the legislative assembly of the region: free electronic version [Electronic resource]. URL: <https://www.sobranie.info/files2017/13-03-17.pdf> (date of visit: 19.04.2019).
2. News portal: free electronic version [Electronic resource]. URL: <https://www.vesti.ru/doc.html?id=3124993> (date of visit: 19.04.2019).
3. News portal: free electronic version [Electronic resource]. URL: <https://gnkk.ru/articles/nasledie-universiady-2019/> (date of visit: 19.04.2019).
4. News portal: free electronic version [Electronic resource]. URL: <https://tvk6.ru/publications/news/41228/> (date of visit: 19.04.2019).
5. News portal: free electronic version [Electronic resource]. URL: <http://www.krskstate.ru/press/news/0/news/91764> (date of visit: 19.04.2019).

© Самойлов С. В., 2019

УДК 796.093.414 (571.51)

ОРГАНИЗАЦИЯ И НАСЛЕДИЕ ВСЕМИРНОЙ ЗИМНЕЙ УНИВЕРСИАДЫ В КРАСНОЯРСКЕ 2019 ГОДА

Л. Н. Яцковская, А. С. Белова¹

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
¹E-mail: annabelovaa7@gmail.com

Рассмотрена организация универсиады, а именно объекты, задействованные в проведении студенческих игр, а также Наследие, как неотъемлемая часть события мирового масштаба.

Ключевые слова: универсиада, спорт, Красноярск, объект, организация, наследие.

ORGANIZATION AND HERITAGE OF THE WORLD WINTER UNIVERSIADE IN KRASNOYARSK 2019

L. N. Yatskovskaya, A. S. Belova¹

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
¹E-mail: annabelovaa7@gmail.com

The paper considers the organization of the Universiade, namely the objects involved in the conduct of student games, as well as the Heritage, as an integral part of a global event.

Keywords: universiade, sport, Krasnoyarsk, object, organization, heritage.

В 2019 году в России состоялась первая зимняя Универсиада, которая проходила в городе Красноярске. В Брюсселе 9 ноября 2013 года члены FISU закрытым голосованием выбрали Красноярск столицей XXIX Всемирной зимней Универсиады 2019 года, этот выбор был обусловлен желанием и возможностью Красноярского края провести Студенческие игры. Столица региона – это один из центров студенчества в стране, в которой располагается Сибирский федеральный университет. XXIX Всемирная зимняя универсиада проходила со 2 по 12 марта 2019 года. Более 3 500 спортсменов разыграли 76 комплектов наград в 11 видах спорта [1].

Зимняя Универсиада 2019 в городе Красноярске уже состоялась, но тема студенческих игр актуальна по сей день, так как зимние игры – это исторический момент, прежде всего связанный с нашей страной – Россией. Осматривая новые достопримечательности в городе Красноярске, мы невольно вспоминаем универсиаду 2019, ведь именно благодаря ей они были созданы.

Организация универсиады – это несколько лет совместного труда тысяч людей. Соревнования зимних видов спорта проходили в 11 спортивных объектах, каждый из которых был обновлен либо построен и подготовлен к универсиаде.

1. Спортивно-тренировочный комплекс «Академия зимних видов спорта» предназначен для проведения соревнований по фристайлу, сноуборду, лыжным гонкам и спортивному ориентированию, включает в себя многофункциональный спортивный комплекс «Сопка»; спортивно-тренировочный блок «Снежный»; хаф-пайп комплекс; комплекс горнолыжных трасс; административно-тренировочный блок «Фристайл»; комплекс трасс для фристайла; многофунк-

циональный спортивный комплекс «Радуга»; спортивно-тренировочный блок «Лыжный»; стартовый комплекс с лыжным стадионом, лыжероллерные трассы с системой освещения и снегообразования; спортивно-тренировочный блок «Горный».

2. Спортивно-зрелищный комплекс «Платинум Арена Красноярск» использовался не только для соревнований по фигурному катанию, но и для церемоний универсиады.

Район строительства комплекса находится в развивающемся микрорайоне «Тихие зори», на берегу Енисея, в непосредственной близости к четвертому мосту.

3. Ледовый дворец «Кристалл арена». Район строительства ледовой арены находится в непосредственной близости от центра города, а также имеет благоприятное размещение с точки зрения транспортной доступности [2]. После Универсиады этот объект будет домашней ареной баскетбольного клуба «Енисей».

4. Всесезонный парк спорта и отдыха фанпарк «Бобровый лог» использовался для соревнований по горным лыжам. В рамках этого объекта возведен спортивно-тренировочный блок для детско-юношеской школы. В настоящее время «Бобровый лог» сохраняет свое предназначение, как объект для туризма и занятий спортом.

5. Многофункциональный комплекс «Академия биатлона». Действующий стадион краевой Академии биатлона в рамках реконструкции был оборудован системой искусственного оснеживания, чтобы можно было проводить в Красноярске этапы Кубка мира, чемпионаты мира в соответствии с требованиями Международной федерации биатлона. Также были проведены работы по организации теле-радио трансляции, чтобы передавать качественную картинку – показывать всему миру наш биатлон.

6. Дворец спорта им. И. Ярыгина в рамках универсиады использовался для проведения турниров по женскому и мужскому кёрлингу. На данный момент Дворец спорта им. Ивана Ярыгина стал домашней ареной для волейбольного клуба «Енисей». А также здесь будут проходить тренировки детских секций – художественная гимнастика и т. д.

7. Центральный стадион им. Ленинского комсомола. Во время универсиады на объекте проводились культурные мероприятия, а сейчас Центральный стадион стал домашней ареной для футбольного клуба «Енисей», легкой атлетики и прочих видов спорта.

8. Стадион «Енисей» предназначен для проведения соревнований различного уровня по хоккею с мячом, а также для массового катания на коньках.

9. Многофункциональный комплекс «Арена. Север» использовался для соревнований по хоккею с шайбой, шорт-треку. Комплекс располагает ледовой ареной 60×30 м (соответствует требованиям Международной федерации хоккея), игровым спортивным залом и скалодромом (отвечает требованиям Международной федерации скалолазания).

10. Крытый каток «Первомайский» располагает полноразмерной ледовой ареной, на которой проводились соревнования по хоккею с шайбой.

11. Ледовый дворец «Рассвет» для универсиады использовался как тренировочная площадка.

На территории кампуса СФУ была организована Деревня Универсиады общей площадью 25,4 га, в ней располагались делегации стран-участниц и более 5 000 волонтеров Универсиады [3].

Деревня Универсиады включает 5 объектов:

1. Сервис-холл Деревни вмещал в себя фитнес-зал, лаундж-зону, почтовое отделение, сувенирную лавочку, мини-кофейню, салон красоты и многое другое. После Универсиады в сервис-холле разместились учебные аудитории и спортивные тренировочные залы для студентов Института физической культуры, спорта и туризма СФУ и почтовое отделение.

2. Многофункциональный комплекс. Объект после игр предназначен для проведения учебных занятий, тренировок и международных соревнований по мини-футболу, баскетболу, волейболу, а также по отдельным видам легкой атлетики.

3. Общественный центр СФУ. На период проведения универсиады в центре были размещены площадки для взаимодействия с делегациями НФСС: Главного информационного центра, Спортивного информационного центра и других служб.

4. Комплекс общежитий «Перья» состоит из трёх 17-этажных зданий с подземной парковкой, а также кафе, магазином, парикмахерской, тренажёрным залом и залом для настоль-

ных игр. Футбольный стадион «Политехник», который входит в «Комплекс общежитий „Перья“», после Универсиады используется в учебном, тренировочном и соревновательном процессах студентов.

5. Медицинский центр. После игр объект осуществляет поликлиническое обслуживание студентов и сотрудников СФУ, кроме того, в здании размещены научно-исследовательские лаборатории по биомедицинской тематике.

После студенческих игр все построенные объекты Деревни Универсиады остались студентам СФУ в качестве наследия.

Наследие Универсиады можно разделить на несколько блоков. Первый блок – это Наследие города Красноярска, связанное с благоустройством, с изменениями города: построены четвертый мост, дорожные развязки к мосту, международный аэропорт «Емельяново» и другие объекты. Также проведена реконструкция городских улиц – не только дорог, но и фасадов зданий. Город преобразился, стал более презентабельным и чистым, появились новые парки и скверы. На острове Татышев размещался Парк Универсиады, поэтому остров получил инфраструктурное развитие – дополнительные площадки для занятий спортом, дорожки, освещение. Подсветку в темное время суток получили здания в центре города, а также Вантовый и Коммунальный мосты; миллион ярких огней не только заставляют восхищаться красотой, но и дарят городу современный стиль. В области медицины были реализованы два крупных проекта. Первый – это реконструкция больницы скорой медицинской помощи им. Н. С. Карповича. Второй – реконструкция краевой клинической больницы. Помимо инфраструктуры качественно изменились медицинские услуги.

Второй блок – нематериальное Наследие – это вложение в человеческий капитал, это дополнительные навыки, компетенции, умения, знания английского языка, волонтерское движение и т. д.

Третий блок – все, что связано со спортивным Наследием, потому что всегда есть вопросы, а получают ли, например, летние виды спорта развитие. [4]

В заключении можно сказать, что организация Универсиады – это сложный и продолжительный процесс, который затронул все сферы деятельности людей и оказал большое влияние на инфраструктуру города. Зимняя Универсиада 2019 оставила бесценное Наследие для города Красноярска, России и каждого человека, которого это событие затронуло.

Библиографические ссылки

1. Википедия: свободная электрон. энцикл. [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/> (дата обращения: 28.04.2019).
2. Официальный портал Красноярского края [Электронный ресурс]. URL: http://www.krskstate.ru/gub_control/univers?eyes=yes (дата обращения: 29.04.2019).
3. Сайт Сибирского Федерального Университета [Электронный ресурс]. URL: <http://u2019.sfu-kras.ru/legacy> (дата обращения: 30.04.2019).
4. Официальный сайт XXIX Всемирной зимней универсиады 2019 года в г. Красноярске [Электронный ресурс]. URL: https://krsk2019.com/ru/universiade_objects (дата обращения: 07.05.2019).

References

1. Wikipedia: a free electron. encycl. [Electronic resource]. URL: <https://ru.wikipedia.org/> (date of visit: 28.04.2019).
2. The official portal of the Krasnoyarsk Territory [Electronic resource]. URL: http://www.krskstate.ru/gub_control/univers?eyes=yes (date of visit: 29.04.2019).
3. Website of the Siberian Federal University [Electronic resource]. URL: <http://u2019.sfu-kras.ru/legacy> (date of visit: 30.04.2019).
4. Official website of the XXIX World Winter Universiade 2019 in Krasnoyarsk [Electronic resource]. URL: https://krsk2019.com/ru/universiade_objects (date of visit: 07.05.2019).

СИСТЕМА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ПЕРЕПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ, ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ

УДК 796.062

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

С. И. Изаак

Российский университет транспорта (МИИТ)
Российская Федерация, 127055, г. Москва, ул. Образцова, д. 9/2
E-mail: e-sepp@yandex.ru

В рамках профессиональной переподготовки по направлению «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» разработана программа, направленная на формирование теоретических и практических знаний, умений и навыков по внедрению технологий ведения физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.

Ключевые слова: здоровье, кадровый потенциал, массовый спорт, организация, управление.

ORGANIZATIONAL AND METHODOICAL BASES OF IMPROVING CLASSES WITH THE POPULATION AT THE PLACE OF RESIDENCE

S. I. Izaak

Russian University of Transport (MIIT)
9/2, Obraztsova Str., Moscow, 127994, Russian Federation
E-mail: e-sepp@yandex.ru

Within professional retraining in the «Theory and Technique of Physical Training and Sports Training» direction the program directed to formation of theoretical and practical knowledge, skills of implementation of technologies of conducting sports and improving work with the population at the place of residence is developed.

Keywords: health, personnel potential, mass sport, organization, management.

Достижение целевых показателей реализации «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» в настоящее время и в будущем обусловлено грамотно выстроенной кадровой политикой [2; 3]. Что касается кадрового потенциала г. Москвы, то регион в целом обеспечен профессиональными кадрами (по данным опроса экспертов – руководящего состава органов власти субъекта и муниципальных образований, задействованных в развитии спортивной сферы) [1].

Так, в регионе количество квалифицированных тренеров и тренеров-преподавателей физкультурно-спортивных организаций к 2019 году запланировано на уровне 3580 человек. Профессиональное обучение в области физической культуры и спорта (ФКиС) ведётся в учреждениях среднего и высшего профессионального образования. Учебные заведения, расположенные на территории г. Москвы, ежегодно выпускают более 1000 профессиональных кадров с образованием в сфере ФКиС. Подготовка тренерских кадров, кадров в области физкультурно-оздоровительной работы с населением полностью удовлетворяет потребности отрасли. Высшие учебные заведения, расположенные на территории г. Москвы, также осуществляют подготовку кадров высшей квалификации: кандидатов и докторов наук, в том числе по специальности 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», что позволяет внедрять в деятельность физкультурно-спортивных организаций инновационные технологии, научные достижения.

Результаты опроса также показали, что в г. Москве проводится целенаправленная работа по созданию системы непрерывного повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов физкультурно-спортивной сферы города. Одно из предложений экспертов г. Москвы по совершенствованию кадрового обеспечения состоит в рассмотрении возможности подготовки специалистов (посредством профессиональной переподготовки или повышения квалификации) по физкультурно-оздоровительной работе с населением по месту жительства.

С учетом вышеизложенного в рамках профессиональной переподготовки по направлению «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» разработана программа учебной дисциплины «Организационно-методические основы оздоровительных занятий с населением по месту жительства». Курс относится к базовой части профессионального цикла и является системообразующим в структуре профессиональной переподготовки.

Цель освоения дисциплины – формирование теоретических и практических знаний, умений и навыков по внедрению технологий ведения физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.

Задачи освоения дисциплины:

- формирование у обучающихся профессиональных компетенций для успешного внедрения технологий ведения физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в профессиональную деятельность;
- формирование знаний по научно-методическим основам теории и методики ФКиС, обеспечивающим эффективность использования технологий физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением по месту жительства;
- формирование знаний, умений и навыков по разработке и реализации физкультурно-спортивных и физкультурно-оздоровительных технологий с учетом потребностей целевых групп населения;
- развитие способности анализировать и творчески использовать научно-методическую информацию и передовые достижения теории, методики и практики в системе организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.

Дисциплина содержит пять разделов: «Организация физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства с использованием педагогических технологий», «Современные физкультурно-оздоровительные и спортивно-оздоровительные технологии в физическом воспитании», «Методические основы организации физкультурно-оздорови-

тельной работы по месту жительства с детьми и подростками», «Методические основы организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства с людьми зрелого и пожилого возраста», «Массовый спорт в системе работы с населением по месту жительства» (см. таблицу).

Структура и содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Содержание самостоятельной работы
1.	ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ	Формирование системы физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства. Особенности управления функционированием и развитием системы физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства. Внедрение в массовую практику спортивно-оздоровительных технологий, основанных на средствах видов спорта.	Изучение учебной и научной литературы. Работа со словарями и справочниками. Ответы на контрольные вопросы. <i>Примеры заданий для самостоятельной работы</i> Разработка плана здоровьесберегающей программы (на основе избранного вида спорта). Разработка программы обучения здоровью.
2.	СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	Основные закономерности, определяющие формирование физкультурно-оздоровительных технологий. Фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности: аэробной направленности, силовой направленности, на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности.	Изучение учебной и научной литературы. Работа со словарями и справочниками. Ответы на контрольные вопросы. <i>Примеры заданий для самостоятельной работы</i> Разработка методики формирования рациональной осанки (для дошкольников и школьников). Разработка методики профилактики плоскостопия (для детей и подростков).
3.	МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ	Значение ФКиС в жизни детей дошкольного возраста. Задачи физического воспитания дошкольников. Средства физического воспитания. Формы организации физического воспитания. Социально-педагогическое значение ФКиС в школьном возрасте. Особенности методики обучения технике и воспитания физических качеств. Методические особенности занятий с детьми школьного возраста и молодежью.	Изучение учебной и научной литературы. Работа со словарями и справочниками. Ответы на контрольные вопросы. <i>Примеры заданий для самостоятельной работы</i> Разработка плана организации физкультурно-спортивной работы (на основе вида спорта). Разработка методики направленного формирования мотивации к систематическим занятиям ФКиС.
4.	МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА С ЛЮДЬМИ ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	Социальное значение и задачи использования ФКиС в жизни взрослых людей. Проблема внедрения ФКиС в быт трудящихся. Методические особенности основных форм ФКиС в быту трудоспособного населения. Физическая культура в жизни людей зрелого и пожилого возраста.	Изучение учебной и научной литературы. Работа со словарями и справочниками. Ответы на контрольные вопросы. <i>Примеры заданий для самостоятельной работы</i> Разработка плана составления фитнес-программы, основанной на двигательной активности аэробной направленности. Разработка содержания фитнес-программы, основанной на двигательной активности силовой направленности.
5.	МАССОВЫЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА	Массовый спорт в системе ФКиС: возникновение и состояние современного массового спорта. Социальные функции. Спортивная подготовка как многокомпонентный процесс. Спортивные результаты и критерии их измерения и оценки.	Изучение учебной и научной литературы. Работа со словарями и справочниками. Ответы на контрольные вопросы. <i>Примеры заданий для самостоятельной работы</i> Разработка календарного плана спортивно-массовых мероприятий. Разработка положения о соревнованиях.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен знать/понимать: концептуальные основы теории и методики физического воспитания занимающихся различного возраста; методические основы обучения технике двигательных действий и повышения физической подготовленности занимающихся с учетом потребностей населения разных возрастных групп; современные подходы к организации соревновательной деятельности в рамках ведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства.

Обучающийся должен уметь: разрабатывать и внедрять в профессиональную деятельность физкультурно-оздоровительные и спортивно-оздоровительные технологии; разрабатывать методики повышения физической подготовленности для всех контингентов занимающихся, используя технологический инструментарий специалистов физкультурно-спортивной отрасли; выполнять контроль за нагрузками и обеспечивать безопасность занятий физическими упражнениями. Он должен хорошо владеть следующими навыками: планирования спортивно-массовой работы с населением по месту жительства; контроля тренировочной и соревновательной деятельности; оценки уровня подготовленности занимающихся.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 80 часов, из них 40 часов – аудиторные занятия, 40 часов – самостоятельная работа. Освоение учебного курса, формирование умений и навыков проводится в соответствии с установленным числом и содержанием разделов, формами балльно-рейтинговой системы оценки учебной деятельности обучающихся. Оценка устного ответа на экзамене формируется по соответствующим критериям: знание материала (содержание материала раскрыто в полном объеме), последовательность изложения (содержание материала раскрыто последовательно, достаточно хорошо продумано), владение речью и терминологией (материал изложен грамотным языком, с точным использованием терминологии), степень самостоятельности (содержание материала изложено самостоятельно, без наводящих вопросов), уровень теоретического анализа (показано умение делать обобщение, выводы, сравнение).

Программа апробирована в образовательной организации ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта г. Москвы, осуществляющей образовательную деятельность по программам дополнительного профессионального образования. Контингент слушателей – тренеры и тренеры-преподаватели физкультурно-спортивных организаций.

Библиографические ссылки

1. Изаак С. И. Стратегия развития спортивной отрасли : монография. М. : Спорт, 2018. 168 с.
2. Изаак С. И., Щадилова И. С., Миронова Е. А. Некоторые вопросы кадрового обеспечения развития физической культуры и спорта // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 10 (152). С. 94–99.
3. Паршикова Н. В., Изаак С. И., Малиц В. Н. Развитие физической культуры и спорта: стратегия будущего // Теория и практика физической культуры. 2017. № 12. С. 3–5.

References

1. Izaak S. I. Strategiya razvitiya sportivnoj otrasli : monografiya. M. : Sport, 2018. 168 P.
2. Izaak S. I., Shadilova I. S., Mironova E. A. Nekotorye voprosy kadrovogo obespecheniya razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2017. № 10 (152). P. 94–99.
3. Parshikova N. V., Izaak S. I., Malits V. N. Razvitie fizicheskoy kul'tury i sporta: strategiya budushchego // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2017. № 12. –P. 3–5.

© Изаак С. И., 2019

УДК 796.323.2

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК В ШКОЛЕ: НЕОБХОДИМОСТЬ И ПРОБЛЕМЫ

А. Ю. Патрикеев

Издательский дом «Первое сентября»
Педагогический университет «Первое сентября», курсы повышения квалификации
Российская Федерация, 121165, Москва, ул. Киевская, д. 24
E-mail: kont-antibus@mail.ru

Рассматривается необходимость использования опорного прыжка на уроках физкультуры в школе и трудности, связанные с его проведением и включением в состав урока. Ученики должны осваивать навыки выполнения отдельных элементов опорного прыжка начиная с первого-второго класса, постепенно переходя к выполнению самого опорного прыжка. Однако далеко не все учителя готовы проводить подобные занятия. Причины могут быть разными, но в итоге учителя не включают опорный прыжок в свои занятия, и ученики лишаются возможности освоения важных навыков.

Ключевые слова: гимнастика, опорный прыжок, гимнастический козел, гимнастический конь, прыжок, начальная школа, средняя школа, школа.

VAULT IN SCHOOL: REASONS FOR AND ISSUES INVOLVED

A. Y. Patrikeev

Associate Professor, Publishing House "The First of September"
Pedagogical University "First of September", advanced training courses
24, Kievskaya Str., Moscow, 121165, Russian Federation
E-mail: kont-antibus@mail.ru

The article analyzes the need to include vault in physical culture classes at school, issues involved in the performance of vault, and its place as a part of class work. Pupils should learn how to perform separate elements of vault in the initial grades of the primary school, gradually acquiring the skills necessary to perform vault as a whole. Yet, for different reasons, not every teacher is prepared to conduct such classes. Consequently, teachers do not include vault in the sets of exercises used in class, and pupils are deprived of the ability to acquire this important skill.

Keywords: gymnastics, vault, vaulting buck, vaulting horse, leap, primary school, grammar school, school.

Опорный прыжок является одним из самых трудных и «страшных» упражнений из изучаемых в школе. Причем, бояться его не только ученики, но и учителя. Все чаще слышишь, что кто-то из педагогов с облегчением убирает опорный прыжок из своих уроков, мотивируя это тем, что сейчас разрешено варьировать наполняемость школьной программы, и вместо этого проводит футбол, волейбол или же уроки, посвященные единоборствам или даже бадминтону. Однако, облегчая себе жизнь, на самом деле таким образом учитель усложняет жизнь ребенку в будущем, не давая познакомиться с очень важным, хотя и относительно сложным упражнением. Понять учителя можно, но в то же время, если мы будем давать только все самое легкое, предмет, к которому и так многие родители относятся несерьезно, будет восприниматься вообще как развлечение, а наша задача – сделать как раз наоборот,

чтобы к уроку физкультуры относились с не меньшим вниманием и уважением, чем к любому другому предмету.

На первый взгляд может показаться, что отмена такого опасного упражнения – только плюс: не требуется никаких дополнительных снарядов, страховать детей не нужно и т. п. Однако это не совсем так. Во время обучения прыжкам ребята тренируют не только практически все физические качества, но и учатся справляться со своими страхами. К тому же умение куда-то запрыгнуть или преодолеть высокое препятствие всегда может пригодиться в жизни. Столько всяких катастроф и неприятных событий случается в мире, что никогда не можешь быть уверен, в какой момент и какие навыки пригодятся. Кроме того, сейчас у молодежи весьма популярно такое направление, как паркур, где применяется очень много разноплановых опорных прыжков. Опорный прыжок через козла или коня может стать базой, опираясь на которую впоследствии можно будет разучивать другие варианты прыжков.

Есть две важные причины, по которым учителя не хотят заниматься опорными прыжками или проводят занятия недостаточно профессионально:

1. Плохо оборудованный спортивный зал.
2. Низкий уровень подготовки самого учителя.

Хорошо, если зал удастся оборудовать, когда появляются финансовые возможности. Но что делать с недостаточной подготовкой учителя? В этом случае даже курсы повышения квалификации не всегда помогут. Требуется довольно длительное и целенаправленное обучение, причем на практику нужно отвести как можно больше времени.

Почему я занялся этой проблемой и так уверенно говорю? Дело в том, что в свое время я решил вести свой YouTube-канал, чтобы рассказывать родителям и детям о том, как выполняются те или иные элементы, упражнения, движения и т. п. Один из видеоуроков был посвящен обучению опорному прыжку. На данный момент у меня выложено более 200 разноплановых видеоуроков, но опорный прыжок находится на пятом месте по просмотрам (интересно, что вся первая пятерка посвящена гимнастическим упражнениям и элементам). Это говорит о том, что ребятам явно не хватает информации, которую они получают в школе, и им приходится другими путями знакомиться с правильной техникой выполнения, да и вообще с этим «страшным» элементом. Хочу отметить, что «просмотры» – это ребята, которые заинтересовались и решили самостоятельно разобраться, что к чему. А сколько учеников просто махнули на все рукой и не стали ничего выяснять? В разы больше!

Кроме просмотров важны также и комментарии, которые оставляют ребята. Вот так читаешь, и страшно становится (что-то ребята писали мне напрямую в личные сообщения, что-то просто как комментарии к видео). Честно говоря, мне даже трудно представить, чтобы я вот так взял и стал проводить занятия, как они описывают. Приведу некоторые общие примеры (не дословно, а в общих чертах):

1. «Скоро будем прыгать через козла/коня, а не буду прыгать – два поставят. Мне очень страшно».

2. «Мы сразу через козла прыгали без всякой предварительной подготовки. Нам показали, сказали: «Это козел», и всё».

Или:

«Мы три раза потренировались и стали на оценку прыгать, а кто в конце стоит, тот прыгает меньше остальных, времени на всех не хватает».

3. «Как побороть страх? Что делать?».

4. «Больно ударился, но заставили снова прыгать».

5. «Боли не боюсь, но боюсь насмешек одноклассников, причем только на физкультуре, на других уроках такого нет».

Все проблемы, которые были перечислены, сводятся, по большому счету, к непрофессиональному проведению занятий, посвященных опорному прыжку. И ведь таких примеров довольно много. Если поговорить со взрослыми людьми, которым не нравилась физкультура в школе, то многие скажут, что не любили ее именно из-за опорных прыжков – они их очень

боялись (в основном из-за насмешек одноклассников и из-за того, что упражнение заставляли выполнять, несмотря на страх).

То есть получается, что из-за неудачно выбранной методики обучения для отдельно взятого упражнения формируется группа детей, которые не любят урок физкультуры в целом. А это очень важный момент. Без любви к уроку или хотя бы просто положительного отношения хороших результатов не добиться. Избежать таких неприятностей можно, надо только немного постараться.

1. Если у вас недостаточно хорошо оборудован физкультурный зал и нет гимнастического козла или коня – используйте горку матов, какие-то безопасные конструкции, на которые удобно было бы запрыгнуть. В крайнем случае можно поиграть в чехарду, чтобы ребята поучились напрыгивать на пол двумя ногами, отталкиваться и перелетать партнера способом ноги врозь с опорой на спину. По сути этот тот же опорный прыжок, только через человека.

2. Все же желательно ребят не заставлять, а заинтересовывать, помогать им не бояться этого прыжка. То есть нужно, чтобы ученики сами захотели прыгать, а не думали о том, что им поставят двойку, да и вообще «подружились» со снарядом. И вот здесь нужно проявить весь свой педагогический талант. Вспомнить паркур, разные жизненные моменты, когда пригодилось данное умение (например, при перепрыгивании забора, парапета), рассказать о воспитании смелости, давая ребятам понять, зачем вообще нужен этот элемент: «А то и на танк трудно будет запрыгнуть или на лошадь, чтобы покататься» [1].

Приведу пример из своей практики. Я начинал обучать ребят прыжкам с первого класса. Естественно, что в первом классе мы до козла не добирались. Я делал горку из мягких конструкций, на которую мы и запрыгивали (а кто-то и просто залезал, предварительно разбежавшись и оттолкнувшись). То есть в это время мы учились с ребятами не бояться высоких препятствий, а настраивались на их преодоление.

Во втором классе сначала повторялись прыжки на мягкие конструкции, но теперь важно было показать правильную технику напрыгивания двумя ногами, отталкивание и постановку рук для опоры. Тот, кто справлялся, допускался до напрыгивания на гимнастического козла. Ни одного ребенка я не заставлял прыгать и переходить дальше. Каждый мог остаться и продолжить прыгать на мягкую конструкцию. И знаете, сколько человек осталось? Ни одного. Все стремились перейти дальше и старались изо всех сил, чтобы выполнить всё точно по технике и отработать все перечисленные этапы. Когда они переходили к «козлу», в них уже не было страха – во всяком случае, настолько большого, чтобы бояться выполнять задания. Естественно, сразу мы не прыгали через снаряд, а сначала отрабатывали отталкивание на мостике, опираясь руками, напрыгивали на самого козла, спрыгивали с него. Переход к усложнению шел только тогда, когда предыдущий этап был отработан. На заключительных занятиях, посвященных опорному прыжку, уже одна треть ребят, а то и больше самостоятельно выполняла опорный прыжок целиком и полностью.

В третьем классе обучение продолжалось. Так же отрабатывались все этапы, но теперь уже к концу все сто процентов учеников выполняли прыжки через козла. Естественно, что кто-то делал лучше, кто-то хуже. Но никто не боялся настолько, чтобы отказаться от выполнения упражнения (причем подчеркну: за отказ ничего бы ребенку не было – ни двойки, ни порицания, ни насмешек). Естественно, что всегда присутствовала подстраховка, вокруг лежали маты, так что ребята чувствовали себя в некоторой степени защищенными. Но в то же время я уверен, что даже без матов они бы стали прыгать, потому что такой постепенный переход дал им возможность подготовиться как морально, так и физически.

В четвертом классе обучение продолжалось, и даже давались задания на усложнение – например, постараться не просто перепрыгнуть козла, но и приземлиться как можно дальше за ним.

К сожалению, я не имею возможности отслеживать судьбу всех своих бывших учеников, но с некоторыми мне удалось пообщаться: те ребята, у которых был опорный прыжок в пятом и последующих классах, говорили о нем спокойно, без всякого страха или неприятия.

Мой пример показал, что если мы начинаем с первого класса готовить ребят к опорному прыжку, то дальше им будет намного легче. Причем такие элементы, как напрыгивание на опору, можно вставлять в полосу препятствий или как дополнительное задание в круговую тренировку. Тогда времени на освоение у ребят будет гораздо больше. И они уже на практике убедятся в нужности данного упражнения.

Я считаю, что каждый нормально подготовленный учитель проводит занятия подобным образом – а может, и еще лучше. Но в том-то и дело, что, выпускаясь из учебных заведений, новые специалисты получают очень мало знаний и еще меньше практики по опорному прыжку. И это потом сказывается на работе в школе. Если учитель добросовестно пытается научить ребят прыгать, но сам помнит только свою школьную жизнь, он и про подготовительные упражнения может забыть, и про то, что ребят нужно научить бороться со страхами, а не принуждать к выполнению. И, кроме того, нужно стремиться наладить атмосферу в классе, чтобы ребята с пониманием относились друг к другу, поддерживали одноклассников, а не смеялись и не дразнили. Почему чаще всего именно урок физкультуры становится камнем преткновения в этом плане? Над этим стоит задуматься.

На основании наблюдений и диалогов (как с учениками, так и с родителями, учителями) можно сделать следующие выводы:

1. Подготовка специалистов по физической культуре обязательно должна включать в себя обучение технике выполнения опорного прыжка, методике его преподавания и большой практической работе, чтобы у будущих педагогов появилось четкое понимание того, как нужно выполнять данное упражнение, как страховать выполняющих и как готовить их к этому прыжку.

2. Учителям стоит больше времени и внимания уделять технике выполнения опорного прыжка при обучении учеников.

3. Учителям нужно начинать готовить учеников к опорному прыжку еще с начальной школы, чтобы в дальнейшем было проще переходить к прыжкам через более высокого гимнастического козла и коня.

Библиографическая ссылка

1. Канал YouTube KontAntibus. Видео: «Опорный прыжок через гимнастического козла» [Электронный ресурс]. URL: https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM&t=18s (дата обращения: 15.05.2019).

Reference

1. Channel YouTube KontAntibus. Video: “Vault through a gymnastic goat” [Electronic resource]. URL: https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM&t=18s (date of visit: 15.05.2019).

© Патрикеев А. Ю., 2019

УДК 796.05

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ИНСТРУКТОРСКОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Т. К. Сахарнова¹, Г. Р. Айзятуллова

Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта
Российская Федерация, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35
¹E-mail: top-gulia@rambler.ru

Рассмотрена структура проведения оздоровительного занятия по системе Пилатес. Приведены конкретные описания частей занятия с постановкой задач и описанием средств проведения оздоровительных занятий, а также специфические особенности подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

Ключевые слова: пилатес, урок, структура, сертификация, инструктор-методист, квалификация.

MODERN APPROACHES TO TEACHING A SPECIALIST ON INSTRUCTORS AND METHODOLOGICAL WORK IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

T. K. Sakharanova¹, G. R. Ayzyatullova

¹National State University of Physical Culture, Sport and Health named after P. F. Lesgaf
35, Dekabristov Str., St. Petersburg, 190121, Russian Federation
¹e-mail: top-gulia@rambler.ru

The structure of the health classes on the Pilates system is considered. The article provides specific descriptions of the parts of the lesson with the formulation of tasks and a description of the means of conducting recreational activities.

Keywords: pilates, lesson, certification, instructor-methodologist, qualification.

Проблемы подготовки специалистов всегда являлись важными для социума, по ряду причин, основная из которых характеризует будущее состояние любой отрасли. В настоящее время, в соответствии со ст. 2 Федерального закона «О независимой оценке квалификации» от 29 июня 2016 года подготовка специалистов в любой области деятельности осуществляется с учетом требований профессиональных стандартов. Каждый профессиональный стандарт содержит исчерпывающую информацию об уровне образования для каждой квалификации, необходимых знаниях, умениях и выполняемых трудовых действий. Такие преобразования коснулись и сферы физической культуры и спорта, предъявив, в свою очередь, новые требования к обучению и оценке специалистов данной сферы деятельности. Так, активное влияние рыночного спроса на квалификационные характеристики специалиста и содержание высшего образования выражается в том, что в нынешних условиях наряду с традиционными видами физкультурно-спортивной деятельности возникают и осуществляются новые. Вследствие чего имеет место необходимость в подготовке будущих специалистов в области физической

культуры и спорта не только в рамках сложившейся в вузах традиции, но и с учетом современной конкуренции и запросов рынка труда.

Наиболее востребованной и актуальной сферой физической культуры является фитнес-индустрия, которая насчитывает более 500 фитнес-клубов, фитнес-студий, залов и т. д. в одном лишь Санкт-Петербурге. За последние десятилетия данное направление физической культуры значительно расширилось за счет включения новых видов двигательной активности (таких как Пилатес), увеличения количества занимающихся и т. д. Вместе с тем, возрос процент травм, полученных на занятиях по видам и направлениям фитнеса, что свидетельствует о низкой компетентности инструкторов-методистов. Современное состояние подготовки кадрового состава фитнес-клубов характеризуется некоторыми трудностями, связанными с получением образования будущего инструктора в негосударственных образовательных структурах. Чтобы минимизировать риск от их некомпетентной деятельности выпускников негосударственных образовательных организаций Правительством Российской Федерации было принято решение о сертификации инструкторов по фитнесу с присвоением им соответствующего знания и умения уровня квалификации. Введение в процесс обучения образовательных организаций физической культуры и спорта необходимых знаний и умений, соответствующих квалификации инструктор-методист позволит повысить качество оказываемых услуг в фитнес-индустрии и минимизировать риск получения травм.

Травматичность в сфере оздоровительного услуг фитнес индустрии с каждым годом становится выше. Это происходит по ряду причин, основными из которых являются причины, связанные с содержанием и структурой оздоровительного занятия. Содержание оздоровительных занятий включает в себя многие аспекты, такие как правильная организация занятия, равномерное сочетание нагрузки и отдыха, индивидуальный подбор средств фитнеса, исходя из уровня физической подготовленности и т. д. Всё это требует от организаторов обучения фитнес-инструкторов по направлениям фитнеса более грамотного методического подхода в подготовке последних [1].

Одним из разделов подготовки фитнес-инструктора является знание и умение проведения оздоровительного занятия по направлениям фитнеса. Традиционным считается такое построение оздоровительного занятия, в котором есть четкое разграничение трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной (заминка). В каждом направлении фитнеса есть свои особенности построения каждой из частей занятия. В данной статье хотелось бы остановиться на структуре оздоровительного занятия по авторской системе Пилатес, как одного из менее травмоопасного направления фитнеса. Изначально Джозеф Пилатес разработал систему упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений осанки, а также на восстановление организма профессиональных танцоров, артистов балета, спортсменов после перенесенных травм. Его система получила популярность при его жизни, а после – не теряет актуальности и в настоящее время.

В публикациях по данному направлению фитнеса имеются данные об эффективности различных средств, об их влиянии на физическое и психологическое состояние занимающихся, физическое и гармоничное развитие тела и разума (Mind and Body). Однако вопрос о структуре занятия по системе Пилатес в настоящее время остается открытым.

Исторически сложившаяся система Джозефа Пилатеса подразумевала оздоровительную направленность занятий без выделения частей урока. Вхождение системы Пилатеса в современные направления фитнес-индустрии определили необходимость структурирования занятия.

Анализируя видеоматериалы занятий по системе Пилатеса, нами было определено, что инструкторы-методисты данного направления стремятся к традиционной структуре оздоровительного занятия, т. е. трехчастной.

Результаты хронометрирования занятий по системе Пилатеса, показали, что общая продолжительность занятия в среднем составляет 60 минут для начинающих и среднего уровня подготовленности занимающихся, из которых: на подготовительную часть отводится 8–12 минут в зависимости от уровня подготовленности, возраста, состояния здоровья,

времени года, температуры помещения, возрастных особенностей и текущего самочувствия (13–20 %), основную – 33–42 минуты (64–74 %) и заключительную – 8–10 минут (13–16 %). Полученные данные, в соответствии с литературными источниками характеризуют данные занятия как «занятия по программе продвинутых».

Для продвинутого уровня (высокий уровень подготовленности) занятия будут составлять по 90 минут, в таком же сочетании частей занятия.

В подготовительной части в основном применяются упражнения, направленные на обучение дыханию Пилатес, упражнения на группы мышц, которые будут задействованы в ходе основной части урока и стретчинг. Все упражнения в подготовительной части занятия выполняются в различных исходных положениях, таких как стоя, так сидя или упорах сидя, и должны быть направлены на крупные и мелкие группы мышц, суставы и связки.

Упражнения в положении стоя: сведение и разведение пальцев рук, вращение руками, волна пальцами ног, сгибание пальцев ног со скольжением, полуприседы, раскручивание и скручивание туловища, боковые наклоны, подъем на носки и опускание на всю стопу, подъем на носки и балансирование, подъем на одной ноге, другая в сторону, подъем ног: прямых и согнутых.

Упражнения в положении сед и смешанных упоров: растяжка спины, плечевой мост для новичков, скольжение ног, раскручивание и скручивание туловища, стоя на коленях, упоры сидя, упоры лежа.

Упражнения в положении лежа: повороты головы, скольжение ног по полу, поочередное поднятие плеч (руки вперед), вращение стопами, сгибание и разгибание стопы, скольжение согнутой ногой, в том числе с вращением, плечевой мост (волна).

Целесообразно использовать такую последовательность упражнений в подготовительной части занятия, которая будет обеспечивать наиболее благоприятное воздействие на все системы организма.

1. Способствовать формированию правильной осанки.
2. Способствовать развитию силы мышц ног преимущественно.
3. Способствовать развитию силы мышц передней и задней поверхности туловища преимущественно.
4. Способствовать развитию силы мышц рук и плечевого пояса преимущественно.
5. Способствовать развитию силы косых мышц туловища преимущественно.
6. Способствовать растягиванию мышц отдельных частей тела (ног, туловища или плечевого пояса).
7. Способствовать развитию преимущественно скоростно-силовых качеств мышц всего тела упражнениями большой интенсивности.
8. Способствовать повышению функционального состояния организма и улучшению координации движений.

Продолжительность подготовительной части занятия зависит от состояния занимающегося, содержания предстоящих занятий, условий окружающей среды, от времени года. В среднем она занимает от 8 до 12 минут. Продолжительность подготовительной части может составлять и большее количество времени по причинам: возраста занимающихся, уровня подготовленности, состояния здоровья.

Основная часть занятия проводится в партере при низкой интенсивности нагрузки и строится из упражнений, направленных на: вытяжение позвоночника, укрепление мышц, поддерживающих правильное положение различных отделов позвоночника, изгибов позвоночника; развитие мышц брюшного пресса; улучшение тонуса мышц внутренней и внешней сторон бедра, укрепление ягодичных мышц; развитие координации движений. В конце каждой серии упражнений на определенную группу мышц, необходимо применять упражнения на мышцы-антагонисты (с целью перераспределения нагрузки на работающие мышцы).

В заключительной части занятия по системе Пилатеса используются упражнения на растягивание, дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию.

Несмотря на традиционную структуру занятий для подготовленных занимающихся по системе Пилатеса необходимо выделить следующие специфические особенности:

- основная часть занятия проводится в основном в партере и состоит из упражнений, направленных на мышцы живота и спины (с целью укрепления мышц, поддерживающих привычное положение тела – осанку);
- каждое упражнение выполняется в определенном темпе и ритме. Одни упражнения следует выполнять медленно, другие – ещё медленнее. Ни одно упражнение Пилатеса не выполняется в быстром темпе;
- объем и интенсивность выполнения двигательных действий по системе Пилатеса увеличивается и нарастает от занятия к занятию;
- продолжительность занятия зависит от уровня подготовленности занимающегося и поставленных им задач.

Структура занятия для начинающих (неподготовленных занимающихся) по системе Пилатес несколько отличается от структуры занятия для подготовленных. Во-первых, задачами занятий будут обучение правильному дыханию и технике выполнения основных движений. Следовательно, интенсивность такого занятия очень низкая, так же, как и объем выполненных движений. Во-вторых, упражнения следует подбирать простые и доступные в выполнении. В-третьих, увеличение времени на отдых (восстановление) приводит к дроблению основной части занятия на более мелкие подструктуры, например, после выполнения упражнений на мышцы спины следует дать упражнения на растягивание данных мышц.

Одним из возможных и апробированных вариантов планирования занятий Пилатес является процесс подготовки, включающий 4 этапа:

1-й этап – базовый. Данный этап направлен на формирование двигательных навыков правильного выполнения базовых элементов, формирование силовых способностей с акцентом на развитие мышечных групп «центра силы» (мышцы брюшного пресса, ягодиц, нижней части спины и бедер). Количество занятий 2–3 раза в неделю, продолжительность этапа составляет в среднем 4–6 недель.

2-й этап. Этот этап направлен на совершенствование техники выполнения базовых движений, выраженной в высокой точности выполнения движений (как в деталях, так и в целом), увеличении темпа выполнения при сохранении непрерывности движений и плавности переходов при смене исходных положений, согласованности движений со спецификой дыхания. Продолжительность этапа 8–10 недель, по 2–3 раза в неделю.

3-й этап. Направлен на совершенствование базовых двигательных навыков и расширение двигательного опыта, освоение новых движений, усложнение исходных и конечных положений базовых упражнений и разучивание новых более сложных модификаций, «использование позиции Пилатеса», увеличение количества и темпа повторений, разучивание переходов от одного упражнения к другому без пауз с целью создания целостного последовательного, непрерывного комплекса упражнений в формате занятия. Продолжительность этапа 4 месяца, по 2–3 раза в неделю;

4-й этап. Данный этап основной для которого характерно использование опыта предыдущих этапов и относительно свободное (точное, уверенное, с учетом эстетического компонента техники) выполнение упражнений в течение последующих от 4–5 месяцев и более. При этом возможна подготовка к переходу для освоения более сложных программ Пилатеса (с использованием специальных тренажеров), что требует дальнейшего расширения двигательного опыта и улучшения физических кондиций, занимающихся (непрерывность оздоровительного процесса).

Инструкторы по методу Пилатес условно делятся на две категории: тренеры по классическому и современному Пилатесу. По данным исследования Lewitt M. S. [2] классические занятия проводят 32 % инструкторов, в то время как современные занятия – 68 %. Отношение объема и интенсивности в построении этих двух вариантов занятий по методу Пилатес одинаковое. Необходимо отметить, что в классическом занятии по методу Пилатес количество упражнений – 34, а в современном – более 500.

Подготовка специалистов в области системы Пилатес требует знаний современных подходов к их обучению, таких как: в классическом уроке – использование и знание техники классических упражнений Пилатеса, в современном – модификации и аналогии упражнений Пилатеса; структурирование занятий, как в классическом, так и в современном Пилатесе; перспективное планирование занятий в целом.

Библиографические ссылки

1. Остин Д. Пилатес для Вас. М. : Попурри, 2007. 320 с.
2. Development of a Pilates Teaching Framework from an international survey of teacher practice / M. S. Lewitt, L. McPherson, M. Stevenson // Journal of Bodywork and Movement Therapies. 2019.

References

1. Ostin D. Pilates dlya Vas. M. : Popurri, 2007. 320 p.
2. Development of a Pilates Teaching Framework from an international survey of teacher practice / M. S. Lewitt, L. McPherson, M. Stevenson // Journal of Bodywork and Movement Therapies. 2019.

© Сахарнова Т. К., Айзятulloва Г. Р., 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

Арутюнян Т. Г. Формирование позитивного отношения к Российской армии и защите отечества в процессе физического воспитания	4
Арчикова В. А. Физическое воспитание в учебных заведениях	7
Берко Е. Е., Стенер А. В. Различия разминочных упражнений в спортивных играх и единоборствах	12
Беседина Л. А. Профессионально-прикладная физическая культура и спорт при подготовке специалистов для экстремальных видов деятельности	17
Бугаец Я. Е., Гронская А. С., Танцура М. Н. Особенности аэробной и анаэробной производительности детей, занимающихся тхэквондо	20
Гасанова С. И., Захарова Н. А. Значение активных упражнений и подвижных игр в подготовке юных баскетболистов	24
Гнилицкая Е. Л., Кажарская Н. В. Влияние утренних физических упражнений на продуктивность в течение дня	27
Гронская А. С., Бугаец Я. Е., Гандилян К. А. Аэробная и анаэробная работоспособность боксеров в специально-подготовительном периоде тренировки	31
Дмитриев Д. В., Buriánek Vláďa. Метод подготовки спортсменов к играм по хоккею в Чешской Республике	35
Елсаков И. В. Структура и содержание профессионально-прикладной физической и тактико-специальной подготовки кандидатов для приёма на службу в органы внутренних дел на должности рядового и младшего начальствующего состава	37
Жусупов А. М., Дайырбеков Б. Ж. Национальные спортивные игры	40
Завьялов А. И., Миндиашвили Д. Г., Завьялов Д. А. Инновации в футболе и вольной борьбе	45
Завьялов Д. А., Хао Ч. Школьное пятиборье, как способ совершенствования урока по физической культуре в школах Китая	49
Загrevский В. И., Загrevский О. И. Уравнения естественного и целенаправленного движения двухзвенной модели биомеханической системы	51
Загrevский О. И., Загrevский В. И. Кинетическая и потенциальная энергия биомеханической системы в естественном движении	56
Истомина И. С., Базан М. Серфинг как экстремальный вид спорта	61
Какорин Е. А. Формы организации занятий, принципы и методы обучения боксера	64
Каримов Х. Р. Систематическая тренировка функции вестибулярного анализатора – ключ к развитию координации движений, выполняемых в чрезвычайных ситуациях	69
Козориз В. П., Нагорнов И. В. Оценочная характеристика выносливости в подготовительном периоде у юных спортсменов, занимающихся лыжным спортом	73
Коноплева Е. Н. Информационные технологии в физическом воспитании и спорте	76
Копылов Ю. А., Кокова Е. И. Концептуальные подходы к модернизации физического воспитания студентов высших учебных заведений	81
Костычаков В. Ф. К вопросу применения кругового метода обучения на занятиях по физической подготовке	86

Кудрявцев М. Д., Кадач О. В., Панов Е. В., Альтувайни А. Х. Современные тенденции теории и методики спортивной подготовки спортсменов	89
Кудрявцев М. Д., Люлина Н. В., Галимов Г. Я., Алшувайли Х. Х. Физическое воспитание и его роль в становлении личности	92
Лепилина Т. В. Основы тренировки чувства воды на занятиях по плаванию со студентами в вузе	95
Логинов Д. В., Кушнир С. Е. Анализ системного подхода физического воспитания студентов в вузе	98
Лозовой А. А., Скоробогатова Е. В. Влияние физического воспитания на умственную деятельность учащейся молодежи	101
Лозовой А. А. Биомедицинские аспекты повышения физической подготовки	104
Любимов В. Ю., Антоненко М. Н. Плавание как средство улучшения здоровья	109
Любимова Д. А., Захарова Н. А. Влияние игры в баскетбол на физическое развитие студентов	112
Мартиросова Т. А., Навойников А. А. Физическое воспитание студентов в образовательном процессе вуза	116
Мартиросова Т. А., Логинов Д. В., Путинцева П. П. Личностно-развивающий подход в физическом воспитании в высших учебных заведениях	119
Михайлов В. В., Лопашова А. Ф. Характеристики юных кикбоксеров: личностные и субъективные показатели	123
Омельченко Т. А. Проблема лидерства и его влияние на успешную деятельность спортивной команды	127
Омельченко Т. А. Индивидуальный урок в фехтовании в учебно-тренировочном процессе	130
Полянская Н. Д., Черута П. С. Волейбол – игра для людей всех возрастов	133
Приходов Д. С., Малыгин Е. И. Оценка перспектив развития молодежного/студенческого спорта в России	137
Пулатов А. А. Йога с дыхательными упражнениями как средство восстановления работоспособности и развития здоровья	142
Радченко Д. Г. Спортивные игры, как средство физического воспитания	146
Реди Е. В., Резайкина Е. А. Развитие координации движений у детей 11–13 лет	148
Сафин Р. С., Ибатуллин И. Р., Якбаров Р. Р., Ахметшин А. Ф., Корнилова А. А., Мамина Э. Р. Изменения насосной функции сердца детей в процессе систематических занятий единоборствами	152
Сиваков В. И. Влияние энергосистемы на результат хоккейного матча России на олимпийских играх в Пхёнчхане	156
Сиваков Д. В. Цветовая энергосистема хоккейной команды России на XXIII олимпийских играх в Пхёнчхане	159
Суханов А. С., Жуйко Д. А. Значение гребка руками в технике плавания	162
Суханов А. С., Жуйко Д. А. Стартовый прыжок важнейший элемент в технике плавания	167
Тациян А. А., Демиденко В. Ю. Повышение уровня взаимопонимания и выбор психолого-педагогической концепции обучения физической подготовки курсантов	172
Трушина А. А., Орехов В. С., Нагорнов И. В. Развитие у школьников на уроках физической культуры скоростно-силовых способностей	176
Халанский Ю. Н. Проблемы обучения студентов технике легкоатлетических упражнений	180
Шакиров А. Р. Проблемы психологической подготовки студентов при подготовке к спортивным соревнованиям	183

Шакиров А. Р. Сбор и обработка информации для научно-методического обеспечения в отделении спортивной борьбы	185
Шантарович В. В. Факторный анализ показателей физической подготовленности гребцов на байдарках и каноэ	187
Шацкий Г. Б., Прокопов О. В., Сазоник В. В. Формирование культуры движений у студентов медицинского вуза	191
Шацкий Г. Б., Прокопов О. В., Харкевич М. В. Физическая подготовленность и ценностные ориентации в области физической культуры студентов-медицинского вуза	194
Шмал А., Абаева Е. А. Особенности организации физической культуры и спорта в вузах Германии	196
Щадилова И. С. Проблема поиска новых путей финансирования детско-юношеских спортивных школ	199
Яцковская Л. Н., Агамамедов Р. Г. Формы и способы мотивации студентов к занятию физической культурой	202
Яцковская Л. Н., Григорян М. Н. Современные информационные технологии как инструмент мотивации физической активности студентов	205

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Алыева К. М., Панов Е. В. Проблемы здоровьесбережения в процессе подготовки сотрудников органов внутренних дел	208
Антипина М. В. Фитнес-технологии в физическом воспитании дошкольников	211
Бартновская Л. А., Кравченко В. М., Болдова А. А. Физическое самовоспитание как важнейшая составляющая здоровьесохраняющего образования в вузе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	216
Бахирева Н. А. Физические упражнения в домашних условиях	221
Берко Е. Е., Фукс К. С. Формирование культуры здоровья студентов	224
Доронина А. Ю., Лапыгина О. В. Влияние занятий физической культуры на уровень зрения студентов	227
Жуйко Д. А. Хорошая осанка – красота и здоровье на всю жизнь	231
Ивашко Н. В. Влияние силовых нагрузок в тренажерном зале на нервную систему	233
Каллаур Е. Г. Дифференциация уровня функционального состояния гребцов на байдарках по результатам кардиомониторинга	237
Козлова Ю. А. Особенности мотивационной сферы учащихся групп начальной подготовки в изучении основ спортивного ориентирования	242
Козлова Ю. А., Шелуха А. С. Формирование мотивации к здоровому образу жизни через приобщение ребёнка к занятиям спортивным ориентированием	245
Кокова Е. И., Копылов Ю. А., Кузьмин В. К. Максимальные напряжения мышц в системе физической подготовки студентов высших учебных заведений	247
Кравченко Е. И., Земба Е. А. Оздоровительное плавание для студентов	252
Логинов Д. В., Поченкова А. Е. Мотивационные установки в физическом воспитании студентов технического вуза	255
Лозовая М. А. Сохранение и укрепление состояния здоровья детей путем внедрения в педагогический процесс здоровьесберегающих технологий	260

Матросова А. И., Койпышева Е. А. Определение правильного питания первокурсников ирниту	263
Морозова Е. Н., Попова С. Н. Использование основ синхронного плавания в оздоровительной методике плавания со студентами	267
Поборончук Т. Н., Пинчук Е. С. Методологическая основа воспитания студентов в вузе: синергетический подход	271
Радченко Д. Г. Здоровьесберегающие технологии в вузе	274
Реди Е. В. Спортивный туризм, как одна из эффективных оздоровительных технологий	277
Сажин Е. А. Спортивные игры как средство формирования ценностной ориентации на здоровый образ жизни у подрастающего поколения	280
Сафин Р. С., Ибатуллин И. Р., Якбаров Р. Р., Ахметшин А. Ф., Корнилова А. А., Мамина Э. Р. Влияние занятий фитнесом на показатели кардио-респираторной системы женщин	284
Селитреникова Т. А., Яковлев В. В. Особенности применения подвижных игр в военном вузе	287
Ткачева Т. В., Фалеева Е. А. Роль физической культуры, спорта, туризма, медицинских мероприятий в профилактике асоциальных проявлений среди юношества и молодежи	292
Трифоненкова Т. А., Поборончук Т. Н. Физическая активность современной молодежи	295
Фролов Е. В., Николаев А. Г. Методические особенности использования средств и методов туризма в системе физического воспитания младших школьников	298
Шарова Н. М., Земба Е. А. Использование скандинавской ходьбы на занятиях с иностранными студентами	301

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

Бобрик Ю. В., Пономарев В. А., Шпаковский В. Н. Физическая реабилитация больных вертеброгенными дорсопатиями с применением суховоздушных тепловых и аэрозольных пантовых ванн	304
Бугаевский К. А. Применение специальных упражнений А. Кегеля в восстановительном лечении пациенток с патологией	307
Еремеева Ю. В., Крумпель И. В., Ложкин В. А. Психологические аспекты реабилитации верховой ездой	312
Иванова М. Ю., Зотин В. В. Современные методы и принципы реабилитации спортсменов	315
Резниченко Р. О., Каршева К. О. Лечебное плавание как один из методов лечебная физической культуры	318
Ковалёва А. Л., Зотин В. В. Лечебная физическая культура при плоскостопии	321
Кудрявцева И. Н., Матюшина И. В. Физическая рекреация как средство повышения двигательной активности младших школьников	325
Ланская О. В., Сазонова Л. А., Челноков А. А. Коррекция и профилактика нарушений осанки у школьников младших классов средствами адаптивной физической культуры	328
Максимов В. С., Садырин С. Л. Изучение потребности в занятиях физической культурой у студентов с ограниченными возможностями здоровья	332

Попованова Н. А., Щербина Л. А., Мартынова А. А. Формирование ценностных ориентаций на физическую культуру у студентов с ограниченными возможностями здоровья (на примере КГПУ им. В. П. Астафьева)	337
Потешкин А. В., Таламова И. Г. К вопросу о диагностике координационных способностей у детей с детским церебральным параличом	341
Резниченко Р. О., Каршева К. О. Возможность применения лечебного плавания при нарушениях осанки	346
Склярова И. В. Физическая культура как фактор успешной адаптации лиц с ограниченными возможностями к обучению в вузе	349
Ткачева Т. В., Фалеева Е. А. Профилактика асоциального поведения студента посредством физической культуры	352
Томилин К. Г. Спа, велнес, фитнес: возрастные особенности клиентов при занятиях водными видами рекреации	355
Федотенко Г. В. Реабилитация спортсменов после травм и болезней	360
Челноков А. А., Сазонова Л. А., Ланская О. В. Коррекционная направленность занятий по адаптивному физическому воспитанию детей 5–7 лет с задержкой психического развития	364
Шакиров. А. Р. Отношение студентов к физической культуре	368

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Власов В. А. Допинг как реальная проблема современного профессионального спорта: политико-правовые аспекты	371
Мифтахов Р. А. Содержание, методы и организация массового спорта среди студенческой молодежи	375
Нагорная Л. А., Нагорный Н. Н. Роль спорта в процессе социализации людей с ограниченными возможностями здоровья в современном российском обществе	379
Трофимова Н. П., Тарасенко В. Е. Концептуальные положения синергетического подхода к формированию физической культуры обучающихся высших учебных заведений	384
Шевчук Ю. В. К вопросу о формировании нравственных и волевых черт характера у учащихся спортивных школ	390

ГТО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Арбатских А. В., Беседина Л. А. ГТО как система физического воспитания на современном этапе	395
Арженевская В. П., Люлина Н. В. Комплекс ГТО в современных условиях	399
Гринько А. Л. ГТО как система физического воспитания на современном этапе	402
Козырева М. И., Захарова Л. В. ГТО как система физического воспитания на современном этапе	405
Лавриченко К. С., Алекберов З. А. Аспекты развития комплекса ГТО	408
Лепилина Т. В. Система упражнений стретчинг для успешной сдачи теста на гибкость в системе ГТО	412

Малянова Е. Ю. Готовность студентов медицинского университета к выполнению нормативов шестой ступени комплекса ГТО	416
Усаков В. И. Критика нормативного подхода к оценке физических способностей детей и подростков	420
Яцковская Л. Н. ГТО как средство формирования, сохранения и укрепления здоровья студента	425

ВСЕМИРНАЯ ЗИМНЯЯ УНИВЕРСИАДА В КРАСНОЯРСКЕ 2019 ГОДА: РЕЗУЛЬТАТЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ, НАСЛЕДИЕ

Горелик А. В., Галимова А. Г., Кудрявцев М. Д. Наследие всемирной зимней универсиады – 2019 в Красноярске	427
Ильина А. С. Генезис проектного метода и его роль в управлении современными многофункциональными спортивными сооружениями	430
Кравченко В. М., Ефимова А. В., Бартновская Л. А. Всемирная зимняя универсиада в Красноярске 2019 года: организация, результаты, наследие	434
Лозовая М. А., Цубикова В. В. Всемирная зимняя универсиада в Красноярске 2019 года: результаты, организация, наследие	438
Самойлов С. В. Всемирная зимняя универсиада в Красноярске 2019 года: результаты, организация, наследие	441
Яцковская Л. Н., Белова А. С. Организация и наследие всемирной зимней универсиады в Красноярске 2019 года	445

СИСТЕМА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ПЕРЕПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ, ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ

Изаак С. И. Организационно-методические основы оздоровительных занятий с населением по месту жительства	448
Патрикеев А. Ю. Опорный прыжок в школе: необходимость и проблемы	452
Сахарнова Т. К., Айзятulloва Г. Р. Современные подходы к обучению специалиста по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта	456