



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 X Юбилейной международной
научно-практической конференции
(01 июня 2020 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 X Юбилейной международной научно-практической конференции
(1 июня 2020 г., Красноярск)*

Электронное издание

Красноярск 2020

© СибГУ им. М. Ф. Решетнева, 2020

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, 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 X Юбилейной междунар. науч.-практ. конф. (1 июня 2020 г., Красноярск) : электрон. сб. / под общ. ред. Т. Г. Арутюняна ; СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2020. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 12,5 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.

ISBN 978-5-86433-834-6

Представлены материалы X Юбилейной 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 достоверность 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=Xym6HGOSYh8&t=64s>.

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

ISBN 978-5-86433-834-6



Подписано к использованию: 02.09.2020. Объем 12,5 МБ. С 190/20.

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 X Юбилейной международной научно-практической конференции.

Искренне приветствую вас – студентов, магистрантов, аспирантов, кандидатов наук, докторов и профессоров, представляющих современную науку России, Беларуси, Украины, Японии, Израиля, Узбекистана, Донецкой Народной Республики, Молдовы, Армении, Ирака и Грузии!

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

Ректор СибГУ им. М. Ф. Решетнева
Э. Ш. АКБУЛАТОВ

A stylized handwritten signature in blue ink, consisting of several fluid, connected strokes.

УДК 796.00

ИСТОРИЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Т. Г. Арутюнян

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

Рассматривается десятилетняя история Международной научно-практической конференции проводимой кафедрой физического воспитания.

Ключевые слова: конференция, физическое, воспитание, спорт, представители.

HISTORY OF THE INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE OF THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION

T. G. Arutyunyan

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: nayka.07@mail.ru

The article discusses the ten-year history of the International Scientific and Practical Conference held by the Department of Physical Education.

Keywords: conference, physical education, sport and representatives.

В десятый раз кафедра физического воспитания Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева собрала специалистов из разных стран и городов России. Конференция проходит с периодичностью один раз в год. До 2018 года конференция проходила в заочном формате.

25–26 марта 2011 года проведена первая Международная электронная научно-практическая конференция «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: проблемы и перспективы развития». В конференции приняли участие представители России, США, Германии, Болгарии, Казахстана, Украины, Белоруссии. Представители России из Калининграда, Твери, Саратова, Санкт-Петербурга, Краснодар, Омска, Майкопа, Ульяновска, Сочи, Ростова-на-Дону, Красноярска.

25–26 мая 2012 года проведена вторая Международная электронная научно-практическая конференция «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития». В конференции приняли участие представители России, США, Германии, Болгарии, Казахстана, Украины, Белоруссии, Узбекистана.

24–25 мая 2013 года состоялась третья Международная электронная научно-практическая конференция «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития». В конференции приняли участие специалисты из Российской Академии Наук (Красноярского филиала), Военной академии Генштаба вооруженных сил России (Москва), Института физической культуры и дзюдо (Майкоп), Волгоградской академии физической культуры, Бурятского государственного университета (Улан-Удэ), Белорусского государственного университета физической культуры (Минск), Харьковской академии физической культуры, факультета физической культуры института «ЮжДаг» (Дербент), КГПУ института физической культуры имени И. С. Ярыгина, Узбекского госу-

дарственного института физической культуры (Ташкент). Сборник конференции представлен следующими городами и странами: Армения (Ереван), Белоруссия (Минск), Болгария (Поморие), Грузия (Тбилиси), Германия (Штуттгарт), Израиль (Беер-Шева), США (Амес, штат Айова), Украина (Харьков, Херсон), Узбекистан (Ташкент).

23–24 мая 2014 года кафедра провела четвертую Международную электронную научно-практическую конференцию «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития» при информационной поддержке Министерства спорта, туризма и молодежной политики Красноярского края и Главного управления образования администрации г. Красноярска. В этом году в событии приняли участие специалисты из нескольких стран мира: России, Белоруссии, Болгарии, Грузии, Германии, Украины, Узбекистана, Демократической Республики Конго. Информация на портале: <http://www.kraysport.ru/all-news/item/11423-в-красноярске-состоялась-международная-научно-практическая-конференция-специалистов-физической-культуры-и-спорта>.

22–23 мая 2015 года состоялась пятая Международная электронная научно-практическая конференция «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития» посвященная 55-летию нашего университета при информационной поддержке Главного управления образования администрации г. Красноярска. Требования для публикации на данной конференции были для представления в дальнейшем в РИНЦ. В данной конференции приняли участие специалисты из пяти стран России, Белоруссии, Узбекистана, Украины, Казахстана. Получено 104 статьи, из которых 28 иностранных (29,4 %). Представители России из Калининграда, Санкт-Петербурга, Омска, Майкопа, Тверской области, Владикавказа, Перми, Волгограда, Иркутска, Москвы, Набережных Челнов, Кемерово, Вологды, Сыктывкара, Смоленска, Барнаула, Симферополя, Елабуги, Улан-Удэ, г. Коломны Московской области и Красноярска.

В мероприятии, проведенном нашей не выпускающей кафедрой, приняли участие выпускающие учреждения высшего физкультурного образования:

1. Институт физической культуры и дзюдо г. Майкоп.
2. Харьковская государственная академия физической культуры г. Харьков, Украина.
3. Волгоградская государственная академия физической культуры г. Волгоград.
4. Мозырьский государственный педагогический университет им. И. Г. Шамякина, г. Мозырь, Гомельская область, Белоруссия.
5. Запорожский национальный университет, г. Запорожье, Украина.
6. Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.
7. Институт физической культуры имени И. С. Ярыгина, г. Красноярск.
8. Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Смоленск.
9. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск.
10. Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Белоруссия.
11. Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ.
12. Крымский Федеральный университет, г. Симферополь [1].

VI Международная электронная научно-практическая конференция «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития» состоялась 20–21 мая 2016 года. Она была посвящена 55-летию полета Ю. А. Гагарина. В приветственном слове к участникам, ректор И. В. Ковалев сказал, что данное мероприятие стало доброй традицией и проводится как плановое мероприятие университета. В данном мероприятии приняли участие специалисты из Белоруссии (Минск, Витебск, Гомель, Гродно, Могилев, Пинск), Украины (Запорожье, Харьков), Казахстана (Алматы), а также наших коллег из других городов России (Москва, Санкт-Петербург, Коломна, Майкоп, Волгоград, Омск, Симферополь, Томск, Краснодар, Барнаул, Набережные Челны, Вологда, Пермь, Смоленск, Красноярск). Всего четыре страны и пятнадцать регионов России.

VII Международная конференция «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития», еще состоялась как электронная науч-

но-практическая (2017). В ней приняли участие студенты, магистранты, аспиранты, кандидаты, доктора и профессора, представляющих современную науку Беларуси (Минск, Витебск, Гродно), Украины (Запорожье), Китая (аспирант из КГПУ им. В. П. Астафьева – Красноярск) и России (Стерлитамак, Пермь, Краснодар, Орехово-Зуево, Грозный, Лесосибирск, Майкоп, Томск, Глазов, Омск, Санкт-Петербург, Владикавказ, Иркутск, Казань, с. Ремонтное, Уфа, Великие Луки, Тамбов, Тула, Новосибирск, Саратов, Ульяновск, Красноярск). Всего четыре страны и двадцать два региона России.

VIII Международная научно-практическая конференция «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития» уже состоялась в очном формате (01.06.2018). В данной конференции приняли участие студенты, магистранты, аспиранты, кандидаты, доктора и профессора, представляющие современную науку Беларуси (Гродно, Витебск, Минск, Мозырь, Гомель), Украины (Запорожье), Ирака (аспиранты из СФУ, Красноярск; Гродненского государственного университета имени Янки Купалы, Гродно), Казахстана (аспирант из Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, Омск), Польши (Зелена Гура), Германии (Равенсбург), Китая (аспирант из КГПУ им. В. П. Астафьева, Красноярск) и России (Лесосибирск, Чебоксары, Омск, Великие Луки, Томск, Иркутск, Новосибирск, Москва, Улан-Удэ, Казань). Всего семь стран и десять регионов России.

IX Международная научно-практическая конференция «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития» так же, как и предыдущая состоялась в очном формате (01.06.2019). В данной конференции приняли участие студенты, магистранты, аспиранты, кандидаты, доктора и профессора, представляющие современную науку Беларуси (Минск, Могилев, Витебск), Украины (Запорожье), США (штат Аляска, г. Колледж), Чешской Республики (Прага), Ирака (аспиранты из СФУ, Красноярск), Кыргызской Республики (Бишкек), Германии (Равенсбург), Китая (аспирант из КГПУ им. В. П. Астафьева, Красноярск), Узбекистана (Ташкентская область, Зангиатинский район и Ташкентская область, г. Чирчик) и России (Краснодар, Челябинск, Иркутск, Тюмень, Томск, Усть-Кут, Москва, Казань, Ростов-на-Дону, Санкт-Петербург, Тамбов, Ульяновск, Симферополь, Великие Луки, Омск, Сочи). Всего десять стран и пятнадцать регионов России.

В 2020 году вся планета Земля столкнулась с новыми вызовами, связанными с коронавирусной инфекцией. В этой связи X Юбилейная международная научно-практическая конференция «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития» состоялась в заочном формате (01.06.2020).

В условиях пандемии конференция состоялась в заочном режиме, и ряд докладчиков прислали свои выступления в виде предварительно записанных видео-выступлений. Это Эрнест Юрьевич Аванесов кандидат педагогических наук, доцент, Алина Арташесовна Шалджян, Эвелина Гургеновна Адамян, Государственный университет имени В. Я. Брюсова, из Республика Армения, г. Еревана с темой «Преодоления сессионного стресса у студентов средствами физических упражнений»; Скларова Ирина Вячеславовна кандидат химических наук, Машаровский Евгений Витальевич Санкт-Петербург, Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова с темой «Стенограмма соревновательного упражнения в аэробной гимнастике»; Артем Юрьевич Патрикеев, кандидат педагогических наук, Издательский дом «Первое сентября», Педагогический университет «Первое сентября», курсы повышения квалификации, Москва, с темой «Инклюзивное образование: ребенок в инвалидном кресле и урок физкультуры».

Материалы поступили из следующих стран: Японии (о. Хоккайдо), Беларуси (Витебск, Мозырь, Могилев, Заславль, Гродно), Армении (Ереван), Донецкой Народной Республики (Донецк), Молдовы (Кишинёв), Ирака (аспиранты учатся в СФУ), Украины (Николаев, Черкассы), Узбекистана (Чирчик, Ташкентская область), Грузии (студент из Челябинска), Израиля (Нетания), России (Санкт-Петербург, Томск, Великие Луки, Омск, Москва, Ростов-на-Дону, Улан-Удэ, Уфа, Челябинск, Волгоград, Иркутск, Тюмень, Воронеж, Красноярск) [2].

Материал из г. Нетания (Израиль) поступил от Лиор Глуски – основательницы «Женской Лиги Дружбы», лауреата Европейского комитета Fair Play 2019 года, и носит информационный характер.

Всего одиннадцать стран и четырнадцать регионов России.

Сборники предыдущих конференций выставлены на сайте нашего университета: <https://www.sibsau.ru/scientific-publication/>.

Там же планируется размещение материалов данной конференции.

Кафедра физического воспитания Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева благодарит постоянных, а также новых авторов за сотрудничество и надеется на дальнейший плодотворный научный обмен.

Библиографические ссылки

1. Арутюнян Т. Г. Краткая история Международной электронной научно-практической конференции кафедры физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития [Электронный ресурс] : материалы V Междунар. электрон. науч.-практ. конф. (22–23 мая 2015, г. Красноярск) / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2015. С. 4–6.

2. 11 стран и 14 регионов России приняли участие в международной научно-практической конференции университета [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sibsau.ru/content/1343/> (дата обращения: 05.06.2020).

References

1. Arutyunyan T. G. Kratkaya istoriya Mezhdunarodnoj elektronnoj nauchno-prakticheskoy konferencii kafedry fizicheskogo vospitaniya Sibirskogo gosudarstvennogo aerokosmicheskogo universiteta // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya reabilitaciya i rekreaciya: problemy i perspektivy razvitiya [Elektronnyj resurs] : materialy V Mezhdunar. elektron. nauch.-prakt. konf. (22–23 maya 2015, Krasnoyarsk) / Sib. gos. aerokosmich. un-t. Krasnoyarsk, 2015. P. 4–6.

2. 11 stran i 14 regionov Rossii prinyali uchastie v mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii universiteta [Elektronnyj resurs]. URL: <https://www.sibsau.ru/content/1343/> (date of visit: 05.06.2020).

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК 378

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ДЛИТЕЛЬНОСТИ СНА СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

М. Д. Абрамова¹, Д. А. Галицкий², Т. С. Зеленина³, Е. Ю. Малянова⁴

Северо-западный государственный медицинский университет им. И. И. Мечникова
Российская Федерация, г. Санкт-Петербург, просп. Пискаревский, 47

¹E-mail: mas.abr14@gmail.com

²E-mail: dzheday9@gmail.com

³E-mail: tatyanzelen@gmail.com

⁴E-mail: lena.malyanowa@yandex.ru

Изложены результаты исследования уровня физической активности студентов-медиков с использованием фитнес-трекеров. Было проведено анкетирование среди учащихся для определения субъективной оценки их активности и качества сна. Активность большинства соответствует рекомендациям ВОЗ, однако многие студенты не имеют физической активности сверх этого. Многие студенты спят в среднем по неделе по 7–8 часов, что соответствует рекомендациям Национальной Организации по сну, но это время достигается за счет чрезмерно долгого сна в выходные дни.

Ключевые слова: студенты-медики, физическая активность, фитнес-трекер, качество сна.

USING MODERN TECHNOLOGIES TO ASSESS PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP DURATION OF MEDICAL STUDENTS

M. D. Abramova¹, D. A. Galitsky², T. S. Zelenina³, E. Yu. Malianova⁴

North-Western state medical University named after I. I. Mechnikov
47, Piskarevsky prospekt, Saint Petersburg, Russian Federation

¹E-mail: mas.abr14@gmail.com

²E-mail: dzheday9@gmail.com

³E-mail: tatyanzelen@gmail.com

⁴E-mail: lena.malyanowa@yandex.ru

This work presents the result of the research on the level of physical activity of medical students using fitness trackers. A questionnaire survey was conducting among students to determine the subjective assessment of their activity and quality of sleep. By results of the analysis of the information obtained from fitness trackers, it was concluded that the activity of the majority meets

the WHO recommendations, but they do not have physical activity over this. Many students sleep an average of 7–8 hours per week, which is consistent with the recommendations of the National sleep Organization's, but this time is achieved by sleeping excessively long on weekends.

Keywords: medical students, physical activity, fitness tracker, quality of sleep.

Актуальность. В современном мире жизнь каждого человека тесно связана с различными гаджетами. Многие люди в настоящее время заботятся о своем здоровье и хотят его поддерживать. Для достижения этой цели используются фитнес-трекеры. Они способны учитывать различные показатели жизнедеятельности, такие как длительность и качество сна, величину физической активности, затраты энергии, а также некоторые физиологические показатели. Основной группой, использующей данные гаджеты, являются молодые люди, в частности студенты. Особенно актуальны такие приспособления среди студентов медицинских вузов, так как, вследствие высокой загруженности сложно самостоятельно учитывать различные показатели физической нагрузки. Фитнес-трекеры автоматически подсчитывают эти показатели, ведут статистику, которая помогает отследить уровень активности, и в случае отклонения от рекомендаций способствуют корректировке образа жизни пользователя.

Цель: оценить уровень физической активности, качество и длительность сна, студентов-медиков с использованием фитнес-трекеров.

Задачи.

1. Провести анкетирование студентов СЗГМУ им. И. И. Мечникова о физической активности, качестве и длительности сна, а также затратах энергии.
2. Получить данные о физической активности, качестве и длительности сна, а также затратах энергии у студентов с использованием фитнес-трекеров.
3. Провести статистическую обработку полученных данных.
4. Сравнить результаты с рекомендациями ВОЗ.

Объект исследования: данные о физической активности, качестве и длительности сна, а также затратах энергии студентов СЗГМУ им. И. И. Мечникова.

Методы исследования – анкетирование, метод статистического анализа, сравнительный анализ полученных результатов. Выдвинута *гипотеза*: физическая активность, качество и длительность сна у студентов-медиков не достигают уровня, рекомендуемого ВОЗ, а значит, нуждаются в корректировке.

Результаты и их обсуждение. Проведено анкетирование студентов СЗГМУ им. И. И. Мечникова, в котором принял участие 121 человек. После обработки данных были получены следующие результаты. 46,3 % студентов оценивают свой уровень физической активности как средний, 34,7 % – как низкий. 53,7 % студентов не имеют никаких дополнительных физических нагрузок, кроме занятий физкультурой в Университете. Было выяснено, что 46,3 % студентов совершают прогулки не более 1 раза в неделю, а 17,4 % вообще не гуляют. В анкету были включены вопросы, касающиеся качества сна. Подавляющее большинство респондентов (82,6 %) ложатся спать после полуночи. При этом сон длится 5–6 часов у 64,5 % студентов. Качество сна 35,5 % студентов оценивают на 3 балла из 5, 36,4 % – на 4. При оценке уровня работоспособности были выделены две равные группы, составляющие 36,4 % каждая, которые поставили 3 и 4 балла из 5.

По результатам данных, полученных с фитнес-трекеров, была выведена статистика: большая часть студентов (34 %) в среднем проходят 7500–9999 шагов, 31 % – 10000–12500 шагов, 27 % – 5000–7499 шагов, по 4 % – меньше 5000 и больше 12500 шагов. В соответствии с рекомендациями ВОЗ [1] люди, проходящие в день 7500–9999 шагов, относятся к группе средней физической активности (Somewhat active) – 34 % студентов; 10000–12499 – к активной группе (Active) – 31 %. К группе низкой активности (Low active) – 5000–7499 шагов в день, – 27 %. Люди, ведущие сидячий образ жизни (Sedentary lifestyle) – меньше 5000 шагов, и люди с высокой физической активностью (Highly active) – более 12500 шагов в день – по 4 %.

По рекомендациям Национальной Организации по сну [2] молодые люди в возрасте 18–25 лет должны спать 7–9 часов. С помощью фитнес-браслетов были получены данные о сне. Наибольшая часть студентов (26 %), спят в среднем 6,5–7 часов. Следующие 2 группы – по 23 % – по 7–7,5 и 7,5–8 часов. Менее 6,5 часов спят 11 % студентов. Выделены 2 группы по 7 %, которые спят 8–8,5 и 9–9,5 часов. Более 9,5 часов спят 4 % исследуемых.

Для возрастной группы, в которую входят студенты, физическая активность должна включать [3] различные оздоровительные упражнения и занятия во время досуга, подвижные виды активности, профессиональную деятельность, в данном случае учебу, дела по дому, а также спортивные или плановые занятия, которые включает в себя ежедневная деятельность семьи и общества.

Выводы. 1. Активность большей части опрошенных студентов соответствует рекомендациям ВОЗ. 2. Большинство студентов, несмотря на то, что проходят рекомендованное ВОЗ количество шагов в день, не имеют никакой физической активности сверх этого. 3. Большая часть студентов спит в среднем по неделе по 7–8 часов, что соответствует рекомендациям Национальной Организации по сну, но это время достигается за счет чрезмерно долгого сна в выходные дни (по 10–12 часов).

Библиографические ссылки

1. World Health Organization. Pacific physical activity guidelines for adults: framework for accelerating the communication of physical activity guidelines. 2008. P. 9.

2. National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times> (дата обращения: 28.02.2020).

3. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья [Электронный ресурс]. URL: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/ (дата обращения: 28.02.2020).

References

1. World Health Organization. Pacific physical activity guidelines for adults: framework for accelerating the communication of physical activity guidelines. 2008. P. 9.

2. National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times [Elektronnyj resurs]. URL: <https://www.sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times> (date of visit: 28.02.2020).

3. Global'nye rekomendacii po fizicheskoj aktivnosti dlja zdorov'ja [Elektronnyj resurs]. URL: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/ (date of visit: 28.02.2020).

© Абрамова М. Д., Галицкий Д. А., Зеленина Т. С., Малянова Е. Ю., 2020

УДК 796.00

СПОРТИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Т. Г. Арутюнян

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

Рассмотрено практическое внедрение элементов спортизации в процесс физического воспитания в Сибирском государственном университете науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева. Выявлены причины отсутствия интереса студентов к легкоатлетическим занятиям. Элементы спортизации позволили повысить привлекательность к данным занятиям.

Ключевые слова: спортизация, технология, студент, легкая атлетика.

SPORTIZATION OF LIGHTWEIGHT ATHLETICS AS A MEANS OF IMPROVING THE PHYSICAL EDUCATION PROCESS

T. G. Arutyunyan

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: nayka.07@mail.ru

The practical implementation of the elements of sportization in the process of physical education at the Siberian State University of Science and Technology named after academician M. F. Reshetneva. Reasons for students' lack of interest in athletics are identified. Elements of sportization have increased the attractiveness of these classes.

Keywords: sportization, technology, student, light athletics.

Введение. Анализируя собственные эмпирические данные, а также на данные известных специалистов, отметим, что за период обучения в общеобразовательных и высших учебных заведениях у молодежи увеличивается количество заболеваний и снижается физкультурно-спортивная активность [5]. В этой связи усиливается поиск новых подходов к организации процесса физического воспитания учащейся молодежи, способствующих снижению количества заболеваний и мотивирующих к физкультурной активности.

Цель исследования – определить элементы спортизации легкоатлетических занятий, способствующих совершенствованию процесса физического воспитания.

Методы исследования: анализ спортивной и научной педагогической литературы, анализ и синтез [4] имеющихся практик спортизации процесса физического воспитания.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя программы дисциплин «Профессионально-прикладная физическая культура» и «Физическая культура и спорт» в высших учебных заведениях Красноярска отмечаем то, что в каждом учреждении проводятся легкоатлетические занятия. В нашем Сибирском государственном университете науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, на правобережной площадке, данные занятия проходят в парке за Дворцом культуры имени «Первого мая» в осенний и весенний период.

Студенты различных курсов и различных направлений подготовки (гуманитарное, экономическое, информатика) не проявляют особого желания к легкоатлетическим занятиям. Это вызвано в основном негативной ассоциацией, от чрезмерного объема беговых упражнений без учета индивидуальных особенностей учащихся. Кроме этого у большинства студентов отмечается отсутствие знаний в техническом выполнении легкоатлетических упражнений, таких как низкий старт, спортивная ходьба и техника бега по дистанции. В связи с этим в процесс физического воспитания включены элементы спортизации с тщательным изучением техники легкоатлетических дисциплин [5]. Вместо бездумного бега на несколько километров, студенты учатся контролировать собственное дыхание во время бега, правильно ставить стопу, координировать движение рук и ног. И фактически проходят, весь цикл обучения с самого начала, как не умеющие ни чего, по классике физического воспитания: от простого к сложному и постепенное увеличение нагрузки.

Представленная технология активизировала студентов и вызвала их не поддельный интерес. Посещаемость учащихся третьих курсов на легкоатлетические занятия составила к концу сентября 2019 года 95 %. Данный элемент спортизации обеспечивает многообразие форм физкультурно-спортивной деятельности на основе потребностей различных групп населения обозначенный в основе проекта Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [3]. Такие занятия, положительно влияют на физические способности студентов к выполнению упражнений на выносливость и силу [2]. Кроме этого в процессе легкоатлетических занятий уделяется внимание воспитанию личности студента [1].

Вывод: проявление интереса студентов третьих курсов к легкоатлетическим занятиям свидетельствует об эффективности практического внедрения элементов спортизации в процесс физического воспитания студентов.

Библиографические ссылки

1. Патриотическое воспитание учащихся общеобразовательных учреждений в процессе занятий лёгкой атлетикой / Т. Г. Арутюнян, А. Г. Галимова, Э. К. Кыргыс, Д. Г. Радченко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 1. С. 8–11.
2. Астанин Ю. П., Джемгаров Т. Т. О влиянии занятий разными видами спорта на некоторые физические способности человека // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2017. № 1. С. 73–82.
3. Целевая установка, задачи и приоритетные направления, как основа проекта Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года / С. Е. Бакулев, С. М. Ашкинази, В. А. Таймазов и др. // Социально-гуманитарные технологии в управлении человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здоровья : сб. науч. статей и докладов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной 75-летию Победы в годы Великой Отечественной войны (16–17 апреля 2020, г. Санкт-Петербург) / НГУ им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2020. С. 26–32.
4. Кузин Ф. А. Кандидатская диссертация. Методика написания, правила оформления и порядок защиты : практ. пособие для аспирантов и соискателей ученой степени. 7-е изд., доп. М. : Ось-89, 2005. 224 с.
5. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике : монография / Л. И. Лубышева, А. И. Загrevская, А. А. Передельский, и др. М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. 200 с.

References

1. Patrioticheskoe vospitanie uchashchihsysya obshcheobrazovatel'nyh uchrezhdenij v processe zanyatij lyogkoj atletikoj / T. G. Arutyunyan, A. G. Galimova, E. K. Kyrgys, D. G. Radchenko // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2020. № 1. P. 8–11.

2. Astanin Yu. P., Dzhamgarov T. T. O vliyani zanyatij raznymi vidami sporta na nekotorye fizicheskie sposobnosti cheloveka // Aktual'nye problemy fizicheskoy i special'noj podgotovki silovyh struktur. 2017. № 1. P. 73–82.

3. Celevaya ustanovka, zadachi i prioritetye napravleniya, kak osnova proekta Strategii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2030 goda / S. E. Bakulev, S. M. Ashkinazi, V. A. Tajmazov et al / Social'no-gumanitarnye tekhnologii v upravlenii chelovecheskimi resursami v sfere fizicheskoy kul'tury, sporta i zdorov'ya : sbornik nauchnyh statej i dokladov Vseros. nauchno-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem, posvyashchennoj 75-letiyu Pobedy v gody Velikoj Otechestvennoj vojny (16–17 aprelya 2020, g. Sankt-Peterburg) / NGU im. P. F. Lesgafta. Sankt-Peterburg, 2020. P. 26–32.

4. Kuzin F. A. Kandidatskaya dissertaciya. Metodika napisaniya, pravila oformleniya i poryadok zashchity / Prakticheskoe posobie dlya aspirantov i soiskatelej uchenoj stepeni. 7-e izd., dop. Moskva, Os'-89, 2005. 224 p.

5. Sportizaciya v sisteme fizicheskogo vospitaniya: ot nauchnoj idei k innovacionnoj praktike: monografiya / L. I. Lubysheva, A. I. Zagrevskaya, A. A. Peredel'skij et al. Moskva, NIC "Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta", 2017. 200 p.

© Арутюнян Т. Г., 2020

УДК 338.48-6:502/504

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПАРКИ ГРУЗИИ

К. О. Атабадзе¹, И. А. Фрейнкина²

Южно-Уральский государственный университет (научно-исследовательский университет)
Российская Федерация, 454080, г. Челябинск, просп. Ленина, 76

¹E-mail: karoatabadze@mail.ru

²E-mail: freinkina@mail.ru

Рассмотрены три национальных парка Грузии как место развития спортивного туризма и рекреационных занятий, в которых уникальная экосистема, новые инфраструктурные проекты разной степени сложности для развития туризма и привлечения большого количества туристов разного возраста.

Ключевые слова: Грузия, национальные парки, туризм, спорт, инфраструктура, Боржом-Харагаули, Казбеги, Мтирала.

NATIONAL PARKS OF GEORGIA

K. O. Atabadze¹, I. A. Freinkina²

South Ural State University
76, Lenina prospekt, Chelyabinsk, 454080, Russian Federation

¹E-mail: karoatabadze@mail.ru

²E-mail: freinkina@mail.ru

Three national parks of Georgia are considered as a place for the development of sports tourism and recreational activities in which a unique ecosystem, new infrastructure projects of varying degrees of complexity for the development of tourism and attracting a large number of tourists of different ages.

Keywords: Georgia, national parks, tourism, sports, infrastructure, Borjomi-Kharagauli, Kazbegi, Mtiralal.

Грузия с каждым годом развивает свою туристскую инфраструктуру, особенно национальные парки, оживляя и разрабатывая программы не только для экстремальных видов спорта, но и для пеших походов.

Развитие туризма стимулирует строительство дорог, видоизменение застройки пригородных зон, расширение границ за счет поглощения ближайших населенных пунктов, сельскохозяйственных угодий, лесных массивов или степных участков.

Данная статья посвящена изучению и анализу трёх национальных парков Грузии. Материалом для данной работы послужили исследования, проведенные на территории Грузии.

Несмотря на популярность данных парков, не было найдено исследований, подтверждающих, что именно данные национальные парки подходят для спортивного туризма. В статье Л. В. Деточенко [1] об особенностях развития туризма говорится, как Грузия с каждым годом развивается и имеет большой приток туристов, как из России, так и из зарубежных стран. И по статистике большинство туристов приезжают не только для развлечений и отдыха, но и для занятий спортом. Поэтому важно развивать спортивный туризм, что и делает сейчас Грузия.

Наблюдения проводились в трех национальных парках (см. таблицу):

1. Национальный парк Боржоми-Харагаули является одним из крупнейших парков Европы. Его площадь составляет 1 % от всей территории Грузии. Состоит из 6 основных центров: Боржоми, Харагаули, Хашури, Ахалцихе, Абастумани и Багдати. Это первый парк такого масштаба на Кавказе.

Влюбившись в живописную долину Боржоми, Михаил Романов запретил вырубку леса, охоту, положив начало создания первого национального парка на Кавказе. Так, Бальнеологический курорт Боржоми, который является частью парка, стал одним из символов Грузии.

Благодаря географическим и экологическим зонам, богатому животному и растительному миру, парк становится всё более привлекательным для туристов, притягивает к себе как любителей отдыха дикой природы, так и приверженцев образовательного и научного туризма. Таким образом, сезон для туристов длится круглый год, давая возможность познать и испытать разнообразие флоры и фауны в любой сезон: весной наслаждаться ароматным цветением альпийских лугов или осенью прогуливаться по древним Колхидским лесам, восхищаясь головокружительными пейзажами. Большая часть горных лесов осталась не тронутой. В Боржоми-Харагаульских лесах встречаются многочисленные эндемичные и реликтовые образцы растений, а также редкие виды животных. Среди редчайших видов в Грузии значатся рысь и кавказский олень.

2. Национальный парк Казбеги с уникальной экосистемой, которая находится под соответствующей защитой и должной популяризации. Казбегский национальный парк расположен недалеко от границы Грузии с Россией на площади около 9 га. Здесь представлено более 1 300 видов растений и 105 наименований деревьев. Флора богата дикими лекарственными растениями.

Данный парк активно сотрудничает с администрацией туризма и делает всё возможное для улучшения обслуживания и гостеприимства туристов, выполняя свою работу на высшем уровне. В скором времени появится и музей биоразнообразия.

3. Национальный парк-заповедник Мтирала находится недалеко от города Батуми. Имея биомногообразие, местные власти открыли веревочный парк, дабы повысить посещаемость не только туристов, но и местных жителей. Он предусмотрен для детей и взрослых.

Необычный ландшафт, пышная зелень, удивительные водопады, чистый воздух – это еще не все, что покоряет этот парк. Мтирала Парк выращивает уникальные растения, не имеющие аналогов по всему миру, и является домом для самых разных животных, включая яблонь, шерсть, волка, бурого зайца, белку, кавказскую саламандру.

На основе исследований можно сделать выводы:

Боржоми-Харагаульский национальный парк обладает лучшей туристической инфраструктурой. Есть 11 туристических маршрутов различной сложности. Все тропы размечены и прекрасно обустроены: вдоль троп есть места для пикников, пансионаты, лагеря, места для костров. Администрация парка предлагает пешие, конные, велосипедные, культурные и познавательные экскурсии. Помимо природных чудес, окрестные деревни богаты средневековыми памятниками, традиционными ремеслами и легендарным грузинским гостеприимством.

Национальный парк Казбеги подойдет для спортивного туризма, например, подъём на гору Казбеги. Этот подъем может быть преодолен только опытными альпинистами, но обычные путешественники тоже могут посетить Казбек (например, можно попасть в Троицкую церковь). Даже на высоте чуть более 400 метров есть плато с уникальным видом на храм и Казбеги.

Парк-заповедник Мтирала хорошо подойдет для спортивного и развлекательного туризма. Помимо необычной природы и наличие животных, появившийся веревочный парк, посещение резко возросло.

Национальные парки Грузии

Название/ площадь	Редкие животные и растения	Наличие уникальности	Инфраструктурные объекты
Боржоми-Харагаульский: 1 093 кв. км	Растения [2; 3]: имеретинский дуб и длинночешуевый дуб, дзельква граболистная, тисс, самшит колхидский, ладанное дерево, стиракс, высокогорный клен, каштан посевной, каркас кавказский, груша Сахокия/ Беркена Сахокия, тополь евфратский. Животные: восточно-кавказский тур, серна, безоаровый козел, благородная олень, бурый медведь, рысь обыкновенная, выдра обыкновенная, афалин, речная форель, кавказская саламандра, кавказская гадюка, длинноухая ночница, ночная мышь, европейский широкоушка, кавказская белка	На территории 3 регионов – Имеретия, Самцхе-Джавахети и Шида Картли	Находятся архитектурно-исторические памятники Грузии, датируемые VIII–X столетиями
Казбеги: 1 446 кв. км	Растения: берёзовые леса и редколесья, сосняки, буковые леса, осинники. Из других типов растительности распространены заросли кустарников и низких деревьев: рододендрона, барбариса, облепихи, ивы, лещины и можжевельника. Животные: медведь бурый (кавказского подвида), рысь евразийская, козел кавказский, серна, беркута, сипа белоголовый, тетерева кавказский, ягнятника	Включает в себя две зоны, одна из которых расположена на берегах реки Арагви, а другая – по берегам Терека	Поселок Степанцминда – Дом-музей уроженца села Александра Казбеги, могила писателя в ограде его дома. Церковь Святой Троицы в Гергети
Мтирала: 281,3 кв. км	Растения: понтский рододендрон, желтый рододендрон, лавровишня, остролиста и самшита, вечнозеленый рододендрон Унгерна и эпигея. Животные: дикий кабан, косули и серны, кавказская саламандра, кавказская крестовка, малоазиатская лягушка. Красная книга: бурый медведь, волк, рысь, выдра	Водопад Цаблнари, запруда на реке Чаквисцали	Гора в грузинском регионе Аджария

Библиографические ссылки

1. Деточенко Л. В. Особенности развития туризма в Грузии как отрасли, способствующей экономическому росту страны // Вестник Удмуртского университета. Серия «Биология. Науки о Земле». 2019. Т. 29, №. 2.
2. Захлебный А. Н. Книга для чтения по охране природы. М. : Просвещение, 2000. 175.
3. Михеев А. В., Соловьева М. П. Охрана природы : пособие. 2-е изд., перераб. М. : Просвещение, 2001. 128.
4. Википедия : свободная электрон. энцикл. [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения: 19.05.2020).

References

1. Detochenko L. V. Osobennosti razvitija turizma v Gruzii kak otrasli, sposobstvujushhej jekonomicheskomu rostu strany // Vestnik Udmurtskogo universiteta. Serija "Biologija. Nauki o Zemle". 2019. T. 29, №. 2.
2. Zahlebnyj A. N. Kniga dlja chtenija po ohrane prirody. Moskva, Prosveshhenie, 2000. 175.
3. Miheev A. V., Solov'eva M. P. Ohrana prirody. Posobie. 2-e izd., pererab. Moskva, Prosveshhenie, 2001. 128.
4. Vikipedija : svobodnaja jelektron. jencikl [Elektronnyj resurs]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki> (date of visit: 19.05.2020).

© Атабадзе К. О., Фрейнкина И. А., 2020

УДК 796.011.3

РОЛЬ ИННОВАЦИОННЫХ ПРОЕКТОВ В РАЗВИТИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Т. М. Балакари¹, М. С. Груза², Е. А. Маврина³, М. Н. Мужаровская⁴

^{1, 2, 4}Воронежский государственный технический университет

^{1, 2, 4}Российская Федерация, 394026, г. Воронеж, Московский проспект, 14

³Воронежский государственный медицинский университет имени Н. Н. Бурденко

³Российская Федерация, 394036, г. Воронеж, ул. Студенческая, 10

¹E-mail: malya.tanya@mail.ru

²E-mail: mgruza@yandex.ru

³E-mail: ekaterina112@gmail.com

⁴E-mail: marinam-23@mail.ru

Данная статья написана с намерением изменить существующее отношение к своему здоровью среди студентов высших учебных заведений через пропаганду здорового образа жизни, возможность практически повлиять, силами самих студентов, на осознанный выбор в пользу здорового образа жизни; раскрыто содержание культуры здорового образа жизни студента, обоснованы здоровьесберегающие технологии и методы ее реализации в образовательном пространстве вуза, жизненные установки и ценностные ориентиры учащейся молодёжи.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенческая молодёжь, инновационный проект, культура здоровья, образовательное пространство, инновационные технологии.

THE ROLE OF INNOVATIVE PROJECTS IN THE DEVELOPMENT OF A HEALTHY LIFESTYLE OF MODERN STUDENTS

T. M. Balakari¹, M. S. Gruza², E. A. Mavrina³, M. N. Muzharovskaya⁴

^{1, 2, 4}Voronezh State Technical University

^{1, 2, 4}14, Moskovsky prospekt, Voronezh, 394026, Russian Federation

³Voronezh State Medical University named after N. N. Burdenko

³10, Studentskaya Str., Voronezh, 394036, Russian Federation

¹E-mail: malya.tanya@mail.ru

²E-mail: mgruza@yandex.ru

³E-mail: ekaterina112@gmail.com

⁴E-mail: marinam-23@mail.ru

This article is written with the intention to change the existing attitude to their health among students of higher educational institutions through the promotion of healthy lifestyles, the ability to practically influence, by the students themselves, a conscious choice in favor of a healthy lifestyle, the content of the culture of healthy lifestyles of students, health-saving technologies and methods of its implementation in the educational space of the University, attitudes and values of students.

Keywords: healthy lifestyle, students, innovative project, health culture, educational space, innovative technologies.

Здоровье подрастающего поколения в любом обществе является важнейшей проблемой, так как оно определяет генофонд нации, будущее государства. Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья населения, создание условий и формирование

мотивации для ведения здорового образа жизни – одна из приоритетных задач политики Российской Федерации на период до 2025 года.

В связи с этим есть все основания для популяризации здорового образа жизни, характеризующегося свободой от вредных привычек и ориентацией на сохранение и укрепление здоровья людей.

Здоровье нации составляет здоровье молодежи. Здоровое поколение – главное богатство общества [1]. Однако существенные проблемы по ведению здорового образа жизни учащейся молодежи имеются на сегодняшний день в каждом высшем учебном заведении.

К основным проблемам, волнующих сегодня общество, относятся наркомания, ВИЧ-инфекции, СПИД, алкоголизм и курение среди молодёжи. Количество употреблявших наркотики, курительные смеси, алкогольные напитки составляет: 38 % от общего числа молодого поколения. Количество ВИЧ-инфицированных исчисляется тысячами и это лишь вершина айсберга. С каждым днём эта цифра растет [2]. Профилактика – единственный выход из данной ситуации.

Формирование здорового образа жизни считается приоритетным направлением в большинстве государств мира. Российская Федерация здесь не является исключением. Совсем недавно в нашей стране была принята программа «Здоровая нация – здоровая Россия». Главная цель программы – формирование у соотечественников бережного отношения к своему здоровью, психической и физической форме. Для достижения цели была поставлена задача сделать здоровый образ жизни по-настоящему престижным и модным. К сожалению, население нашей страны не отдаёт приоритета физической культуре и спорту, а потому необходимость в программе действительно имеется.

Результаты медицинских осмотров студенческой молодежи свидетельствуют о том, что система высшего образования не в полной мере обеспечивает здоровье учащихся. Поэтому так актуальны современные инновационные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа современных студентов. Существенную роль в разрешении данной ситуации играют повышение мотивации к использованию средств физической культуры в повседневной жизни, в том числе к занятиям по физическому воспитанию, и выбор адекватных средств компенсации дефицита повседневной двигательной активности. Важной целью высших учебных заведений должно стать создание среды, которая способствует физическому и нравственному оздоровлению учащейся молодежи, поддержанию уровня имеющегося здоровья, его укреплению, формированию навыков здорового образа жизни.

В сфере инновационной деятельности в области физической культуры и спорта необходимо уделять большое внимание поиску новых организационных форм физкультурно-оздоровительной работы с учащейся молодежью в рамках учебного процесса и во внеучебное время. Согласно современным подходам, основной задачей физкультурно-оздоровительной работы в учебном заведении является формирование у учащихся потребности к занятиям физической культуры и к ведению здорового образа жизни. Это способствует повышению у них функционального состояния, развитию физических качеств, формированию двигательных умений и навыков.

Проект «Здоровая нация – здоровая Россия» имеет следующие направления: Подготовка профессионалов в медицинской сфере, которые могли бы принять участие в реализации оздоровительных мероприятий, а также программ, направленных на формирование здорового образа жизни среди населения. Подготовка информационно-коммуникационных программ, целью которых является отказ людей от курения, алкоголя и прочих вредных привычек. Формирование масштабных программ, которые можно реализовывать совместно с различными общественными институтами.

Для воспитания здорового образа жизни, необходимо проникнуть вглубь самой проблемы. Важно выяснить, что послужило причиной ведения не здорового образа жизни, и что способствует ведению здорового образа жизни. Для выяснения этого, в нашем вузе проводится профилактическая работа, направленная на пропаганду здорового образа жизни. А также

в регионе проводятся исследования, направленные на выявление физического, социального и психологического здоровья молодёжи. Результаты этих исследований неутешительны и приводят к выводу о необходимости вести активную работу по пропаганде здорового образа жизни.

Основная задача вуза – сформировать у студентов осознанное отношение к своим силам, твердую уверенность в них, осознанное отношение к выполнению необходимых физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и формированию здорового образа жизни [3; 4].

Сегодня инновации в физической культуре выражаются в использовании нетрадиционных упражнений и родов деятельности при обучении. К последним, например, относится йога. С применением йоги, как инновации в процессе обучения, у студентов развиваются силовые качества и гибкость. При возможности сочетания йоги и традиционных упражнений оказывает эффект релаксации на организм. Данная активность учит правильно дышать, стимулирует умение управлять психикой и регулировать организм в физиологическом плане. Её неоспоримый плюс – возможность применения в любых группах, в том числе специальных по здоровью.

Что касается инноваций по видам спорта, то среди молодежи «набирает обороты» скандинавская ходьба. Действенная нагрузка оптимально идёт с использованием особой методики ходьбы с палками-помощниками. Достоинствами ходьбы являются: поддержание тонуса мышечного корсета; участие в нагрузке 90 % мышечных волокон тела; уменьшение давления на колени и позвоночник; лучшее функционирование сердечной мышцы; оптимальное соотношение осанки с проблемными плечевыми и шейными зонами; совершенствование чувства равновесия и координации организма. Такой вид ходьбы радует простотой выполнения, должным эффектом для всех категорий занимающихся, возможностью организации в любом месте и при любой погоде.

В спорте также есть инновационные технологии: медицинская и психологическая поддержка. Для любого спортсмена во время соревнований важно показать своё мастерство, умственные и физические способности. Большую роль в этом играет и определённая психологическая подготовка для образования соответствующего предстартового состояния. Недавно появился проект – учебная программа, уроки которой созданы для лучшего осознания действий и владения собой и своим телом. Такая инновация поспособствовала обнаружению более результативной и лёгкой альтернативы для «умных» тренировок. Её главная цель – убрать лишнее напряжение, разумно расходовать силы, приобретая легкость. Заслуживают внимания технические новинки при подготовке студентов к соревнованиям: специализированная команда болельщиков для дистанционной поддержки спортсменов и ослабления соперников; тренажёр внимания, стимулирующий концентрацию внимания для исполнения технико-тактических действий в ходе состязаний; информационный портал, оказывающий помощь спортсменам и тренерам, по структуре напоминающий социальную сеть. Он накапливает информацию опыта разных вузов по различным дисциплинам, демонстрирует курсы, тренинги, мастер-классы. программа контроля состояния студентов – продукт для получения поддержки от опытных специалистов, наблюдение за состоянием организма, методам его улучшения. приёмы психорезонансных тренировок – оперативное формирование навыков движения.

На сегодняшний день, в сложившейся ситуации на фоне пандемии, вопрос по оздоровлению молодого поколения встаёт особенно остро. В режиме самоизоляции сложно сохранять психическое здоровье и поддерживать оптимальную физическую форму. Конечно, все учебные заведения, по возможности, перешли на дистанционное обучение. И наш вуз не исключение. Преподавателями были разработаны комплексы упражнений для выполнения в домашних условиях. Обучающиеся, выполняя комплекс упражнений, должны были вести контроль за своим самочувствием и за частотой сердечных сокращений, и присылать преподавателям отчёт о выполненных упражнениях. Также на проверку препода-

давателям студенты предоставляли дневники самоконтроля, которые заполняли каждый день. А выполняли комплексы упражнений они в дни по расписанию своих занятий. Дистанционное обучение такого рода способствует воспитанию самоорганизации студентов, потребности в физической нагрузке, разрядению психологической обстановки в домашних условиях.

Выводы. Образовательное пространство вуза обладает потенциальными возможностями, использование которых существенно сглаживает недостатки в формировании культуры здоровой личности, способствует реализации здоровьесберегающих технологий, учитывающей специфику образовательного учреждения, психосоциальный статус студентов, комплексные показатели здоровья, полиэтнокультурное пространство, способствующей укреплению физического и психического здоровья студентов и формированию культуры здорового образа жизни. Также преподаватели могут повлиять на изменение привычного времяпрепровождения учащихся в период самоизоляции, дистанционно воспитывая стремление к ведению здорового образа жизни.

Здоровье выступает одной из наиболее значимых основ человеческого счастья, радости и благополучия, поэтому проблема здоровья – кардинальная для всего человечества. Она всегда была и остается в центре внимания познающей и создающей человеческой деятельности.

Библиографические ссылки

1. Инновационные технологии здоровье сохраняющего развития человека : учеб.-метод. пособие / под общ. ред. В. И. Жукова. 2-е изд., доп. и перераб. М. : Изд-во «Гном и Д», 2008. 296 с.
2. Петленко В. П. Валеология человека: Здоровье – Любовь – Красота // Физическое и психическое здоровье. СПб. : PETROC ; Минск : ОРАКУЛ, 1996. Т. 3.
3. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М. : АПК и ПРО, 2002. 121 с.
4. Шуайбова М. О. Проблемы формирования здорового образа жизни студентов высших учебных заведений // Известия Южного федерального университета. 2009. № 11. С. 173–179.

References

1. Innovative technologies of health preserving development of a person: study method. the manual / under the General editorship of V. I. Zhukov. 2nd ed., add. and re-RAB. Moscow, Ed. "Gnome and D", 2008. 296 p.
2. Petlenko V. P. human Valeology: Health-Love-Beauty // Physical and mental health. Sankt-Peterburg, PETROC ; Minsk, ORACLE, 1996. Vol. 3.
3. Smirnov N. K. health-Saving educational technologies in modern schools. Moscow, APK and PRO, 2002. 121 p.
4. Shuaibov M. O. problems of formation of healthy lifestyle of students of higher educational institutions // Proceedings of the southern Federal University. 2009. № 11. P. 173–179.

© Балакари Т. М., Груза М. С., Маврина Е. А.,
Мужаровская М. Н., 2020

УДК 796

СОРЕВНОВАНИЯ КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Л. А. Бартновская¹, В. М. Кравченко², И. И. Гречушкина³

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

¹E-mail: larabat@mail.ru

²E-mail: ver1113@yandex.ru

³E-mail: ira-melkaj@mail.ru

Статья посвящена организации физкультурно-оздоровительной работы обучающихся специальной медицинской группы вуза. Авторы рассматривают один из вариантов проведения оздоровительных соревнований для данной категории студентов. Физические упражнения из различных видов спорта служат им ориентиром для поддержания и укрепления здоровья, совершенствования двигательных умений, навыков и качеств при соблюдении правил безопасности.

Ключевые слова: соревнования, обучающиеся специальной медицинской группы, педагог, вуз, физические упражнения, совершенствование двигательных умений и навыков.

COMPETITIONS AS A FORM OF ORGANIZING PHYSICAL AND HEALTH WORK WITH STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

L. A. Bartnovskaya¹, V. M. Kravhenko², I. I. Grechushkina³

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev
89, Ady Lebedevoi Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

¹E-mail: larabat@mail.ru

²E-mail: ver1113@yandex.ru

³E-mail: ira-melkaj@mail.ru

The article focuses on organizing physical and health work with students of a special medical group in the university. The authors are examining one of the variants of leading health competitions for such a category of students. Physical exercise from various sports serves as a guide for maintaining and promoting health, improving motor skills, skills and qualities while respecting safety rules.

Keywords: competitions, students of a special medical group, teacher, university, physical exercise, improving motor skills.

В настоящее время в вузах осуществляется систематический контроль над физическим состоянием обучающихся, формируется потребность в использовании оптимального сочетания средств физического воспитания, пропагандируется здоровый образ жизни, что соответствует одному из основных положений Закона «Об образовании в Российской Федерации» [1]. Тем не менее, научные исследования указывают на низкий уровень физической подготовленности и высокий процент заболеваемости (39,9 %) среди них [2]. Ежегодный медицинский осмотр обучающихся в высших учебных заведениях (вузах) страны показывает, что студенты специальной медицинской группы (СМГ) составляют 30–40 % от общего количества. Решить задачу физического здоровья обучающихся, призвана не только система физического воспитания вузов, но и социально сформированная мотивированная потребность студентов быть здоровыми. Одним из механизмов реализации решения данной задачи, на

наш взгляд, служат физкультурно-оздоровительные мероприятия в вузе. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, поддержанием оптимального уровня физической, функциональной подготовленности в период обучения, приобретением личного опыта, коррекции двигательных возможностей, освоением жизненно необходимых навыков, что позволит реализовать гуманистический и культурный потенциал здоровьесохраняющей деятельности.

Знаменитый тезис Хилона из Эфор «Познай самого себя» в той или иной мере отражает суть решения задач здоровья человека, его деятельности. Форма деятельности, в словарных источниках, вызывающая стремление к здоровому соперничеству, первенству, самоутверждению, стимулирующая развитие творческой активности, инициативы, создающая ситуацию переживания успеха, при которой участвующие стремятся превзойти друг друга в целях выявления лучшего участника состязания, а также пропаганды физической культуры и спорта, обозначает понятие «соревнование» [3].

Соревнования физкультурно-оздоровительной направленности в вузе для формирования здорового образа жизни, здоровьесохраняющего образования обучающихся с ослабленным здоровьем предусматривают: совершенствование навыков коммуникации, развитие двигательных способностей, адаптацию резервов организма к физическим нагрузкам, оценку эффективности занятий физической культурой, ответственность за результат, чувство победы. С точки зрения Л. И. Лубышевой, физические упражнения в рамках соревновательной деятельности позитивно влияют на духовное и физическое развитие [4].

Таким образом, мы считаем, что соревнования физкультурно-оздоровительной направленности в условиях вуза занимают главное место в здоровьесохраняющей парадигме.

Время предъявляет новые требования в педагогическом вузе для подготовки учителя, который должен быть конкурентоспособным, адаптирован к различным видам практики, деятельности, самореализован в своем развитии. Этому способствует профессиональная компетентность педагогов вуза по физической культуре, которые формируют не только теоретические знания, но и двигательные умения и навыки. Приобщение студентов вуза к физической культуре, участию в соревнованиях – это важные слагаемые в деятельности педагогов, так как физкультурно-оздоровительная среда образовательного учреждения создается субъектами физического воспитания при соблюдении основных методических принципов: доступности и посильности, постепенного повышения требований и др.

Педагоги считают, что в воспитательной сфере складывается совокупность отношений субъектов образовательного процесса, педагогических взаимодействий. Учитывая важность сохранения и укрепления здоровья обучающихся КГПУ им. В. П. Астафьева, в календарь соревнований физкультурно-оздоровительной работы для студентов СМГ включены доступные виды спорта: настольный теннис, бадминтон, а также спортивные эстафеты. В рамках соревновательной деятельности мероприятия проводятся два раза в течение учебного года. Для оздоровительного эффекта соревнований используются элементы физических упражнений из разных видов спорта с применением спортивного инвентаря: скакалок, бадминтонных ракеток, каната, лыжных палок и др.

Рассмотрим один из вариантов проводимых нами соревнований – «Спортивные забавы» для обучающихся СМГ факультетов университета. Целью, которых являлось мотивирование студентов к сохранению здоровья посредством использования разнообразных средств физической культуры.

В программу командных соревнований были включены следующие этапы, которые отражали принцип равновесия – «ничего сверх меры» для СМГ и были направлены на повышение психофизического и эмоционального статуса обучающихся: «Прыжки в мешке», «Хоккей», «Метание мяча в цель», «Переправа», «Лестница». На каждом этапе соревновались между собой две команды разных факультетов.

Эстафета «Прыжки в мешке» дала возможность почувствовать каждому участнику мышечное напряжение в силу энергозатратного вида активной двигательной деятельности.

Эстафета «Хоккей с мячом» представляла собой вид координационных движений.

«Метание мяча» в цель требовало «взрывных» мышечных усилий от участника этапа.

«Переправа» по веревке (10 м) между двумя опорами с помощью обвязки и карабина использовалась для выполнения комплекса движений, которые положительно воздействовали на основные группы мышц (верхнего плечевого пояса, груди, спины, живота, таза, нижних конечностей) участника.

На координационных лестницах, соревновательные 3–4 упражнения выполнялись поточно, по 2 подхода без перерыва, что создало хороший эмоциональный фон.

Критерием для определения победителей и призеров (I, II, III м) команд факультетов, участвующих в соревнованиях физкультурно-оздоровительной направленности являлась наименьшая общая сумма времени всех этапов и соблюдение условий на них.

На соревнованиях особое внимание уделялось предотвращению травм, причиной которых могли быть нарушение правил безопасности на этапах, несоответствие спортивной одежды и обуви, недисциплинированность студентов и другие. Для этого были приняты соответствующие меры: присутствие медицинского работника, обеспечение должных условий для проведения соревнований, наличие качественного инвентаря и, безусловно, разминка перед этапами.

Таким образом, мы считаем, что соревнования, проводимые в условиях вуза, дают возможность обучающимся специальной медицинской группы получить личный опыт коллективного взаимодействия, способствуют овладению средствами физкультурно-оздоровительной деятельности и формированию мотивированной потребности в укреплении индивидуального здоровья.

Библиографические ссылки

1. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федер. закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 в последней действующей в 2018 году редакции от 29 декабря 2017 года, документы РФ. URL: <https://dokumenty24.ru/zakony-rf/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/item/226-glava-1.html#st2> (дата обращения: 30.04.2020).

2. Формирование ключевой двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания как основы их здоровья / Т. А. Мартиросова, Т. Н. Поборончук, Т. А. Трифоненкова, Д. Г. Радченко // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. 2019. № 4. С. 115–126.

3. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка: Ок 1000 000 слов, терминов и фразеологических выражений / под ред. проф. Л. И. Скворцова. 27-е изд., испр. М. : АСТ : Мир и образование, 2019. 736 с.

4. Лубышева Л. И. Спортивная культура в школе. М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. С. 12–19.

References

1. Ob obrazovanii v Rossijskoj Federacii [Elektronnyj resurs] : Federal'nyj zakon № 273-FZ ot 29.12.2012 v poslednej dejstvujushhej v 2018 godu redakcii ot 29 dekabrya 2017 goda, dokumenty RF. URL: <https://dokumenty24.ru/zakony-rf/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/item/226-glava-1.html#st2> (date of visit: 30.04.2020).

2. Formirovanie ključevoj dvigatel'noj kompetencii studentov v processe fizicheskogo vospitaniya kak osnovy ih zdorov'ja / T. A. Martirosova, T. N. Poboronchuk, T. A. Trifonenkova, D. G. Radchenko // Vestnik Krasnojarskogo gosudarstvennogo pedagogičeskogo universiteta im. V. P. Astaf'eva. 2019. № 4. P. 115–126.

3. Ozhegov S. I. Tolkovyj slovar' russkogo jazyka: Ok 1000 000 slov, terminov i frazeologičeskikh vyrazhenij / pod red. prof. L. I. Skvorcova. 27-e izd., ispr. Moskva, AST : Mir i Obrazovanie, 2019. 736 p.

4. Lubysheva L. I. Sportivnaja kul'tura v shkole. Moskva, Teorija i praktika fizicheskoi kul'tury i sporta, 2006. P. 12–19.

УДК 372.8:612

РЕАКЦИИ ГЕМОДИНАМИКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ У МАЛЬЧИКОВ 9–10...13–14 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

Р. М. Васильева

Институт возрастной физиологии РАО
Российская Федерация, 119121, г. Москва, ул. Погодинская, 8, корп. 2
E-mail: w.rm@yandex.ru

Изучали физическую работоспособность и реакции центральной гемодинамики у мальчиков 9–14 лет, систематически занимающихся и не занимающихся спортом. Установлено, что регулярные занятия плаванием приводят к существенному приросту физических и функциональных возможностей у юных спортсменов с возрастом и тренированностью. Экономность физиологических реакций выражена в меньшей степени вплоть до 13–14 лет.

Ключевые слова: физическая работоспособность, центральная гемодинамика, кровообращение.

HEMODYNAMIC RESPONSES TO PHYSICAL ACTIVITY AND PHYSICAL CAPACITY IN BOYS 9–10...13–14 YEARS OLD ENGAGED AND NOT ENGAGED IN SWIMMING

R. M. Vasilyeva

Institute of Developmental Physiology
8, bldg. 2, Pogodinskaya Str., Moscow, 119121, Russian Federation
E-mail: w.rm@yandex.ru

It was studied physical capacity and central hemodynamic responses in boys 9–14 years old who regularly engage in and do not engage in sports. It is established that regular swimming lead to a significant increase in physical and functional capabilities of young athletes with age and fitness. Economy of physiological reactions are expressed to a lesser extent up to 13–14 years.

Keywords: physical capacity, central hemodynamics, blood circulation.

Введение. Наиболее действенным средством повышения функциональных возможностей растущего организма, как известно, является занятия физкультурой и спортом, о чем свидетельствуют результаты многих исследований [1]. Тем не менее, до настоящего времени испытывается недостаток знаний о функциональных возможностях детского организма на разных этапах возрастного развития, особенно в подростковом возрасте. Это, в свою очередь, затрудняет надежное определение периодов, наиболее благоприятных для педагогического воздействия на организм растущего ребенка в практике физического воспитания.

Цель исследования. Определить работоспособность и параметры центральной гемодинамики при мышечной работе у тренированных и нетренированных мальчиков препубертатного и пубертатного возраста.

Методы и организация исследований. Проведено две серии исследований. Первая серия выполнена на базе общеобразовательных школ г. Москвы. В ней участвовали школьники трех возрастных групп: 9–10, 11–12 и 13–14 лет, не занимавшихся регулярно спортом. Эти дети были практически здоровы и относились к основной медицинской группе. На следую-

щем этапе обследовали мальчиков того же возраста, занимающихся в секциях плавания не менее трех раз в неделю. Все испытуемые выполняли нагрузки на велоэргометре, которые дозировали каждому ребенку индивидуально в зависимости от максимального темпа педалирования, которого мог достигнуть испытуемый. Каждый ребенок в разные дни выполнял одну из нагрузок в разных зонах относительной мощности: максимальную (100 %), большую (70 % от максимальной) и умеренную (50 % от максимальной). Темп движений задавался электромеханическим лидером. Определяли физическую работоспособность (ФР) ребенка при работе до отказа. У испытуемых регистрировали текущие значения ЧСС, ударного объема (УО) сердца, с помощью методики тетраполярной реографии, и рассчитывали минутный объем крови (МОК) [2].

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе исследования была сопоставлена возрастная динамика ФР детей и подростков, занимающихся и не занимающихся плаванием. Из представленных в табл. 1 данных видно, что картина изменения ФР с возрастом похожа у тренированных и нетренированных детей. И в тоже время эта картина имеет значительные отличия и характерные особенности при работе в разных зонах относительной мощности. Использованное нами разделение нагрузок по зонам относительной мощности было предложено В. С. Фарфелем [3] и имеет широкое распространение в физиологии мышечной деятельности.

Таблица 1

Показатели физической работоспособности у детей и подростков с разным уровнем тренированности при выполнении ими велоэргометрических нагрузок разной мощности

Показатели	Нагрузка, %	Возрастные группы обследованных мальчиков					
		9–10 лет ($n = 20$)		11–12 лет ($n = 19$)		13–14 лет ($n = 20$)	
		школьники	спортсмены	школьники	спортсмены	школьники	спортсмены
Время работы, мин.	100 %	0,11±0,01	0,13±0,01	0,16±0,01	0,16±0,01	0,14±0,01	0,11±0,01
	70 %	7,5±0,6	8,1±0,6	10,4±1,1	13,8±0,5	8,5±0,8	8,6±0,5
	50 %	19,3±0,7	27,9±1,0	38,4±0,7	52,0±2,1	57,5±1,9	70,0±0,8
Объем работы, кГм	100 %	97±54	102±4,0	134±4,4	151±6,5	107±4,8	176±8,9
	70 %	2693±262	2963±242	4435±337	5605±276	4299±372	4581±436
	50 %	5070±270	7346±310	12078±237	16115±599	22716±662	27312±609

При выполнении испытуемыми кратковременных интенсивных физических нагрузок в зоне максимальной мощности, которые происходят в условиях анаэробного, в основном, алактатного энергообеспечения мышц, достоверных различий в продолжительности работы до отказа между детьми разного возраста, занимающимися и не занимающимися спортом, не обнаружено (см. табл. 1). Это связано с незначительным увеличением на рассматриваемом этапе онтогенеза алактатных анаэробных источников энергии АТФ и КрФ [4].

При выполнении детьми и подростками физических нагрузок в зоне большой мощности (70 %) выявлена сложная возрастная динамика ФР. Отмечено повышение функциональных возможностей от 9–10 к 11–12 годам, а затем их снижением в 13–14 лет (табл. 1). При этом динамика ФР и темпы изменений соответствующих показателей от возраста к возрасту спортсменов и неспортсменов различались. Увеличение ФР в зоне большой мощности, которое наблюдалось в 11–12 лет, было более выражено у тренированных, чем у нетренированных школьников. В этом возрасте время и объем работы оказались у спортсменов выше в среднем на 30 % ($p < 0,05$). На следующем возрастном периоде к 13–14 годам, процесс приобретает отрицательную динамику. Наблюдается замедление прироста ФР от 11–12 к 13–14 годам, причем более выраженное у спортсменов чем у неспортсменов. На этом этапе время работы у спортсменов снижается на 40 %, а у неспортсменов – только на 20 %. Снижение ФР у подростков в 13–14 лет в значительной мере определяется процессом полового

созревания и свойственной ему существенной перестройкой нейрогормональных механизмов, что может вызвать ухудшение функционирования органов и систем организма [5; 6]. Необходимо также отметить, что процесс энергообеспечения мышечной деятельности в зоне большой мощности отличается сложным взаимодействием аэробных и анаэробных механизмов [4], а также значительным напряжением функций кровообращения. Незавершенность процессов роста и развития в подростковом возрасте подчеркивает опасность чрезмерного увеличения тренировочных нагрузок без учета возрастных особенностей ФР.

Анализируя изменения времени и объема выполненной работы в зоне умеренной мощности (50 %) с преимущественно аэробным типом энергообеспечения, обнаружили значительное повышение ФР с возрастом, как у спортсменов, так и у неспортсменов. Такое увеличение ФР отражает постепенное развитие систем кислородного обеспечения на рассматриваемом возрастном этапе [4]. При нагрузке 50 %, выявлено, как сходство, так и различия в возрастных изменениях ФР у тренированных и нетренированных школьников. Самый большой прирост ФР при такой нагрузке происходит у всех обследованных от 9–10 к 11–12 годам. На этом возрастном этапе показатели ФР увеличиваются в среднем в два раза. От 11–12 до 13–14 лет прирост тех же параметров в 1,5–2 раза меньше. При этом на всех этапах отмечено более выраженное увеличение ФР у спортсменов по сравнению с неспортсменами. В результате такие показатели, как время и объем выполненной работы у юных спортсменов достоверно превосходят те же параметры у сверстников, не занимающихся спортом: в 9–10 лет примерно на 45 %, в 11–12 лет – почти 35 %, а в 13–14 лет – 20 % ($p < 0,01$).

Сравнение показателей ФР у юных спортсменов и детей и подростков не занимающихся спортом свидетельствует о положительном влиянии занятий плаванием на функциональные возможности организма, что согласуется и с данными литературы [1]. Наибольшие различия ФР у юных спортсменов и неспортсменов были выявлены при работе в зоне аэробного энергообеспечения (50 %). В значительной мере это может быть обусловлено влиянием большого объема тренировок на выносливость при занятиях плаванием на формирующиеся на данном этапе онтогенеза аэробные механизмы энергообеспечения. Вместе с тем, показана достаточно разнородная картина этих процессов в разные возрастные периоды и в разных зонах относительной мощности. Так при выполнении нагрузок в зоне большой мощности у юных спортсменов к 13–14 годам на фоне процессов полового созревания ФР снижается почти до уровня нетренированных сверстников. Это свидетельствует о том, что даже занятия спортом, не оказывают значительного влияния на ФР при нагрузках аэробно-анаэробного характера.

Наше исследование показало, что повышение ФР под влиянием систематических тренировок во многом обусловлено совершенствованием функций кровообращения в обеспечении мышечной деятельности. Это подтверждают и данные других авторов [1; 5].

Зарегистрированные перед работой показатели ЧСС у юных спортсменов и неспортсменов различаются незначительно во всех возрастных группах. В покое УО и МОК увеличивается у спортсменов от 9–10 к 11–12 годам, а также и к 13–14 годам. У нетренированных школьников прирост этих показателей отмечается несколько позднее – только к 13–14 годам (табл. 2).

Возрастная картина гемодинамических реакций у спортсменов и неспортсменов имеют в разных зонах относительной мощности как сходные, так и различные черты. При выполнении нагрузок максимальной мощности ЧСС у всех нетренированных детей 9–14 лет поднималась выше 160 уд/мин. У юных спортсменов зарегистрированы более низкие величины ЧСС при интенсивной работе во всех возрастных группах. В то же время возрастная динамика УО и МОК у детей и подростков в зоне максимальных нагрузок показывают более высокую производительность сердца у юных спортсменов. Наиболее выраженный прирост показателей происходит у них от 11–12 к 13–14 годам.

Характерной особенностью реакций центрального кровообращения у детей и подростков при работе в зоне большой мощности является эффект максимализации производительности сердца, когда рабочие величины ЧСС, УО и МОК достигают наибольших значений сравнительно с другими режимами работы. При этом значения показателей гемодинамики нараста-

ют с возрастом в большей степени у юных спортсменов. Во всех возрастных группах при работе в этой зоне мощности у спортсменов зафиксированы более высокий прирост МОК по сравнению с неспортсменами. Причем у спортсменов 11–12 и 13–14 лет повышение МОК происходит в большей степени за счет роста УО. Максимализация функций сердца в зоне большой мощности определяется энергообеспечением такой работы и сложным взаимодействием аэробных и анаэробных процессов на фоне нейрогуморальных сдвигов в период полового созревания [4–6].

Таблица 2

Показатели центрального кровообращения у детей и подростков с разным уровнем физической тренированности при выполнении ими велоэргометрических нагрузок разной мощности

Показатели	Нагрузка	Возрастные группы обследованных мальчиков					
		9–10 лет ($n = 20$)		11–12 лет ($n = 19$)		13–14 лет ($n = 20$)	
		школьники	спортсмены	школьники	спортсмены	школьники	спортсмены
ЧСС, уд/мин	покой	79,3±1,9	81,5±1,9	78,2±2,7	78,3±2,9	80,4±3,0	80,5±2,6
	100 %	164,4±2,5	154,9±4,0	168,3±2,2	159,4±4,3	168,5±3,7	166,0±2,9
	70 %	142,6±1,8	160,6±4,3	164,3±2,7	158,5±3,6	170,4±3,0	184,4±2,7
	50 %	127,1±3,4	125,2±3,1	149,4±2,6	125,0±3,2	162,4±2,1	125,6±3,0
УО, мл	покой	49,6±1,3	47,9±1,7	49,0±1,4	53,2±2,3	56,2±3,0	62,7±2,2
	100 %	58,9±2,9	56,5±3,2	64,3±2,8	67,5±3,7	68,4±3,6	89,1±4,9
	70 %	64,7±3,1	60,3±2,4	64,8±2,4	76,8±4,0	67,9±3,1	98,3±5,6
	50 %	54,2±2,5	60,0±3,1	58,0±3,1	80,5±3,5	63,1±3,4	93,2±4,6
МОК, мл/мин	покой	3,93±0,1	3,90±0,2	3,84±0,2	4,17±0,2	4,57±0,3	5,05±0,2
	100 %	9,68±0,4	8,75±0,4	10,80±0,5	10,7±0,4	11,7±0,5	14,7±0,6
	70 %	9,23±0,3	9,93±0,3	10,4±0,4	12,2±0,3	11,57±0,5	17,9±0,8
	50 %	6,80±0,3	7,58±0,3	8,66±0,4	10,1±0,4	10,8±0,4	11,6±0,5

Сопоставляя полученные результаты и данные литературы, можно предположить, что работоспособность подростков при нагрузке большой мощности зависит не только от функциональных возможностей аппарата центрального кровообращения, но и в значительной мере определяется развитием энергетики их скелетных мышц в этот период [4]. Несовпадение динамики изменений показателей центрального кровообращения и работоспособности при этой нагрузке у подростков определяются особенностями формирования у них в пубертатный период механизмов аэробного-анаэробного энергообеспечения мышечной деятельности [4].

Отличительной особенностью реакций центрального кровообращения у детей и подростков на нагрузки умеренной мощности является их экономизация с возрастом и при занятиях спортом (см. табл. 2). Этот процесс четко проявляется у юных спортсменов с 11–12 лет и прослеживается также в 13–14 лет. Он характеризуется тем, что при выполнении значительно большего объема работы спортсменами по сравнению с неспортсменами рабочая ЧСС у них мало меняется с возрастом, а производительность сердца, судя по показателям МОК, возрастает за счет прироста УО. Это свидетельствует о положительном влиянии систематических занятий плаванием с большим объемом нагрузок аэробного характера систему кровообращения растущего организма.

Заключение. Анализ возрастной динамики центрального кровообращения у детей и подростков с разным уровнем физической тренированности позволил выявить наиболее выраженный прирост основных гемодинамических параметров в период от 9–10 лет к 11–12 годам. Их дальнейшее увеличение к 13–14 годам, а также максимализацию процессов при выполнении нагрузок в зоне большой мощности и их экономизацию в зоне умерен-

ной мощности. Представленные данные свидетельствуют о разных темпах функционального созревания ряда параметров вегетативного обеспечения мышечной деятельности у детей и подростков, занимающихся и не занимающихся плаванием в период от 9 до 14 лет, а также о различной динамике изменения у них ФР. Возрастной этап от 9–10 до 11–12 лет оказался более чувствительным к тренировочному воздействию, о чем свидетельствуют показатели как ФР так и центрального кровообращения. Возрастной период от 11–12 до 13–14 лет отличается определенной экономизацией функций при выполнении умеренных нагрузок и их максимализацией при интенсивной работе. Вместе с тем, снижение в 13–14 лет ряда функциональных показателей в условиях аэробно-анаэробного обеспечения мышечной деятельности даже у юных спортсменов может быть связано с приходящимся на этот период пиком нейрогуморальных перестроек.

Библиографические ссылки

1. Швеллнус М. Олимпийское руководство по спортивной медицине. М. : Практика, 2011. 672 с.
2. Vasilyeva R. M. Rheocardiography, an Advanced Noninvasive Circulatory System Test in Children and Adults: Progress and Prospects (Reviews) // Human Physiology. 2017. Vol. 43, № 2. P. 229–239.
3. Фарфель В. С. Физиологические основы классификации физических упражнений // Физиология мышечной деятельности, труда и спорта. Л. : Наука, 1969. С. 426.
4. Сонькин В. Д., Тамбовцева Р. В. Развитие мышечной энергетики и работоспособности онтогенезе. М., 2011. 368 с.
5. Васильева Р. М. Функциональные перестройки центральной гемодинамики в процессе полового созревания // Новые исследования (альманах). 2015. № 2 (43). С. 41–55.
6. Колесов Д. В., Сельверова Н. Б. Физиолого-педагогические аспекты полового созревания. М. : Педагогика, 1978. 224 с.

References.

1. Shvellnus M. Olimpijskoe rukovodstvo po sportivnoj medicine. Moskva, Praktika, 2011. 672 p.
2. Vasilyeva R. M. Rheocardiography, an Advanced Noninvasive Circulatory System Test in Children and Adults: Progress and Prospects (Reviews) // Human Physiology. 2017. Vol. 43, № 2. P. 229–239.
3. Farfel' B. C. Fiziologicheskie osnovy klassifikacii fizicheskikh uprazhnenij // Fiziologija myshechnoj dejatel'nosti, truda i sporta. Leningrad, Nauka, 1969. P. 426.
4. Son'kin V. D., Tambovceva R. V. Razvitie myshechnoj jenergetiki i rabotosposobnosti ontogeneze. Moskva, 2011. 368 p.
5. Vasil'eva R. M. Funkcional'nye perestrojki central'noj gemodinamiki v processe polovogo sozrevanija // Novye issledovanija (al'manah). 2015. № 2 (43). P. 41–55.
6. Kolesov D. V., Sel'verova N. B. Fiziologo-pedagogicheskie aspekty polovogo sozrevanija. Moskva, Pedagogika, 1978. 224 p.

© Васильева Р. М., 2020

УДК 796.034.2

ФИЗИЧЕСКАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К ЛЮБИТЕЛЬСКОЙ ПОДВОДНОЙ ОХОТЕ

В. А. Глубокий¹, М. В. Глубокая

Сибирский юридический институт МВД России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
¹E-mail: Glubokiy@mail.ru

Рассмотрены средства физической и функциональной подготовки к любительской подводной охоте в условиях пресноводных водоемов Сибирского федерального округа.

Ключевые слова: подводная охота, физическая подготовка, функциональная подготовка.

PHYSICAL AND FUNCTIONAL TRAINING TO AMATEUR UNDERWATER HUNTING

V. A. Glubokiy¹, M. V. Glubokaya

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
20, Rokossovsky Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
¹E-mail: Glubokiy@mail.ru

Means of physical and functional preparation for amateur underwater hunting in conditions of freshwater water bodies of the Siberian Federal District are considered.

Keywords: underwater hunting, physical training, functional training.

Введение. Любительская подводная охота является досугом и относится к оздоровительно-рекреационной физической культуре. В тоже время является экстремальным видом физкультурно-спортивной деятельности.

Подводная охота в Сибирском федеральном округе осуществляется в условиях лета, осени, зимы и весны. Проводится в реках, озерах, водохранилищах и карьерах. Подводные охотники осуществляют свою деятельность ночью и днем. Ночная подводная охота требует, помимо хорошей физической подготовки, еще и достаточную психологическую готовность. В реках с быстрым течением необходим высокий уровень развития силовой выносливости.

Так, как подводная охота ведется на задержке дыхания и в условиях Сибири осуществляется на глубине от 1 до 10–15 метров, то подводному охотнику требуется и хорошая функциональная подготовленность, способность осуществлять двигательную деятельность в условиях гипоксии и гиперкапнии относительно длительное время.

Таким образом, занятия подводной охотой без учета условий, специальной подготовки, необходимой физической и функциональной подготовленности может привести к печальным последствиям, вплоть до гибели подводного охотника.

Актуальным является разработка методик физической и функциональной подготовки к любительской подводной охоте. Кроме того, данные методики должны иметь оздоровительную направленность, т. е. способствовать укреплению здоровья занимающихся.

Основное содержание работы. Нами была разработана методика подготовки к любительской подводной охоте с использованием средств физической культуры оздоровительной направленности.

При разработке методики мы основывались на работы, посвященные оздоровительной и рекреационной физической культуре [1–4], подготовке к подводной охоте [5–7] и фридайвингу [8; 9].

В разработанную методику подготовки к любительской подводной охоте входят тренировочные занятия на суше и в воде. Тренировочным занятиям на суше – дыхательной гимна-

стике, гипоксическим дыхательным тренировкам, физической подготовке отводится 70–80 % времени от общих временных затрат на процесс подготовки.

Физическая подготовка любителя подводной охоты, по нашему мнению, должна включать в себя упражнения на развитие и поддержание на необходимом уровне общей (аэробной) выносливости, силовой выносливости и гибкости.

Общая выносливость тренируется посредством выполнения оздоровительного бега и ходьбы, езды на велосипеде, плавания. Тренировки на выносливость проводятся с умеренной интенсивностью. Контроль осуществляется нагрузки осуществляется по частоте сердечных сокращений.

Силовая выносливость развивается посредством выполнения упражнений с отягощением весом собственным телом: подтягиваний на перекладине; сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа или в упоре на брусьях; приседаний в различных вариантах; упражнений для развития мышц живота (подъемы ног в висе или упоре на брусьях, подъем туловища в положении лежа). Допускается выполнение облегченных или усложненных вариантов упражнений силовой направленности. Кроме того, практикуется выполнение силовых упражнений с задержкой дыхания. Например, приседаний. Выполнение двадцати приседаний на задержке дыхания является хорошим результатом. Пять подходов. Отдых между подходами – до восстановления дыхания.

Гибкость развивается посредством упражнений на растягивание и улучшение подвижности суставов и позвоночника. Особое внимание уделяется улучшению подвижности грудной клетки, тазобедренных и плечевых суставов. Хорошая подвижность грудной клетки позволяет лучше осуществлять дыхательную функцию.

Тренировки в ходьбе и беге, езде на велосипеде выполняются с задержкой дыхания на отрезках равных 70 % от максимального результата. Таких контролируемых задержек дыхания может быть за тренировку пять-десять. Отдых до восстановления дыхания.

В бассейне тренировки проводятся один-два раза в неделю. Основная цель тренировок – формирование рациональной техники гребка в ластах, развитие способности двигательной деятельности в условиях гипоксии. Средства – плавание под водой в ластах, маске на задержке дыхания в длину, погружение под воду на глубину 5–5,5 м и передвижение под водой. В тренировках в бассейне основной принцип – прогрессия, т. е. постепенно должно повышаться время пребывания под водой. Занятия в бассейне проводятся с обязательным соблюдением мер безопасности.

Примером тренировки может послужить тренировка подготовленного любителя подводной охоты в пятидесятиметровом бассейне. В начале занятия осуществляется разминка – плавание в ластах 300–500 м. Основная часть (30–40 мин) – нырок возле бортика на глубину 5 м, плавание под водой 25 м до противоположного бортика (бассейн проплывается в ширину), всплытие. Двадцать пять метров должно преодолеваться в среднем за 20–25 с. Отдых 20–25 секунд и упражнение повторяется. В тренировке используются ласты, маска для подводного плавания, трубка. В ходе тренировки обязательно отрабатываются и совершенствуются способы компенсации давления в ушах и придаточных пазухах. В конце занятия свободное плавание 300–500 м.

При подготовке к любительской подводной охоте обязательно ведение дневника тренировок, это приучает к дисциплине и позволяет отслеживать тренировочный процесс.

В недельном цикле подготовки любителя подводной охоты должно быть две-три тренировки на выносливость – время тренировки 30–45 мин, две-три тренировки силовой направленности – 30–40 мин, тренировка в бассейне – 90 мин.

Дыхательная гимнастика и гипоксическая дыхательная тренировка проводится каждый день – в свободное время. Упражнения для развития гибкости и подвижности – по необходимости и при наличии свободного времени.

При составлении программы подготовки должен осуществляться индивидуальный подход к занимающемуся. Индивидуальная программа разрабатывается по алгоритму разработки индивидуальных программ для тренировок подводных охотников.

Заключение. Разработанная методика применения средств оздоровительной направленности для подготовки к любительской подводной охоте положительно влияет на физическое развитие, функциональную и физическую подготовленность занимающихся.

Результатами научных исследований установлено, что показатели физического развития подводных охотников из экспериментальной группы в среднем на 16 % выше аналогичных показателей выявленных до начала педагогического эксперимента. Уровень функциональной подготовленности у любителей подводной охоты стал достоверно выше в среднем на 15 %. Уровень физической подготовленности в среднем повысился на 13,8 %.

Таким образом, применение упражнений оздоровительной направленности с интенсивностью 70 % от ЧСС_{макс}, дыхательной гимнастики, гипоксических дыхательных тренировок оказывают общеукрепляющее воздействие на организм занимающихся, способствуют подготовке к занятиям любительской подводной охотой.

Библиографические ссылки

1. Виноградов Г. П. Теория и методика рекреационных занятий физическими упражнениями : монография. СПб : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 1997. 233 с.
2. Михайлов А. С. Дыхательная гимнастика как одно из средств развития общей выносливости // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 5 (147). С. 127–130.
3. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры. М. : ТВТ Дивизион, 2009. 192 с.
4. Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культура. Минск : Тесей, 2003. 528 с.
5. Барди М. Учебник подводной охоты на задержке дыхания. Киев : Изд-во «Olimpia», 2009. 320 с.
6. Гришин А. Ф. Физическая подготовка в подводной охоте в годичном цикле на этапе углубленной тренировки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Майкоп, 2009. 158 с.
7. Лагутин А. Азбука подводной охоты. Киев : Геопринт, 2008. 376 с.
8. Молчанова Н. Ф. Физическая подготовка фридайвера в подготовительном периоде : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М., 2010. 123 с.
9. Федерико М. Компенсация в апноэ / Ф. Мана : пер. с итальянского. Кривой Рог : Бюро переводов «Світ мов», Юзов В. А., 2012. 208 с.

References

1. Vinogradov G. P. Theory and methods of recreational exercise : monograph. Sankt-Peterburg, National state University of physical culture, sports and health. P. F. Lesgaft, 1997. 233 p.
2. Mikhailov A. S. Respiratory gymnastics as one of the means of developing general endurance // Scientific notes of the university im. P. F. Lesgaft. 2017. № 5 (147). P. 127–130.
3. Seluyanov V. N. Technology of health-improving physical culture. Moscow, TVT Division-on, 2009. 192 p.
4. Furmanov A. G., Yuspa M. B. Recreational physical culture. Minsk, Tesey, 2003. 528 p.
5. Bardi M. Textbook of spearfishing on holding the breath. Kiev, Publishing house “Olimpia”, 2009. 320 p.
6. Grishin A. F. Physical training in spearfishing in the annual cycle at the stage of deep training : dis. ... Cand. ped. Sciences: 13.00.04. Maykop, 2009. 158 p.
7. Lagutin A. ABC of spearfishing. Kiev, Geoprint, 2008. 376 p.
8. Molchanova N. F. Physical training of a freediver in the preparatory period : dis. ... Cand. ped. Sciences: 13.00.04. Moscow, 2010. 123 p.
9. Federico M. Apnea compensation / F. Man: trans. from Italian. Kryvyi Rih, Svit mov translation bureau, Yuzov V. A., 2012. 208 p.

УДК 796.011

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ

В. А. Глубокий

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

Рассмотрены методики развития силовых способностей, используемые в образовательном процессе по модулю дисциплин «Физическая подготовка» в образовательной организации системы МВД России.

Ключевые слова: силовые упражнения, отягощение весом собственного тела, методика, средства гиревого спорта.

DEVELOPMENT OF POWER ABILITIES OF CADETS AND STUDENTS STUDYING IN THE EDUCATIONAL ORGANIZATION OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION

V. A. Glubokiy

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

Discusses the methods of development of power abilities used in the educational process by the module of disciplines "Physical training" in the educational organization of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation system.

Keywords: force exercises, burdening with weight of own body, technique, means of fat sports.

Введение. Вся двигательная деятельность человека осуществляется посредством сокращения и расслабления мышц. Ю. В. Верхошанский [1] в своих работах указывал, что в основе всех физических качеств лежат силовые способности. В одних видах спортивной деятельности требуется большего проявления силы, в других в меньшей степени.

Анализ литературных источников [2–4] позволил установить, что в любом виде спорта или оздоровительной физической культуре в качестве средств используются так называемые силовые упражнения. Упражнения для развития силы оказывают общеукрепляющее воздействие на организм человека.

Методики развития силы широко используются в фитнес-индустрии. Это связано с тем, что упражнения силовой направленности позволяют формировать атлетическую фигуру, способствуют снижению жировой ткани, устраняют дефекты физического развития и, в связи с этим, имеют большую популярность у занимающихся физической культурой и спортом.

Методики развития физических качеств у спортсменов могут быть адаптированы к условиям службы, учебы в образовательной организации системы МВД России.

Атлетическая подготовка сотрудников силовых структур имеет важное значение в формировании двигательной готовности к решению задач по охране общественного порядка, защите государства от внешнего противника, реабилитации после ранений, полученных во время

несения службы, и т. д. Например, без необходимой атлетической (силовой) подготовки сотруднику полиции невозможно эффективно применять физическую силу для принуждения граждан, совершающих противоправные действия (преступление или административное правонарушение), выполнить его законные требования.

Следовательно, разработка методик развития силовых способностей у сотрудников органов внутренних дел весьма актуальна. Данные методики должны, в первую очередь, повышать функциональность сотрудника, т. е. способствовать повышению у него не только силы, но и улучшать скоростно-силовую подготовленность, развивать силовую выносливость.

Основное содержание работы. В Сибирском юридическом институте МВД России кафедрой физической подготовки постоянно ведется поиск рациональных способов, позволяющих улучшить физическую подготовленность сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Кроме того, сотрудники кафедры осуществляют научный поиск способов, направленных на решение задачи укрепления здоровья курсантов, слушателей, профессорско-преподавательского состава посредством занятий силовой подготовкой.

Силовые способности у курсантов и слушателей развиваются на практических занятиях и в часы самоподготовки.

Педагогические наблюдения позволило установить, что большой популярностью среди курсантов и слушателей образовательной организации МВД России пользуются упражнения с тяжелоатлетической штангой. К этим упражнениям относятся – жим лежа, становая тяга, в меньшей мере, пользуются популярностью приседания со штангой. Обучающиеся также предпочитают выполнять силовые упражнения с гантелями. Тренировки силовой направленности проводятся в свободное от выполнения служебных и учебных обязанностей время. Цель таких занятий – увеличение силы и наращивание мышечной массы. Упражнения выполняются повторным методом и с низкой интенсивностью, что является малоэффективным.

Преподаватели кафедры физической подготовки СибЮИ МВД России в учебном процессе по дисциплинам модуля «Физическая подготовка» основываются на принцип сопряженности – параллельно развиваются сила, силовая выносливость и скоростно-силовые способности обучающихся [5]. Акцент делается на укрепление и развитие мышц, задействованных в единоборствах с правонарушителем. Это мышцы спины, живота и ног. Для этого используются гири разного веса, вес партнера. Мышцы рук и плечевого пояса развиваются посредством выполнения разных вариантов сгибаний и разгибаний рук в упорах лежа, на брусьях и в различных висах на перекладине.

В физической подготовке обучающихся в образовательной организации МВД России широко применяются гимнастические упражнения силовой направленности. Силовые упражнения выполняются фронтальным, круговым или поточным способами.

На учебных занятиях упражнения для развития силы выполняются в конце подготовительной или в конце основной части занятия. Упражнения также встраиваются в основную часть, в паузы, между упражнениями прикладной направленности, например, направленными на совершенствование техники боевых приемов борьбы. Блок силовой подготовки в учебном занятии занимает 15–30 минут. Нагрузка подбирается с учетом подготовленности среднестатистического курсанта или слушателя.

В физической подготовке курсантов и слушателей широко используется комплексное построение учебных занятий. В таком занятии одновременно происходит развитие физических качеств и совершенствование профессионально-прикладных двигательных навыков. Комплексное занятие, как правило, имеет учебно-тренировочную направленность.

На практических занятиях силовая подготовка обучающихся осуществляется интервальными методами, периодически используется метод «до отказа» и контрольный метод. Контрольный метод применяется для оценки уровня развития физического качества «сила».

Необходимое количество гирь разного веса позволяет в СибЮИ МВД России выполнять упражнения с гирями в составе учебной группы. Упражнения выполняются с одной гирей – это рывок, толчок, толчок по длинному циклу, махи гирей, приседания с гирей на спине.

Нередко упражнения с гирями чередуются с выполнением подтягиваний на перекладине и с другими упражнениями.

Примером комплекса упражнений с гирей является серия упражнений: толчок гири по длинному циклу по 10 раз правой и левой рукой – толчок гири по 10 раз правой и левой рукой – рывок гири по 10 раз правой и левой рукой. Серия выполняется непрерывно, гиря перекаладывается после десяти повторений упражнения в другую руку. Отдых между сериями 1–2 минуты. Серий может выполняться 5–10, в зависимости от задач, решаемых на учебном занятии. После выполнения комплекса упражнений с гирей, совершенствуются прикладные двигательные навыки. Как правило, упражнениям с внешними упражнениями предшествует разминка мышц, суставов и позвоночника.

Результатом таких занятий является улучшение общей двигательной подготовленности, повышается быстрота движений, увеличиваются показатели силы и силовой выносливости.

Установлено, что курсанты и слушатели, имеющие высокий уровень проявления силовых качеств, более успешно демонстрируют технику боевых приемов борьбы.

Параллельное развитие силовых способностей и совершенствование двигательных навыков позволяет более успешно формировать профессиональные компетенции у будущих выпускников образовательной организации МВД России. Кроме того, самостоятельные силовые тренировки, позволяют формировать у курсантов и слушателей необходимые знания об организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, формируют потребность в здоровом образе жизни, т. е. формируют общекультурные компетенции.

Заключение. В содержание физической подготовки сотрудника органов внутренних дел обязательно должны входить упражнения для развития силовых способностей. Предпочтение должно отдаваться силовым упражнениям из гимнастики и гиревого спорта, что позволяет повысить функциональность сотрудника. Предпочтение в силовой подготовке должно отдаваться тренировке со свободными весами – штангой, гирями и гантелями, весом партнера. Для развития скоростно-силовых способностей возможно использование резиновых амортизаторов, так называемой «борцовской резины». Для избегания травм техника силовых упражнений должна быть освоена на достаточном уровне.

Для большей эффективности силовой подготовки необходимо основываться на принципы физического воспитания – оздоровительной направленности, связи с трудовой и оборонной деятельностью, сопряженности, прогрессирования нагрузок.

У курсантов и слушателей образовательной организации МВД России посредством силовой подготовки, упражнений и тренировок силовой направленности формируется потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, физической подготовкой.

При рациональной организации учебного процесса по модулю «Физическая физическая подготовка» в одном учебном занятии возможно совершенствовать прикладные двигательные навыки и развивать физические качества на необходимом уровне, который определяется нормативными актами, регламентирующими физическую подготовку сотрудников в органах внутренних дел Российской Федерации.

Библиографические ссылки

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1970. 264 с.
2. Глубокий В. А. Прикладная гимнастика в физической подготовке сотрудников силовых ведомств : учеб. пособие. Красноярск : СибЮИ МВД России, 2016. 68 с.
3. Гордовский А. С. Здоровье и красивая фигура после 50. М. : АСТ, 2019. 320 с.
4. Струганов С. М., Галимов Г. Я., Бомин В. А. Рациональное планирование тренировочного процесса на этапе специальной подготовки высококвалифицированных бегунов-марафонцев : монография. Иркутск : Изд-во «Мегапринт», 2007. 208 с.

5. Глубокий В. А., Глубокая М. В. Реализация принципа сопряженности при развитии силовых и других двигательных качеств у обучающихся в вузе МВД России // Дискурс : научный журнал. 2018. № 8 (22). С. 32–36.

References

1. Verkhoshanskiy Yu. V. Fundamentals of special strength training in sports. Moscow, Physical culture and sport, 1970. 264 p.
2. Glubokiy V. A. Applied gymnastics in physical training of employees of power departments : textbook. allowance. Krasnoyarsk, Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2016. 68 p.
3. Gordovsky A. S. Health and a beautiful figure after 50. Moscow, AST, 2019. 320 p.
4. Struganov S. M., Galimov G. Ya., Bomin V. A. Rational planning of the training process at the stage of special training of highly qualified marathon runners : monograph. Irkutsk, Publishing house "Megaprint", 2007. 208 p.
5. Glubokiy V. A., Glubokaya M. V. Realization of the principle of conjugation in the development of power and other motor qualities in students at the university of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Scientific journal "Discourse". 2018. № 8 (22). P. 32–36.

© Глубокий В. А., 2020

УДК 796.912.082.2

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛОВЫХ И ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА ФИГУРИСТОК 6 ЛЕТ

И. Ю. Горская, Е. А. Рябина

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Российская Федерация, 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144
E-mail: mbofkis@mail.ru

Изучена специфика морфофункционального статуса фигуристок 6 лет в одиночном катании. Разработаны критерии оценки морфофункциональных показателей юных фигуристок, которые можно использовать для оптимизации педагогического и медико-биологического контроля и отбора фигуристок. Предложены подходы для коррекции морфофункционального статуса юных фигуристок. Обосновано использование силовых и дыхательных упражнений в качестве средств коррекции морфофункционального статуса фигуристок 6 лет.

Ключевые слова: фигурное катание, морфологические показатели, морфофункциональный статус, силовые упражнения, дыхательные упражнения.

USE OF POWER AND RESPIRATORY EXERCISES FOR CORRECTION OF THE MORPHO FUNCTIONAL STATUS OF FIGURES 6 YEARS

I. Y. Gorskaya, E. A. Ryabinina

Siberian State University of Physical Culture and Sports
144, Maslennikova Str., Omsk, 644009, Russian Federation
E-mail: mbofkis@mail.ru

The specifics of the morphofunctional status of figure skaters of 6 years in single skating was studied. Criteria have been developed for evaluating the morphofunctional indicators of young skaters, which can be used to optimize pedagogical and biomedical control and selection of skaters. Approaches for correcting the morphofunctional status of young skaters are proposed. The use of strength and breathing exercises as a means of correcting the morphofunctional status of skaters 6 years old is justified.

Keywords: figure skating, morphological indicators, morphological and functional status, strength exercises, breathing exercises.

Введение. Морфофункциональные показатели являются значимым фактором успешности во многих видах спорта [1]. Однако в тех видах спорта, где важна эстетическая составляющая, выдвигаются особые, достаточно жесткие требования к внешнему виду спортсмена, параметрам телосложения, сочетанию определенных морфологических и функциональных показателей. Фигурное катание, безусловно, относится к одному из таких видов спорта [2–6]. В одиночном женском фигурном катании уже на этапе отбора предпочтение отдается девочкам, отличающимся высоким уровнем скоростно-силовых, силовых показателей, гибкости и координационных способностей в сочетании с небольшими весо-ростовыми характеристиками, пропорциональным телосложением [6].

Основное содержание работы. В процессе исследования изучены морфофункциональные показатели девочек 6 лет, занимающихся одиночным фигурным катанием (первый год начальной подготовки, $n = 24$ чел.). Полученные данные проанализированы, проведено сравнение результатов тестирования фигуристок со значениями средневозрастных норм. В процессе сравнения выявлены некоторые специфические особенности морфофункционального статуса фигуристок-одиночниц.

Фигуристки-одиночницы имеют достоверно более высокие показатели массы тела и роста, по сравнению со средними возрастными нормами. В то же время, отмечается существенное отставание силы кистей от средневозрастных норм. Это обусловлено тем, что в тренировочном процессе недостаточно внимания уделяется тренировке мышц верхних конечностей. Основной акцент делается на тренировке нижних конечностей (специфика фигурного катания как вида спорта). Все это указывает на необходимость коррекции тренировочного процесса в сторону увеличения доли упражнений, направленных на тренировку мышц верхних конечностей.

При исследовании показателей ЖЕЛ выявлено соответствие нижним границам средневозрастных норм. Однако при сравнении показателей фигуристов с показателями сверстников, не занимающихся спортом, выявлены значимые различия (показатели ЖЕЛ фигуристок ниже показателей детей контрольной группы, не спортсменов). Это может быть обусловлено тем, что все испытуемые исследуемой выборки были отнесены к астеническому типу телосложения, для которого характерна узкая грудная клетка, обуславливающая низкие показатели грудной клетки, определяющие в свою очередь соответственно невысокие показатели ЖЕЛ. В связи с этим, рекомендуется использовать в тренировочном процессе комплекс упражнений, направленных на увеличение показателей, характеризующих функции дыхательной системы, в частности, включение упражнений с задержкой дыхания, требующих контроля дыхания, чередование работы в аэробном и анаэробном режиме будет способствовать повышению ЖЕЛ фигуристок на начальном этапе подготовки. Показатели объема грудной клетки и ЖЕЛ легких напрямую коррелируют с функциональными возможностями и показателями здоровья дыхательной, сердечно-сосудистой систем. От них зависит выносливость, работоспособность и стрессоустойчивость спортсмена, а также общий уровень физического состояния, морфометрического статуса [1].

Далее в ходе исследования разработаны критерии оценки морфофункционального статуса фигуристок одиночниц (на основе среднегрупповых значений и стандартных отклонений), которые можно использовать в процессе медико-биологического и педагогического контроля для индивидуальной и групповой коррекции тренировочного процесса, а также на этапе отбора в фигурном катании (см. таблицу).

На основании выявленных тенденций и пробелов в физическом развитии, были сформулированы практические рекомендации по совершенствованию морфофункционального статуса фигуристок-одиночниц начального этапа подготовки, которые могут лежать в основе планирования и корректировки тренировочного процесса.

На основе вышеизложенного, нами были разработаны следующие практические рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса фигуристок-одиночниц начального этапа подготовки:

1. Включить в тренировочный режим комплекс суставной гимнастики, направленный на комплексную проработку суставов, укрепление верхних и нижних конечностей, развитие силы кистей. Комплекс рекомендуется применять ежедневно, в начале занятия (в качестве разминки). Ниже размещен пример комплекса.

Упражнение 1. Проработка шейно-воротниковой зоны. Находясь в исходном положении, делаем медленные повороты головы сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. Движения медленные, плавные, стараемся максимально растянуть мышцы шеи.

Упражнение 2. Проработка плечевого сустава. Делаем медленные, вращающиеся движения в плече по направлению вперед. Затем повторяем аналогичным образом движения назад.

Стараемся не поднимать плечо, а только выполняем полные круговые движения в самом плечевом суставе.

Упражнение 3. Проработка плечевого сустава. Выставляем руку вперед, перед грудной клеткой. Делаем медленные повороты руки перед собой, вращая в плечевом суставе.

Критерии оценки морфологических и морфофункциональных показателей фигуристок-одиночниц 6 лет

Показатель	X±σ
Масса тела, кг	24±3,4
Длина тела, см	119±22,3
Обхват шеи, см	27±2
Окружность правого плеча (прплсп), см	18±1,7
Окружность правого плеча (прплнапр), см	18±1,7
Окружность левого плеча (лев плсп), см	17,9±1,7
Окружность левого плеча (лев плнапр), см	19±1,6
Окружность правого бедра, см	34±4,4
Окружность левого бедра, см	34±4,4
Окружность правой голени, см	25,5±2,1
Окружность левой голени, см	25,5±2,1
Окружность грудной клетки на вдохе, см	62±10
Окружность грудной клетки на выдохе, см	57±8,7
Размах грудной клетки (экскурсия), см	5,5±3,7
ИВР, кг/см	0,23±0,03
Индекс Рорера, кг/м ³	12,3±1,2
Индекс Пинье, у.е.	39,3±5,1
Индекс Кетле, кг/м ²	16,6±1,6
Индекс Вервека, у. е.	1,07±0,07
Индекс Эрисмана, см	-2,3±4,1
Индекс Бругша, %	48,4±3,0
ЖЕЛ, мл	1096±328
Динамометрия правой руки, кг	12±3
Динамометрия левой руки, кг	11,7±2,9
Индекс силы кисти, у.е.	32,1±6,1
ЖИ, мл/кг	53,9±10,5
Индекс Кердо, у. е.	3,7±7,4
УФС, у. е.	0,8±0,1

Упражнение 4. Проработка локтевого сустава. Отводим руку в сторону, выполняем круговые движения влево, затем – вправо. Повторяем аналогичное упражнение для второй руки.

Упражнение 5. Проработка тазовой области, поясницы. Руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняем медленные вращательные движения тазом. Максимально прогибаемся в области таза вперед, отклоняя спину назад, затем прогибаемся в бок, наклоняемся максимально низко вперед, вниз. Выполняем сначала влево, затем – вправо.

Упражнение 6. Проработка тазобедренных суставов. Поднимает ногу вверх, выполняем круговые движения сначала в одну сторону, затем – в другую.

Упражнение 7. Проработка коленного сустава. Сгибаем ногу в колене, выполняем круговые движения сначала в одну сторону, затем – в другую.

Упражнение 8. Проработка голеностопного сустава, стопы. Поднимаем ногу вперед, перед собой, носочки тянем вперед. Делаем круговые движения в одну, затем – в другую сторону.

2. Рекомендуется внедрить в тренировочный процесс комплексы дыхательных упражнений. Например, специальные дыхательные комплексы из системы хатха-йоги (пранаяма –

полное йоговское дыхание, блок крийя-прамаям, статические и динамические дыхательные комплексы), дыхательные комплексы беби-йоги. Дыхательные комплексы и упражнения можно применять на любом этапе тренировочного процесса:

- на этапе разминки для разработки дыхательной мускулатуры, увеличения объема грудной клетки и увеличения ЖЕЛ, подготовки организма к основной нагрузке;
- на основном этапе тренировки для релаксации, снятия нервно-мышечного напряжения, тонизирования мышц;
- на заключительном этапе тренировки при заминке, восстановлении пульса, дыхания, расслаблении мышц, закреплении результата, для профилактики переутомления и нервно-мышечного перенапряжения.

Дыхательные практики рекомендуется совмещать с релаксационными и медитативными элементами, которые способствуют расслаблению, комплексной релаксации ребенка, а также устранению зажимов, блоков, способствуют психологическому комфорту, положительному эмоциональному фону, устранению усталости.

Рекомендуется применять в процессе дополнительных занятий дыхательными и релаксационными практиками вспомогательное оборудование, например, фитболы, которые повышают заинтересованность учащихся в тренировочном процессе, позволяют сделать тренировку более разнообразной и увлекательной, вырабатывают устойчивую мотивацию, желание тренироваться. Это обусловлено, прежде всего, тем, что дыхательные упражнения выполняются плавно, медленно, монотонно, что может наскучить детям и существенно снизить мотивацию.

Дополнительные занятия по дыхательным и релаксационным практикам рекомендуется проводить в виде игровой деятельности, поскольку для детей на начальном этапе подготовки (в возрасте 6 лет), игровая деятельность является ведущим видом деятельности, в процессе которой происходит физическое и психическое развитие ребенка.

Нами была разработана методика применения дыхательных упражнений в системе подготовки фигуристок-одиночниц на начальном этапе. Занятия проводили по следующей схеме:

- вводная часть (3–5 минут). Целью этой части является вступление, создание в группе доверительных отношений и положительного эмоционального фона. Также на этом этапе необходимо заинтересовать ребенка, повысить внимание;
- подготовительная часть (8–15 минут). Проводится подготовка к выполнению основных упражнений, разминка. Также на этом этапе объясняют ход и содержание занятий;
- основная часть (20 минут). Эта часть включает основные упражнения, направленные на развитие гибкости, равновесия и других физических качеств ребенка;
- заключительная часть (2–3 минуты). Подведение итогов, релаксация, восстановление дыхания.

Ниже представлен пример одного занятия.

1. Вводная часть (3–5 мин) – приветствие, эмоциональный настрой.

2. Разминка (5–7 мин) – диафрагмальное дыхание, грудное дыхание, ключичное дыхание. Динамические дыхательные упражнения «Дерево», «Маховик», «Мельница», «Кулачки», «Гармошка», «Пробуждение легких», «Отжим от пола», «Отжим от спины». Очищающее дыхание. 3. Основная часть (20 мин) – комплекс упражнений «Крокодил». Прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров. Игра – «Веселый колобок» передача фитбола друг другу, броски фитбола, подвижная игра «Догони мяч».

4. Заключение (3–5 мин) – расслабление.

Заключение. Специфика морфофункционального статуса фигуристок на начальном этапе подготовки в одиночном катании заключается в преобладании девочек с астеническим типом телосложения, имеющих высокий уровень физического развития и функциональных возможностей. Однако неблагоприятным фактором является сниженный уровень силовых показателей рук и невысокие значения жизненной емкости легких юных фигуристок, что требует коррекции тренировочного процесса. Подобрано сочетание дыхательных и силовых

упражнений, применение которых направлено на коррекцию сниженных показателей морфофункционального статуса юных фигуристок.

Библиографические ссылки

1. Абрамова Т. Ф., Никитина Т. М., Кочеткова Н. И. Морфологические критерии показателей пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам : учебно-метод. пособие. М. : ТВТ Дивизион, 2010. 104 с.
2. Апарин В. А. Фигурное катание на коньках. Одиночное катание. Техника и методика обучения : учеб. пособие / НГУ им. П. Ф. Лесгафта. СПб. : [б. и.], 2014. 72 с.
3. Ашаркин В. А. Основы начального обучения фигурному катанию на коньках: учебно-методическое пособие. СПб. : [б. и.], 2010. 39 с.
4. Ланцева Н. А. Методика развития гибкости у юных фигуристов 7–9 лет // Научные и педагогические исследования в коньковых видах спорта на современном этапе / под ред. В. А. Апарина и И. М. Козлова. СПб. : [б. и.], 2010. С. 67–74.
5. Информативность показателей адаптационных возможностей фигуристов / И. А. Лысова, И. А. Пашкевич, П. К. Лысов, В. Г. Петрухин // Актуальные проблемы спортивной морфологии и интегративной антропологии : материалы междунар. науч. конф. М., 2003. С. 85–86.
6. Информативность показателей спортивной пригодности фигуристов на разных этапах подготовки / И. А. Пашкевич, И. А. Лысова, П. К. Лысов, В. Г. Петрухин // Актуальные проблемы спортивной морфологии и интегративной антропологии : материалы междунар. науч. конф., посвященной 70-летию со дня рождения профессора Б. А. Никитюка / МГАФК (30–31 октября 2003, г. Москва). М., 2003. С. 81–85.

References

1. Abramova T. F., Nikitina T. M., Kochetkova N. I. Morfologicheskie kriterii pokazatelej prigodnosti, obshhej fizicheskoy podgotovlennosti i kontrolja tekushhej i dolgovremennoj adaptacii k trenirovochnym nagruzkam : uchebno-metod. posobie. Moskva, TVT Divizion, 2010. 104 p.
2. Aparin V. A. Figurnoe katanie na kon'kah. Odinochnoe katanie. Tehnika i metodika obucheniya: Uchebnoe posobie / NGU im. P. F. Lesgafta. Sankt-Peterburg [b. i.], 2014. 72 p.
3. Asharkin V. A. Osnovy nachal'nogo obucheniya figurnomu kataniju na kon'kah: uchebno-metodicheskoe posobie. Sankt-Peterburg [b. i.], 2010. 39 p.
4. Lanceva N. A. Metodika razvitija gibkosti u junyh figuristov 7–9 let // Nauchnye i pedagogicheskie issledovaniya v kon'kovykh vidakh sporta na sovremennom jetape / pod red. V. A. Aparina i I. M. Kozlova. Sankt-Peterburg [b. i.], 2010. P. 67–74.
5. Informativnost' pokazatelej adaptacionnyh vozmozhnostej figuristov / I. A. Lysova, I. A. Pashkevich, P. K. Lysov, V. G. Petruhin // Aktual'nye problemy sportivnoj morfologii i integrativnoj antropologii : materialy mezhdunar. nauch. konf. Moskva, 2003. P. 85–86.
6. Informativnost' pokazatelej sportivnoj prigodnosti figuristov na raznyh etapah podgotovki / I. A. Pashkevich, I. A. Lysova, P. K. Lysov, V. G. Petruhin // Aktual'nye problemy sportivnoj morfologii i integrativnoj antropologii : materialy mezhdunar. nauch. konf., posvjashhennoj 70-letiju so dnja rozhdenija professora B. A. Nikitjuka / MGAFK (30–31 oktjabrja 2003). Moskva, 2003. P. 81–85.

© Горская И. Ю., Рябинина Е. А., 2020

УДК 796.075.6 + 338ю48-44

СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ СКАЛОЛАЗАНИЯ И УРОВНИ РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ, ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ПОДГОТОВКИ У СПОРТСМЕНОВ

М. В. Громыко¹, И. А. Фрейнкина²

Южно-Уральский государственный университет (научно-исследовательский университет)
Российская Федерация, 454080, г. Челябинск, просп. В. И. Ленина, 76

¹E-mail: ukmivas@mail.ru

²E-mail: freinkina@mail.ru

Скалолазание – это набирающий популярность вид экстремального спорта, который активно развивается и охватывает новые области. В этой статье описываются основные его виды и оценка уровней развития техники, специальной спортивной формы и психологических качеств скалолаза.

Ключевые слова: скалолазание, спорт, оценка, экстрим, экстремальный спорт, виды скалолазания.

MODERN TYPES OF CLIMBING AND DEVELOPMENTAL LEVELS OF TECHNICAL, PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING FACTORS IN ATHLETES

M. V. Gromyko¹, I. A. Freinkina²

South Ural State University
76, V. I. Lenin prospekt, Chelyabinsk, 454080, Russian Federation

¹E-mail: ukmivas@mail.ru

²E-mail: freinkina@mail.ru

Climbing is a type of extreme sport that is gaining popularity and is actively developing and covering new areas. This article describes its main types and assessment of the development levels of equipment, a special sports form and psychological qualities of a climber.

Keywords: climbing, sports, assessment, extreme, extreme sports, types of climbing.

Анализируя литературу посвященную скалолазанию, можно понять, что за весь период существования скалолазания, как отдельного вида спорта, выпущено очень мало работ, выделяющих комплексные компоненты подготовки скалолаза. Одной из первых специализированных книг, была работа Goldammer, Albert&Wächtler, Martin (1936). «Bergsteigen in Sachsen», Dresden (альпинизм в Саксонии) для спортсменов-альпинистов, в которой рассматривались вопросы скалолазной подготовки, как составной части альпинизма [1; 2]. Сейчас же это направление в рамках изучения психологии, физиологии, техники и травм активно рассматривается, изучается и публикуется авторами научных работ (А. В. Шил, Ю. В. Седляр, J. C. Haas, M. C. Meyers) [3–5].

На данный момент, скалолазание шагнуло далеко вперед: появились новые дисциплины, усложнились старые, появились эталонные трассы в скалолазании на скорость (последний рекорд у мужчин – 5,48 секунд, у иранского спортсмена по имени Реза Алипуршеназандифар) [6], самая сложная трасса уже имеет рейтинг 9 с (единственный прошедший маршрут – спортсмен Адам Ондра) [3].

Основное содержание работы

Сейчас выделяются такие дисциплины как [7]:

– спортивное скалолазание: в спортивном скалолазании важна сбалансированная подготовка спортсмена, которая включает все аспекты развития: технику лазания, психологическую подготовку, общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. На олимпиаде соревнование будет состоять из 3 этапов: скорость, трудность и боулдеринг. Таким образом, спортсменам придется комплексно развивать все качества, необходимые в каждой из дисциплин, и в первую очередь это техника, спортивная форма и психологическая подготовка;

– скалолазание на естественном рельефе по подготовленным трассам: подготовленные трассы на скалах предполагают очистку их от камней, организацию верхней и/или нижней страховки.

Для организации верхней страховки, наверху скалы организуются постоянные точки страховки с помощью крючьев, шлямбуров или петель из альпинистской верёвки или стального троса, закреплённых на деревьях или выступах скал.

Как правило, такой способ скалолазания подходит всем скалолазам от начинающих до опытных, ввиду готовности трасс у спортсмена не возникает дополнительных стрессов по поводу безопасности на маршруте, но требует особого акцента на технике и хорошей спортивной форме;

– скалолазание на естественном рельефе по неподготовленным трассам: данный вид скалолазания, по сути, представляет собой разновидность альпинизма. Здесь используются все методы прохождения скал и методы страховки, применяемые в альпинизме. При подъёме на большую высоту, то есть на высоту, превышающую длину верёвки, скалолазы поднимаются по скале в связках, организуя попеременную страховку.

Такой вид скалолазания подходит опытным и искусным спортсменам, требующей помимо хорошей техники и физической формы также навыки из других смежных дисциплин, и особый акцент на психологической подготовке, так как любая ошибка спортсмена может привести к травме и даже летальному исходу;

– боулдеринг на естественном рельефе: боулдерингом называют скалолазание на невысоких скалах, когда страховка скалолаза осуществляется путём гимнастической страховки или с помощью специальных матов – крэшпэдов, которые укладываются на место возможного падения скалолаза под скалой.

Этот вид хорошо подходит как спортсменам среднего уровня и опытным спортсменам, тут не нужно дополнительное снаряжение-достаточно только опытного страхующего.

Акцент идет на технику, физическую форму и психологическую подготовку спортсмена, так как боулдеринг – максимально сложная дисциплина, при прохождении которой страховка осуществляется только в момент падения, что нередко заставляет испытывать стресс;

– он-сайт, редпоинт, флеш: эта разновидность прохождения трассы предполагает пролаз трассы с первой попытки без предварительного ознакомления и обсуждения трассы с другими участниками, с возможностью только посмотреть трассу снизу и потрогать стартовые зацепки. Если первая попытка не удалась, может быть засчитан только редпоинт. Пролаз трассы при наличии информации о ней называется флеш. В боулдеринге может быть только флеш, так как многие зацепки доступны для изучения с земли.

Вид отлично подходит спортсменам всех уровней для «контрольных срезов», так как заставляет спортсмена раскрыть весь свой физический, технический и психологический потенциал, полученный на тренировках;

– мультипитч: разновидность скалолазания в связках на протяжённых скальных маршрутах. Питчем называют часть маршрута от одной промежуточной страховочной станции (базы) до другой. Каждый питч обычно имеет свою категорию сложности. Таким образом, мультипитч представляет собой последовательность питчей. Обычно на станциях происходит смена лидирующего участника в связке. Также на станциях осуществляется передача собранных идущим вторым в связке оставленных первым в связке промежуточных закладок и крючьев.

Популярные скальные маршруты в районах занятия скалолазанием заранее «пробивают», то есть организуют станции, забивая там надёжные крючья для страховки.

Такой вид скалолазания подходит опытным и искусным спортсменам, требующей помимо хорошей техники и физической формы, также навыки из других смежных дисциплин и особый акцент на психологической подготовке, так как любая ошибка спортсмена может привести к травме и даже летальному исходу одного и более спортсменов;

– соло: вид скалолазания, при котором трассы участник преодолевает в одиночку.

Страховку при этом осуществляет непосредственно сам лезущий. Применяется часто при стенных восхождениях (т. н. BigWall или Большие стены).

Подходит исключительно опытным спортсменам с высокой физической, психологической и технической подготовкой, так как сопровождается большим риском и психологическим стрессом;

– джампинг: данный вид скалолазания предполагает прыжок с одних (одного) зацепов (зацепа) на скалодроме или скале на другие (другой) зацепы (зацеп). Джампинг лазают с гимнастической страховкой с крэшпадами.

Для каждого из этих стилей нужна хорошая профессиональная подготовка, в частности техническая – способы передвижения по рельефу, особенности хвата рук и постановок ног и корпуса относительно стены, также общая физическая подготовка и психоэмоциональная. В этой статье мы выделим и оценим три основных «столпа» скалолазания, без подготовки которой не получится успешной практики.

Основные факторы оценки скалолаза: в первую очередь, скалолазов от прочих спортсменов отличает наличие специфичной техники, основанной на эргономичном и устойчивом положении ступней, кистей и корпуса относительно скального рельефах (табл. 1).

Таблица 1

Техническая градация развития скалолаза

Положение кистей рук		
Начальный уровень	Средний уровень	Высший уровень
Неравномерный хват, в том числе на легких зацепах, сильно напряженные предплечья, долгий переход с одного зацепа на другой, нерационально потраченные силы	Равномерный хват, в том числе на зацепах среднего уровня сложности, правильное перераспределение нагрузки на кисть, мышцы предплечий напрягаются во время смены положения, корректное время перехода на следующий зацеп	Корректный хват даже на сложных зацепах. Напряжение рук пропорционально зависит от сложности трассы, максимально быстрое время перехода между зацепами
Постановка ступней ног		
Начальный уровень	Средний уровень	Высший уровень
Попытка ставить ногу на зацеп боком, переступание с ноги на ногу на зацепах, частая потеря сцепления с поверхностью зацепа	Нога стоит на фалангах пальцев, при передвижении используется прокручивание ноги на зацепах, редкая потеря сцепления с поверхностью (возможно частичное взаимодействие со стеной и рельефами)	Работа пятка/ носок при контакте со стеной/ зацепом/ рельефом, наиболее эргономичная техника передвижения по стене, полное взаимодействие со стеной/ зацепом/ рельефом. Нет случайной потери сцепления с поверхностью
Положение тела относительно стены		
Начальный уровень	Средний уровень	Высший уровень
Центр тяжести сильно смещен, таз далеко от стены	Центр тяжести находится у стены, руки и лицо равноудалены от нее, увеличен уровень обзора скалолаза	Центр тяжести, ноги и руки идут вплотную к стене, сцепление с поверхностью теперь может осуществляться посредством внутренней/ наружной стороны бедра локтей и т. п.

Технический уровень включает в себя не только правильное расположение и передвижение на скальном рельефе, но и умение выбрать правильный темп передвижения, его способ и точную оценку своих возможностей.

Скалолаз подвергает себя повышенной травмоопасности, если не тренирует технические аспекты лазания, так как выполнение упражнений сопряжено с большой опасностью и требует от спортсмена совершенства технической, общефизической и специальной физической подготовки.

Рассмотрим уровни специальной физической подготовки скалолаза (табл. 2).

Таблица 2

Уровень развития спортивной формы скалолаза

Специальная физическая форма скалолаза		
Начальный уровень	Средний уровень	Высший уровень
Неразвитый мышечный каркас, слабый хват руками, неразвитые фаланги пальцев на руках и ногах, плохая растяжка, обычная координация и чувство равновесия	Развитый мышечный каркас, хват руками – сильный, сильные фаланги пальцев рук и ног, растяжка на уровне 130 градусов и выше, хорошая координация и чувство равновесия	Сильно развитый мышечный каркас, в том числе малое количество жира в организме и специфически сильные фаланги пальцев и мышцы предплечий, растяжка от 130 градусов, большая гибкость, высокий уровень координации и чувства равновесия

Нарезультаты выступления спортсменов на соревнованиях оказывают непосредственное влияние на все стороны технической, тактической, физической и психологической подготовки. В ходе тренировок происходит постепенное увеличение величины стрессов, особенно при достижении спортсменом достаточно высоких результатов. Психологическая подготовка занимает особое место в современном спорте. В связи с чем, были выделены три шкалы для оценки развития психоэмоционального состояния скалолаза на тренировках (табл. 3).

Таблица 3

Психоэмоциональное состояние скалолаза

Психоэмоциональное состояние скалолаза		
Начальный уровень	Средний уровень	Высший уровень
Сильный стресс перед тренировкой, неуверенность в собственных силах, возможна боязнь высоты	Спокойное ожидание начала тренировки, уверенность в себе и своих силах, спокойное отношение к высоте	Воодушевленное ожидание тренировки и своих результатов, отсутствие страха перед высотой, желание опробовать и отточить свои навыки и силы, высокая мотивация к преодолению высоты

Таким образом, скалолаз для успешного развития и участия в дисциплинах должен тренировать все качества. Можно быть очень техничным, с отличной физической формой, но без должной психологической подготовки не достичь высоты и в несколько метров даже на искусственном рельефе в спортивном зале, или с идеальной психологической подготовкой и силой штурмовать трассы, но без развития специфичной техники спортсмен просто не удержится на сантиметровых зацепах.

На данный момент формат многоборья заставил многих спортсменов, ранее достигших успеха в отдельных видах скалолазания, уделить более пристальное внимание остальным дисциплинам. Это, в свою очередь, привело к увеличению числа травм среди атлетов, ведь эти нагрузки стали для них абсолютно новыми и нестандартными. На данный момент универсалов, которые одинаково уверенно чувствовали бы себя во всех трех видах, просто не существует.

Библиографические ссылки

1. Giles L. V., Rhodes E. S., Taunton J. E. Physiology of Rock Climbing // Sports Medicine. 2006. Vol. 36, № 6. P. 529–545.

2. Описание становления скалолазания как спорта «Bergakrobaten: Die Dolomiten und die Erfindung des Kletterns». Città di Bolzano, Bolzano, 2006.
3. Седляр Ю. В. Описание научных исследований в спортивном скалолазании (анализ монографий) // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического зрения и спорта. 2011. № 1. С. 112–115.
4. Shil A. V. The physiology of sports climbing // British Journal of Sports Medicine. 2004. Vol. 38, № 3. P. 355–359.
5. Haas J. C., Meyers M. C. Climbing injuries // Sports medicine. 1995. Vol. 20, № 3. P. 199–205.
6. Антонович И. И. Спортивное скалолазание: методическое пособие по проведению соревнований по спортивному скалолазанию. М., 1978. С. 200–205.
7. Федерация скалолазания РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://c-f-r.ru/rocks/region/chel> (дата обращения: 22.05.2020).

References

1. Giles L. V., Rhodes E. S., Taunton J. E. Physiology of rock climbing // Sports Medicine. 2006. Vol. 36, № 6. P. 529–545.
2. Description of the formation of climbing as a sport “Bergacrobaten: Die Dolomiten und die Erfindung des Kletterns”, Citta di Bolzano, Bolzano, 2006.
3. Sedljar Ju. V. Opisane nauchnyh issledovanij v sportivnom skalolazanii (analiz monografij) // Pedagogika, psihologija i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo zrenija i sporta. 2011. № 1. P. 112–115.
4. Shil A. V. The physiology of sports climbing // British Journal of Sports Medicine. 2004. Vol. 38, № 3. P. 355–359.
5. Haas J. C., Meyers M. C. Climbing injuries // Sports medicine. 1995 Vol. 20, № 3. P. 199–205.
6. Antonovich I. I. Sportivnoe skalolazanie: metodicheskoe posobie po provedeniju sorevnovanij po sportivnomu skalolazaniu. Moscow, 1978. P. 200–205.
7. Federacija skalolazaniya RF [Elektronnyj resurs]. URL: <http://c-f-r.ru/rocks/region/chel> (date of visit: 22.05.2020).

© Громько М. В., Фрейнкина И. А., 2020

УДК 796.015

**ПРОЦЕСС ВНЕДРЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»**

В. В. Ерашов

Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики
Донецкая Народная Республика, 283015, г. Донецк, ул. Челюскинцев, 163а
E-mail: erashov@list.ru

Рассмотрен процесс сдачи нормативов ГФСК ГТО в Донецкой Народной Республике. В результате проведенного исследования установлено, что процесс планирования внедрения Государственного физкультурно-спортивного комплекса «ГТО ДНР» имеет позитивный результат и повышает активизацию физкультурно-спортивной работы, проводимой в ДНР.

Ключевые слова: современный комплекс ГТО, здоровый образ жизни, физическая подготовка, оздоровление, сдача нормативов, результаты тестирования.

**PROCESS FOR THE IMPLEMENTATION OF THE STATE PHYSICAL
AND SPORTS COMPLEX “READY FOR LABOR AND DEFENSE
OF THE DONETSK PEOPLE’S REPUBLIC”**

V. V. Erashov

Donetsk Academy of Management and Public Administration
under the Head of Donetsk People’s Republic
163a, Chelyuskintsev Str., Donetsk, 83015, Donetsk People’s Republic
E-mail: erashov@list.ru

The process of passing the standards of GFSK GTO in the Donetsk People’s Republic is considered. As a result of the study, it was found that the planning process for the implementation of the State Physical Culture and Sports Complex “TRP DNR” has a positive result and increases the activation of physical culture and sports work carried out in the DNR.

Keywords: the modern TRP complex, a healthy lifestyle, physical fitness, recovery, passing standards, participants, test results.

Актуальность. Современный комплекс ГТО это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения Донецкой Народной Республики, направленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Целями ГФСК ГТО являются: развитие массового физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, общее физкультурное образование, гармоничное и всестороннее развитие личности, нравственное и патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни, повышение общей и профессиональной работоспособности [1].

Для ведения здорового образа жизни в Донецкой Народной Республике делается очень много. Это и проведение различных спортивных мероприятий разного уровня, реконструкция спортивных объектов, сооружение новых спортивных площадок на открытом воздухе для занятия спортом, внедрение комплекса ГТО.

Возвращение ГТО востребовано временем и социальными факторами. Здоровье нашей нации выходит на первый план, и его фундамент закладывается, в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии спорта.

Государственный физкультурно-спортивный комплекс «ГТО ДНР», который был утвержден постановлением Совета Министров ДНР от 17 декабря 2016 года № 13-32, стал одним из главных этапов в развитии системы физического воспитания в республике. Он направлен на дальнейшее внедрение физической культуры в повседневную жизнь граждан, а также создает необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Донецкой Народной Республики [2].

Государственный физкультурно-спортивный комплекс «ГТО Донецкой Народной Республики» основывается на следующих принципах:

- добровольности и доступности;
- оздоровительной направленности и личностной ориентированности;
- обязательного медицинского контроля;
- учета местных особенностей и национальных традиций;
- физического совершенствования личности.

При этом нормативно-тестирующая часть ГФСК «ГТО ДНР» предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения видов испытаний (тестов) и разработанных, соответствующих нормативов [2].

Структура ГФСК «ГТО ДНР» состоит из 6 ступеней дифференцированных по различным возрастным группам всех слоев населения от 6 до 60 лет и старше.

В данной статье, мы рассмотрим и проанализируем сдачу нормативов ГФСК «ГТО ДНР» в городах Донецк, Макеевка и Харцызск.

На основании Постановления Совета Министров ДНР от 6 ноября 2017 года № 14-40 «Об утверждении Порядка создания центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне ДНР» и Положения о них» в городах Донецк, Макеевка, Харцызск и Ясиноватая созданы городские Центры тестирования.

Для прохождения тестирования каждому участнику нужно было иметь при себе медицинскую справку о допуске к занятиям физической культурой и спортом, спортивным соревнованиям, действительное в течение 6 месяцев после даты выдачи.

Нужно отметить, что основными формами подготовки к сдаче тестов комплекса ГТО обучающихся и студентов являлись специальные подготовительные упражнения, которые использовались на уроках физической культуры, учебно-тренировочных занятиях в вузах, самостоятельные занятия физическими упражнениями, соревнования по видам спорта.

Сдача тестов осуществлялась в течение определенного периода времени в условиях соревновательной деятельности в соответствии с Планом сдачи ГФСК «ГТО ДНР» на соответствующий год утвержденным городскими администрациями по согласованию с Министерством молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики.

Результаты выполнения тестов и нормативов ГФСК «ГТО ДНР» показали, что в подготовке и сдаче нормативных требований комплекса ГТО приняло 1318 участников городов Донецка, Макеевки и Харцызска. Из них наибольшее количество участников (624 человека) регистрировалось среди детей 11–16 лет, которые выполняли подготовку и сдачу нормативов II ступени «Спортивная смена».

Второе место по количеству участников в процессе подготовки и сдачи норм «ГТО ДНР» заняли дети 6–10 лет (420 человек), которые выполняли подготовку и сдачу нормативов I ступени «Олимпийская надежда». На третьем месте по количеству участников оказались юноши и девушки 17–18 лет (81 человек), выполнявшие подготовку сдачу нормативов комплекса ГФСК «ГТО ДНР».

При этом следует отметить, что юноши и девушки, а также взрослые лица, выполнявшие подготовку и сдачу испытаний и требований нормативов IV–VI ступеней ГФСК «ГТО ДНР» заняли 4–6 место по количеству участников.

Исходя из этих данных, следует отметить, что наибольшее количество участников (72 %), выполнивших нормативные требования ГТО, оказались участники в возрасте 30–48 лет. Они выполнили подготовку и сдачу норм «Здоровье, сила и красота» V ступени.

Также, в процессе исследования установлено, что второе место по количеству участников, выполнивших нормативные требования «ГТО ДНР» оказались дети 6–10 лет (58 %), а на третьем месте дети 11–16 лет и юноши и девушки 19–29 лет (41 %). Остальные участники, выполнившие подготовку и сдачу норм и требований комплекса «ГТО ДНР», заняли 4–5 место (32,4 % и 10,5 % соответственно).

Результаты исследования эффективности подготовки к сдаче норм «ГТО ДНР» показали, что 21,8 % от общего количества участников выполнили нормативные требования «золотого» значка ГТО, в том числе от 7,4 % до 30 % в разных группах, 18,8 % – «серебряного» (от 13,3 % до 26,3 % в разных группах) и 6,8 % – «бронзового» (от 4,2 % до 15 % в разных группах).

В результате проведенного исследования установлено, что процесс планирования внедрения Государственного физкультурно-спортивного комплекса «ГТО ДНР» имеет позитивный результат. Он заключается в активизации физкультурно-спортивной работы, проводимой в ДНР под руководством Министерства молодежи, спорта и туризма. И еще раз говорит о том, что возрождение комплекса ГТО в наше время – важный шаг вперед в физическом воспитании нашего населения. Продолжение и дальнейшее развитие идеи внедрения комплекса ГТО просто необходимо, и будем надеяться, что комплекс ГТО постепенно приобретет значимость среде всех слоев населения, и завоеует авторитет.

Библиографические ссылки

1. Закон о Физической культуре и спорте в Донецкой Народной Республике [Электронный ресурс]. URL: <http://sport.ms-dnr.ru/doc/zakon-o-fizicheskoy-kulture-i-sporte-doneckoy-narodnoy-respubliki> (дата обращения: 22.05.2020).

2. Об утверждении нормативных правовых актов, направленных на внедрение и реализацию государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республике» : Постановление Совета Министров ДНР от 17.12.2016 г. № 13-32.

References

1. Law on Physical Culture and Sports in Donetsk People 's Republic Access Regime [Elektronnyj resurs]. URL: <http://sport.ms-dnr.ru/doc/zakon-o-fizicheskoy-kulture-i-sporte-doneckoy-narodnoy-respubliki> (date of visit: 22.05.2020).

2. The resolution of Council of ministers of the DPR of 17.12.2016 № 13-32 “About the adoption of the regulations directed to introduction and realization of the state sports complex "It Is Ready to Work and Defense to the Donetsk People's Republic”.

© Ерашов В. В., 2020

УДК 796.323.2

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ РУТ (МИИТ) К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А. Д. Ефремов¹, Ю. А. Греков²

Российский университет транспорта
Российская Федерация, 127055, г. Москва, ул. Образцова, 9, стр. 9

¹E-mail: efremov-33@yandex.ru

²E-mail: grek_of@mail.ru

Данная статья посвящена вопросу мотивации, как движущей силе любой деятельности, в частности мотивации к физкультурно-спортивной деятельности. Проведен опрос студентов Российского университета транспорта о режиме их двигательной активности, об оценке их собственного здоровья и собственной мотивации.

Ключевые слова: мотивация, двигательная активность, самостоятельные занятия, студенты.

A STUDY OF STUDENTS' MOTIVATION RUTH (MIIT) TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES

A. D. Efremov¹, Yu. A. Grekov²

Russian University of Transport
9, page 9, Obraztsova Str., Moscow, 127055, Russian Federation

¹E-mail: efremov-33@yandex.ru

²E-mail: grek_of@mail.ru

This article is devoted to the issue of motivation as the driving force of any activity motivation for physical culture and sports activities. A survey of students of the Russian University of transport on the mode of their motor activity, on the assessment of their own health and their own motivation was conducted.

Keywords: motivation, physical activity, self-study, students.

Введение. Мотивация – это способность человека к побуждающим действиям, направленным на совершенствование себя как психологически, так и физически. Многие люди ставят перед собой сложные задачи, но не все способны пройти этот путь к намеченной цели. Немалую роль в достижении целей в любой области занимают поддержание собственного тела в тонусе, занятия физической культурой и спортом [1].

Физкультурная и спортивная деятельность помогает поддержать себя в хорошей физической форме и улучшать внешние показатели. Тренировки также сильно влияют на психологическое равновесие. Регулярные тренировки улучшают психику людей и мотивацию к дальнейшим действиям, также спорт помогает отвлечься от проблем.

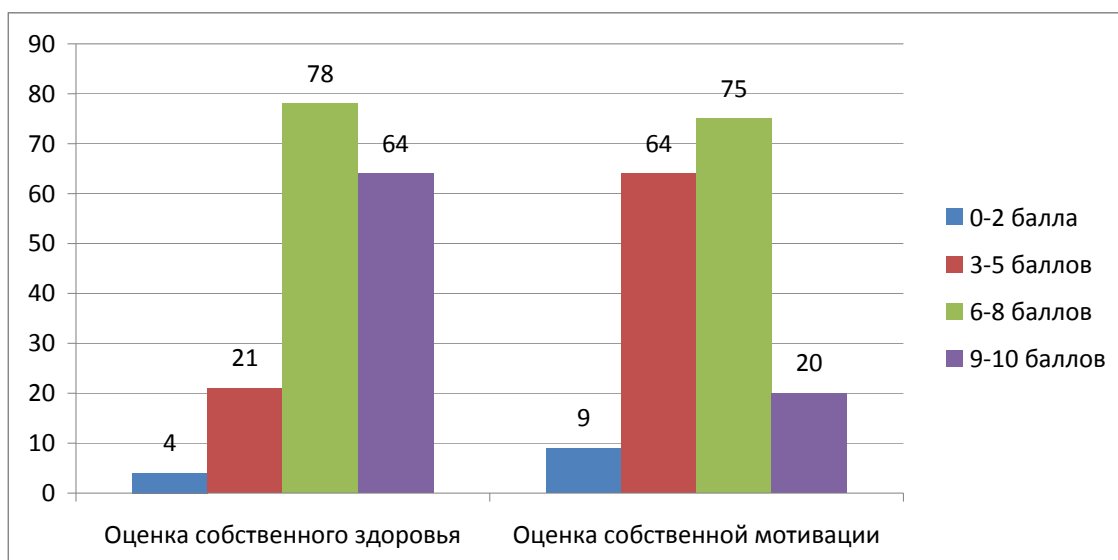
Человек, который решил поставить для себя цель в виде развития своего тела и здоровья физически, должен провести для начала психологическую работу над собой. Должен провести оценку своего здоровья, своих возможностей, понять для чего ему нужны занятия физической культурой, какого результата он ожидает [2; 3].

Целью исследования является оценка мотивации студентов Российского университета транспорта к физкультурной и спортивной деятельности.

Результаты исследования. Нами был проведен опрос среди студентов 1 и 2 курса Российского университета транспорта (МИИТ) в период с февраля по март 2020 г. В опросе приняло участие 168 человек, из них 112 (67 %) – представители мужского пола и 56 (33 %) – женского.

По количеству занятий физической культурой и спортом в неделю ответы респондентов распределились следующим образом (см. рисунок):

1. 28 % респондентов ответили, что занимаются физкультурой и спортом 1 раз в неделю. С переходом на новую учебную программу в Российском университете транспорта студенты первого курса занимаются учебной дисциплиной «Физическая культура» всего один раз в две недели, остальные часы (3 занятия в две недели) выделены на самостоятельное обучение в рамках «Элективных курсов по физической культуре и спорту». Поэтому можно утверждать, что данные респонденты посещают лишь обязательные учебные занятия по физкультуре в вузе и имеют низкий уровень физической нагрузки – гиподинамию. На это указывают и ответы данных респондентов о субъективной оценке ими своего здоровья – прослежена взаимосвязь более низкой оценки здоровья с минимальным количеством занятий физкультурой и спортом в неделю. Основная масса таких респондентов оценили свое здоровье на 5–6 баллов, а четверо вовсе на 0–2 балла из 10 (см. рисунок).



Оценка респондентами своего здоровья и своей мотивации по 10-балльной системе

2. 47 % ответили, что занимаются 2 раза в неделю. Данные студенты в большинстве случаев посещают секционные платные занятия в вузе, только поэтому их физическую активность можно оценивать как норму.

3. 25 % занимаются 3 раза в неделю и более. При этом большую их часть составляют мужчины (36 из 42 респондентов). Вероятно это действующие или закончившие свою карьеру спортсмены, которые просто не представляют свою жизнь без физической активности.

По выбору вида спорта и физической активности ответы респондентов распределились следующим образом: 37 % занимаются фитнесом, 29 % – тяжелой атлетикой, 15 % – бегом, 7 % – плаванием и 12 % – другими видами.

Самостоятельно занимаются физической культурой на регулярной основе только 35 % респондентов, 46 % от случая к случаю и 19 % вовсе не занимаются. При этом 28 % респондентов ответили, что продолжительность их занятий составляет всего около 20 минут, 45 % – около 40 минут и только 27 % ответили, что их тренировка продолжается час и более. Таким образом, 73 % опрошенных студентов вероятнее всего не дают своему организму достаточной для его развития нагрузки, либо данные студенты не применяют в своих занятиях мето-

дически правильную структуру тренировочного занятия и исключают разминку и заминку, что конечно не может благотворно сказываться на организме занимающегося и значительно увеличивается риск травматизма.

Также нами был задан вопрос о косвенной оценке респондентами своей мотивации к занятиям физической культурой и спортом (см. рисунок). Результаты распределились следующим образом: 12 % респондентов оценили свою мотивацию на 9–10 баллов из 10 (в основном это респонденты, занимающиеся регулярно 3 и более раз в неделю и/или действующие или закончившие свою профессиональную карьеру спортсмены), 83 % – на 3–8 баллов. Остальные девять человек (5 %) оценили свою мотивацию на 0–2 балла из 10, причем все из них – студенты, занимающиеся только на обязательном занятии по физкультуре 1 раз в неделю.

Выводы. Нами установлена взаимосвязь мотивационной составляющей студентов к физкультурно-спортивной деятельности с оценкой их собственного здоровья. То есть, у студентов есть осознание того, что их здоровье зависит от двигательной активности, при этом у части студентов сохраняется низкая мотивация к физической культуре и спорту, а значит, они вполне осознанно относятся к своему здоровью халатно. Необходима более серьезная пропаганда здорового образа жизни и в частности двигательной активности среди молодежи, так как этот возрастной период является наиболее благоприятным для формирования системы ценностей, социального статуса и самосознания человека. Такая пропаганда должна исходить от преподавателей вузов, а также, прежде всего, от руководства всех уровней, необходимо привлекать различные инструменты для мотивирования студентов к повышению их двигательной активности и здоровому образу жизни.

Библиографические ссылки

1. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. М. : Просвещение, 1987. 287 с.
2. Ляшенко А. А. Теоретические основы формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации : материалы научно-практ. конф. (заочной) с междун. участием. Ульяновск, 2014. С. 424–426.
3. Полиевский С. А. Стимуляция двигательной активности. М. : Физическая культура, 2006. 255 с.

References

1. Ilin E. P. Psychology of Physical Education. Moscow, Enlightenment, 1987. 287 p.
2. Lyashenko A. A. Theoretical Basis for Formation of Motivation for Physical Education in Students // Current Problems of Modern Education: Experience and Innovation : materials of scientific and practical conf. (Correspondence) with International participation. Ulyanovsk, 2014. P. 424–426.
3. Polyevsky S. A. Stimulation of Motor Activity. Moscow, Physical Culture, 2006. 255 p.

© Ефремов А. Д., Греков Ю. А., 2020

УДК 796.91

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ НА КОНЬКАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

К. В. Житняк

Уральский государственный университет физической культуры
Российская Федерация, 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1
E-mail: shvedovaksyunya@mail.ru

Рассматривается актуальность физического воспитания, а именно занятия фигурным катанием на коньках для детей. Приводится характеристика средств, методов и планирование физической нагрузки на ледовых занятиях. Доказана оздоровительная направленность применения занятий по фигурному катанию на коньках для детей.

Ключевые слова: оздоровительная направленность, физическое воспитание, фигурное катание, средства и методы физической нагрузки.

HEALTHY DIRECTION OF PERFORMANCE OF FIGURE SKATING FOR SKATES FOR CHILDREN OF YOUNGEST PRESCHOOL AGE

K. V. Zhitnyak

Ural State University of Physical Culture
1, Ordzhonikidze Str., Chelyabinsk, 454091, Russian Federation
E-mail: shvedovaksyunya@mail.ru

The article discusses the relevance of physical education, namely figure skating classes for children. The characteristics of means, methods and physical activity planning in ice classes are given. The wellness orientation of the use of figure skating classes for children is proved.

Keywords: health-improving orientation, physical education, figure skating, means and methods of physical activity.

Актуальность работы. Одним из популярных средств физического воспитания в настоящее время являются занятия по фигурному катанию на коньках для детей младшего возраста. Проблемы сохранения и укрепления здоровья, в первую очередь для детей младшего дошкольного возраста, юной части населения нашей страны, всегда были и остаются в центре внимания теории и практики по физической культуре и спорту. Поэтому наиболее важным является изучение разнообразных средств и методов тренировок, а также способов повышения интереса к занятиям у детей младшего дошкольного возраста с целью расширения здоровьесберегающих технологий.

Одной из таких систем тренировок являются оздоровительные занятия по фигурному катанию на коньках. На таких занятиях очень важно уделять большое внимание оздоровительному эффекту детей младшего возраста. В регулярном применении продолжительных, спокойных по интенсивности занятий с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия фигурным катанием на льду направлены на осуществление принципа целостности и соразмерности. Формирование познавательной активности детей, универсальная двигательная подготовка, в процессе которой развиваются и совершенствуются такие пофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость, координация; укрепляется

связочно-мышечный аппарат, усиление оздоровительного эффекта, понимание прикладного значения аспектов фигурного катания.

Для формирования представления об оздоровительной направленности при занятиях фигурным катанием на коньках, детей младшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания изучены данные специальной литературы, методических разработок в фигурном катании на коньках в области построения тренировочного процесса. Были обобщены программы спортивной подготовки для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках.

Осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники фигурного катания на коньках.

Основные задачи подготовки: улучшение состояния здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития; формирование у занимающихся устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни; разносторонняя физическая подготовка и обучение широкому кругу двигательных навыков.

Начинать заниматься фигурным катанием на коньках для оздоровительной направленности рекомендуется 2–3 раза в неделю на льду (занятие по 45 минут) и 1 раз в неделю в зале общей физической подготовкой. Постепенно следует добавлять занятия хореографической и специальной подготовкой.

В процессе занятий фигурным катанием на коньках особое внимание следует уделять обучению падениям, умению вставать самостоятельно на ноги, обучение хождению по льду, овладению равновесием. Скольжение по прямой линии, по дуге, змейкой, фонариками. Толчки одной ногой, вторая опорная едет по льду. Остановка пяткой, ребром лезвия, двумя ногами. Имитация троек на одном месте, поворот на одной ноге в одну и другую сторону. Перебежка с двухопорным скольжением на четыре счета. Беговые шаги, троечный и четырехшажный переход. Спирали, ласточки, стульчик, пистолетик, кораблик на согнутых ногах. Вращения на двух и одной ноге, подпрыжки и простейшие прыжки. Обучение этим простейшим упражнениям на льду способствует физическому воспитанию детей дошкольного возраста с целью оздоровительной направленности.

На этапе оздоровительной подготовки для детей дошкольного младшего возраста необходимо уделять внимание не только ледовой подготовке, но и общей физической подготовке, и хореографии.

В процессе хореографической подготовке происходит знакомство с основами хореографии, ее видами и жанрами. Понятия: такт, ритм, музыкальная фраза, музыкальное предложение. Разучивание простых элементов классического упражнения с музыкальным сопровождением и без него. Знакомство с основными элементами народного танца, композиции танца. Обучение простейшим танцевальным перестроениям и фигурам (линия, колонна, круг, диагональ).

Физическая подготовка детей младшего дошкольного возраста включает в себя общую и специальную.

Для формирования физических качеств, носящих оздоровительный эффект, используются следующие средства:

- для формирования ловкости: бег, прыжки, различные активные игры и эстафеты;
- для формирования координации: подвижные игры, челночный бег;
- для формирования скоростно-силовых качеств: прыжки в длину, тройной прыжок в длину, скоки, прыжки на скакалке;
- для формирования быстроты: бег с различными заданиями (ускорение);
- для формирования равновесия: статические упражнения, ласточка, флажок;
- для формирования силы: прыжки вверх на месте, в продвижении, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком, отжимания в облегченном положении;
- для формирования гибкости: шпагаты, мостики, прогибы, провисы, махи [2].

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами спортивно-оздоровительного этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами обучения, а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 70 % от общего объема тренировочной работы [3].

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 36 недель занятий (см. таблицу).

Учебный план тренировочных занятий

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
	Год обучения	
	1	2
Общая физическая подготовка	72	72
Специальная физическая подготовка	36	36
Хореографическая подготовка	36	36
Техническая подготовка	72	72
Теоретическая подготовка	9	9
Медицинское обследование	1	1
Общее количество часов за 36 недель занятий	226	226

Из таблицы видно, что в спортивно-оздоровительном этапе подготовки основными разделами являются общая физическая подготовка и техническая подготовка с элементами специальной и хореографической подготовки.

Необходимо избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение учебного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов.

Заключение

Данный материал применяется в практической работе для занятий фигурным катанием на коньках с целью оздоровительной направленности физического воспитания детей младшего дошкольного возраста. Нарбатывается подход к каждому разделу тренировки детей, изучаются средства и методы, объемы различных видов тренировки, носящих оздоровительный характер.

Библиографические ссылки

1. Абсалимова И. В. Методика обучения в фигурном катании на коньках. М. : РГУФК, 2005. 95 с.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2001. 480 с.
3. Мартыненко И. В. Методика спортивной подготовки юных конькобежцев на начальном этапе в условиях крытых катков : дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2011. 182 с.

References

1. Absalyamova I. V. Training Methods in Figure Skating. Moscow, RGUFK, 2005. 95 p.
2. Colds J. K., Kuznetsov V. S. Theory and methodology of physical education and sport : textbook. Moscow, Academy, 2001. 480 p.
3. Martynenko I. V. The methodology of sports training of young skaters at the initial stage in the conditions of indoor ice rinks : dis. ... cand. ped sciences. Chelyabinsk, 2011. 182 p.

УДК 0427796.56

ВЛИЯНИЕ СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СТУДЕНТА

Д. А. Жуйко¹, А. Р. Шакиров²

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

¹E-mail: marty-05@mail.ru

²E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

Современный человек сейчас большую часть времени ведет сидячий образ жизни, что ведет к риску для здоровья. Но при должной концентрации физических упражнений, медленном переходе от легких к сложным упражнениям и образа жизни студента, есть большая возможность улучшить здоровье студента.

Ключевые слова: сидячий образ жизни, отсутствие физической активности, кардио-метаболический риск.

INFLUENCE OF A HOLIDAY LIFESTYLE ON A STUDENT

D. A. Zhuyko¹ A. R. Shakirov²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: marty-05@mail.ru

²E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

Modern people now lead a sedentary lifestyle most of the time, which leads to a health risk. But with proper concentration of physical exercises, a slow transition from the lungs to complex exercises and the student's lifestyle, there is a great opportunity to improve the student's health

Keywords: sedentary lifestyle, lack of physical activity, cardio-metabolic risk.

Среди врачей и других работников здравоохранения общепризнанно, что регулярное участие в физической активности средней и высокой интенсивности (например, быстрая ходьба, бег трусцой, плавание на коленях) является одним из лучших методов профилактики и лечения хронических заболеваний. Помимо физических и психологических преимуществ, имеются значительные доказательства того, что умеренная или интенсивная активность оказывает положительное влияние на сердечно – метаболические факторы риска.

Хотя в этих кампаниях по общественному здравоохранению был достигнут определенный успех, о чем свидетельствует увеличение в течение последних 10 лет в некоторых странах физической активности в свободное время, этот успех также совпал с быстрым ростом распространенности избыточной массы и ожирения. Несколько факторов могут объяснить этот очевидный парадокс. Наиболее правдоподобным объяснением является единственный акцент на важном, но ограниченном элементе всего спектра физической активности: от умеренной до интенсивной активности.

Сосредоточение внимания на этом единственном компоненте не учитывает последствия для здоровья от множества сидячих форм поведения, которые занимают часы бодрствования у большинства взрослых.

Действительно, недавние исследования, в которых использовались акселерометры для объективного измерения ежедневной физической активности среди взрослых австралийцев выявили. В среднем большинство не спящих часов у взрослых (до 60 %) проводится в сидячем времени, а остальное, не пропорционально распределяется за целый день (случайное движение 35 %), и лишь небольшая доля времени для умеренных или энергичных физических нагрузок (обычно менее 5 %;)

Даллас, 15 августа 2016 года – сидячий образ жизни – это не просто недостаток физических упражнений, это потенциально независимый фактор риска развития сердечнососудистых заболеваний и инсульта, согласно научному совету American Heart Association.

«Независимо от того, сколько физической активности кто-то получает, длительное сидячее время может негативно повлиять на здоровье вашего сердца и кровеносных сосудов», – сказала Дебора Ром Янг, доктор философии, директор поведенческих исследований Kaiser Permanente Southern California в Пасадене и председатель нового научного заявления, опубликованного в журнале American Heart Association Journal Circulation.

Авторы также рекомендуют людям стремиться к 30-минутной умеренной или энергичной физической активности в день, чтобы достичь еженедельных рекомендаций American Heart Association о 150-минутной умеренной физической нагрузке или 75-минутной энергичной физической нагрузке. Вместо того чтобы сваливать все упражнения в один или два дня необходимо поощрять более последовательную деятельность, сказал Янг. Однако авторы обнаружили, что умеренная или интенсивная физическая активность не отменяет влияния сидячего времени. Даже физически активные люди, которые проводят, много времени в сидячем положении имеют повышенный риск получить различные заболевания.

Сидячий образ жизни включает в себя сидение, полулежание или лежание во время бодрствования, а также чтение, просмотр телевизора или работу на компьютере. Эти «неактивные действия» означают, что затраты энергии меньше или равны 1,5 метаболическим эквивалентам (Отношение скорости метаболизма работы на скорость метаболизма покоя) или так называемым метам.

Легкая домашняя работа или медленная, неторопливая ходьба потребляют около 2,5 Мета, умеренная или активная физическая активность обычно требует 3,0 или более Мета.

«Основываясь на существующих доказательствах, мы обнаружили, что взрослые американцы ведут сидячий образ жизни в течение примерно шести-восьми часов в день», – сказал Янг. «Взрослые 60 лет и старше проводят в сидячем положении от 8,5 до 9,6 часов в день» [1].

Чем опасен сидячий образ жизни?

1. Первой от сидячего образа жизни страдает сердце. Отсутствие активных физических движений и кардионагрузок заставляет сердечную мышцу совершать менее продуктивные сокращения, что сильно снижает тонус стенок сосудов.

2. Сидя, мы нагружаем позвоночник почти в два раза больше, чем когда двигаемся или стоим.

3. Ухудшение кровообращения в головном мозге провоцирует головокружения, шум в ушах, быструю утомляемость, снижение продуктивности работы.

4. При отсутствии движения, мышцы теряют тонус. Это приводит к быстрой физической утомляемости, апатичности, чувству постоянной усталости.

5. Малая подвижность приводит к нарушению метаболизма и расход калорий сокращается до 1 в минуту. Кровь медленнее движется по телу и недостаточно насыщает клетки кислородом и питательными веществами.

6. Долгое пребывание на одном месте провоцирует застой крови и лимфы в малом тазу, негативно отражаясь на работе кишечника и мочеполовой системы.

7. Малая подвижность приводит к падению «хорошего холестерина» на 20 %, а выработка помогающих переработать жир экзимов падает на 90 %.

8. Для мужчин: сидячий образ жизни негативно оказывает влияние на простату. Нарушение кровообращения и застой кровотока и лимфы в органах малого таза ведет к простатиту, а он, в свою очередь, – к снижению потенции.

9. Для женщин: та же причина – застой в малом тазу – провоцирует нарушения в половой сфере у женщин и становится причиной патологий матки (полипов, эндометриоза), а также болезненных менструаций. Ухудшение самочувствия из-за малоподвижного образа жизни и частые стрессы вызывают гормональные нарушения, мастопатию, кисты яичников, сбой менструального цикла [2].

Что нужно делать, чтобы избежать этого?

1. Сидя на стуле, выпрямите спину, руки положите на колени. Отведите прямую правую руку в сторону, разверните корпус тела, проводя ладонь взглядом – вдох, положите руку снова на колени – выдох. Затем повторите движения левой рукой. Это упражнение активизирует ваше дыхание, и снимет напряжение с групп мышц грудного и шейного отдела.

2. Исходное положение то же. Согните руки в локтях, сжимая пальцы в кулак, носки ног при этом приподнимите над полом и потяните на себя. Опуская руки в исходное положение, приподнимите пальцы над полом, сделайте перекач с пятки на носок. Упражнение улучшает периферическое кровообращение.

3. Сложите руки в замок, кисти захватывают предплечья. Делайте круговые движения перед собой вправо и влево. При этом разминаются затёкшие плечи, лопатки, грудные мышцы, улучшается работа уставов.

4. Исходное положение то же, что в первом и втором упражнениях. Согнутую в коленях ногу отставьте в сторону, делая как бы шаг в сторону, вернитесь в исходное положение.

5. Одна нога выпрямлена, стопа на пятке, другая согнута, носок под стулом. Имитируйте ходьбу, попеременно меняя ноги. Упражнение улучшает работу суставов и мышц брюшного пресса.

6. Кисти к плечам. Поверните корпус тела, потянитесь локтём к спинке стула, это улучшит работу суставов позвоночника.

7. Руки за голову. Сделайте поворот направо, потом – налево. Упражнение разминает мышцы шей и улучшает работу суставов в шейном позвоночнике

8. Сядьте и плотно прижмитесь к спинке стула, позвоночник прямой. Плавное наклоните голову к плечу, затем сделайте несколько пружинящих поворотов головы в одну и другую стороны. Представьте, что на груди у вас лежит мячик и попробуйте столкнуть его подбородком. Глаза при этом открыты и следят за движением головы – тем самым параллельно делаете гимнастику для глаз, внимание: это упражнение нужно делать плавно и аккуратно, чтобы не травмировать шейные суставы.

9. Правую руку поднять и сцепить замком за спиной, прогнуться назад. Поменять руки.

10. Руки сцепить замком перед собой и потянуться вперёд. Затем развести руки в стороны, расслабиться

11. Руки поднять вверх, согнуть в локтях и пальцами помассировать между лопатки

12. Выполнить наклоны вправо и влево, положив руки на пояс.

13. Опереться спиной о спинку стула, руки сцепить снизу, за спинкой стула и потянуть плечи назад.

14. Наклоны головы вперёд – назад, вправо – влево

15. Медленное вращение головой в правую и левую стороны [3, с. 65].

Библиографические ссылки

1. Исследование сидячего образа жизни на примере жителей Америки [Электронный ресурс]. URL: <https://newsroom.heart.org/news/sedentary-time-may-raise-heart-disease-risk-sit-less-move-more> (дата обращения: 02.01.2020).

2. К каким рискам ведет сидячий образ жизни? [Электронный ресурс]. URL: <https://www.touchendocrinology.com/too-much-sitting-and-metabolic-risk-has-modern-technology-caught-up-with-us/> (дата обращения: 02.01.2020).

3. Шакиров А. Р., Кужлева А. А. О использовании физкультурных пауз и физкультурных минуток в учебном процессе. Красноярск, 2014.

References

1. Study of sedentary lifestyle on the example of American residents [Electronic resource]. URL: <https://newsroom.heart.org/news/sedentary-time-may-raise-heart-disease-risk-sit-less-move-more> (date of visit: 02.01.2020).

2. What risks does a sedentary lifestyle lead to? [Electronic resource]. URL: <https://www.touchendocrinology.com/too-much-sitting-and-metabolic-risk-has-modern-technology-caught-up-with-us/> (date of visit: 02.01.2020).

3. Shakirov A. R., Quilava A. A. On the use of physical training pauses and physical training minutes in the educational process. Krasnoyarsk, 2014.

© Жуйко Д. А., Шакиров А. Р., 2020

УДК 613.71

**ОРГАНИЗАЦИЯ КОНТАКТНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В АСПЕКТЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ: АНАЛИЗ И ПУТИ РАЗВИТИЯ**

В. В. Зотин¹, А. А. Мельничук²

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

¹E-mail: Vitales4622@mail.ru

²E-mail: Sanich.1981@mail.ru

Рассмотрено применение различных методов которые способствует решению общих и частных задач учебной дисциплины «Физическая культура и спорт», а также вовлечение обучающегося в здоровьесберегающую деятельность с учетом его индивидуальных потребностей, физических возможностей, а также мотивов и потребностей деятельности.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт, обучающиеся, здоровьесберегающая деятельность, мотивы, здоровьесбережение.

**ORGANIZATION OF CONTACT WORK ON THE DISCIPLINE
“PHYSICAL CULTURE AND SPORT” IN THE ASPECT OF HEALTH-SAVING
TECHNOLOGIES: ANALYSIS AND WAYS OF DEVELOPMENT**

¹V. V. Zotin, ²A. A. Melnichuk

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: Vitales4622@mail.ru

²E-mail: Sanich.1981@mail.ru

The article considers the use of various methods that contribute to the solution of General and specific tasks of the discipline “Physical culture and sport”, as well as the involvement of students in health-saving activities, taking into account their individual needs, physical capabilities, as well as the motives and needs of the activity.

Keywords: health-Saving technologies, physical culture and sport, students, health-saving activities, motives, health-saving.

Здоровьесберегающие технологии – один из важнейших трендов современной педагогики, призванный актуализировать ряд общекультурных компетенций, формируемых у учащейся молодежи на различных этапах обучения [3, с. 60]. Сущность и назначение описываемых компетенций, формируемых учебной дисциплиной «Физическая культура и спорт» может быть сведен к выработке у обучающихся устойчивых теоретико-практических навыков, связанных с представлением о здоровьесбережении, а также развитии таких личностных качеств, как целеустремленность, воля, настойчивость, дисциплинированность и исполнительность. Таким образом, учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» является не только важным компонентом в целостной системе подготовки конкурентоспособных специалистов, но и эффективным способом профилактики социально-негативных явлений среди учащейся молодежи [5, с. 15].

Рассмотрим более подробно процесс организации и реализации рассматриваемой дисциплины в структуре образовательного процесса. Присутствуя в учебных планах образовательных учреждений различного уровня «Физическая культура и спорт» является одним из способов самореализации, самовыражения и самоутверждения личности обучающегося [2, с. 26]. Кроме того, физкультурно-оздоровительная работа может быть рассмотрена в ка-

честве одного из многочисленных и общедоступных средств социальной самозащиты человека в современных экономических условиях, выступая тем самым в качестве капитала личности, которым она распоряжается по своему усмотрению. В этом смысле, обучающийся, добившийся определенного уровня успехов в деле своего физического развития не только может расцениваться в качестве индивида, заинтересованного в своем здоровье, но и в качестве активного социального актора, способного вести активную, разнообразную и интересную жизнь [1, с. 105]. Безусловно, названные характеристики добавляют некоторые преимущества будущему специалисту на современном рынке труда.

Таким образом, цель, стоящая перед дисциплиной «Физическая культура и спорт» заключается в вовлечении обучающейся молодежи в здоровьесберегающую деятельность, что позволяет решить следующие задачи: 1) понимание и признание молодежью роли и назначения физической культуры в аспекте становления личности, а также будущего востребованного и конкурентоспособного специалиста; 2) овладение теоретическими и практическими навыками основ физической культуры и здорового образа жизни; 3) освоение умений и навыков, способствующих обеспечению сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре и спорте [2, с. 10], благодаря чему воплощается стратегическая цель рассматриваемой дисциплины – адаптация обучающейся молодежи к современным условиям жизни, исключающей проявления социально-негативных явлений. Важно отметить, что вовлеченность в систематические занятия физической культурой и спортом способствует также формированию мотивационных установок, направленных на достижение жизненных и профессиональных целей. Данное обстоятельство указывает на то, что учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» может рассматриваться в качестве эффективного способа преобразования и регуляции не столько учебной, сколько повседневной жизни молодежи, заключающегося, прежде всего в интеллектуальном развитии личности обучающихся.

На основании сказанного, легко предположить, что формирование установки в сознании обучающихся, исходящей из идеи ценности здоровья, позволяет последним не только воспринимать теоретическое знание о его укреплении, но и сохранять, а также приумножать на практике посредством систематических занятий физической культурой и спортом. В результате речь идет не столько о единстве теории и практики, сколько повышении активности обучающейся молодежи в аспекте здоровьесбережения, а также профилактики зависимых форм поведения, что выражается в актуализации у обучающихся мотива и устойчивой потребности в здоровьесбережении. Удовлетворение названной потребности посредством систематических занятий физической культурой и спортом формирует привычку и долг заботиться о своем здоровье, контролировать свою активность, следовать принципам ведения здорового образа жизни [2, с. 8]. Одним словом, реальном стремлении самореализации в направлении здоровьесбережения.

Говоря о формах организации и реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» важно отметить, что в пространстве образовательного учреждения она может и должна реализовываться во всех возможных проявлениях: контактная аудиторная работа, подразумевающая как лекционные, так и учебно-тренировочные мероприятия, так и ресурсы внеаудиторных мероприятий, включающие в себя: соревнования, спартакиады, олимпиады, а также турниры, включающие различные возрастные и статусные категории участников, в том числе, и преподавателей, являющихся примером практической реализации декларируемых максимум. Таким образом, реализация учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» представляет собой комплексный процесс, направленный, во-первых, на формирование соответствующих знаний, умений и навыков во время аудиторных лекционных занятий, а, во-вторых, развитие практических манипуляций, необходимых для будущей профессиональной деятельности в рамках профессионально-прикладной физической подготовки. Следствием успешной реализации названного комплекса педагогических мероприятий в рамках аудиторной контактной работы является успешное решение поставленных и указанных выше задач. В то же самое время положительный результат внеаудиторных мероприятий может быть определен в качестве акцентуации внимания учащейся молодежи на оздоровительной,

а также воспитательной деятельности, решающей аналогичные задачи посредством неформального воздействия на личность обучающегося.

В связи с этим нелишним будет отметить и то, что методологической базой рассматриваемой учебной дисциплины являются общепедагогические методы, строящиеся вокруг принципа строгой регламентации упражнения, игры и соревнования, способствующей, помимо прочего, выражению чувственно-эмоциональной сферы обучающихся, а также формирования установки на осознание важности попыток решения проблем психического здоровья, связанных с интеллектуальным переутомлением и душевным напряжением. Таким образом, применение описываемых методов не только способствует решению общих и частных задач учебной дисциплины «Физическая культура и спорт», но позитивно воздействовать на процесс формирования целостной гармонически развитой личности в основе которой лежит идея индивидуализации. В этом смысле, активное применения в работе индивидуализации способствует не только личному включению каждого из участников совместного действия в процесс совместной работы, а также вовлечение обучающегося в здоровьесберегающую деятельность с учетом его индивидуальных потребностей, физических возможностей, а также мотивов и потребностей деятельности [5, с. 12].

Таким образом, физическая культура и спорт не только являются эффективным средством формирования здорового образа жизни учащейся молодежи, но и действенной формой профилактики социально-негативных явлений среды посредством актуализации активности, инициативности и творческого потенциала личности, заявляющей о себе посредством самостоятельности в решении проблем здоровье сбережения.

Библиографические ссылки

1. Вавилов Ю. Н., Ярыш Е. А., Какорин Е. П. Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека) // Теория и практика физической культуры. 1997. № 9. С. 105–113.
2. Гриженя В. Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и школе : учебно-метод. пособие. М. : Спорт, 2005. 40 с.
3. Зотин В. В., Мельничук А. А., Арнст Н. В. Здоровьесберегающие технологии в спорте и образовании // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности и физической культуры личности в XXI веке: интеграция науки и практики : сб. тр. междунар. науч.-практ. конф. Невинномысск, 2012. С. 60–61.
4. Мартиросова Т. А., Новикова Е. В. Здоровый образ жизни в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе // Инновации в науке и практике : сб. ст. по материалам VI междунар. науч.-практ. конф. (15 марта 2018, г. Барнаул). В 5 ч. Ч. 3. Уфа : Изд-во Дендра, 2018. С. 69–76.
5. Унт Инге Индивидуализация и дифференциация обучения. М. : Педагогика, 1990. 192 с.

Reference

1. Vavilov Yu. N., Yarysh E. A., Kakorin E. P. Check yourself (to the individual system of self-improvement of a person) // Theory and practice of physical culture. 1997. № 9. P. 105–113.
2. Grizhenya V. E. Organization and methodological methods of conducting classes on outdoor games in high school and school: educational and methodological guide. Moscow, Sport, 2005. 40 p.
3. Zotin V. V., Melnichuk A. A., Arnst N. V. health-Saving technologies in sports and education // Actual problems of life safety and physical culture of the individual in the XXI century: integration of science and practice : sb. tr. international scientific and practical conf. Nevinnomyssk, 2012. P. 60–61.
4. Martirosova T. A., Novikova E. V. Healthy lifestyle in the context of physical culture and health activities at the University. Innovations in science and practice // Collection of articles on the : materials of the VI international scientific and practical conf. (March 15, 2018, Barnaul). At 5 pm Part 3. Ufa, Ed. Dendra, 2018. P. 69–76.
5. UNT Inge Individualization and differentiation of training. Moscow, Pedagogy, 1990. 192 p.

© Зотин В. В., Мельничук А. А., 2020

УДК 796/799

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА ПОСРЕДСТВОМ ПОДДЕРЖКИ ГОСУДАРСТВА И МУНИЦИПАЛИТЕТА

В. П. Игнатенко, Я. А. Хить¹, А. А. Ташчиан²

Ростовский юридический институт МВД Российской Федерации
Российская Федерация, 344015, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 83

¹E-mail: yana.khit@yandex.ru

²E-mail: tashciyan.azniv@mail.ru

Рассмотрены основные аспекты государственных и муниципальных программ, направленных на развитие физического воспитания и спорта. Авторами выделены несколько направлений таких программ, рассмотрены их особенности, подведены итоги с выделением направлений дальнейшего совершенствования деятельности, направленной на развитие физического воспитания и спорта.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, государственная поддержка, муниципальная поддержка, развитие спорта посредством государственных программ, муниципальные программы развития спорта.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS THROUGH STATE AND MUNICIPAL SUPPORT

V. P. Ignatenko, Ya. A. Khit'¹, A. A. Tashchiyan²

Rostov law Institute of the Ministry of internal Affairs of the Russian Federation
83, Eremenko Str., Rostov-on-don, Rostov region, 344015, Russian Federation

¹E-mail: yana.khit@yandex.ru

²E-mail: tashciyan.azniv@mail.ru

This article is devoted to the main aspects of state and municipal programs aimed at the development of physical education and sports. The authors have identified several areas of such programs, considered their features, summed up the results with the allocation of areas for further improvement of activities aimed at the development of physical education and sports.

Keywords: physical education, sport, state support, municipal support, development of sports through state programs, municipal programs for the development of sports.

Введение. В современном мире вопрос физического воспитания и спортивной подготовки играет очень важную роль, так как государство определяет приоритеты политики, направленной на формирование с раннего возраста и на протяжении всей жизни человека осознанной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Достижения определенных результатов в данной области затруднительно без дополнительной поддержки государства и общества среди различных слоев населения: от детей дошкольного возраста до пенсионеров, от спортсменов и сотрудников силовых структур, чья деятельность непосредственно связана с физической подготовкой, до работников интеллектуальных сфер деятельности, особое внимание должно быть уделено и той категории граждан, которые имеют различные физические ограничения.

Проводя данные мероприятия, которые затрагивают вопросы развития физических способностей и возможностей, важно отметить, что нужно создавать программы для поддержания, развития и укрепления организма, с учетом возрастных, половых ограничений, так как

правильная постановка цели, способствуют укреплению здоровья, снижению риска заболеваний, а для рабочих еще и повышения уровня работоспособности

Исходя из вышесказанного, можно сказать, что государство способствует развитию спорта во всех сферах жизнедеятельности от школьников до пенсионеров и людей с ограниченными возможностями.

Основное содержание работы. Для того чтобы понять, какой уровень развития у людей, как государство поддерживает и решает вопросы с развитием спорта в стране, мы провели анализ и опрос людей, работающих, обучающихся в разных сферах и пришли к следующему:

1) создание организации, способствующих повешению уровня физического воспитания молодежи, детей школьного и дошкольного возраста. А именно, сделать акцент на введение спорта с целью формирования здорового образа жизни, прежде всего нужно обратить внимание на борьбу с негативными обстоятельствами, преграждающих к их осуществлению. К перечню негативных проявлений в молодежной среде является интернет-зависимость, употребление алкоголя и наркотических веществ. Совместно с спортивными организациями проведение массовых соревнований и спартакиад, а для большего эффекта достижения цели, заинтересованности привлечение известных спортсменов и опытных людей в сфере спортивного развития. Главным мероприятием по поддержанию спорта на данном этапе становления физических способностей является спортивные соревнования в образовательных и муниципальных организациях, возможность участия в «Президентских состязаниях», «Всероссийских спортивных играх», к которым относится ГТО;

2) для того чтобы поднять уровень физического развития и работоспособности на предприятиях, специально разрабатывают программы по занятию физическим спортом. При планировании рабочей нагрузки, закреплении графика посещений спортивных сооружений и баз для занятий спортом на каждом предприятии или учреждении, независимо от его организационно-правовой формы, должна предусматриваться возможность физического совершенствования работников, служащих и их семей, как во время выполнения своей непосредственной деятельности (на тех предприятиях и учреждениях, где это возможно), так и в свободной от основной работы время [1; 2]. Особое внимание нужно уделить развитию спорта в таких учреждениях, как Министерство внутренних дел Российской Федерации, Федеральная служба безопасности Российской Федерации, войска Росгвардии, так как сотрудники данных силовых структур в мирное и военное время должны быть готовы к выполнению служебно-боевых и других задач в пределах их компетенции, а для этого они должны обладать высокой физической способностью, выносливостью и выдерживать психологические напряжения, которые развиваются вместе с силой волей;

3) проведение мероприятий, направленных на популяризацию и развитие физической культуры и спорта в муниципальных (сельских) образованиях [3, с. 120].

Несмотря на малое население, власти местного самоуправления стремятся поднять уровень физической подготовки, так как она способствует развитию работоспособности.

Важно отметить, что согласно приказу В. В. Путина был утвержден перечень поручений по итогам заседания Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта, который состоялся: 10 октября 2019 года. По поручению Президента Российской Федерации Правительство Российской Федерации должно обеспечить разработку и утверждение подпрограммы: «Спорт на селе» государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (с учетом численности населения и прогнозируемым ростом численности). Срок – 20 апреля 2020 года [4];

4) для проведения оздоровительных мероприятий, производится спортивная работа среди людей с ограниченными возможностями. Государственные и муниципальные органы в данном случае, дают права на развитие физических способностей и воспитание спортивных качеств людям с ограниченными возможностями, проводя разными мероприятиями между представителями данного типа людей: Паралимпийские игры, Сурдспартакиады, всевозможные мероприятия и соревнований [2, с. 35]. Первые Паралимпийские игры состоялись в 1960 году в Риме, соревновались 400 спортсменом на колясках из 23 стран.

Для развития и поддержания спорта в стране и отдельных субъектов, государство привлекает СМИ, оно прививает людям любовь к спорту, подталкивает их к развитию своих физических способностей, способствует формированию у людей потребностей к занятию спортом, повышение у людей интересов к знаниям в области медицины, гигиены, режима питания, информировать о ходе развития олимпийских и других видов спорта [5, с. 254]. А для большего поддержания занятия спортом проведение эволюции в мире спортивной техники, строительство новых и содержание старых физкультурно-оздоровительных спортивных комплексов, финансированием занимается государство, привлекая кооперации хозяйственные и иные организации.

В свою очередь спортивные сооружения, созданные для занятий: спортом, туризмом и проведения зрелищных мероприятий, подразделяются на объекты федерального, регионального и местного значения и могут принадлежать соответствующим органам исполнительной власти, органам местного самоуправления, а также общественным и общественно-государственным физкультурно-спортивным организациям.

Заключение. Так можно сделать вывод, что государство поддерживает развитие спорта, тем самым, повышая работоспособность и уровень жизни, затрагивая все сферы жизнедеятельности, оно решает вопросы, стоящие на пути развитию. Пропагандирует занятие спортом с помощью: привлечения профессионалов своего дела; СМИ, которое в современное время играет очень важную роль у молодежи, так называемые «правильные блогеры», которые помогают физически развиваться, проводя всевозможные онлайн-тренировки. Немаловажное значение уделяется строительству и реконструкции спортивных зданий, комплексов, закупки нового спортивного оборудования и воспитанию настоящих профессионалов своего дела.

Библиографические ссылки

1. Попович А. П., Мехович Г. И., Прохорова О. В. Физическое воспитание как средство профессиональной подготовки и карьерного роста современного студента : учеб. пособие. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2018. 92 с.
2. Дзержинская Л. Б., Прохорова И. В., Дзержинский Г. А. Физическая культура : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений ф-тов заоч. обучения. Волгоград : Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. 122 с.
3. Назаренко Л. Д. Развитие двигательного-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. М. : Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2001. 332 с.
4. Официальные сетевые ресурсы Президента Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/61771> (дата обращения: 17.04.2020).
5. Тациян А. А., Шилова В. А. Влияние физической культуры и спорта на развитие общественного сознания населения в Российской Федерации // Сборник материалов межведомственного круглого стола. Иркутск, 2017. С. 252–256.

References

1. Popovich A. P., Mehovich G. I., Prohorova O. V. Fizicheskoe vospitanie kak sredstvo professional'noj podgotovki i kar'ernogo rosta sovremennogo studenta : ucheb. posobie. Ekaterinburg, Izd-vo Ural. un-ta, 2018. 92 p.
2. Dzerzhinskaja L. B., Prohorova I. V., Dzerzhinskij G. A. Fizicheskaja kul'tura : uchebnoe posobie dlja stud. vyssh. ucheb. zavedenij f-tov zaoch. obuchenija. Volgograd, Izd-vo Volgogradskogo filiala RANHiGS, 2016. 122 p.
3. Nazarenko L. D. Razvitie dvigatel'no-koordinacionnyh kachestv kak faktor ozdorovlenija detej i podrostkov. Moskva, Izd. "Teorija i praktika fizicheskaj kul'tury", 2001. 332 p.
4. Oficial'nye setevye resursy Prezidenta Rossijskoj Federacii [Elektronnyj resurs]. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/61771> (date of visit: 17.04.2020).
5. Tashhijan A. A., Shilova V. A. Vlijanie fizicheskaj kul'tury i sporta na razvitie obshhestvennogo soznaniija naselenija v rossijskoj federacii // Sbornik materialov mezhvedomstvennogo kruglogo stola. Irkutsk, 2017. P. 252–256.

УДК 612.766.1:797.122

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Е. Г. Каллаур, В. В. Шантарович

Республиканский центр олимпийской подготовки по гребным видам спорта,
Республика Беларусь, 223036, Минский район, г. Заславль, ул. Гонолес, 1
E-mail: kallaure@rambler.ru

Проведены исследования функционального состояния спортсменов с использованием аппаратного комплекса «СИМОНА111». Рассмотрен алгоритм интегральной оценки функционального состояния высококвалифицированных спортсменов-гребцов на байдарках и каноэ в покое при назначении нагрузок тренировочного характера.

Ключевые слова: гребцы на байдарках и каноэ, индекс доставки кислорода, сердечный индекс, ударный индекс.

A COMPREHENSIVE APPROACH TO ASSESSING THE FUNCTIONAL STATE OF PADDLERS IN KAYAKS AND CANOES

E. G. Kallaur, V. V. Shantarovich

Republican centre of Olympic training for rowing sports,
1, Gonaes Str., Minsk district, Zaslavl, 223036, Republic of Belarus
E-mail: kallaure@rambler.ru

Studies of the functional state of athletes using the hardware complex "SIMONA 111" were conducted. The algorithm of integral assessment of the functional state of highly qualified athletes-rowers on kayaks and canoes at rest when assigning training loads is considered.

Keywords: paddlers in kayaks and canoes, oxygen delivery index, heart index, shock index.

Введение. В современном спорте высших достижений, основанном на функционировании всех систем организма в зоне абсолютных физиологических пределов, совершенствование процесса подготовки спортсменов мирового уровня требует изучения и управления механизмами адаптации к динамическим физическим нагрузкам, с целью повышения резервных функциональных возможностей организма, для достижения высокого спортивного результата [1].

Комплексный контроль с использованием различных тестов должен решать педагогические, медицинские, физиологические, психологические, биоэнергетические задачи, т. е. характеризовать все компоненты функционального состояния организма (ФСО) [2].

Истинным критерием тренированности спортсмена может служить только спортивный результат. В связи с этим, целью функциональной диагностики в спорте должна быть оценка различных характеристик функционального состояния, под которым понимается степень адаптации организма и к обычным физическим нагрузкам и к экстремальным воздействиям в условиях тренировок и соревнований.

Наиболее перспективным путем оценки ФСО гребцов на байдарках и каноэ является изучение показателей ФСО, коррелирующих с факторами мощности, емкости, эффективности тренировок, мобилизации спортивных качеств выносливости, быстроты, силы.

Лимитирующим фактором для успешности тренировочной и соревновательной деятельности гребца на байдарках и каноэ является состояние сердечнососудистой системы (ССС)

[3]. Адаптация к длительным физическим тренировкам, развивающим выносливость, является стрессовым фактором, вызывающим физиологические изменения в организме спортсменов. Установлено, что при физических нагрузках увеличивается объем циркулирующей крови (ОЦК), повышается показатель гематокрита, возрастает содержание гемоглобина и количество эритроцитов [1], повышается концентрация митохондрий в клетках. Кроме того, значительно возрастает общая резистентность организма и переносимость больших физических нагрузок. Показано также, что адаптация к выполнению физической нагрузки в режимах, как аэробной емкости, так и аэробной мощности, сопровождается увеличением продолжительности переносимости физической работы при меньшем увеличении ЧСС [3].

Исследования доказывают, что во время интенсивных тренировочных нагрузок наблюдается выраженная корреляция между следующими показателями: общий размер сердца (гипертрофия в покое), объем физической работы, максимальное потребление кислорода (МПК), сердечный индекс (СИ), ударный индекс (УИ), конечный диастолический индекс (КДИ) [1; 2; 4]. Чем выше квалификация спортсмена в циклических видах спорта, тем выше СИ и больше увеличение УИ [4]. В формировании УИ имеют большое значение объем циркулирующей крови, сократимость миокарда, артериальное давление (АД), сосудистое сопротивление, время изоволемиического сокращения (PER) и время изгнания левого желудочка (VET). Регулярные продолжительные спортивные тренировки ведут к нарастанию массы сердца, что сопровождается увеличением КДИ, гипертрофией межжелудочковой перегородки и задней стенки левого желудочка [4].

Гипертрофия миокарда у спортсменов ведет к увеличению УИ, большому максимальному СИ и низкой ЧСС в покое. За счет этого удлиняется время диастолы, как в спокойном состоянии, так и в период субмаксимальных физических нагрузок, что улучшает перфузию миокарда. Повышенные мышечные нагрузки вызывают пролиферацию капилляров в скелетных и сердечной мышцах с увеличением количества капилляров и их размеров, что ведет к увеличению капиллярного кровотока, объема циркулирующей крови и индекса доставки кислорода в ткани (DO_2) [1; 4].

Высокая степень адаптации к физической деятельности проявляется не столько в увеличении функциональных возможностей отдельных органов и систем органов, сколько в совершенствовании их регулирующих механизмов, то есть в интеграции моторной и вегетативных функций, что характеризуется наиболее точно показателем вариабельности сердечного ритма. Оценка вариабельности сердечного ритма (BCP), с использованием точной оценки интервалов R-R на ЭКГ, позволяет оценить регуляторную функцию вегетативной нервной системы, влияние парасимпатической и симпатической активности на состояние сердечнососудистой системы.

Актуальность поставленной проблемы заключается в выборе значимых показателей безнагрузочного тестирования спортсменов с дальнейшей интегральной оценкой функционального состояния спортсменов, в период выполнения различных тренировочных нагрузок.

Основное содержание работы. Для определения факторной структуры функционального состояния высококвалифицированных гребцов были подвергнуты статистической обработке результаты комплексного обследования 27 гребцов на байдарках и каноэ высшей квалификации. Объектом исследования были гребцы мужского пола (21 человек), средний возраст $24 \pm 1,4$ года и женского пола (6 человек), средний возраст $22 \pm 0,8$ лет, находившиеся на учебно-тренировочном сборе по специальной физической подготовке, с формированием качеств выносливости, быстроты, силы при выполнении нагрузок в режимах аэробной емкости и аэробной мощности. В качестве контрольной группы были привлечены учащиеся детско-юношеской школы профсоюзов по гребле г. Мозыря, параллельно проходившие подготовку, в количестве 19 человек. Группы сопоставимы по полу и возрасту ($p < 0,05$). Исследования проводились натощак утром в покое в условиях тренировочных занятий.

Для оценки показателей деятельности сердечнососудистой системы исследовались следующие параметры: частота сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин), артериальное давление

(САД, ДАД, АДср., мм рт. ст.). С помощью «Системы интегрального мониторинга «СИМО-НА 111» (Россия) рассчитывались показатели: индекс доставки кислорода (DO_2I , мл/мин/м²), содержание кислорода в артериальной крови (CaO_2 , мл/100 мл), сатурация кислорода (SpO_2 , %), сердечный индекс (СИ, л/мин/м²), индекс сократительной способности миокарда (ИСМ, 1000/сек), индекс состояния инотропии (ИСИ, 1/сек²), конечный диастолический индекс (КДИ, мл/м²), коэффициент напряжения миокарда (КНМ, у.е.), кардиальный резерв (КР, у.е.), адаптационный резерв (АР, у.е.).

Статистическая обработка проводилась с помощью программного пакета Statistica 6.1. Весь полученный материал обрабатывался методами вариационной статистики с определением среднего арифметического (M) и ошибки среднего арифметического (m), вычислением **коэффициента ранговой корреляции Спирмена (r_s)**. Статистическая оценка межгрупповых различий проводилась с использованием методов факторного анализа и критериев Стьюдента. Достоверными считались различия при уровне значимости не ниже 95 % ($p < 0,05$).

Анализируя результаты исследования, характеризующие реакцию сердечнососудистой системы у спортсменов и обследуемых контрольной группы на нагрузки в режимах аэробной мощности и аэробной емкости, установлены показатели кардиогемодинамики, значимые для формирования качеств успешного спортсмена гребца на байдарках и каноэ. Представленные данные свидетельствуют, что у спортсменов, специализирующихся на дистанции 1000 м, эффективность внешнего дыхания и газообмена в условиях мышечной работы выше, чем у других обследуемых (дистанции 200 и 500 м), что было видно по уровню показателей потребления кислорода (DO_2I , CaO_2 , СИ) ($p < 0,05$).

По результатам исследования, при анализе характера изменения сердечной деятельности при мышечной работе, можно отметить качественно более выгодное для деятельности сердца изменение кардиогемодинамики (увеличение уровня УИ) у спортсменов, тренирующихся на развитие выносливости (дистанция 1000 м) ($p < 0,05$). Отмечается некоторое снижение показателя УИ у обследуемых контрольной группы и у спринтеров, специализирующихся в коротком спринте (дистанция 200 м) ($p < 0,05$).

Прирост СИ у спортсменов контрольной группы происходит в основном за счет увеличения ЧСС. У спринтеров (дистанция 200 м) ЧСС остается без изменений, в то время как у спортсменов, специализирующихся на дистанции 1000 м, показатель ЧСС в результате тренировок на выносливость становится меньше, т. е. спортсмены используют не хронотропный, а инотропный резерв сердца. Наибольший прирост DO_2I наблюдался у всех спортсменов при тренировках в режиме аэробной емкости ($r_s = +0,224$ ед/мм рт. ст.).

Следовательно, при физической нагрузке у спортсменов, тренируемых на развитие выносливости, формируется комплекс кардиореспираторных реакций, направленных на поддержание наиболее эффективного уровня функционирования газотранспортной системы.

Большая эффективность кардиореспираторных возможностей у обследуемых спортсменов подтвердилась также при расчете величины СИ; СИ у квалифицированных спортсменов был достоверно выше, чем у спортсменов группы контроля. Следовательно, не столько уровень легочной вентиляции, сколько качество регуляции и соотношение прироста индекса доставки кислорода в ткани (DO_2I) и ЧД влияет на эффективность газообмена и ее взаимосвязь с физической работоспособностью спортсменов, тренируемых на выносливость. Наибольший уровень ЧСС отмечен у обследуемых контрольной группы, что является признаком менее эффективного пути адаптации сердца к нагрузкам, за счет увеличения МОК, регистрируемого по показателю СИ, поскольку используется хронотропный резерв сердца.

Достоверных различий в уровне АД у обследуемых не установлено; величины среднего артериального давления (АДср.) у гребцов с квалификацией от мастера спорта международного класса и выше, были ниже, чем у гребцов с квалификацией от мастера спорта и ниже. Эти результаты косвенно свидетельствуют об относительном снижении периферического сопротивления сосудов последних.

Факторный анализ позволил выделить 5 факторов, характеризующих структуру функционального состояния гребцов на байдарках и каноэ высшей квалификации [2]. Обобщенный вклад выделенных факторов в общую дисперсию выборки составил 66,7 %. Доля неучтенных факторов составила 33,3 %.

F1 – фактор в общей дисперсии составил наибольший факторный вес (16,7 %) и объединил показатели: ЧСС, АД, АДср. – интерпретирован нами как эффективность адаптации сердца к тренировочным нагрузкам.

F2 – фактор (факторный вес 15,8 %) объединил показатели: максимального (абсолютного и относительного) потребления кислорода, DO_2I – индекса доставки кислорода, CaO_2 – 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) – был интерпретирован нами 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 %) объединил показатели адаптационного резерва (АР) и кардиального резерва (КР), что позволило его интерпретировать как фактор эффективности восстановительных процессов (см. таблицу).

Факторная структура функционального состояния спортсменов гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации

Показатели	F1	F2	F3	F4	F5
DO_2I , 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 рт. ст.	–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
Относительные значения показателей в факторе, %	16,7	15,8	15,1	9,7	9,4

Выводы.

1. Результаты предварительных исследований позволили установить, что показатели кардиогемодинамики (DO_2I , СИ, УИ, ИСМ, ИСИ, КДИ, КР, АР), выполненные при безнагрузочном тестировании гребцов, достоверно характеризуют текущее функциональное состояние спортсменов на этапах тренировочного процесса подготовки гребцов на байдарках и каноэ независимо от специализации.

2. Результаты выполненного факторного анализа свидетельствуют, что наиболее значимыми факторами, определяющими уровень функционального состояния высококвалифицированных гребцов, являются: эффективность адаптации сердца к тренировочным нагрузкам, мощность аэробного механизма энергообеспечения, скоростно-силовой потенциал мышц, уровень анаэробной работоспособности и эффективность процессов восстановления.

3. Использование комплексного анализа функционального состояния спортсменов гребцов на байдарках и каноэ в покое и при физической нагрузке позволяет наиболее полно характеризовать степень их физической подготовки и уровень восстановления в тренировочном цикле.

Дальнейшие исследования показателей, характеризующих функциональное состояние организма гребцов на байдарках и каноэ, планируется проводить в условиях реальной тренировочной работы на воде и в условиях соревновательных нагрузок с привлечением систем мониторинга состояния в режиме онлайн.

Библиографические ссылки

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература. 2004. 808 с.
2. 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.
3. Basset L. R. Jr., Howley E. T. Limiting factors for maximum oxygen uptake and determinants of endurance performance // Med. Sci. Sports Exerc. 2000. Vol. 32. P. 70–84.
4. Антонов А. А. Безнагрузочная оценка функционального состояния организма спортсменов / Российская медицинская академия последиplomного образования. 2010. 13 с.

References

1. Platonov V. N. The system of preparation of sportsmen in Olympic sport. General theory and its practical applications. Kiev, Olympic literature, 2004. 808 p.
2. Kvashuk P. V., Verlin, S. V., Semaeva, G. N. Criteria for evaluating the functional state of rowers on high-skill kayaks // Bulletin of sports science, 2008. № 4. P. 18–24.
3. Basset L. R. Jr., Howley, E. T. Limiting factors for maximum oxygen uptake and determinants of endurance performance // Med. Sci. Sports Exerc. 2000. Vol. 32. P. 70–84.
4. Antonov A. A. Beznagruzochnyh evaluation of the functional state of athletes / Russian medical Academy of postgraduate education. 2010. 13 p.

© Каллаур Е. Г., Шантарович В. В., 2020

УДК 796

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗЕ

Д. А. Кокорина¹, М. Н. Колчина²

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

¹E-mail: dasha.kokorina.2014@mail.ru

²E-mail: ama_zel@mail.ru

Рассмотрены виды здоровьесберегающих технологий в системе высшего образования, а также их влияние на состояние здоровья студентов в процессе обучения. Выявлены достоинства этих мер в отношении обучающихся.

Ключевые слова: здоровье, студент, здоровьесберегающие технологии, образование.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN HIGH SCHOOL

D. A. Kokorina¹, M. A. Kolchina²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: dasha.kokorina.2014@mail.ru

²E-mail: ama_zel@mail.ru

The article considers the types of health-saving technologies in the higher education system, as well as their impact on the health of students in the learning process. The advantages of these measures in relation to students are revealed.

Keywords: health, student, health-saving technologies, education.

На современном этапе развития общества происходят изменения во всех сферах жизни. Не исключение и высшие учебные заведения, которые должны создавать комфортные и безопасные условия для студентов. Неотъемлемой частью внутренней политики вуза должна быть система физического воспитания и поддержания здоровья обучающихся.

В последнее время вопрос о состоянии здоровья молодежи стал весьма обсуждаемым, так как в процессе обучения студенты большинство своего времени проводят в сидячем положении за компьютером, не соблюдают режим сна и приема пищи, испытывают стресс и напряжение, что чревато ухудшением состоянием здоровья.

Большинство забывают, что нет ничего дороже и ценнее, чем здоровье, которое, ухудшив, очень тяжело восстановить. Поэтому нужно быть внимательнее к своему организму, чтобы избежать проблем.

Система высшего образования предполагает усиление академической нагрузки у студентов, что в свою очередь влияет на состояние здоровья обучающихся. Наблюдается рост ожирения, проблемы со зрением, нервные напряжения и т. д. По мнению С. А. Литвинова, здоровьесберегающие технологии будут содействовать повышению физической подготовленности и уровня морфофункционального состояния организма как в учебное, так и свободное от учебы время [3, с. 76].

Можно заметить, что рассматриваемая проблема весьма актуальна и требует поиска решений. Одним из вариантов решения этой проблемы является включение здоровьесберегающих технологий в такие дисциплины, как «Физическая культура и спорт». Следовательно, нужно изменять привычную программу освоения этой дисциплины для того, чтобы процесс обучения пошел на пользу студентам.

Направления здоровьесберегающей деятельности в вузах:

1) формирования системы ценностей по заботе о своем здоровье;

- 2) организация рационального питания студентов;
- 3) распределение учебной нагрузки так, чтобы исключить перенапряжение;
- 4) организация активной двигательной нагрузки.

Можно выделить следующие группы здоровьесберегающих технологий, которые позволят рационально выстроить систему образовательного процесса для сохранения и поддержания состояния здоровья на высшем уровне:

Медицинско-гигиенические технологии. Сюда можно отнести мероприятия связанные с медицинским осмотром не только студентов, но и преподавателей вузов, для выявления заболеваний на ранней стадии и оперативного принятия мер по их лечению.

Физкультурно-оздоровительные технологии. Непосредственно, занятия физической культурой в стенах учебного заведения, самостоятельные занятия спортом, посещение секций.

Экологические технологии, а также безопасность жизнедеятельности. Создание комфортных условий для обучающихся.

Учебно-воспитательные технологии. Мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни.

Психолого-педагогические технологии. Поддержание эмоционально-психического состояния студентов в процессе получения высшего образования, а также укрепление эмоционального фона студентов.

Здоровьесберегающие образовательные технологии:

1. Организация учебного процесса таким образом, чтобы избежать переутомлений;
2. Беседа с преподавателем на занятиях, организация консультирования по интересующим вопросам.

Все вышеперечисленные методы позволят выстроить систему высшего образования рационально, чтобы обучающиеся получили не только навыки по своей профессии, но и научились заботиться о себе и своем здоровье.

Здоровье играет важную роль в нашей жизнедеятельности, ведь в современных условиях нужно быть быстрым и ловким. И здоровьесберегающие технологии, указанные выше, позволяют студентам улучшить состояния своего здоровья и образа жизни в целом.

Реализация каждого из направлений должна войти систему высшего образования, для полного и рационального воспитания студентов.

Библиографические ссылки

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современном вузе [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования : электрон. научный журнал. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29185> (дата обращения: 30.04.2020).
2. Ивахненко Г. А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayushchie-tehnologii-v-rossijskih-vuzah> (дата обращения: 30.04.2020).
3. Насобина А. А., Пермьяков О. М. Здоровьесберегающие технологии в вузе [Электронный ресурс]. URL: http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20086/1/zsiaso_2017_058.pdf (дата обращения: 01.05.2020).

References

1. Zdorov'esberegajushhie obrazovatel'nye tehnologii v sovremennom vuze [Elektronnyj resurs] // Sovremennye problemy nauki i obrazovanija : Jelektronnyj nauchnyj zhurnal. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29185> (date of visit: 30.04.2020).
2. Ivahnenko G. A. Zdorov'esberegajushhie tehnologii v rossijskih vuzah [Elektronnyj resurs]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayushchie-tehnologii-v-rossijskih-vuzah> (date of visit: 30.04.2020).
3. Nasobina A. A., Permjakov O. M. Zdorov'esberegajushhie tehnologii v vuze [Elektronnyj resurs]. URL: http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20086/1/zsiaso_2017_058.pdf (date of visit: 01.05.2020).

УДК 616.711:796/799

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА С ПОМОЩЬЮ СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ЙОГИ

О. Б. Кретьова¹, Е. А. Маврина², М. Н. Мужаровская³

^{1,2}Воронежский государственный медицинский университет им. Н. Н. Бурденко

^{1,2}Российская Федерация, 394036, г. Воронеж, ул. Студенческая, 10

³Воронежский государственный технический университет

³Российская Федерация, 394026, г. Воронеж, Московский просп., 14

¹E-mail: olgakretov@yandex.ru

²E-mail: ekaterina112@gmail.com

³E-mail: marinam-23@mail.ru

Позвоночник – основной стрессор нашего организма, залог прямохождения, правильной иннервации внутренних органов, подвижности, равновесия, отсюда его ключевое значение в нашем здоровье. Школьники и студенты большую часть времени проводят в сидячем положении, многие из них ведут малоподвижный образ жизни, не следят за своей осанкой. Как следствие этого одно из первых мест среди заболеваний у молодёжи, занимают заболевания позвоночного столба. Поэтому в настоящее время является актуальным поддержание и развитие гибкости позвоночника.

Ключевые слова: студенты, упражнения, йога, гибкость, равновесие.

THE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY OF THE SPINE THROUGH STATIC YOGA EXERCISES

O. B. Kretova¹, E. A. Mavrina², M. N. Muzharovskaya³

^{1,2}Voronezh State Medical University named after N. N. Burdenko

^{1,2}10, Studentskaya Str., Voronezh, 394036, Russian Federation

³Voronezh State Technical University

³14, Moskovsky prospekt, Voronezh, 394026, Russian Federation

¹E-mail: olgakretov@yandex.ru

²E-mail: ekaterina112@gmail.com

³E-mail: marinam-23@mail.ru

The spine is the main stress of our body, the key to walking straight, proper innervation of internal organs, mobility, balance, hence its key importance in our health. Schoolchildren and students spend most of their time in a sitting position, many of them lead a sedentary lifestyle, do not monitor their posture. As a result, one of the first places among diseases in young people is occupied by diseases of the vertebral column. Therefore, it is currently important to maintain and develop the flexibility of the spine.

Keywords: students, exercises, yoga, flexibility, balance.

Позвоночник – основной стрессор нашего организма, залог прямохождения, подвижности, равновесия. Именно он определяет силу и выносливость человека, нормальную работу внутренних органов. Позвоночник – реальный символ нашей жизнестойкости. Поэтому необходимо поддерживать его подвижность и гибкость на протяжении всей жизни человека, а одним из способов такой поддержки могут быть упражнения из йоги.

Цель исследования: узнать, как с помощью йоги можно воздействовать на гибкость позвоночного столба.

Материалы и методы. Мы выделили две группы студентов Воронежского государственного медицинского университета им. Н. Н. Бурденко 2-го курса лечебного факультета, с примерно одинаковой физической подготовленностью. Количество человек в каждой группе – 9. Одна группа – экспериментальная, другая – контрольная. Для данных групп были разработаны специальные комплексы физических упражнений. По 8 упражнений в каждом. Для экспериментальной группы были подобраны статические упражнения по системе йоги, которые, предположительно, должны развивать гибкость позвоночного столба. Для контрольной группы мы выбрали 8 общеразвивающих упражнений, в которых задействован позвоночник. Эксперимент проводился с сентября 2018 года по февраль 2019 года. В сентябре перед началом эксперимента были произведены измерения гибкости позвоночного столба. Способ измерения был взят из норм Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Измерения проводились следующим образом: выполнялся наклон вперед из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке ноги прямые, расстояние между стопами 10–15 см. Испытуемые выполняли два предварительных наклона, руки двигались вдоль измерительной линейки, а на третий наклон фиксировали положение на две секунды, во время которых и производились измерения. Показатели ниже уровня скамьи обозначались со знаком «+», выше – со знаком «-». В ходе проведенных первичных измерений гибкости позвоночного столба показатели в двух группах были примерно одинаковые, среднее значение составило примерно 5–7 см. В течение шести месяцев экспериментальная группа занималась два раза в неделю в свободное от учёбы время по системе йоги. А другая группа выполняла комплекс из простых упражнений так же два раза в неделю вне учебных занятий. Также каждый занимающийся вёл дневник самоконтроля, в который вносил ежедневно объективные (ЧСС, АД, ЖЁЛ, частота дыхания, динамометрия и др.) и субъективные показатели (сон, болезненные ощущения, самочувствие, желание заниматься, аппетит, настроение и др.).

Результаты и их обсуждение. После занятий, которые были проведены с сентября 2019 по февраль 2020 можно сделать вывод, что экспериментальная группа, которая занималась статическими упражнениями йоги, показала в итоговых измерениях гибкости позвоночного столба хорошую прибавку к исходному уровню, примерно 6–7 см, при небольшой затрате физической энергии. Также были проанализированы и записи занимающихся в дневниках самоконтроля. В следствии выполнения комплекса упражнений по системе йоги у многих улучшился сон, у некоторых пропали болевые ощущения в спине, также у испытуемых после занятий наблюдалось чувство легкости, хорошее настроение, улучшился аппетит. У контрольной группы, где были представлены классические упражнения для разминки, такого прогресса не наблюдалось. Результаты сохранялись практически на одном уровне, по измерениям увеличились на 2–3 см.

Выводы.

1. Занятия по системе йоги более эффективны для развития гибкости позвоночного столба и дают довольно быстрый результат, чем общеразвивающие упражнения.
2. Для достижения и поддержания результата нужны систематические непрерывные занятия.
3. Комплекс по системе йоги прост и подходит для выполнения в домашних условиях.
4. Гибкость имеет свои пределы в показателях, поэтому, достигнув максимального значения, не стоит прерывать занятия по йоговской системе. Это позволит сохранить данный уровень, иначе она вернётся к начальному показателю.

Библиографические ссылки

1. Артеменков А. А., Сапожников Н. И. Методика измерения гибкости позвоночника с акцентом на мышечное расслабление // Вестник спортивной науки. 2015.

2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для медицинских училищ и колледжей. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013.
3. Попов С. Н., Валеев Н. М., Гарасева Т. С. Лечебная физическая культура : учебник. М. : ИЦ Академия, 2013.
4. Федоров В. В., Гулидин П. К., Казаков С. А. Возрастное развитие гибкости позвоночного столба человека // Вестник учреждения образования / Витебский гос. технологич. ун-т. 2005. Вып. 8. С. 152–156.
5. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. М. : ЮНИТИ, 2016.

References

1. Artemenkov A. A., Sapozhnikov N. I. Method of measuring spine flexibility with an emphasis on muscle relaxation // Bulletin of sports science. 2015.
2. Epifanov V. A. Therapeutic physical culture and massage : textbook. Moscow, GEOTAR-Media, 2013.
3. Popov S. N., Valeev N. M., Garaseva T. S. Therapeutic physical culture: textbook for students of institutions of higher professional education. Moscow, IC Academy, 2013.
4. Fedorov V. V., Gulidin P. K., Kazakov S. A. Age related development of flexibility of the human vertebral column // Bulletin of the educational institution “Vitebsk state technological University”. 2005. Iss. 8. P. 152–156.
5. Physical culture and physical training : textbook / ed. V. Ya. Kikotya, I. S. Barchukov. Moscow, UNITY, 2016.

© Кретьова О. Б., Маврина Е. А., Мужаровская М. Н., 2020

УДК 378.17

ОЦЕНКА ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДНР

И. Г. Кривец

Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики
Донецкая Народная Республика, 283015, г. Донецк, ул. Челюскинцев, 163а
E-mail: krivets.irina@ya.ru

Рассматривается, разработанный на базе факторной информативности, способ диагностики, позволяющий с достаточной степенью надежности определять и оценивать уровень психофизической готовности студенческой молодежи ДНР.

Ключевые слова: диагностика, психофизическая готовность, модель, социальная активность, умственная работоспособность.

ASSESSMENT OF PSYCHO-PHYSICAL CONDITION AND MENTAL CAPACITY OF STUDENTS IN THE DPR

I. G. Krivets

Donetsk Academy of Management and Public Administration
under the Head of Donetsk People's Republic
163a, Chelyuskintsev Str., Donetsk, 283015, Donetsk people's Republic
E-mail: krivets.irina@ya.ru

The article considers a method of diagnostics developed on the basis of factor informativeness that allows determining and evaluating the level of psychophysical readiness of the DPR students with a sufficient degree of reliability.

Keywords: the diagnostics, psychological and physical to readiness, model, social activity, mental capacity to work.

Введение. Специфичность содержания и характера студенческого труда, вариабельность и разнонаправленность требований, предъявляемых к личности и организму студенческой молодежи в процессе профессиональной деятельности, широкий спектр показателей профессионально значимых свойств и качеств личности, физиологических механизмов, функций психомоторных и других систем организма, детерминирующих трудовую эффективность, не позволяют однозначно определить их диагностическую ценность. Использование для достижения этой цели традиционного психодиагностического подхода, когда о степени вовлеченности и приоритетов тех или иных функций в какой-либо деятельности судят по величине отдельных психических или физиологических сдвигов не вполне корректно для педагогических исследований, так как при любой деятельности в процесс ее реализации вовлекаются в различной мере все свойства личности и функции организма [1; 2]. Поэтому перед нами возникла задача разработать экспериментальную комплексную систему педагогического контроля над процессом профессионально ориентированного психофизического воспитания студенческой молодежи ДНР. Определения диагностических показателей психофизической готовности будущих специалистов решалась нами с позиций системогенеза [3]. В качестве системообразующего фактора рассматривались показатели индивидуальных свойств студен-

ческой молодежи, способствующих успешности их профессиональной деятельности, полученные в процессе ранжирования результатов экспертной оценки [4; 5]. В этом случае психофизические и другие показатели, комплексно характеризующие проявление конкретного ранга показателя экспертной оценки, выбранного в качестве критерия, рассматривались совокупно как составляющие компоненты выделенных подструктур целостной динамической функциональной системы. Такой методический подход соответствует основным положениям теории деятельности, трактующей значения устойчивых индивидуальных психофизиологических особенностей человека как характеристики эффективности функционирования систем и блоков, составляющих целостную структуру деятельности [6]. Для реализации избранного методического подхода в определении информативных показателей психофизической готовности был использован фактический материал, полученный в ходе исследования публикационных материалов и уточненный в констатирующем эксперименте, проведенном на базе ГОУ ВПО «ДонАУиГС» ($n = 637$). Спектр переменных, характеризующих морфофункциональный статус студентов, уровень их физического состояния, умственной и физической работоспособности, психомоторики, психо-эмоционального статуса, потребности в достижениях, успешности учебной деятельности, проявлений социальной и физической активности колебался в диапазоне нормального распределения.

Основное содержание работы. В результате педагогического анализа были определены 16 показателей, которые были связаны между собой в две подструктуры на основании критериев-рангов экспертной оценки. Использование такого широкого спектра переменных для диагностики состояния психофизической готовности студента оказалось мало приемлемым в силу практически одинаковой их информативности и многочисленности. Кроме того, придерживаясь точки зрения о том, что психофизическое состояние определяется совокупностью взаимосвязанных факторов-признаков, для изучения структуры этого состояния нами был использован факторный анализ. При этом мы ставили задачу интегрирования переменных в компоненты подструктур, определения значимости этих компонентов и отбора наиболее информативных показателей для последующей разработки способов диагностики психофизической готовности будущих специалистов к профессиональному труду.

В результате проведенной процедуры факторизации массива показателей, было выделено по пять компонентов для этих двух подструктур. При анализе факторного содержания выбранных компонентов подструктур оказалось, что состояние психофизической готовности будущих специалистов определяется как общими, так и сугубо специфическими факторами. Вклад этих факторов в конкретные компоненты также неоднозначен. Это обстоятельство предопределило осуществление их педагогической интерпретации.

Подобная интерпретация позволила установить, что первая подструктура «Социальной активности и ответственности» определяется высокими весовыми значениями компонентов, характеризующих: уровни физического состояния (УФС), потребности в достижениях (ПД), умственной работоспособности (УУР), нервно-эмоциональной напряженности (НЭН) и сессионной успеваемости студентов (Усп.). Взаимосвязь этих показателей между собой является следствием общности психофизиологических механизмов обеспечения учебной деятельности. Это обстоятельство позволяет также интерпретировать первый и второй компоненты этой подструктуры как характеризующие надежность проявления активности любого вида.

Также нами апробированы методики оценивания умственной работоспособности и психо-эмоционального и функционального перенапряжения студентов (см. таблицу).

Устойчивость и концентрацию внимания (УКВ), а также общую продуктивность умственной деятельности (УУР – уровень умственной работоспособности) мы определяли с использованием корректурного метода по таблицам В. Н. Анфимова. Расчет производился по формулам Г. И. Уиппла, по которым рассчитывали в условных единицах коэффициент точности, характеризующий УКВ, и коэффициент работоспособности, характеризующий УУР

$$\text{УКВ} = [a - (b + c)] / (a + b),$$

где a – количество правильно отмеченных букв (условных знаков); b – количество пропущенных условных знаков; c – количество допущенных ошибок; d – количество всех просмотренных знаков;

$$УУР = K \cdot d;$$

где K – равно показателю УКВ; d – общее количество всех просмотренных знаков.

**Результаты исследования показателей уровня умственной работоспособности (УУР)
(в период 2018–20019 гг.)**

№ п/п	Статистиче- ские показате- ли	Результаты								Досто- верность: (M ± 2m)
		Исходные				Итоговые				
		Эксперим.		Контрол.		Эксперим.		Контрол.		
		М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	
1	Объем выбор- ки (n)	45	52	35	47	41 (45)	48 (52)	30 (35)	46 (47)	p < 0,05
2	Максимальная варианта (в баллах) (x _{max})	5	5	5	5	5	5	5	5	p < 0,05
3	Минимальная варианта (в баллах) (x _{min})	2	2	1	1	2	2	2	1	p < 0,05
4	Средняя арифметиче- ская (балл) (M)	3,54	3,54	3,36	3,34	3,76	3,67	3,43	3,02	p < 0,05
5	Стандартная ошибка сред- него значения (балл) (m)	0,11	0,09	0,162	0,103	0,107	0,097	0,134	0,093	p < 0,05
6	Среднее квад- ратичное от- клонение (балл) (σ)	0,691	0,662	0,698	0,706	0,691	0,671	0,733	0,677	p < 0,05
7	Коэффициент вариации (в %) (V)	19,5	18,7	20,8	21,1	18,4	18,8	21,4	22,4	p < 0,05
8	Показатель асимметрии (в баллах) (A)	−0,17	−0,18	0,60	0,68	−1,13	−0,76	0,29	2,13	p < 0,05
9	Форма рас- пределения	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм

Интерпретируя компоненты, составляющие содержание второй подструктуры «Физической профессионально-трудовой активности», мы установили, что их состав характеризуют показатели: потребности в достижениях (ПД), уровней физического состояния (УФС) и работоспособности (УФР), деятельности по психофизическому самосовершенствованию (СРС) и уровня психофизической готовности (УпфГ).

При разработке способа диагностики психофизической готовности студентов на факультетах управленческого профиля, осуществляющих учебную и будущую профессиональную деятельность, факторы утилизировали через показатели, абсолютные значения которых различаются у специалистов с различным уровнем успешности труда. При агрегировании

интегральных показателей учитывали спектр и статистическую значимость факторов, уровни и весовые коэффициенты переменных. С целью сохранения размерности членов уравнения, производили их нормирование путем приведения к средним по группе значениям. В результате реализации такого подхода, рассматриваемые показатели были агрегированы в математические модели (1–4) для оценки уровня психофизической готовности студентов к учебному труду (ФА и СА), предстоящей профессиональной деятельности (УпфГ) и эффективности методики профессионально ориентированного психофизического воспитания (Эф.пфВ).

$$СА = [ПД + УФС + УУР + НЭН + Усп.(ср.)] / 5; \quad (1)$$

где СА – социальная активность (в баллах); ПД – потребность в достижениях (в баллах); УФС – уровень физического состояния (в баллах); УУР – уровень умственной работоспособности (в баллах); НЭН – уровень нервно-эмоциональной напряженности (в баллах); Усп.(ср) – средний балл успеваемости по результатам сессии.

$$ФА = [ПД + УФС + УФР + СРС + \Sigma_{\text{контр.упр}}] / 5; \quad (2)$$

где ФА – физическая активность (в баллах); ПД – потребность в достижениях (в баллах); УФС – уровень физического состояния (в баллах); УФР – уровень физической работоспособности (в баллах); СРС – психофизическое самосовершенствование (в баллах); Σ контр.упр. – сумма от средних оценок показателей в контрольных упражнениях психофизического воспитания (в баллах).

$$УпфГ = (\Sigma_{\text{мфх}} + \Sigma_{\text{контр.упр.}} + \Sigma_{\text{физ.сос}} + \Sigma_{\text{псих.хр.}} + СРС) / 5; \quad (3)$$

где УпфГ – оценка уровня психофизической готовности студентов (в баллах); $\Sigma_{\text{мфх}}$ – показатель суммы средних оценок в значимости морфо-функциональных характеристик (в баллах); Σ контр.упр. – показатель суммы средних оценок в контрольных упражнениях психофизического воспитания (в баллах); $\Sigma_{\text{физ.сос.}}$ – показатель суммы средних оценок физических состояний студентов (в баллах); $\Sigma_{\text{псих.хр.}}$ – показатель суммы средних оценок психологических характеристик; СРС – показатель успешности (оценки) самостоятельной работы студентов в психофизическом самосовершенствовании (в баллах).

$$\text{Эф.пфВ} = \left(\frac{ФА + СА + УпфГ + Усп.(ср)}{4} \right) \cdot \frac{100}{5} \text{ (в \%)}; \quad (4)$$

где Эф.пфВ – показатель эффективности методики профессионально ориентированного психофизического воспитания (%); ФА – показатель физической активности (в баллах); СА – показатель социальной активности (в баллах); УпфГ – оценка уровня психофизической готовности студентов (в баллах); Усп.(ср) – средний балл успеваемости по результатам сессии.

Пригодность разработанных моделей мы проверяли на независимых выборках путем определения коэффициента корреляции между показателями психофизической готовности и рангом успешности профессиональной деятельности [7]. Оказалось, что информативность агрегированных показателей варьирует в пределах $0,78 < R < 0,81$ при $3,6 < t < 4,5$; $0,01 < p < 0,001$. Для оценки интегральных показателей психофизической готовности разработаны сопоставительные нормы в виде шкал. При их составлении в качестве критерия использовали стандартное отклонение нормально распределенной выборки. Шкалы верифицировали путем сопоставления соответствующего интервала с рангом экспертной оценки. В среднем, в 79 % случаев, результаты диагностической процедуры совпадали.

Выводы. Таким образом, разработанный на базе факторной информативности способ диагностики, позволяет с достаточной (79 %) степенью надежности определять и оценивать уровни психофизической готовности будущих специалистов-управленцев и эффективности методики профессионально ориентированного психофизического воспитания для учебной и профессиональной деятельности. На основании использования диагностической процедуры оказалось, что в среднем, около 30 % будущих специалистов не соответствуют высокому уровню психофизической готовности. Их состояние требует существенной коррекции. Эта коррекция осуществлялась посредством поэтапного профессионально ориентированного психофизического воспитания в учебном процессе.

Библиографические ссылки

1. Системный анализ производственной деятельности человека как основа диагностики здоровья / К. В. Судаков, Ю. Д. Машин, Р. В. Скалкин и др. // Советская медицина. 1983. № 7. С. 8–14.
2. Заярин Г. А., Кривец И. Г. Профессионально ориентированная психофизическая подготовка в вузе : учеб.-метод. пособие. Донецк : ДонГАУ, 2000. 215 с.
3. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. М. : Медицина, 1975. 243 с.
4. Бешелев С. Д., Гурвич Ф. Г. Математико-статистические методы экспертных оценок. М. : Статистика, 1980. 263 с.
5. Кривец И. Г., Куприенко М. Л. Диагностика уровня психофизической готовности студентов // Актуальные научные достижения 2013 : материалы IX Междунар. науч.-практич. конф. (27.06.-05.07). Прага. 2013. Т. 10. С. 74–80.
6. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. М. : Политическая литература, 1977. 303 с.
7. Зациорский В. М. Основы спортивной метрологии. М. : Физкультура и спорт, 1979. 152 с.

References

1. Systematic analysis of human activity as a basis for diagnosis of health / K. V. Sudakov, Yu. D. Machines, R. V. Skalkin et al. // Soviet medicine. 1983. № 7. P. 8–14.
2. Zayarin G. A., Krivets I. G. Professionally oriented psychophysical training at the university: Allowance. Donetsk, DonGAU, 2000. 215 p.
3. Anohin P. K. Essays on Physiology of Functional Systems. Moscow, Medicine, 1975. 243 p.
4. Beselev S. D., Gurvich F. G. Mathematical and statistical methods of expert assessments. Moscow, Statistics, 1980. 263 p.
5. Krivets I. G., Kuprienko M. L. Diagnostics of the level of psychophysical readiness of students // Proceedings of the IX International Scientific Practice. Conferences “Current scientific achievements 2013” (27.06–05.07) Prague, 2013. № 10. P. 74–80.
6. Leontiev A. N. Activity, consciousness, personality. Moskva, Political literature, 1977. 303 p.
7. Zaciorski V. M. Foundations of sports metrology. Moscow, Physical culture and sports, 1979. 152 p.

© Кривец И. Г., 2020

УДК 378.17

ОЦЕНКА ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

И. Г. Кривец

Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики
Донецкая Народная Республика, 283015, г. Донецк, ул. Челюскинцев, 163а
E-mail: krivets.irina@ya.ru

Рассмотрена проблема психофизического состояния студенческой молодежи Донецкой Народной Республики. Раскрыто понятие «психофизическое состояние» и факторы, непосредственно влияющие на состояние человека в процессе умственной активности. Представлена программа управления процессом психофизического воспитания в учебном процессе. Предложены методики оценивания, двигательной активности, умственной работоспособности студентов, а также психоэмоционального и функционального перенапряжения.

Ключевые слова: психофизическое состояние, программа, психофизическое воспитание, умственная активность, умственная работоспособность, двигательная активность, учебно-трудовая деятельность.

ASSESSMENT OF THE PSYCHOPHYSICAL STATE OF STUDENTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF HIGHER PROFESSIONAL EDUCATION

I. G. Krivets

Donetsk Academy of Management and Public Administration
under the Head of Donetsk People's Republic
163a, Chelyuskintsev Str., Donetsk, 283015, Donetsk people's Republic
E-mail: krivets.irina@ya.ru

The problem of psychophysical state of students of the Donetsk people's Republic is considered. The concept of "psychophysical state" and factors that directly affect the state of a person in the process of mental activity are revealed. The program for managing the process of psychophysical education in the educational process is presented. Methods of assessment, motor activity, mental performance of students, as well as psycho-emotional and functional overstrain are proposed.

Keywords: psychophysical state, program, psychophysical education, mental activity, mental performance, motor activity, educational and labor activity.

Введение. В реалиях современной жизни важную роль играет психофизическое состояние человека. На психофизическое состояние студентов влияет множество взаимосвязанных факторов, которые в процессе умственной активности формируют целостную картину их взаимодействия.

Благодаря проводимым исследованиям психофизическое состояние приобрело особую актуальность в контексте оптимизации интеллектуальной деятельности обучающихся. Также

активная учебная и познавательная деятельность последних, является важнейшим фактором в обеспечении государства высококвалифицированными профессиональными специалистами.

Цель работы – определить и экспериментально проверить эффективность методик диагностики уровней психофизического состояния обучающихся.

Основное содержание работы. В данной работе, мы определили методы и критерии диагностики исходного уровня психофизической готовности, физической и социальной активности, уровня показателей морфофункциональных характеристик, самостоятельной работы студентов, уровней потребности в достижениях, нервно-эмоциональной напряженности, умственной работоспособности и т. д. Диагностика этих уровней имела не только общие признаки в технологиях, показателях, критериях, но и свои специфические особенности. Изучение этих особенностей показало неоднозначность и разнонаправленность требований, предъявляемых профессиональной деятельностью к различным системам и функциям организма обучающихся [1; 2].

Принципиальный смысл управления процессом психофизического воспитания нами рассматривался с точки зрения изменения состояния (влияния) системы, т. е. – в целенаправленном переводе ее на новый, более высокий (и заранее запланированный) функциональный уровень. Контроль протекания этого процесса обеспечивался путем оценки эффекта, достигаемого, преимущественно, на двух уровнях управления:

1 – на уровне состояний студента (контроль для влияния процесса психофизического воспитания на состояние студентов);

2 – на уровне внешних взаимодействий студента (контроль для изменения характера психофизического воспитания в результате изменения состояний студентов).

На основании сличения эффекта, достигнутого на указанных уровнях (1 и 2), с модельными характеристиками учебного модуля, нами принималось соответствующее решение к дальнейшей тактике управления процессом психофизического воспитания студентов, т. е. – повторялся следующий учебный модуль, но уже с новыми, более высокими и качественными требованиями психофизического воспитания студентов-управленцев (см. рисунок).

В итоге анализа содержания и организации процесса психофизического воспитания студентов (экспериментальной учебной программы) мы пришли к выводам что:

1. Прежде всего, нужно обратить внимание на то, что роль передаточной функции между составляющими комплексного управляемого объекта выполняют весь возможный потенциал факторов психофизического воспитания (развивающий тренирующий потенциал) и эффективность методов, определенных в его процессе (развивающий тренировочный эффект). Оценка развивающего тренирующего потенциала психофизической нагрузки означает предвидение (прогноз) того развивающего тренировочного эффекта, который может обеспечить эту нагрузку в каждом конкретном случае. Тренировочный эффект отождествляется с относительно устойчивыми функциональными сдвигами в организме студента, достигнутыми в результате той или иной тренирующей программы психофизического воспитания. В основе тренировочного эффекта лежит обобщение (кумуляция) организмом этих функциональных сдвигов, которые остаются во всех комплексах тренирующих воздействий.

2. Связь между входом и выходом управляемой системы чрезвычайно сложно опосредована. Степень этой связи преимущественно определяется эффективностью операций на двух взаимосвязанных контурах регулирования: (контур 1) – «тренировочная нагрузка» и (контур 2) – тренировочный эффект нагрузки [3].

Проверка экспериментальной программы психофизического воспитания осуществлялась на базе ГОУ ВПО «ДонАУиГС» в период с 2017 по 2019 гг., в установочном эксперименте было задействовано 1645 обучающихся. В нашей экспериментальной программе отбор содержания, определение и чередование объема и интенсивности применяемых средств и методов базировался на объективной и своевременной информации о состоянии психофункциональной и двигательной систем организма занимающихся.

Но одни педагогические наблюдения не могут служить достаточно точным критерием оценки психофизических качеств обучаемых, поэтому в программе учебного процесса физического воспитания широко применялись различные контрольные упражнения.

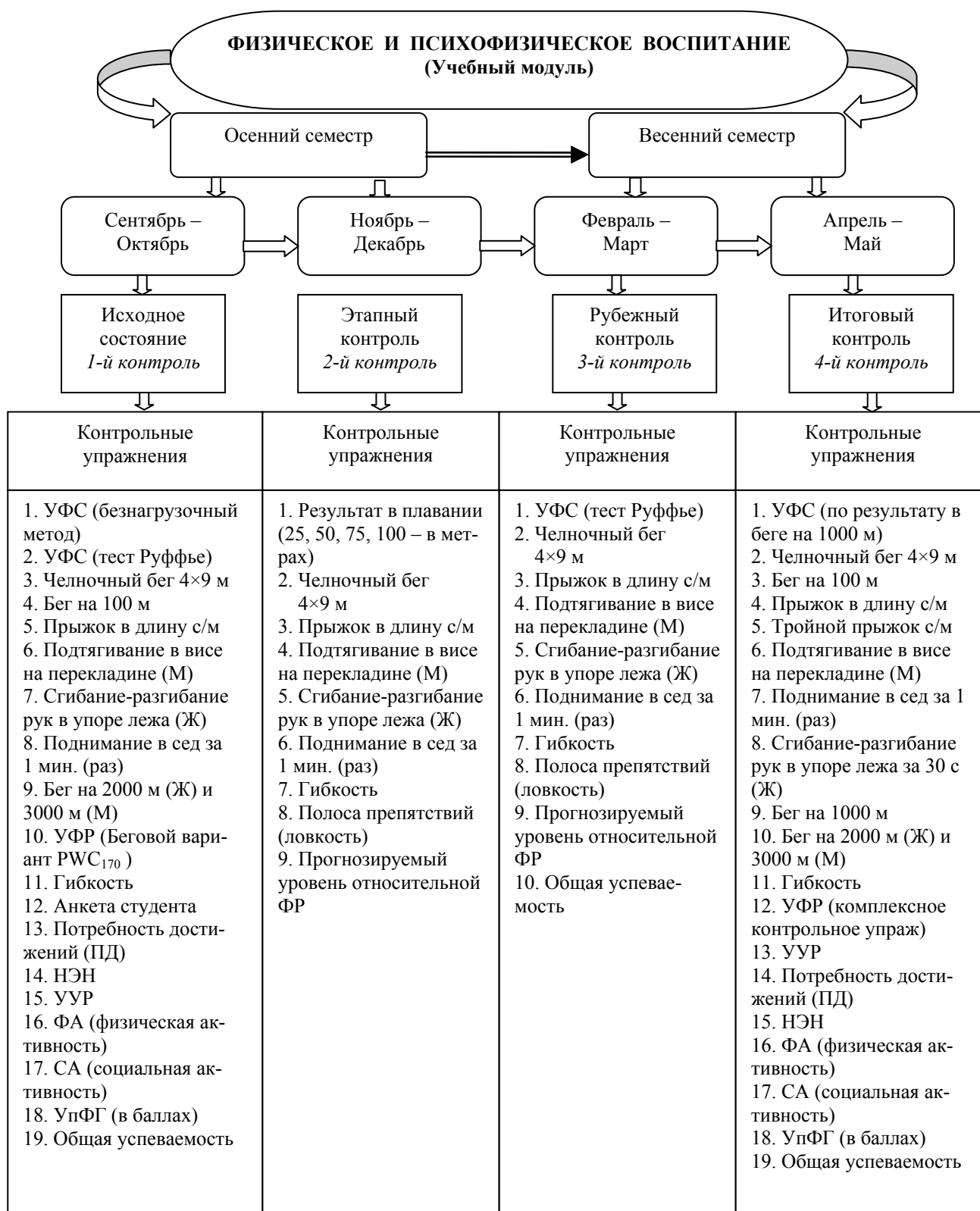


Схема процесса психофизического воспитания и оценки психофизической готовности обучающихся в ГОУ ВПО «ДонАУиГС»

Как уже было отмечено выше, нами приведена поэтапная система сдачи контрольных упражнений (тестов) для определения состояния профессионально важных двигательных способностей студентов в течение всего периода обучения, входящих в учебный модуль. Она состоит из четырех экспериментальных этапов проведения углубленного педагогического контроля, каждый из которых находится в логической взаимосвязи между собой и способствует решению общих программных задач психофизического воспитания в образовательных учреждениях высшего профессионального образования. Итак, после прохождения каждого элемента программы психофизического воспитания, студенты сдавали контрольные нормативы для определения динамики уровня развиваемых профессионально важных способностей, по разработанной нами схеме приема и оценки контрольных нормативов. После освоения учебно-тренировочных объемов, предусмотренных программой по психофизическому воспитанию, рабочим планом учебных занятий, программой индивидуального самосовершенствования (СРС) и участием в различных физкультурно-массовых мероприятиях, в конце каждого элемента модуля нами проводилась этапная оценка достигнутых уровней функционального состояния организма и психофизической работоспособности обучающихся. Результаты фиксировались в специальном протоколе, а затем обрабатывались с использованием электронной вычислительной техники (компьютера) в программе Excel по формулам. Полученные результаты заносятся в базу данных для осуществления необходимого анализа и хранения их на кафедре физического воспитания весь период обучения студента в учебном заведении.

Для осуществления анализа полученных результатов основными критериями положительной оценки являлись: улучшение индивидуальных показателей обучающихся и их двигательных способностей, нормализация морфо-функциональных характеристик до уровня современных стандартов, физическое состояние и работоспособность, физическая и социальная активность, уровень психофизической готовности к труду, эффективность психофизического воспитания, успеваемость в процессе обучения (Σ ср.контр.упр., Σ ср.м-ф. характеристик, Σ ср.физ.сост., Физ. и Соц. Активность, Уровень пф Готовности, Эффективность пф Воспитания, Успеваемость), а также выполнение обучающимися требований, предусмотренных учебной программой, в течение всего периода обучения.

Выводы:

1. Психофизическое состояние – это результат сложного взаимодействия факторов, вклад которых обуславливается конкретными физиологическими и психическими особенностями индивида. Результаты исследований свидетельствуют о том, что на психофизическом состоянии студентов отражаются как объективные так и субъективные факторы, а здоровье человека напрямую связано с его работоспособностью и утомляемостью. От состояния здоровья во многом зависит успешность учебной и в будущем производственной деятельности студентов.

2. Динамика учебного процесса с его неравномерностью распределения нагрузок и интенсификацией во время экзаменационной сессии является своего рода испытанием организма студентов. Происходит снижение функциональной устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, возрастает негативное влияние гиподинамики, нарушений режимов труда и отдыха, сна и питания, интоксикации организма из-за вредных привычек; возникает состояние общего утомления, переходящее в переутомление. Позитивный характер изменений умственной работоспособности достигается во многом при адекватном для каждого индивида использовании средств физической культуры, методов и режимов воздействия [4].

3. Реализованный в собственных исследованиях методологический подход с использованием физических упражнений, ориентированный на оперативную коррекцию психофизических состояний студентов, является, на наш взгляд, новым, так как конкретизирует модельные показатели и определяет оптимальные режимы их воздействий для срочного положительного эффекта со стороны профессиональной работоспособности.

Системный подход к решению задачи управления психофизическим состоянием студентов более эффективен как в плане величины достигаемого эффекта, так и в аспекте времени

его достижения и сохранения. В практическом аспекте определены различные параметры физических нагрузок в виде конкретных оптимальных режимов, оказывающих наибольший эффект в повышении профессиональной готовности к управленческой деятельности. Установлено оптимальное соотношение этих режимов для управленческой деятельности с преобладанием энергетического, умственного и эмоционального компонентов труда. Разработанная эффективная методика профессионально ориентированного психофизического воспитания студентов может занять определенное место в арсенале мероприятий, направленных на повышение профессионального уровня и сохранения здоровья управленцев.

Библиографические ссылки

1. Заярин Г. А., Кривец И. Г. Профессионально ориентированная психофизическая подготовка в вузе : учеб.-метод. пособие. Донецк : ДонГАУ, 2000. 215 с.
2. Кривец И. Г. Программа психофизического воспитания для высших учебных заведений // Вестник Донецкого государственного университета. Донецк. 2015. С. 13–17.
3. Кривец И. Г. Психофизическая подготовка : метод. рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура». Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016. 60 с.
4. Кривец И. Г. Физическая культура в учреждениях высшего профессионального образования ДН. / Донецкие чтения 2018: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности : материалы III Междунар. науч. конф. (25 октября 2018, г. Донецк). Т. 6: Педагогические науки / под общ. ред. проф. С. В. Беспаловой. Донецк : Изд-во ДонНУ, 2018. С. 335–338.

References

1. Zayarin G. A., Krivets I. G. Professionally oriented psychophysical training at the university : Allowance. Donetsk, DonGAU, 2000. 215 p.
2. Krivets I. G. Program of psychophysical education for higher educational institutions // Bulletin of Donetsk state University. Donetsk, 2015. P. 13–17.
3. Krivets I. G. Psychophysical Training: Methodological Recommendations for Classes in the Discipline “Physical Culture”. Donetsk, State University of VPO DONGU, 2016. 60 p.
4. Krivets I. G. Physical culture in institutions of the highest professional Education of the DPR // Donetsk Readings 2018: Education, Science, Innovation, Culture and Challenges of Our Time : materials of the III International scientific conf. (Donetsk, October 25, 2018). Vol. 6: Pedagogical Sciences / under the general ed. of prof. S. V. Besalova. Donetsk, Old Donna, 2018. P. 335–338.

© Кривец И. Г., 2020

УДК 796.011

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С МАЛОПОДВИЖНЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

Б. В. Кузнецов¹, В. М. Усков²

¹Центральный филиал Российского государственного университета правосудия
Российская Федерация, 394006, г. Воронеж, ул. 20-летия Октября, 95

²Военно-воздушная академия имени проф. Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина
Российская Федерация, 394064, г. Воронеж, ул. Старых Большевиков, 54а

¹E-mail: boriskuzne37ov@yandex.ru

²E-mail: vm.uskov.card@mail.ru

Рассматривается проблема гиподинамии как негативного состояния организма человека, вызванного малоподвижным или неподвижным образом жизни. Особое внимание уделяется последствиям такого состояния – изменению функционального состояния различных систем организма. Анализируются возможные пути профилактики и преодоления гиподинамии и ее последствий, в том числе среди студентов.

Ключевые слова: гиподинамия, малоподвижный образ жизни, физическая культура, двигательная активность, физическая активность.

PROBLEMATIC ISSUES OF PHYSICAL EDUCATION OF THE YOUNGER GENERATION ASSOCIATED WITH A SEDENTARY LIFESTYLE

B. V. Kuznetsov¹, V. M. Uskov²

¹ Central branch of the Russian State University of Justice
95, 20-letiya Oktyabrya Str., Voronezh, 394006, Russian Federation

² Military-air Academy of a name of prof. N. E. Zhukovsky and Y. A. Gagarin
54a, Starykh Bolshevikov Str., Voronezh, 394064, Russian Federation

¹E-mail: boriskuzne37ov@yandex.ru

²E-mail: vm.uskov.card@mail.ru

The article deals with the problem of hypodynamia as a negative state of the human body caused by a sedentary or immobile lifestyle. Special attention is paid to the consequences of this condition-changes in the functional state of various body systems. Possible ways to prevent and overcome hypodynamia and its consequences, including among students, are analyzed.

Keywords: hypodynamia, sedentary lifestyle, physical culture, motor activity, physical activity.

Введение. Урбанизация и, как следствие, развитие системы городского транспорта, лифтов, механизация и автоматизация труда, быта, широкое применение средств дистанционной связи привели к снижению двигательной активности современного человека и распространению сидячего образа жизни. Человек все больше стремится к комфорту и снижению физических усилий в своей деятельности. Научно-технический прогресс, информатизация общества, слоганом которого стала фраза «Кто владеет информацией, тот владеет миром», во главу угла поставили получение человеком огромного объема профессиональных знаний и обработке самой разнообразной информации, сместив основную нагрузку на человека с физической плоскости в эмоциональную, умственную, психическую. Несоизмеримо возрос темп жизни. Массовые формы физической культуры, различные спортивные мероприятия, которые, к со-

жалению, недостаточно развиты среди населения, не компенсируют отсутствие мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Все это приводит к ухудшению различных функций организма, связанному с появлением такого негативного состояния, как гиподинамия. Особенно эта проблема сегодня актуальна среди студенческой молодежи, которая составляет интеллектуальный потенциал и будущее любого государства. Цель работы – проанализировать и выделить возможные пути профилактики и преодоления гиподинамии.

В процессе исследования применялись методы анализа научно-методической литературы, систематизация сведений, полученных в результате анализа, математико-статистические методы.

Основное содержание работы. Недостаток двигательной активности характерен для большей части населения городов. Гиподинамию можно назвать болезнью современной цивилизации. По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), активность 60 % населения земного шара не достигает того уровня, который необходим для поддержания и сохранения здоровья. Кроме того, в результате последствий малоподвижного образа жизни ежегодно в мире умирает около 1,9 млн человек [1]. Распространенность заболеваний сердечно-сосудистой системы стала своего рода эпидемией нашего времени. Таким образом, низкий уровень физической активности – одна из лидирующих в настоящее время причин смертности населения в мировых масштабах, которую возможно и необходимо предотвращать в целях наиболее полного развития человеческого потенциала как основы прогрессивного общества. Поэтому проблема оптимизации двигательной активности различных категорий населения в целях профилактики гиподинамии и борьбы с ней – одна из наиболее актуальных проблем теории и методики физического воспитания.

Гиподинамия – нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата), кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц [5].

Для нормальной жизнедеятельности организма необходима достаточная мышечная активность. Ее снижение может быть обусловлено рядом причин. Основные из них следующие.

1. Специфические условия труда, которые влекут необходимость в длительном сидении за рабочим столом или стоянии на ногах. Этими же причинами обусловлена гиподинамия у космонавтов вследствие длительного пребывания в невесомости в космических полетах при недостаточном использовании профилактических мероприятий в виде выполнения комплекса специальных физических упражнений.

2. Вынужденный постельный режим по медицинским показаниям (например, в остром периоде инфаркта миокарда, при переломах позвоночника, а также в период восстановления после хирургического вмешательства).

3. Неправильный образ жизни, характерными чертами которого можно назвать пребывание длительное время непрерывно в сидячем положении (у компьютера, телевизора или за книгой), отсутствие или слишком малое количество физических нагрузок, недостаточное пребывание на свежем воздухе, переедание, нарушение режима.

Основными симптомами гиподинамии являются: слабость, учащенность сердцебиения и пульса, повышение артериального давления, быстрая утомляемость даже при небольших нагрузках, эмоциональная нестабильность, нервозность, тревожность, снижение умственной активности. Очень часто люди не воспринимают всерьез эти симптомы, списывая их на обычную усталость. Однако гиподинамия является весьма опасным состоянием, способным повлечь за собой развитие разрушительных процессов в организме человека и появление серьезных заболеваний. Рассмотрим то, как влияет гиподинамия на различные системы организма. В первую очередь в результате недостаточной физической активности страдает опорно-двигательный аппарат: понижается активность и сокращается сила мышц, снижается мышечный тонус, сокращается объем движений в суставах, слабеют двигательные навыки, возникают проблемы с координацией движений, снижается выносливость, связки теряют свою эластичность. Появляющийся недостаток кровообращения в суставе приводит к нарушению питания костной ткани и ее неравномерному росту, что может вызвать деформацию

костей и потерю подвижности сустава. При гиподинамии процессы деструкции белков доминируют над их синтезом. Вследствие этого растет потеря азота, серы, фосфора, которые являются «кирпичиками» белковых молекул. Из организма выводятся катионы натрия, калия и особенно кальция, необходимые клетке для стабильного протекания процессов возбуждения и торможения. Нехватка кальция сильно сказывается на состоянии костного аппарата, что в сочетании с малой физической активностью приводит к деминерализации, умягчению костей, зубов и появлению кариеса. Возможно развитие остеохондроза, остеопороза, остеоартроза, защемление нервных корешков.

При гиподинамии также изменяется состав крови, нарушается гемостаз, отвечающий за сохранение крови в жидком состоянии и остановку кровотечений. Резко возрастает свертываемость крови, что ведет к возникновению угрозы развития тромбоза. В крови возрастает количество неорганических фосфатов, избыток которых остается в организме в виде солей и камней в желчном пузыре, почках, суставах. А выводимый кальций, попадая в кровь, оседает на стенках кровеносных сосудов, они теряют эластичность и делаются ломкими. Таким образом, в результате нарушения обмена веществ возникает повышенный риск развития атеросклероза, характеризующегося также появлением бляшек на сосудистых стенках, в частности, холестериновых.

При гиподинамии значительно ухудшается функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Происходит атрофия сердечной мышцы, ухудшение питания миокарда. Выраженное уменьшение объема сердца приводит к снижению систолического давления и минутного объема крови. Время кругооборота крови значительно возрастает, а количество циркулируемой крови уменьшается вследствие недостаточной работы мышечного насоса в процессе венозного возврата крови из-за ослабленных скелетных мышц. Частота сердечных сокращений неадекватно повышается не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя. Высок риск развития ишемической болезни сердца и гипертонии. Таким образом, работа сердца приобретает менее «экономный» характер. Кроме того, нарушается работа капилляров.

Вследствие малоподвижного образа жизни также повышаются септические процессы, способные привести к интоксикации организма. Велик риск формирования язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Гиподинамия также приводит к ранней старости организма. Стремительно сокращается масса скелетных мышц, набрать которую потом не так просто. Так, у 25–35-летнего человека суммарная масса мышц в среднем составляет около 38 кг, а у 75–85-летнего – уже 25–28 кг. В первую очередь страдают мышцы, отвечающие за осанку, что делает человека сутулым и существенно сказывается, таким образом, на его внешнем облике.

Велико влияние гиподинамии также на дыхательную систему. Уменьшается жизненная емкость легких, глубина дыхания, легочная вентиляция, происходит снижение газообмена, негативно отражающееся на состоянии всех систем организма.

Гиподинамия способствует ухудшению механизмов реакции организма на неблагоприятные факторы окружающей среды. Снижается устойчивость к гипоксии, человек становится менее адаптирован к изменению внешних температур, увеличивается скорость привыкания зрительного анализатора к измененным условиям освещенности, страдает вестибулярная устойчивость. Организм теряет резистентность к различным заболеваниям, в частности, инфекционным. Поэтому люди, которые не ведут активный образ жизни, чаще болеют. Также обостряются уже имеющиеся хронические болезни.

В эндокринной системе отмечается снижение функций желез внутренней секреции, уменьшается выработка гормонов. Гиподинамия является одним из ведущих факторов риска развития сахарного диабета второго типа, понижая чувствительность тканей к инсулину. По оценкам специалистов, риск развития сахарного диабета второго типа уменьшается примерно на 6 % на каждые 500 ккал, потраченные в неделю за счет физической нагрузки [4].

Гиподинамия является одной из ведущих причин ожирения, так как способствует нарушению жирового обмена и повышению жировых отложений. Сильно страдает от гиподина-

мии также центральная нервная система. Малое количество нервных импульсов, которые идут от работающих мышц, снижает тонус нервной системы. Также на фоне особенно интенсивной в наше время деятельности ЦНС, связанной со значительным увеличением информационной нагрузки и эмоциональным напряжением, нейроинтоксикация и кислородное голодание, к которым может привести гиподинамия, способствуют перегрузке и, как следствие, нарушению функционального состояния ЦНС, ее регуляторной функции, что является основой для соматопсихических нарушений [2]. Происходит потеря нейронных связей, хуже работают сенсорные системы.

Гиподинамия отражается не только на физическом, но и психическом состоянии человека. Низкая самооценка, тревожные, депрессивные расстройства – фактором риска всего этого является малоподвижный образ жизни. Это также может привести к злоупотреблению такими людьми алкоголем, наркотическими веществами, курением, что, несомненно, еще больше разрушает и без того нездоровый организм и существенно ухудшает качество жизни.

И. М. Сеченов писал: «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению» [7]. Известно, что физическая и умственная активность тесно взаимосвязаны. Студенты, в режиме дня которых важное место занимают физические нагрузки, ведут более насыщенную жизнь, ведя активную деятельность как внутри вуза (включаясь в культмассовую работу, кураторскую школу и т. д.), так и вне его рамок, становясь важными участниками различных общественных мероприятий. И, напротив, у студентов, пребывающих в состоянии гиподинамии, снижена умственная работоспособность, многие жалуются на хроническую усталость, что значительно затрудняет ведение столь активной социальной (в том числе и студенческой) жизни. Такие студенты также зачастую характеризуются депрессивным уклоном в поведении.

Основная эффективная мера профилактики гиподинамии и борьбы с ней – включение в распорядок дня физической нагрузки. В условиях вуза эту задачу на себя берут, прежде всего, учебные занятия по физической культуре. Средствами формирования здорового образа жизни также являются выполнение утренней зарядки, регулярные пешие, велопоходы, пробежки, походы, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, массаж (в том числе и самомассаж), отказ от лифта и передвижение по лестнице и многое другое. Важно выполнять упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение адаптационных способностей сердечно-сосудистой системы, развитие координации, выносливости (как общей, так и силовой), гибкости, ловкости, укрепление осанки. Также рекомендуется отказаться по возможности от использования транспорта и передвигаться пешком. Для взрослых минимальный порог физической активности, способный улучшить самочувствие, составляет не менее 20 минут в день для умеренной (в темпе около 5 км/ч) ходьбы, а для более медленной – не менее 60 минут [6]. Для стимулирования увлеченности человека занятиями ходьбой и укрепления самодисциплины предлагается использование шагомера.

При вынужденном постельном режиме необходимо выполнять комплекс специальных упражнений лечебной физкультуры в зависимости от заболевания, полезным будет применение электростимуляции мышц и массажа. В условиях невозможности выполнения активных движений на их место приходят движения пассивные, статическое напряжение мышц и идеомоторная тренировка. В случае последующего перехода к обычному образу жизни выполняются физические упражнения, обеспечивающие постепенное увеличение нагрузки на опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему.

В последнее время отмечается все более возрастающая важность получения студентами профессионально-прикладной физической подготовки, которая выступает в качестве эффективного средства оптимизации их трудовой деятельности. Физическая подготовка и основные ценности физической культуры играют существенную роль в повышении профессиональной подготовленности молодых специалистов, позволяя им как можно быстрее адаптироваться в социальной и профессиональной жизни. Для предотвращения и ликвидации последствий гиподинамии необходимо также организовать рациональное сочетание трудовой деятельно-

сти и отдыха и сбалансировать питание. Многочисленные социологические опросы показывают, что имеет место проблема недостаточной осведомленности населения, в том числе и студентов, о гиподинамии и средствах ее профилактики и преодоления. Поэтому представляется необходимым проведение разъяснительных работ с молодежью по проблемам последствий гиподинамии, а также активное вовлечение ее в физическую активность с помощью массовых спортивных мероприятий. Второй цели служит активно внедряющийся в последние годы комплекс ГТО, который занимает важную позицию в мотивационной составляющей занятий физической культурой.

Заключение. Таким образом, здоровье человека – это основа его профессионального совершенствования, творческого процветания и полноценной активной жизни. Научно-технический прогресс предоставляет человеку множество различных механизмов и приспособлений, способных облегчить его деятельность. Однако это делает самого человека слабее, сводя к минимуму его собственные физические усилия. Длительная гиподинамия вызывает существенные нарушения нормальной работы организма, отражаясь на деятельности всех его систем, влечет снижение выносливости, работоспособности и настроения. Также может явиться предпосылкой к возникновению большого числа болезненных состояний и серьезных заболеваний. Для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма человека необходима достаточная активность скелетных мышц. Систематическое выполнение физических упражнений повышает функциональные возможности организма, обеспечивает совершенствование силы, быстроты, выносливости, координации. В результате происходит непрерывное совершенствование органов и систем человеческого организма. Интенсивная двигательная активность, поддерживая функциональное состояние органов и тканей, является необходимым фактором для предотвращения дегенерации организма, развивающейся вследствие гиподинамии – настоящей болезни неподвижного образа жизни.

Библиографические ссылки

1. Аксенов В. А., Тиньков А. Н., Московцева Н. И. Гиподинамия как фактор риска и роль физической активности в кардиологической реабилитации и вторичной профилактике ишемической болезни сердца // Профилактическая медицина. 2012. № 2. С. 40–46.
2. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья / Всемирная организация здравоохранения. Женева, 2010. 60 с.
3. Кузнецов Б. В., Кузнецова Т. М. Преодоление гиподинамии, как насущная необходимость соблюдения здорового образа жизни // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. 2017. Т. 1, № 8. С. 349–352.
4. Курмашева Л. Р., Козлова А. В., Дружинина И. А. Влияние гиподинамии на жизнь современного студента // Материалы II Всероссийской научно-практ. конф. с междунар. участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. 2016. С. 471–473.
5. Прохоров А. М. Большой энциклопедический словарь. М. : Норинт, 2004. 1456 с.
6. Салехов С. А., Максимюк Н. Н., Салехова М. П. Влияние гиподинамии на развитие соматопсихических нарушений // Вестник Новгородского государственного университета им. Ярослава Мудрого (Великий Новгород). 2016. № 6 (97). С. 124–126.
7. Сеченов И. М. Систематическое изучение мышечных движений. М. : Изд-во URSS, 2016. 146 с.
8. Усков В. М., Кузнецов Б. В., Кузнецова Т. М. К вопросу о проблемах соблюдения здорового образа жизни // Оздоровительная физическая культура молодёжи: актуальные проблемы и перспективы : материалы III междунар. науч-практ. конф. в 2 ч. Минск : БГМУ, 2018. С. 362–366.
9. Швачун О. А., Михайлов С. С., Кузнецов Б. В. Роль здоровьесберегающих технологий в формировании физической культуры личности студента // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта : материалы Всерос. науч-практ. конф. с междунар. участ. в 2 ч. СПб. : СПбНИИФК, 2018. С. 170–172

References

1. Aksenov V. A., Tin'kov A. N., Moskovceva N. I. Gipodinamija kak faktor riska i rol' fizicheskoj aktivnosti v kardiologicheskoj rehabilitacii i vtorichnoj profilaktike ishemicheskoi bolezni serdca // Profilakticheskaja medicina. 2012. № 2. P. 40–46.
2. Global'nye rekomendacii po fizicheskoj aktivnosti dlja zdorov'ja / Vsemirnaja organizacija zdavoohranenija. Zheneva, 2010. 60 p.
3. Kuznecov B. V., Kuznecova T. M. Preodolenie gipodinamii, kak nasushhnaja neobходimost' sobljudenija zdorovogo obraza zhizni // Pozharnaja bezopasnost' : problemy i perspektivy. 2017. T. 1, № 8. P. 349–352.
4. Kurmasheva L. R., Kozlova A. V., Druzhinina I. A. Vlijanie gipodinamii na zhizn' sovremennogo studenta // Materialy II Vserossijskoj nauchno-prakticheskoi konf. s mezhdunarodnym uchastiem, posvjashhennoj 85-letiju KNITU-KAI. 2016. P. 471–473.
5. Prohorov A. M. Bol'shoj jenciklopedicheskij slovar'. Moskva, Norint, 2004. 1456 p.
6. Salehov S. A., Maksimjuk N. N., Salehova M. P. Vlijanie gipodinamii na razvitie somatopsihicheskikh narushenij // Vestnik Novgorodskogo gosudarstvennogo universiteta im. Jaroslava Mudrogo (Velikij Novgorod). 2016. № 6 (97). P. 124–126.
7. Sechenov I. M. Sistematischeskoe izuchenie myshechnyh dvizhenij. Moskva, Izd-vo URSS, 2016. 146 p.
8. Uskov V. M., Kuznecov B. V., Kuznecova T. M. K voprosu o problemah sobljudenija zdorovogo obraza zhizni // Ozdorovitel'naja fizicheskaja kul'tura molodjozhi: aktual'nye problemy i perspektivy : mater. III mezhdunar. nauch-prakt. konf. : v 2 ch. Minsk, BGMU, 2018. P. 362–366.
9. Shvachun O. A., Mihajlov S. S., Kuznecov B. V. Rol' zdorov'esberegajushhih tehnologij v formirovanii fizicheskoj kul'tury lichnosti studenta // Aktual'nye problemy v oblasti fizicheskoj kul'tury i sporta : mater. Vseros. nauch-prakt. konf. s mezhdunar. uchast. : v 2 ch. Sankt-Peterburg, SPbNIIFK, 2018. P. 170–172

© Кузнецов Б. В., Усков В. М., 2020

УДК 796

ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Т. В. Лепилина

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

Для студентов очной формы обучения, преподавателей СибГУ им. М. Ф. Решетнева обучение в дистанционном режиме по предмету «Физическая культура» проходит впервые. Быстро переключиться от одного формата учебы к другому в режиме самоизоляции стало возможным не для всех студентов. Было проведено исследование готовности к обучению в дистанционном режиме по предметам «Физическая культура и спорт», «Профессионально-прикладная физическая культура».

Ключевые слова: студент, дистанционное обучение, физическая культура, готовность.

STUDENTS' READINESS FOR DISTANCE LEARNING IN THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE"

T. V. Lepilina

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: lepilinatat@mail.ru

For full-time students and teachers of Siberian State University of Science and Technology, distance learning in the subject "Physical culture" is held for the first time. It is not possible for all students to quickly switch from one study format to another in self-isolation mode. A study of readiness for distance learning in the subjects "Physical culture and sport".

Keywords: student, distance learning, physical culture, readiness.

Введение. В целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия обучающихся, недопущения распространения коронавирусной инфекции 17 мая 2020 года студенты (очной формы обучения) СибГУ им. М. Ф. Решетнева (далее – СибГУ) продолжили образовательный процесс в вузе дистанционно. Такой образовательный процесс проходит вне стен высшего учебного заведения. Все задания можно выполнять на своем компьютере. В расписании планируется вся учебная работа студента, указываются темы, которые необходимо изучить, и задания, которые необходимо выполнить, сроки выполнения тестов, контрольных и практических работ [3].

Материалы для обучения в дистанционном режиме по предметам «Физическая культура и спорт», «Профессионально-прикладная физическая культура» были размещены на сайт университета <https://cloud.sibsau.ru/apps/files/?dir=/&view=shareoverview>. Также преподаватели отправляли учебные материалы, задания, рекомендации студентам на корпоративную почту группы, личную электронную почту студентов. Не смотря на создавшуюся сложную обстановку с распространением коронавирусной инфекции вузы обязаны обеспечить прохождение учебных программ, в том числе итоговые и промежуточные экзамены в онлайн-формате.

Задания по предметам «Физическая культура и спорт», «Профессионально-прикладная физическая культура» в дистанционном режиме содержат теоретическую и практическую

части. Практическая работа студентов заключалась в выполнении физической нагрузки по возможностям и способностям студентов, при соблюдении техники безопасности и самостоятельном контроле самочувствия (пульсометрия, субъективные показатели самоконтроля). Преподавателями были разработаны примерные комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкости, силы, общей выносливости.

Для учета самостоятельных занятий, контроля самочувствия и общего состояния здоровья, для отчета преподавателю студенты заносят выполненную физическую нагрузку в дневник самоконтроля. В дневнике студенты фиксируют вид, длительность выполненной нагрузки, дату выполнения, частоту сердечных сокращений до, во время и после нагрузки, субъективные показатели (аппетит, сон, желание заниматься) по пятибалльной шкале. Таким образом, у преподавателя есть возможность вести учет занятий, регулировать интенсивность нагрузки, давать рекомендации о проделанной работе индивидуально каждому студенту.

Теоретическая часть – написание реферата. Были предложены темы, разосланы требования написания рефератов, а также рекомендуемый перечень литературных источников.

Обратная связь студент-преподаватель-студент проходит в режиме общения по электронной почте. Студенты отправляют отчет о своей физической активности, теоретическую работу. Преподаватель ведет учет успеваемости.

Основное содержание работы. Выход на дистанционное обучение – экстренная мера. Для студентов очной формы обучения, преподавателей обучение в дистанционном режиме по предмету «Физическая культура» проходит впервые. Быстро переключиться от одного формата учебы к другому в режиме самоизоляции стало возможным не для всех студентов. В исследовании готовности к обучению в дистанционном режиме по предметам «Физическая культура и спорт», «Профессионально-прикладная физическая культура» приняли участие пять групп студентов СибГУ, три группы первого (77 студентов) и две группы (49 студентов) второго курса. Всего 126 человек. Период проведения с 22 марта по 23 мая 2020 года.

По результатам исследования студенты были разделены на три группы. Учитывались такие показатели: выполнение физической нагрузки, выполнение теоретического задания, своевременный отчет о проделанной работе (электронная почта), ответственность и самоорганизация в режиме дистанционного обучения.

I группа. Студент систематически выполняет рекомендованную физическую нагрузку, ведет дневник самоконтроля, теоретическая работа выполнена, своевременно отправляет отчет о проделанной работе, относится к занятиям ответственно, самоорганизация обучения в дистанционном режиме на хорошем уровне.

II группа. Студент выполняет физическую нагрузку, ведет дневник самоконтроля не системно, не своевременно отправляет отчет о проделанной работе, теоретическая работа выполнена с недочетами, самоорганизация обучения в дистанционном режиме на удовлетворительном уровне.

III группа. Студент не вышел на связь с преподавателем в режиме дистанционного обучения.

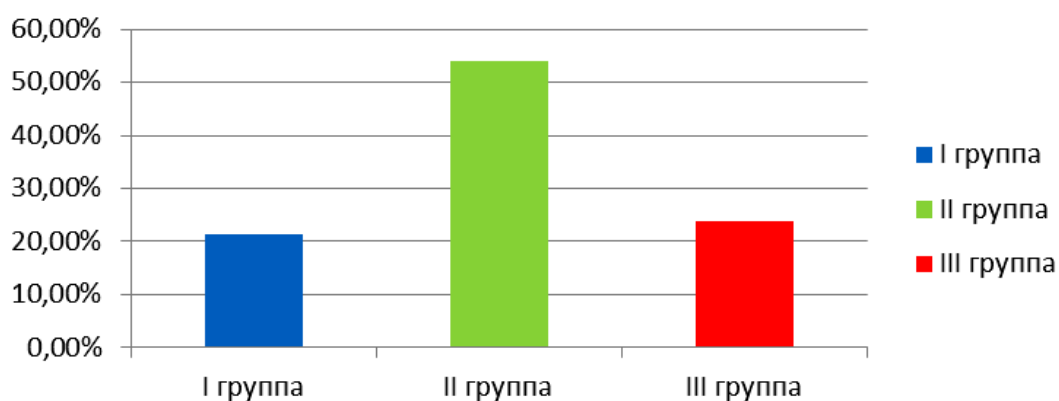
Ниже приведены результаты исследования готовности студентов СибГУ (очной формы обучения) к дистанционному выполнению заданий по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Профессионально-прикладная физическая культура» с 22 марта по 23 мая 2020 года (см. таблицу).

Своевременно перешли на обучение в дистанционном режиме 21,43 % студентов СибГУ (18,18 % первого и 26,53 % второго курса). Студенты выполняли рекомендованную физическую нагрузку, теоретическую работу, своевременно заполняли дневник самоконтроля, отправляли отчет о проделанной работе. Показатель ответственности и самоорганизации студентов на хорошем уровне. Удовлетворительный уровень готовности к обучению онлайн по предметам «Физическая культура и спорт», «Профессионально-прикладная физическая культура» показали 54,77 % студентов (55,85 первого и 53,07 второго курса). Учебный материал студенты выполняли не системно, не вовремя, с недочетами. Самоорганизация занятий, ответственность выполнения заданий, отчет о проделанной нагрузке по физической

культуре желали оставлять лучшего. Не вышли на обучение в дистанционном режиме – 23,80 % студентов (25,97 % первого и 20,40 % второго курса). Диаграмма отражает результаты готовности студентов к обучению онлайн с 20 марта по 23 апреля 2020 года (см. рисунок).

Готовность студентов к дистанционному обучению по физической культуре

Курс, группа	Количество человек	I группа (количество человек)	II группа (количество человек)	III группа (количество человек)
1 курс, группа 1	25	7	14	4
1 курс, группа 2	25	2	12	11
1 курс, группа 3	27	5	17	5
Всего:	77	14 (18,18 %)	43 (55,85 %)	20 (25,97 %)
2 курс, группа 4	24	5	14	5
2 курс, группа 5	25	8	12	5
Всего:	49	13 (26,53 %)	26 (53,07 %)	10 (20,40 %)
Всего студентов	126	27 (21,43 %)	69 (54,77 %)	30 (23,80 %)



Готовность студентов к обучению дистанционно по дисциплине «Физическая культура»

Вывод. Несмотря на создавшуюся сложную обстановку с распространением коронавирусной инфекции большинство студентов проявили хорошую и удовлетворительную самоорганизацию, ответственность, собранность, готовность к обучению в дистанционном режиме. Однако не все студенты, соблюдая режим самоизоляции, минимизировав социальные контакты, смогли организовать свою учебную деятельность и выйти на обучение в дистанционном режиме. Для повышения уровня образовательного процесса в режиме онлайн-преподавателям необходимо разрабатывать практические и теоретические задания по предметам «Физическая культура и спорт», «Профессионально-прикладная физическая культура» на высоком профессиональном уровне, чтобы образовательная деятельность в онлайн-режиме была актуальна и интересна студентам очной формы обучения.

Предметы «Физическая культура и спорт», «Профессионально-прикладная физическая культура» – практического характера. Преподаватель на занятии обучает новым движениям и упражнениям, совершенствует уже разученный материал, регламентирует физическую нагрузку, при строгом соблюдении техники безопасности, правил поведения и выполнения упражнений. Очень важно, непосредственно в момент выполнения упражнений, дать рекомендации и вовремя указать на ошибки. Но, что самое важное, преподаватель контролирует самочувствие студентов, индивидуально дозируя интенсивность нагрузки. Дистанционное обучение, внедрение цифровых технологий – безусловный шаг в будущее. Но, на данном

этапе развития, онлайн-образование – лишь дополнительный инструмент к традиционному учебному процессу по физической культуре.

Библиографические ссылки

1. Министерство образования и науки продлило действие режима дистанционного обучения в вузах [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rbc.ru/rbcfreenews/eb5a1b59a794742e0a28334> (дата обращения: 22.05.2020).
2. Проблемы онлайн-обучения [Электронный ресурс]. URL: https://news.rambler.ru/education/43978808/?utm_content=news_media&utm_medium=read_more&utm_source=copylink (дата обращения: 22.05.2020).
3. Что такое дистанционное образование [Электронный ресурс]. URL: https://aif.ru/health/coronavirus/chto_takoe_distancionnoe_obuchenie (дата обращения: 22.05.2020).

References

1. Inisterstvo obrazovanija i nauki prodliko dejstvie rezhima distancionnogo obuchenija v vuzah [Elektronnyj resurs]. URL: <https://www.rbc.ru/rbcfreenews/5eb5a1b59a794742e0a28334> (date of visit: 22.05.2020).
2. Roblemy onlajn-obuchenija [Elektronnyj resurs]. URL: https://news.rambler.ru/education/43978808/?utm_content=news_media&utm_medium=read_more&utm_source=copylink (date of visit: 22.05.2020).
3. Chto takoe distancionnoe obrazovanie [Elektronnyj resurs]. URL: https://aif.ru/health/coronavirus/chto_takoe_distancionnoe_obuchenie (date of visit: 22.05.2020).

© Лепилина Т. В., 2020

УДК 796

ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА СИБГУ ПО ТЕСТУ КУПЕРА В ПЛАВАНИИ

Т. В. Лепилина

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

Общая выносливость необходима каждому молодому человеку, как прочный фундамент, база, на основе которой можно переходить к любому другому виду деятельности – учебной, профессиональной, спортивной, бытовой. Выявление и понимание для студента личного уровня развития общей выносливости может послужить мотивом для занятий аэробной направленности: ходьба, бег, плавание и т. д.

Ключевые слова: студенты, общая выносливость, выявление, уровень, тест Купера, плавание, здоровье, понимание.

IDENTIFICATION OF THE LEVEL OF GENERAL ENDURANCE OF FIRST-YEAR STUDENTS OF SIBGIU ON THE COOPER TEST IN SWIMMING

T. V. Lepilina

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: lepilatat@mail.ru

General endurance is necessary for every young person as a solid Foundation, a base on which you can move to any other type of activity – educational, professional, sports, household. Identification and understanding of the student's personal level of development of General endurance can serve as a motive for aerobic activities: walking, running, swimming, etc.

Keywords: students, General endurance, identification, level, Cooper test, swimming, health, understanding.

Физическая подготовленность современных студентов, состояние развития физических качеств, в частности общей выносливости оставляют желать лучшего. Студенты технических вузов – проводят много времени в учебных аудиториях у компьютеров, ведут малоподвижный образ жизни во время учебы. Большинство молодых людей осознают необходимость физических нагрузок, систематических занятий физической культурой и спортом, выбирая вид двигательной активности наиболее подходящий для себя. Такой вид физической нагрузки, который позволяет оптимизировать функциональные возможности и психическое состояние организма студентов, повысить уровень их физического состояния до величин, гарантирующих стабильное здоровье [2].

Общая выносливость необходима каждому молодому человеку, как прочный фундамент, база, на основе которой можно переходить к любому другому виду деятельности – учебной, профессиональной, спортивной, бытовой и т. д. Под общей выносливостью понимается совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах деятельности [1].

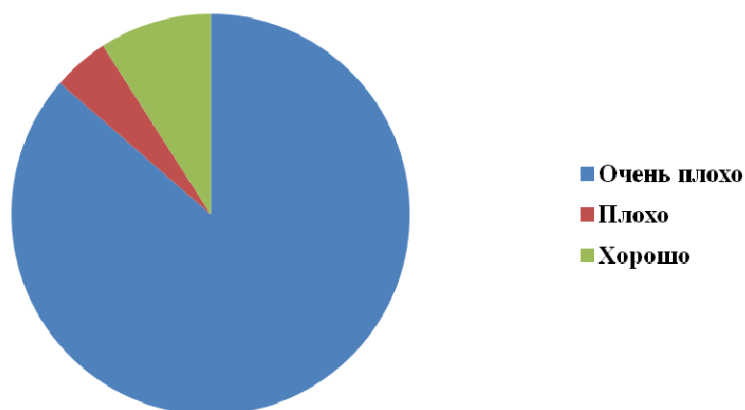
Для выявления развития уровня общей выносливости у студентов 1 курса СибГУ был проведен плавательный тест Купера. Тесты Купера – это научно обоснованная проверка физических возможностей человека с помощью простых упражнений, выполняемых в течение 12 минут. Для тестирования обычно используют бег, плавание, езду на велосипеде [3]. Большинство нагрузок, предъявляемых организму при проведении тестов Купера, можно отнести к «аэробным» – то есть выполняемым за счет использования кислорода. Интенсивность этих нагрузок такова, что позволяет клеткам использовать имеющийся в них и в протекающей крови кислород, а не выполнять работу в бескислородных условиях, восстанавливая кислородный дефицит после ее окончания. Такие нагрузки весьма полезны для организма и даже могут применяться людьми с ослабленным состоянием здоровья.

В нашем исследовании студенты за 12 минут проплывали максимальное расстояние метров согласно индивидуальным возможностям в плавании. Основная рекомендация – непрерывность преодоления дистанции, равномерный темп и произвольный способ плавания. Результаты оценивались по таблице теста Купера в плавании (см. таблицу).

Оценка подготовленности мужчин 13–19 лет по тесту Купера в плавании

Оценка подготовленности в плавании	Мужчины 13–19 лет (количество метров за 12 минут)
Очень плохо	450
Плохо	450–500
Удовлетворительно	550–500
Хорошо	650–25
Отлично	725

Были протестированы 22 студента первого курса СибГУ. Два студента проплыли 700 м. Что соответствует по тесту Купера оценке – «хорошо». Один студент преодолел дистанцию 500 м., оценка – «плохо». Все остальные студенты проплыли дистанцию меньше, чем 450 метров, что соответствует оценке – «очень плохо» по таблице теста Купера в плавании (см. рисунок).



Уровень общей выносливости студентов первого курса по тесту Купера в плавании

Студенты, выполнившие тест на «хорошо», занимались плаванием в детстве не менее пяти лет, имели 1, 2 взрослый разряд. Студенты плыли способом кроль на груди, технически грамотно, темп – выше среднего. Студент, выполнивший тест на «плохо», занимался в детстве в группе оздоровительного плавания в течение четырех лет, плыл способами кроль на груди, брасс, на спине, периодически выполнял выдохи в воду при плавании, некоторые отрезки преодолевал без выдохов в воду. Остальные студенты плаванием ранее систематически не занимались, имели эпизодический опыт занятий (с родителями на открытой воде

в летний период, бессистемные посещения бассейна, аквапарка), плыли способом «по-своему», без выдоха в воду.

Проведение теста Купера в плавании дает возможность узнать студенту первого курса уровень развития личной общей выносливости. Понимание важности воспитания данного физического качества для здоровья и физической формы может послужить мотивом для систематических занятий аэробной направленности.

Повысить уровень общей выносливости во время обучения в университете возможно, используя все виды оздоровительной тренировки аэробной направленности – бег, плавание, ходьба, лыжные гонки. Такие нагрузки сопровождаются достаточно большим расходом энергии, равномерно воздействуют на системы дыхания и кровообращения, требуют повышенного потребления кислорода, что повышает уровень развития общей выносливости. Для выбора вида двигательной активности, средств развития физических качеств, дозирования нагрузки на организм, каждому студенту важно знать свой исходный уровень развития общей выносливости.

Вывод. Хороший уровень развития общей выносливости позволит студентам проявлять высокий уровень работоспособности в различных видах деятельности – учебной, профессиональной, спортивной, бытовой и т. д. Выявление и понимание для студента личного уровня развития общей выносливости может послужить мотивом для занятий аэробной направленности: ходьба, бег, плавание и т. д. Длительные равномерные нагрузки на системы дыхания и кровообращения приводят к оптимизации функциональных возможностей и психического состояния организма студентов, повышают уровень физического и психического состояния, учебную работоспособность молодых людей.

Особую актуальность приобретает разработка и использование на занятиях физического воспитания оздоровительных программ, повышающих функциональные возможности организма студентов, основу которых должны составлять упражнения аэробной направленности [2]. Нагрузку важно подбирать индивидуально для каждого студента, согласно личным возможностям и способностям.

Библиографические ссылки

1. Выносливость как физическое качество [Электронный ресурс]. URL: https://studopedia.ru/10_293990_vinoslivost-kak-fizicheskoe-kachestvo.html (дата обращения: 22.05.2020).
2. Радовицкая Е. В. Повышение аэробных возможностей студентов, занимающихся на отделении плавания // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2010. № 7 (65). С. 67–70.
3. Тесты Купера [Электронный ресурс]. URL: <https://ggym.ru/baza-znaniy/testy-kupera/> (дата обращения: 22.05.2020).

References

1. Vynoslivość kak fizicheskoe kachestvo [Elektronnyj resurs]. URL: https://studopedia.ru/10_293990_vinoslivost-kak-fizicheskoe-kachestvo.html (date of visit: 22.05.2020).
2. Radovickaja E.V. Povyshenie ajerobnyh vozmozhnostej studentov, zanimajushhihsja na otdelenii plavaniija // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2010. № 7 (65). P. 67–70.
3. Testy Kupera [Elektronnyj resurs]. URL: <https://ggym.ru/baza-znaniy/testy-kupera/> (date of visit: 22.05.2020).

© Лепилина Т. В., 2020

УДК 796.062

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

М. А. Максимов¹, И. Н. Ишимова²

Уральский государственный университет физической культуры
Российская Федерация, 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1

¹E-mail: insidioso@rambler.ru

²E-mail: injsh@mail.ru

На основе анализа официальных статистических данных показателей по тяжелой атлетике сделан вывод о ежегодном приросте числа занимающихся, особенно среди женщин. Основные проблемы связаны с нехваткой квалифицированных тренеров, отсутствием спортивных федераций в некоторых субъектах РФ, в том числе и в тех, где тяжелая атлетика признана базовым видом спорта. Кроме того, серьезной проблемой спорта высших достижений является несоблюдение атлетами антидопинговых правил. Для систематической работы по развитию тяжелой атлетики нужна программа развития этого вида спорта.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, развитие вида спорта, спортивная федерация.

ANALYSIS OF INDICATORS OF WEIGHTLIFTING DEVELOPMENT IN THE RUSSIAN FEDERATION

M. A. Maksimov¹, I. N. Ishimova²

Ural State University of the Physical Culture
1, Ordzhonikidze, Chelyabinsk, 454091, Russian Federation

¹E-mail: insidioso@rambler.ru

²E-mail: injsh@mail.ru

Based on the analysis of official statistical data on weightlifting indicators, it is concluded that the number of participants, especially among women, is growing every year. The main problems are related to the lack of qualified coaches and the lack of sports federations in some regions of the Russian Federation, including those where weightlifting is recognized as a basic sport. In addition, non-compliance with anti-doping rules by athletes is a serious problem in high-performance sports. For systematic work on the development of weightlifting we need a program for the development of this sport.

Keywords: weightlifting, sport development, sports Federation.

Введение. Программы развития являются неотъемлемой частью стратегического планирования деятельности спортивной федерации. На основе приказа Министерства спорта Российской Федерации № 995 от 30 октября 2015 года «Об утверждении Порядка разработки и представления общероссийскими спортивными федерациями в Министерство спорта Российской Федерации программ развития видов спорта» каждая общероссийская спортивная федерация должна разработать подобный официальный документ. На основе анализа выступлений на международных спортивных соревнованиях формулируются цели и задачи работы организации, а также целевая комплексная программа, если вид спорта включен в программу Олимпийских, Паралимпийских или Сурдлимпийских игр. «Программа представляет собой документ, устанавливающий цели, задачи, мероприятия и целевые показатели деятельности общероссийской спортивной федерации по развитию соответствующего вида спорта

в Российской Федерации» [1]. Уже на основании этого документа региональные спортивные федерации создают программу развития спорта в регионе. Соответственно этот документ должен содержать исходные положения, которые содержатся в программе развития общероссийской спортивной федерации по виду спорта, и не противоречить им.

Основное содержание работы. Рассмотрим состояние такого вида спорта как тяжелая атлетика. К сожалению, Федерация тяжелой атлетики России (ФТАР) на данный момент не имеет утвержденной программы развития. Мы провели анализ официальных статистических показателей развития тяжелой атлетики в стране за последние 10 лет (2009–2019 гг.) [2]. Данные по численности занимающихся тяжелой атлетикой и числу тренеров представлены в табл. 1.

Таблица 1

Динамика изменения показателей развития тяжелой атлетики

Год	Всего занимающихся, чел. / прирост к предыдущему году, %	Из них женщин, чел. / %	Число тренеров
2009	108 172	8 601 / 7,9	1159
2010	110 834 / 2,5	9 428 / 8,5	1162
2011	127 615 / 15	9 458 / 7,4	1236
2012	138 230 / 8,3	11 730 / 8,4	1288
2013	148 213 / 7,2	14 486 / 9,8	1367
2014	162 095 / 9,4	17 276 / 10,7	1427
2015	171 767 / 6,0	19 122 / 11,1	1587
2016	190 903 / 11	25 103 / 13,1	1563
2017	202 151 / 5,8	34 906 / 17,3	1496
2018	216 174 / 6,9	37 279 / 17,2	1541
2019	205 960 / -4,8	37 278 / 18,1	1500

Число людей, занимающихся тяжелой атлетикой, за 10 лет выросло почти в два раза. Статистические данные изменяются неравномерно, в 2011 и 2016 годах количество занимающихся существенно увеличивалось по сравнению с предыдущими годами. Данные 2019 года, наоборот, показывают снижение количества занимающихся. В то же время, доля женщин в общем числе занимающихся постоянно растет: с 7,9 % в 2009 г. до 18,1 % в 2019 г. По статистическим данным 2019 года 11 420 тяжелоатлетов имеют спортивный разряд. По нашему мнению, прогноз ежегодного роста числа занимающихся тяжелой атлетикой в 5 % вполне реален.

В соответствии с вышеупомянутым приказом Министерства спорта РФ, «целевыми показателями деятельности общероссийской спортивной федерации по развитию соответствующего вида спорта в Российской Федерации являются, в том числе ... результаты выступления российских спортсменов на различных международных спортивных соревнованиях, а также динамика их роста» [1]. Далее представлены результаты выступлений нашей сборной на чемпионатах мира после Олимпийских игр в Лондоне 2012 и следующей за ними Олимпиады в Рио 2016. На основании имеющихся данных мы сможем оценить шансы на успех наших спортсменов в 2021 году в Токио.

В 2013 году на первом чемпионате мира после Олимпийских игр в Лондоне сборная России показала невероятный результат в общем медальном зачете – 6 золотых медалей. Такой же показатель был и у сборной Китая. В 2014 году Россия занимает 3-е общекомандное место, завоевав лишь 3 золотых медали, а Китай в свою очередь – 5, заняв 1 место в медальном зачете. В 2015 году Россия увозит домой 2 золотые медали, а Китай – 6 медалей высшей пробы. Российская команда получила максимальную квоту по выступающим (6 мужчин и 4 девушки), но в преддверии главного выступления четырёхлетия Международная федерация тяжелой атлетики объявляет новое правило, согласно которому если при перепроверке проб участников двух предыдущих олимпиад были обнаружены новые три случая нарушения антидопинговых правил, то вся команда отстраняется от участия в играх Олимпиады

в Рио. Под данное правило попало три страны бывшего Советского Союза – Россия, Беларусь и Казахстан. Данное развитие событий сразу же вызвало шквал критики со стороны СМИ дисквалифицированных стран. Международную федерацию тяжелой атлетики и МОК упрекнули в заговоре против одних из лидирующих стран в этом виде спорта. С нашей стороны это всё расценивалось как некая политическая игра, в которой жертвами оказались спортсмены. Несмотря на удачные выступления на Чемпионатах мира, олимпийский цикл подготовки к Рио стал провальным.

Дисквалификация сборной затронула и послеолимпийский чемпионат мира 2017 года – России было запрещено участвовать в нем. Призовые места занимали представители стран, которые раньше не могли занять столь высокое положение на пьедестале почёта. В 2018 году российские спортсмены на чемпионате мира победили в двух весовых категориях, снова заняв лидирующие позиции в общекомандном зачете. В 2019 году результат получился удручающим – лишь 17 место в медальном зачете с одной серебряной медалью. За два года до Олимпиады в Токио стало известно о новом постановлении Международной федерации, согласно которому если в какой-либо стране в период с 2008 по 2020 год зафиксировано не менее 20 нарушений антидопинговых правил, то на Олимпийских играх она будет представлена лишь одним мужчиной и одной женщиной. В эту категорию попали 5 стран, включая Россию. Таким образом, даже после переноса Олимпийских игр на 2021 год в связи с ситуацией с коронавирусом у нашей страны имеется всего две возможности побороться за призовые места, тогда как у конкурентов шансов в разы больше.

Олимпиада в Токио станет определяющей в вопросе реализации поставленной цели программы развития тяжелой атлетики. Если оба наших спортсмена (одна женщина и один мужчина) возьмут золото, то мы сможем повторить успех олимпиады 1996 года в Атланте, когда Андрей Чемеркин и Алексей Петров стали чемпионами Олимпийских игр. У наших спортсменов есть все шансы на медали высшей пробы. Татьяна Каширина уже долгое время является лидером весовой категории свыше 75 и 87 кг. Все руководство федерации и болельщики ждут от неё победы. Ещё один претендент от мужчин пока не выбран, но в мужской сборной есть достаточно сильных атлетов, способных победить на главных стартах. Также большим успехом станет и одно олимпийское золото. Повторение успеха 2004 года также способно утвердить выполнение поставленной цели относительно повышения результативности выступлений нашей сборной, так как именно золото считается наивысшей наградой и заслугой. Безусловно, серебряные и бронзовые медали также важны, но сборная лишь с одной золотой медалью окажется выше в общем медальном зачете сборной, которая собрала все серебряные и бронзовые.

Об Олимпиаде 2024 года пока мало что известно, ясно лишь одно – необходимо успешно выступить на отборочных чемпионатах мира, Европы и других квалификационных турнирах. Контакт с антидопинговыми агентствами и Международной федерацией тяжелой атлетики должен быть налажен. Следует ужесточить контроль над действиями спортсменов и их персонала в вопросах фармакологии и средств восстановления, дабы не допустить новых дисквалификаций и последующих за ними санкций. В список дисквалифицированных за нарушение Общероссийских антидопинговых правил по состоянию на 08.05.2020 включено 38 спортсменов-тяжелоатлетов [3]. Чтобы добиться успеха на олимпийском помосте, стране необходимо получить максимальную квоту по количеству выступающих атлетов.

Развитие тяжелой атлетики в регионах идет на протяжении многих лет. Согласно официальной статистике по состоянию на 2014 год в 34 субъектах Российской Федерации тяжелая атлетика считалась базовым видом спорта [4], в 2020 году таких субъектов стало 36 [5] (табл. 2).

Это говорит о достаточно стабильной деятельности ФТАР в целом. Как следует из приведенных данных, лучше всего работа по развитию тяжелой атлетики налажена в Центральном, Южном, Северо-Кавказском, Приволжском и Уральском федеральных округах. Здесь для половины субъектов РФ, входящих в состав федерального округа тяжелая атлетика признана базовым видом спорта. В этом плане в отстающих находятся Северо-Западный, Сибирский и Дальневосточный федеральные округа.

Тяжелая атлетика как базовый вид спорта в субъектах РФ

Федеральный округ	Субъектов Российской Федерации	
	Всего	Из них с базовым видом спорта «тяжелая атлетика»
Центральный	18	9
Северо-Западный	11	2
Южный	8	4
Северо-Кавказский	7	4
Приволжский	14	7
Уральский	6	4
Сибирский	10	3
Дальневосточный	10	3

Нерешенным остается и вопрос об аккредитации региональных федераций. В настоящий момент на сайте ФТАР представлено 53 региональные федерации. Стоит отметить, что в девяти субъектах РФ, где тяжелая атлетика является базовым видом спорта, спортивных федераций по этому виду спорта нет. К таким регионам относятся Курская, Ростовская, Ульяновская, Кировская области; республики Башкортостан, Мордовия, Татарстан, Кабардино-Балкарская и Ханты-Мансийский автономный округ [6]. Соответственно, задача по увеличению числа аккредитованных федераций и созданию новых региональных федераций должна быть включена в перечень первоочередных задач программы развития тяжелой атлетики.

Многие вопросы развития вида спорта необходимо согласовывать с Министерством спорта, Олимпийским комитетом. Вопросы, касающиеся отдельной региональной федерации, решаются местными органами, такими как областное правительство, региональное Министерство спорта и т. д. Многие залы для тренировочных занятий по тяжелой атлетике расположены в образовательных организациях среднего специального или высшего образования и содержатся за их счет. Такое положение практикуется, например, в Челябинске на базе спорткомплекса ЮУрГУ, и мы предполагаем, что такое положение дел не уникально. В то же время, существуют проблемы финансового характера, в частности в отношении заработной платы тренеров, выделения средств на расходные материалы – магнезию, нашатырь, лейкопластырь, а также экипировку, которая изнашивается со временем. Данные проблемы также нельзя оставлять без внимания.

Система спортивной подготовки напрямую зависит от численного состава и квалификации тренерского состава. Чем больше кадров вовлечено в тренировочный процесс, тем они будут менее нагруженными и смогут больше концентрировать внимания на отдельных спортсменах. Тренеру гораздо легче работать с маленькой группой, нежели с большой. В то же время увеличение числа новых кадров связано с открытием новых залов, спортивных школ и секций. В 2009 году 1159 тренеров работали со спортсменами-тяжелоатлетами. В 2019 этот показатель вырос до 1500 человек. На каждого тренера в 2019 году приходится 137 занимающихся, тогда как в 2009 году этот показатель составлял 93 человека. Можно констатировать, что у нас мало тренеров по тяжелой атлетике, и рост их количества отстает от роста количества желающих заниматься тяжелой атлетикой. Задача, которую мы бы поставили в программе развития тяжелой атлетики, это – достичь прироста тренерского состава к 2024 году на 33 %, – чтобы вернуться к значениям 2009 года, затем, уже отталкиваясь от него, развиваться дальше.

Конкурентоспособность спортсменов на федеральном и международном уровнях отражается в количественных показателях действующих спортивных званий. В 2011 году спортсменов, имеющих звание мастера спорта международного класса, было 79, а заслуженных мастеров спорта – 21. В 2019 году, эти показатели снизились до значений 73 и 15 человек соответственно. Многие тяжелоатлеты уходят из спорта. Решать проблему можно за счет увеличения финансирования тяжелой атлетики, выделения средств на спортивные сборы в профильных спортивных базах, а также различными соревновательными выплатами, кото-

рые стимулировали бы тяжелоатлетов становится профессионалами и добиваться большего успеха, конкурируя на всё более высоком уровне.

Заключение. Таким образом, на основе анализа официальных статистических данных состояния тяжелой атлетики в Российской Федерации можно сделать вывод о постепенном ежегодном приросте числа занимающихся данным видом спорта, особенно среди женщин. Основные проблемы связаны с нехваткой квалифицированных тренеров, отсутствием спортивных федераций в некоторых субъектах РФ, в том числе и в тех, где тяжелая атлетика признана базовым видом спорта. Кроме того, серьезной проблемой спорта высших достижений является несоблюдение атлетами антидопинговых правил. Преодолеть выявленные проблемы и выстроить систематическую работу по развитию тяжелой атлетики в регионах и в целом по стране могла бы разработанная ФТАР программа развития этого вида спорта.

Библиографические ссылки

1. Об утверждении порядка разработки и представления общероссийскими спортивными федерациями в Министерство спорта Российской Федерации программ развития видов спорта [Электронный ресурс] : приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 995 (с изм. на 30 ноября 2017 г.). URL: <https://base.garant.ru/71282214/> (дата обращения: 25.04.2020).
2. Статистическая информация. Сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения: 25.04.2020).
3. Дисквалификации. Сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. URL: <https://rusada.ru/upload/iblock/680/Список%20дисквалифицированных%20спортсменов%20РУС.pdf> (дата обращения: 10.05.2020).
4. Об утверждении перечня базовых видов спорта на 2014-2018 годы [Электронный ресурс] : приказ Министерства спорта РФ от 14 февраля 2014 г. № 83. URL: https://olimpiyec-nn.ru/File/before_2019/8_minsport.pdf (дата обращения: 25.04.2020).
5. Об утверждении перечня базовых видов спорта [Электронный ресурс] : приказ Министерства спорта РФ от 26 декабря 2019 г. № 1117. URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/prikaz1117-261219.pdf> (дата обращения: 25.04.2020).
6. Региональные федерации тяжелой атлетики РФ: статистика по регионам на 2020 год [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rfwf.ru/federation/regions/> (дата обращения: 10.05.2020).

References

1. Ob utverzhdenii porjadka razrabotki i predstavlenija obshherossijskimi sportivnymi federacijami v Ministerstvo sporta Rossijskoj Federacii programm razvitija vidov sporta [Elektronnyj resurs] : Prikaz Ministerstva sporta RF ot 30 oktjabrja 2015 g. № 995 (s izmenenijami na 30 nojabrja 2017 goda). URL: <https://base.garant.ru/71282214/> (date of visit: 25.04.2020).
2. Statisticheskaja informacija. Sajt Ministerstva sporta RF [Elektronnyj resurs]. URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (date of visit: 25.04.2020).
3. Diskvalifikacii. Sajt RUSADA [Elektronnyj resurs]. URL: <https://rusada.ru/upload/iblock/680/Список%20дисквалифицированных%20спортсменов%20РУС.pdf> (date of visit: 10.05.2020).
4. Ob utverzhdenii perechnja bazovyh vidov sporta na 2014-2018 gody [Elektronnyj resurs] : Prikaz Ministerstva sporta RF ot 14 fevralja 2014 g. № 83. URL: https://olimpiyec-nn.ru/File/before_2019/8_minsport.pdf (date of visit: 25.04.2020).
5. Ob utverzhdenii perechnja bazovyh vidov sporta [Elektronnyj resurs] : Prikaz Ministerstva sporta RF ot 26 dekabrja 2019 g. № 1117. URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/prikaz1117-261219.pdf> (date of visit: 25.04.2020).
6. Regional'nye federacii tjazhelej atletiki RF: statistika po regionam na 2020 god [Elektronnyj resurs]. URL : <https://www.rfwf.ru/federation/regions/> (date of visit: 10.05.2020).

УДК 378

**ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА СЕВЕРО-ЗАПАДНОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА
ИМЕНИ И. И. МЕЧНИКОВА**

Е. Ю. Малянова¹, А. Е. Тимченко², М. А. Тройно³, Л. Г. Богатырева⁴, А. С. Гечанская⁵

Северо-западный государственный медицинский университет им. И. И. Мечникова
Российская Федерация, г. Санкт-Петербург, просп. Пискаревский, 47

¹E-mail: lena.malyanowa@yandex.ru

²E-mail: nastimchenko@gmail.com

³E-mail: missmashyla2702@mail.ru

⁴E-mail: bogatyrevalida99@gmail.com

⁵E-mail: gechanskaya-2010@yandex.ru

Представлены результаты оценки уровня физического развития и функциональной подготовленности студентов-медиков методами функциональных проб, индексов и формул. Данные сравниваются с половозрастными нормативами, установленными медицинской наукой.

Ключевые слова: здоровье, физическое развитие, функциональная подготовленность, студенты, функциональные пробы, индексы.

**ASSESSMENT OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND FUNCTIONAL READINESS
OF STUDENTS OF THE 3RD YEAR OF THE MECHNIKOV
STATE MEDICAL UNIVERSITY**

E. Yu. Malanova¹, A. E. Timchenko², M. A. Triple³, L. G. Bogatyreva⁴, A. S. Gechanskaya⁵

North-Western state medical University named after I. I. Mechnikov
47, Piskarevsky prospect, Saint Petersburg, Russian Federation

¹E-mail: lena.malyanowa@yandex.ru

²E-mail: nastimchenko@gmail.com

³E-mail: missmashyla2702@mail.ru

⁴E-mail: bogatyrevalida99@gmail.com

⁵Email: gechanskaya-2010@yandex.ru

The paper presents the results of evaluating the level of physical development and functional readiness of medical students using the methods of functional tests, indices and formulas. The data is compared with the gender and age standards established by medical science.

Keywords: health, physical development, functional readiness, students, functional tests, indices.

Актуальность. Важным условием обеспечения здоровья сберегающей направленности занятий физическими упражнениями является осуществление самоконтроля – регулярного использования ряда простых приемов и методик для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья, физического развития и физической подготовленности, происходящих под влиянием занятий физическими упражнениями.

Цель работы – оценка физического развития, функциональной подготовленности и уровня физической работоспособности студентов 3 курса.

Методы исследования – анализ специальной литературы, метод функциональных проб, статистические методы, сравнительный анализ полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участия студенты 3 курса. По результатам фактических измерений определены индивидуальные, групповые показатели физического развития и физической подготовленности с помощью формул. Фактические измерения, индексы и пробы сравниваются с половозрастными нормативами, установленными медицинской наукой.

Для оценки физического развития использовались размеры тела, их пропорции.

Индекс Кетле, с помощью которого можно определить наличие избыточной массы, либо дефицита массы тела, и оценить возможный риск развития заболеваний, связанных с избыточной массой тела. Получены результаты: нормальная масса тела 48 %, избыточная 29 %, недостаточная 4 %, выраженный дефицит массы тела 19 %.

Индекс Пинье позволяет оценить типа телосложения, в нашем исследовании результаты: очень крепкое 27 %, крепкое 4 %, гармоничное 8 %, среднее 14 %, слабое 14 %, очень слабое 33 %.

Индекс Эрисмана показывает развитие грудной клетки: недостаточное развитие 82 %, среднее развитие 14 %, хорошее развитие 4 %.

Оценка экскурсии грудной клетки характеризует развитие органов дыхания: недостаточное развитие 10 %, среднее развитие 33 %, хорошее развитие 57 %.

Физическое развитие – сложный процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма человека в течение его индивидуальной жизни, один из важнейших показателей здоровья, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни человека. У обследуемых он является удовлетворительным.

Функциональное состояние – интегрированный показатель, определяющий уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе. Оценка функций дыхания: проба Генча – 100 % соответствует норме, проба Штанге 38 % студентов – норма, 62 % показателей – ниже нормы.

Оценка функций сердечно-сосудистой системы. Ортостатическая проба – 90 % отлично, 4 % хорошо, 6 % удовлетворительно. Проба Руфье – работоспособность сердечной мышцы: высокая 4 %, хорошая 54 %, средняя 28 %, удовлетворительная 14 %. Общее артериальное давление находится в норме у 100 % исследуемых.

Коэффициент выносливости Кваса – у 100 % указывает на ослабление деятельности сердечно-сосудистой системы.

Индекс физической активности: 14 % высокий, 10 % средний, 76 % низкий.

Функциональное состояние студентов является удовлетворительным, физической активности недостаточно.

Определение уровня физической работоспособности. Тест Купера (расстояние 12-минутного бега) – отлично 14 %, 24 % хорошо, 19 % удовлетворительно, плохо 43 %. Оценка работоспособности по Н. М. Амосову – 19 % отлично, 32 % хорошо, 49 % удовлетворительно.

Следовательно, уровень физической работоспособности студентов 3 курса СЗГМУ является удовлетворительным [1–4].

Студенты медицинского университета ежедневно подвержены действию умственных, эмоциональных, физических нагрузок. Для них контроль за своим здоровьем должен быть постоянным, а средством поддержания и укрепления здоровья в режиме дня должны быть физические упражнения.

Выводы. 1. Физическое развитие и функциональная подготовленность студентов 3 курса СЗГМУ им. И. И. Мечникова находится на удовлетворительном уровне.

2. Основываясь на анализе показателей возможно сформулировать рекомендации по снижению факторов риска здоровью с учетом составляющих здорового образа жизни.

3. Знание элементарных основ самоконтроля позволит студентам подбирать адекватную физическую нагрузку.
4. Данное исследование показывает какие коррективы необходимо внести кафедре физической культуры СЗГМУ им. И. И. Мечникова в свою работу.

Библиографические ссылки

1. Вайнер Э. Н. Валеологии : учебник. 9-е изд. М. :Флинта, 2011. 448 с.
2. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие. М. : Советский спорт, 2011. 348 с.
3. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта. 10-е изд. М., 2012. 480 с.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебник. М. : Академия, 2001. 144 с.

References

1. Vajner Je. N. Valeologii: uchebnik dlja vuzov. 9-e izd. Moskva, Flinta, 2011. 448 p.
2. Landa B. H. Metodika kompleksnoj ocenki fizicheskogo razvitija i fizicheskij podgotovlennosti : ucheb. posobie. Moskva, Sovetskij sport, 2011. 348 p.
3. Holodov Zh. K. Teorija i metodika fizicheskij kul'tury i sporta. 10-e izd. Moskva, 2012. 480 p.
4. Holodov Zh. K., Kuznecov V. S. Praktikum po teorii i metodike fizicheskogo vospitanija i sporta : ucheb. posobie. Moskva, Akademija, 2001. 144 p.

© Малянова Е. Ю., Тимченко А. Е., Тройно М. А.,
Богатырева Л. Г., Гечанская А. С., 2020

УДК796.011.1

ЙОГА: СПОРТ ИЛИ ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА

Э. В. Мануйленко¹, Г. А. Пация²

Ростовский государственный экономический университет
Российская Федерация, 344002, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 69

¹E-mail: eleonoraman@yandex.ru

²E-mail: g.patsiya2002@mail.ru

Рассматривается отношение к йоге в современном мире, положительные и отрицательные стороны занятий, исторические аспекты возникновения йоги. Проведен анализ литературных источников по определению понятия «йога».

Ключевые слова: йога, спорт, духовная практика, физические упражнения, гармония, здоровье.

YOGA: SPORT OR SPIRITUAL PRACTICE

E. V. Manuilenko¹, G. A. Party²

Rostov State University of Economics
69, Bolshaya Sadovaya Str., Rostov-on-Don, 344002, Russian Federation

¹E-mail: eleonoraman@yandex.ru

²E-mail: g.patsiya2002@mail.ru

The article considers the attitude to yoga in the modern world, the positive and negative aspects of classes, the historical aspects of the emergence of yoga. The analysis of literary sources to determine the concept of “yoga”.

Keywords: yoga, sports, spiritual practice, physical exercises, harmony, health.

В современном ритме жизни очень важно придерживаться здорового образа жизни. В этом помогает йога, которая стала очень популярной практикой у многих людей.

Актуальность данной темы заключается в отношении к йоге в современном мире, ее необходимость и польза для поддержания здоровья.

Цель статьи – определить, что на самом деле представляет собой йога: набор физических упражнений или духовную практику.

Исходя из исторических сводок, йога берет свое начало задолго до создания нашей государственности. Ее история начинается в 3300–1700 гг. до нашей эры при раскопках около реки Инд. Именно там были найдены первые наскальные изображения людей в позах для медитации.

В России йога получила свою популярность лишь в 1917 году, но потеряла свою актуальность в советское время из-за государственного запрета.

Слово «йога» исходит от санскритского корня йудж, что означает «связь», «гармонию», «союз», «упражнение» и т. д. По одной из версии, значение слова «йога» соответствует значению латинского слова «religare», означающее «религия» [1].

Йога – это объединение физических, духовных и психических практик. Разработаны эти практики в различных направлениях буддизма и индуизма. Главной целью йоги принято считать развитие духовного состояния и самосознания, гармонию всех трех практик для самосовершенствования.

Из слов В.С. Бойко, «йога – это универсальный, испытанный временем метод самосовершенствования, который, кроме прочего, обеспечивает своим adeptам устойчивое физическое здоровье». В современном же понимании йога – это смесь фитнеса и гимнастики. Люди не подразумевают под этой практикой что-то духовное, забывая о ее первоначальных задачах и целях, и базируются лишь на физиологической пользе этого направления, забывая о том, что при неправильном использовании техник можно нанести себе вред на физическом уровне [2].

Автор книг и американский шиваитский гуру Садгуру Шивайя Субрамуниясвами описывает йогу как духовную традицию. По его словам, «существуют такие направления йоги, которые влияют на открытия новых перспектив – йогу жизни, джняна-йогу, йогу познания истинной сущности человека и йогу взаимосвязей – и помогает найти новые цели и горизонты, к достижению которых хочется стремиться». Исходя из мнения автора, понятно, что йога – это стремление к своему «Я», духовности [3].

Если рассматривать йогу со стороны спорта, то как говорит ведущий инструктор по йоге Васильева Валерия, то это очень травмоопасный вид практики, поэтому, следует выполнять различные упражнения под руководством и надзором специалиста, а также опираться на собственные ощущения. Следует понимать, что йога – это не только выполнение различных асан, но и яма/ нияма – моральные принципы.

Безусловно, с физиологической стороны йога адаптирована под темпы жизни человека в современных условиях. Поэтому практически в каждом спортивном клубе имеется класс йоги.

Главное преимущества занятий йогой – это отсутствие возрастного диапазона, комплекция человека также не играет роль, как и половое различие. То есть, можно сказать, что йога – это универсальный комплекс физических нагрузок, для всех желающих постигнуть данную технику.

Рассматривая положительные стороны йоги, стоит отметить, что она оказывает на организм человека психосоматическое воздействие. Наряду с этим, йога помогает сбросить лишний вес, стабилизировать общее эмоциональное состояние, укрепить тело [4].

Конечно, вместе с положительными сторонами имеются и отрицательные. По мнению американского журналиста, который в своей статье написал «Йога может разрушить ваше тело!». Он лично повредил себе межпозвоночный диск в пояснице, пытался вылечиться с помощью йоги и потерпел неудачу. Его проблема заставила искать ответы на вопросы по поводу пользы йоги и, поэтому, он обратился к знаменитому нью-йоркскому инструктору йоги, который специализируется на травмах и повреждениях вследствие неправильного применения комплекса асан. Он рассказал и развеял мифы, которые обычные люди слышат и читают из современных источников информации. Например, йоги не отличаются превосходным здоровьем и долголетием, а практика лишь помогает достичь духовного просветления. Также, с точки зрения медицины, йога обладает высокой травматичностью и является опасной для практикующих, поэтому они не принимают эту практику [5].

Исследуя данный вопрос о том, что же такое йога, был проведен опрос, в котором было два ответа: «это спорт» и «это духовная практика»? По результатам опроса большинство людей считают, что йога – это спорт. По нашему мнению, йога – это все-таки слияние физических упражнений с духовным миром, объединение тела и духа. Без базовых понятий и правильного инструктора – йога будет только вредна для тела. Поэтому следует понимать о важности восприятия цели данной практики и возможных рисков.

В автобиографии йога Парамаханса Йогананда ведется рассказ об индивидуальном поиске истины и введение в философию йоги. Парамаханса Йогананда утверждает, что практикующие должны понимать, насколько это глубокая наука и философия, что еще раз подтверждает важность знания основоположных основ техник йоги [6].

Начиная заниматься йогой, понимаешь, что в первую очередь, она приносит телу силу и здоровье. После она снимает покров между различием тела и разума. В итоге йога ведет к умиротворению и чистоте ума.

Систематически и постепенно йога учит человека гармонии с собой и окружающим миром. Практикуя физические упражнения, познает себя как внешне, так и внутренне, что позволяет избавиться от множества проблем: как физиологических, так и психологических. Можно сказать, что йога – это движение, которое направлено от иллюзии к реальности, от меняющегося к вечному.

Подводя итог, можно сделать следующий вывод. Практиковать йогу самостоятельно не рекомендуется, так как есть возможность получить тяжелые травмы. Отвечая на вопрос «Что такое йога?» можно смело отвечать, что это симбиоз духовных практик и спорта (физических нагрузок). Следует рассматривать все аспекты йоги, так как именно их кооперация может реально дать благотворительное влияние на состояние и развитие организма человека.

Йога – замечательное духовное учение, которое объединяет в себе две важные составляющие для жизнедеятельности: развитие тела, оздоровление организма и психологическое, духовное осознание.

Библиографические ссылки

1. Коултер Д. Анатомия Хатха-йоги. Руководство для студентов, преподавателей и практикующих / пер. с англ. Ю. Синявской. М. : ПОСТУМ, 2015. 752 с.
2. Бойко В. С. Йога: искусство коммуникации. Харьков : Фолио, 2011. 507 с.
3. Ошо. От медицины к медитации / пер. с англ. С. Никшича. М. : София, 2008. 464 с.
4. Поляшова Д. В., Канавец А. С., Чернова Е. С. Йога-ещё один вид спорта или духовная практика? [Электронный ресурс] // Студенческий: электрон. научн. журн. 2018. № 7(27). URL: <https://sibac.info/journal/student/27/100801> (дата обращения: 11.03.2020).
5. William J. B. How yoga can wreck your body // The New York Times. 2012.
6. Автобиография Йога. Парамаханса Йогананда. Оригинальная версия философской библиотеки. 1-е изд. 1946.

References

1. Coulter D. Anatomy of Hatha Yoga. Guide for students, teachers and practitioners / per. from English Yu. Sinyavskaya. Moscow, POSTUM Publishing House, 2015. 752 p.
2. Boyko V. S. Yoga: the art of communication. Kharkov, Folio, 2011. 507 p.
3. Osho. From medicine to meditation / Transl. from english S. Niksic. Moscow, LLC Publishing House “Sofia”, 2008. 464 p.
4. Polyashova D. V., Kanavets A. S., Chernova E. S. Is yoga another sport or spiritual practice? [Elektronnyj resurs] // Student: electron. scientific journal 2018. № 7 (27). URL: <https://sibac.info/journal/student/27/100801> (date of visit: 11.03.2020).
5. William J. B. How yoga can wreck your body // The New York Times. 2012.
6. Autobiography Yoga. Paramahansa Yogananda. The original version of the philosophical library / First edition. 1946.

© Мануйленко Э. В., Пация Г. А., 2020

УДК 378.172

ПРАКТИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Т. В. Мискевич¹, О. В. Савицкая²

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

¹E-mail: miskevich@msu.by

²E-mail: savitckaia@msu.by

Приводится анализ применения средств и методов физкультурно-оздоровительной работы в вузе на примере факультета педагогики и психологии детства. Отмечается значимость организации и проведения комплексных мероприятий с использованием различных форм физической культуры, позволяющих объединить усилия всех структур вуза в формировании здорового образа жизни студентов.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительная работа, спортивно-массовые мероприятия, студенты

PRACTICE OF USING VARIOUS FORMS OF PHYSICAL CULTURE IN FORMING A HEALTHY LIFE OF STUDENTS

T. V. Miskevich¹, O. V. Savitskaya²

Mogilev State A. Kuleshov University
1, Kosmonavtov Str., Mogilev, 212022, the Republic of Belarus

¹E-mail: miskevich@msu.by

²E-mail: savitckaia@msu.by

The paper provides an analysis of the use of means and methods of fitness and health work at the university using the example of the faculty of pedagogy and psychology of childhood. The importance of organizing and conducting complex events using various forms of physical education, which allow combining the efforts of all structures of the university in the formation of a healthy lifestyle of students, is noted.

Keywords: physical education, health, healthy lifestyle, physical fitness work, sports events, students.

Формирование готовности молодого специалиста к будущей профессиональной деятельности педагога требует не только теоретических знаний, но и практического опыта. Таким опытом может стать приобщение студенческой молодежи к физкультурно-педагогической деятельности, через личные участия в различных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, а не только прохождение педагогической практики. Для полноценного выполнения общественных, трудовых, производственных и социальных функций и обязанностей необходимо студентам иметь хорошее здоровье. В этой связи именно физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в вузе является мощным средством формирования общественного мнения, поднимающего престиж здоровья, обучения принципам здорового образа жизни (ЗОЖ).

В Могилевском государственном университете имени А. А. Кулешова на факультете педагогики и психологии детства (ФППД) накоплен богатый опыт проведения физкультурно-оздоровительной работы по формированию ЗОЖ студенческой молодежи [1]. В начале учеб-

ного года спортивным клубом и кафедрой физического воспитания и спорта разрабатывается положение о проведении круглогодичной спартакиады, утверждается календарь спортивно-массовых мероприятий. Студенты и преподаватели знакомятся с положением и сроками проведения университетских соревнований, после чего, кураторы по физическому воспитанию на всех факультетах совместно с руководством и физбюро, утверждают календарный план физкультурно-оздоровительных мероприятий факультета на будущий учебный год. Данный план включает комплексные подвижные игры среди учебных групп первого курса, соревнования по волейболу среди учебных групп второго курса, легкоатлетический кросс, соревнования среди учебных групп по лыжному спорту, настольному теннису, мини-футболу, шахматам, физкультурно-оздоровительные мероприятия среди студентов специальной медицинской группы.

Оформленный стенд «Наш спорт» дает возможность показать лучшие достижения факультета. Идя в ногу со временем, физорги групп оперативно размещают в социальных сетях информацию о сроках проведения соревнований, подведении итогов и поздравлении победителей, а также фото и видеоотчеты. На стенде факультета и сайте университета размещаются фотоматериалы физкультурно-оздоровительных мероприятий.

На ФППД существует организационная структура управления спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работой (физбюро факультета (звено студенческого самоуправления), физбюро курса, физбюро группы; заместитель декана факультета по воспитательной и идеологической работе, куратор факультета по физическому воспитанию) способствующая организации мероприятий с массовым охватом студентов. Тесное сотрудничество с Белорусским республиканским союзом молодежи помогает в реализации совместных спортивных проектов, привнося ноту патриотического воспитания, давая возможность охватить как можно большее количество молодежи. Такое управление позволяет четко планировать, контролировать выполнение, а также проводить все мероприятия на высоком организационном уровне. За активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях студенты награждаются дипломами и памятными подарками, премиями, предоставленными как деканатом, так и студенческим профкомом.

Традиционным стало на факультете ежегодное проведение дней здоровья, профилактики СПИДа, борьбы с курением, алкоголизмом, наркоманией. Для формирования системы взглядов, направленных на выбор стиля ЗОЖ, ведения его в повседневной жизни студенты специальной медицинской группы получают индивидуальные задания и выступают с докладами о влиянии физических упражнений на отдельные группы мышц и организм в целом, закономерностях закалывания организма, отрицательном воздействии на здоровье вредных привычек, нарушении режима труда и отдыха и т. п. Завершающим этапом цикла бесед является смотр-конкурс плаката по ЗОЖ.

Для самостоятельных занятий физической культурой, подготовки к предстоящим соревнованиям, факультету вне расписания учебных занятий выделено время в спортивном зале, где студенты имеют возможность совершенствовать умения и навыки, полученные ранее.

В овладении знаниями для компетентного осуществления будущей педагогической деятельности на образовательном портале MOODL размещен теоретический материал. Для более детального изучения проблемы усвоения программного материала и с целью выявления эффективности применяемых комплексных мер и средств в формировании ЗОЖ, студентам ежегодно предлагается пройти тестирование.

Современное информационно-образовательное обеспечение системы физического воспитания студентов способствует положительному эффекту в не специальном физкультурном образовании и помогает создавать предпосылки к саморазвитию и самообразованию, приобретению ценностного отношения к физической культуре, потребности ведения здорового образа жизни.

Несомненно, большое внимание пропаганде здорового образа жизни со стороны правительства, средств массовой информации, руководства учебных заведений и т. д. дает положительный результат. Такое взаимодействие с четкой организацией физкультурно-

оздоровительной и спортивно-массовой работы в вузе может быть более успешным и продуктивным при условии обоснованного применения средств и методов физической культуры и стать действенным средством мотивации, формирования стойкого интереса к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни, устранить дефицит двигательной активности, повысить резервы здоровья студенческой молодежи.

Библиографическая ссылка

1. Старовойтова Т. Е., Мискевич Т. В., Старовойтов И. В. Физическая культура – главный компонент в формировании здорового образа жизни // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, олимпийского движения студенческой молодежи : сб. науч. ст. по материалам науч.-практ. конф., посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания и спорта «Белорусской государственной сельскохозяйственной академии» / редкол.: П. А. Саскевич [и др.]. Горки : БГСХА, 2018. С. 55–57.

Reference

1. Starovoitova T. E., Miskevich T. V., Starovoitov I. V. Fizicheskaia kultura – glavnyi komponent v formirovanii zdorovogo obraza zhizni // Aktualnye problemy fizicheskoi kultury, sporta, olimpiiskogo dvizheniia studencheskoi molodezhi : sb. nauchnykh statei po materialam nauchno-prakticheskoi konf., posviashchennoi 70-letiiu obrazovaniia kafedry fizicheskogo vospitaniia i sporta “Belorusskoi gosudarstvennoi selskokhoziaistvennoi akademii” / redkol.: P. A. Saskevich [et al.]. Gorki, BGSKhA, 2018. P. 55–57.

© Мискевич Т. В., Савицкая О. В., 2020

УДК 796.015.55

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Е. В. Панов¹, Е. Д. Зыкова², В. А. Филиппович

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

¹E-mail: pan_69@mail.ru

²E-mail: katerinazykova98@mail.ru

Исследуется способность курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к выполнению самостоятельных физических упражнений и ее влияние на мотивацию к обучению. Установлено, что самостоятельное выполнение физических упражнений положительно влияет не только на укрепление состояния здоровья, но и на эффективность выполнения в дальнейшем интеллектуальных заданий. У обучающихся возрастает мотивация к обучению в образовательной организации, формируются навыки профессионально-прикладной физической подготовки.

Ключевые слова: физические упражнения, мотивация к обучению, травматизм, процесс обучения, самостоятельная подготовка, курсанты, физическая подготовка.

INDEPENDENT PHYSICAL TRAINING OF CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

E. V. Panov¹, E. D. Zyкова², V. A. Filippovich

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

¹E-mail: pan_69@mail.ru

²E-mail: katerinazykova98@mail.ru

The article examines the ability of cadets and students of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia to perform independent physical exercises and its impact on the motivation to learn. It was found that independent exercise has a positive effect not only on improving health, but also on the effectiveness of performing intellectual tasks in the future. Students' motivation to study in an educational organization increases, and skills of professional and applied physical training are formed.

Keywords: physical exercises, motivation to learn, injuries, learning process, independent training, cadets, physical training.

Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей занимает отдельное место в процессе обучения, и на выбор вида физической нагрузки влияют различные факторы. Прежде всего, обучающиеся самостоятельно выполняют физические упражнения для поддержания и укрепления общего состояния здоровья, а также для развития силы воли и выносливости при выполнении заданий в рамках учебной дисциплины. Проблема исследования заключается в отсутствии системы выполнения физических упражнений во время самостоятельной подготовки, что приводит к риску травматизма среди обучающихся.

Укрепление здоровья и улучшение таких качеств, как сила, выносливость, скорость и ловкость – основные цели, которые преследует обучающийся при выполнении упражнений

самостоятельно. Важно отметить, что большинство курсантов и слушателей на постоянной основе занимаются различными видами физической нагрузки. Выбор занятий обусловлен индивидуальными особенностями обучающегося (состоянием здоровья, наличием определенного рода травм, имеющиеся спортивные разряды и т. д.), а также наличие материальной базы для занятий.

В доктрине науки имеются разработки по вопросам организации самостоятельных физических тренировок. Например, Е. В. Панов, А. И. Кравчук утверждают, что дальнейшее развитие физического воспитания обусловлено внешними и внутренними факторами. Внешние – это государственная политика в области физического воспитания и модернизация в процессе подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Внутренние факторы – координация образовательного процесса непосредственно внутри самой системы, проведение переподготовки кадров в сфере физического образования, создание новых спортивных комплексов и поддержание состояния уже существующих [2]. Однако недостаточно проработан вопрос возможного увеличения риска травматизма у обучающихся при самостоятельном выполнении физических упражнений, а также влияния самостоятельной физической подготовки на мотивацию к дальнейшему процессу обучения.

Авторами изучены особенности организации самостоятельной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Определены наиболее популярные виды физической нагрузки – бег (67 %), боевые искусства (45 %), йога (30 %), кросс-фит (25 %), фитнес (20 %), лыжи (15 %). Определено, что чаще всего травмы получают обучающиеся, которые самостоятельно занимаются боевыми искусствами – более 30 %.

По результатам социологического опроса 100 курсантов 1–4 курсов и слушателей Сибирского юридического института МВД России установлено, что 90 % обучающихся занимаются самостоятельной физической подготовкой. Некоторые респонденты говорят о том, что после выполнения упражнений продуктивность выполнения интеллектуальных заданий значительно возрастает. В частности, Н. П. Ложкина в своей работе отмечает, что самостоятельные занятия по физической культуре должны проводиться, прежде всего с целью снятия у курсантов умственного утомления [1]. Стоит отметить, что выполнение самостоятельных физических упражнений также позволяет достигать более высоких результатов при сдаче нормативов в рамках учебной дисциплины и повышать уровень профессионально-прикладной физической подготовки будущих полицейских.

Целью исследования является изучение компонентов самостоятельной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

В социологическом опросе приняли участие курсанты с 1 по 4 курс и слушатели факультета подготовки специалистов по программам высшего образования Сибирского юридического института МВД России, а также слушатели факультета профессиональной подготовки. Всего было опрошено 100 обучающихся (из них 32 – девушки, 68 – юноши). Опросник был проведен в виде письменного анкетирования. Средний возраст респондентов составил 18–25 лет. Опрос проводился в течении 2 недель в 1 семестре обучения. Все обучающиеся были опрошены в учебное время. Опросник содержал в себе как открытые, так и закрытые вопросы. Анализ анкет обучающихся представлен в табл. 1, 2.

При анализе компонента травматизма установлено, что более 78 % респондентов получали травмы при самостоятельном выполнении физических упражнений. Данный факт связан с отсутствием систематичности выполнения упражнений, недостаточной разминки, а также невозможностью получения консультации по вопросам ограничения выполнения некоторых упражнений. В частности, В. Ф. Башкиров отмечает, что причина травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, следующая:

– недочеты и ошибки в методике проведения занятий (форсированные тренировки, плохая разминка или ее отсутствие, тренировочные нагрузки без учета возраста, пола, подготовленности);

- недостатки в организации проведения занятий (плохое освещение, неподготовленные снаряды, неподходящее покрытие и пр.);
- неполноценная материально-техническая база (несоответствующие одежда, обувь, снаряды);
- переутомление, приводящее к нарушению координации движений [3].

Таблица 1

Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей СибЮИ МВД России

№ п/п	Вопрос	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс	Слушатели ФПП
1	Занимаетесь ли вы физической подготовкой самостоятельно во внеучебное время?	90 %	67 %	45 %	68 %	80 %	85 %
2	Эффективно ли выполнение интеллектуальных заданий после самостоятельной физической подготовки?	67 %	50 %	54 %	48 %	78 %	52 %
3	Получали ли вы травмы при выполнении физических упражнений самостоятельно?	90 %	78 %	90 %	86 %	93 %	92 %

Таблица 2

Виды самостоятельной подготовки обучающихся СибЮИ МВД России

Вид спорта / курс	Легкая атлетика	Боевые искусства	Лыжи	Кросс-фит	Фитнес	Йога
1 курс	90 %	45 %	10 %	15 %	35 %	5 %
2 курс	87 %	30 %	15 %	24 %	40 %	-
3 курс	70 %	40 %	8 %	-	34 %	10 %
4 курс	82 %	25 %	10 %	59 %	10 %	13 %
5 курс	91 %	81 %	–	45 %	12 %	25 %
Слушатели ФПП	91 %	67 %	15 %	–	38 %	–

Анализ анкетирования показал, что наиболее распространенным видом самостоятельной подготовки среди обучающихся является легкая атлетика. Данный факт связан с минимальными затратами на выполнение упражнений: необходимы лишь спортивная форма, кроссовки и участок местности с ровным покрытием. На втором месте по популярности идут боевые искусства, при этом слушатели 5 курса наиболее активны в самостоятельных занятиях. Причиной тому служит предстоящий экзамен по физической подготовке, который включает в себя сдачу боевых приемов борьбы. К тому же, постоянная сдача нормативов прививает у курсантов определенные навыки и умения выполнения данных приемов. Рассматривая компонент «фитнес» следует отметить, что чаще всего данные упражнения выполняют девушки. Компонент «йога» отсутствует у слушателей ФПП, так как зачастую ими являются лица, недавно прошедшие срочную службу, и им несвойственно занятие подобным видом самостоятельной физической подготовки.

Анализ литературы и анкетирования курсантов и слушателей СибЮИ МВД России позволяет сделать следующее умозаключение. На сегодняшний день нерешенными остаются вопросы о разработке системы упражнений для самостоятельной подготовки обучающихся по различным видам физической активности. Остается высоким риск травматизма при некорректном выполнении физических упражнений самостоятельно.

Для решения вышеуказанных проблем необходимо принять ряд профилактических мер и разработок, способствующих снижению риска травматизма среди обучающихся и повышению мотивации к дальнейшему обучению:

1. Разработать ряд базовых тренировок по каждому из видов самостоятельной физической активности с подробным описанием порядка выполнения упражнений.

2. При проведении занятий по физической подготовке в рамках учебного плана разъяснять меры защиты от травматизма: использование эластичных бинтов-фиксаторов для суставов, исключение выполнения упражнения без надлежащей разминки и т. п.

3. В случае выполнения обучающимся самостоятельной тренировки, направленной на успешную сдачу определенных нормативов (бег на короткие и длинные дистанции, выполнение комплексного силового упражнения и т. д.), разъяснять системный порядок подготовки (например, для правильного выполнения отжиманий необходимо сначала научиться правильно отжиматься с колен, после чего постепенно переходить на выполнение упражнения без использования колен с нарастающим количеством подходов, чтобы не травмировать плечевые суставы)

4. При занятии обучающимся боевыми искусствами (бокс, армейский рукопашный бой, дзюдо и т. д.) вне учебного плана, необходимо соблюдать меры по сокращению риска травматизма.

5. Разъяснить влияние соблюдения рациона правильного питания, нормального сна на выполнение самостоятельных физических упражнений в комплексе, дать рекомендации по технике выполнения определенных упражнений и т. д.

Такие меры, возможно, кажутся иллюзорными, однако они смогут сократить риск травматизма среди обучающихся при выполнении самостоятельных физических упражнений, а также будут способствовать повышению мотивации к дальнейшему обучению, в том числе по дисциплине «Физическая подготовка». При самостоятельной подготовке курсанты и слушатели не будут испытывать трудностей при сдаче базовых нормативов по физической подготовке в рамках учебного плана. Кроме этого, самостоятельная физическая подготовка влияет на формирование принципов здорового образа жизни.

Библиографические ссылки

1. Ложкина Н. П., Ложкина О. П. Самостоятельная физическая подготовка курсантов [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2015. № 12. С. 838–841. URL: <https://moluch.ru/archive/92/20440/> (дата обращения: 03.04.2020).
2. Тенденции развития спорта и физической культуры в России / Е. В. Панов, А. И. Кравчук, Е. В. Паршин, А. С. Сундуков // Дискурс : научный журнал. 2017. № 10(12). С. 59–60.
3. Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов. М. : Фис, 1987. С. 76.

References

1. Lozhkina N. P., Lozhkina O. P. Independent physical training of cadets [Elektronnyj resurs] // Young scientist. 2015. № 12. P. 838–841. URL: <https://moluch.ru/archive/92/20440/> (date of visit: 03.04.2020).
2. Trends in the development of sports and physical culture in Russia / E. V. Panov, A. I. Kravchuk, E. V. Parshin, A. S. Sundukov // Discourse : scientific journal. 2017. № 10(12). P. 59–60.
3. Bashkirov V. F. Prevention of injuries in athletes. Moscow, FIS, 1987. P. 76.

© Панов Е. В., Зыкова Е. Д., Филиппович В. А., 2020

УДК 796.015.6

ПОВЫШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕРЕЗ РЕГУЛЯРНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Д. С. Петрашева¹, М. Н. Григорян²

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

¹E-mail: darkosha8@gmail.com

²E-mail: marine_grigorian@mail.ru

Рассмотрены вопросы, связанные с влиянием физических нагрузок на жизнь и здоровье человека. В частности, влияние занятий физической культурой на интеллектуальную активность студенческой молодежи. Цель работы заключается в представлении значимости двигательной активности в улучшении не только физического состояния тела, но и умственной работоспособности человека.

Ключевые слова: физическая активность, умственная деятельность, работоспособность, стрессоустойчивость, студенты.

IMPROVING MENTAL EFFICIENCY THROUGH REGULAR PHYSICAL ACTIVITIES

D. S. Petrasheva¹, M. N. Grigorian²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: darkosha8@gmail.com

²E-mail: marine_grigorian@mail.ru

The article deals with issues related to the influence of physical activities on human life and health. In particular, the impact of physical education on the intellectual activity of students. The purpose of the work is that physical activities in an improved state is not only in the state of the body, but also in the mental efficiency of a person.

Keywords: physical activities, mental activity, efficiency, stress resistance, students.

XXI век представляет собой век развития и технического прогресса. В настоящее время интеллектуальная деятельность является приоритетной. В связи с этим, современные люди в большинстве своем ведут малоподвижный образ жизни, занимаются учебной, работой буквально не отходя от компьютеров. Так, наглядным примером сидячего образа жизни являются школьники, которые полдня проводят за партами, по возвращению домой садятся за уроки, а после день завершается отходом ко сну. Все это лишено движений. Также к этому прибавляются видеоигры, часовое нахождение в социальных сетях и др. Неудивительно, что физическое состояние молодого поколения оставляет желать лучшего. Поэтому столь важно и просто необходимо сегодня заниматься физическим развитием и подготовкой современной молодежи. Характер проблемы актуален и требует комплексного решения.

Неоспоримо, физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью общечеловеческой культуры и играют существенную роль в жизнедеятельности здорового человека. Правильно выстроенные физические нагрузки в совокупности с мыслительной активностью улучшают эффективность учебной и профессиональной деятельности, повышают учебную и трудовую выносливость, стрессоустойчивость. При длительном же отсутствии занятий

спортом, физической культурой происходит заметное ухудшение внимания, памяти, мыслительных процессов и общей работоспособности. Подвижный образ жизни, а также правильное питание находятся в тесной взаимосвязи со здоровьем человека.

К контингенту людей, характеризующемуся низкой двигательной активностью, относятся и студенты, несущие при этом высокую интеллектуальную нагрузку в процессе осуществления учебной деятельности. В таких условиях возникает необходимость повышения психологической устойчивости и физической подготовленности организма.

Работоспособность личности определяется как способность человека к выполнению в рамках определённых временных лимитов и параметров эффективности конкретной умственной деятельности. Основу работоспособности студента составляют умения, специальные знания, навыки, а также определенные физиологические особенности – состояние сердечно-сосудистой, эндокринной, мышечной, дыхательной и других систем; психофизические особенности, такие как внимание, мышление, память; физические способности – уровень развития выносливости, быстроты движений, силы, и иные качества, которые необходимы при выполнении учебной деятельности [1].

Студенческий день учащихся насыщен внушительными интеллектуальными и эмоциональными перегрузками. Вынужденная рабочая поза, в которой мускулы удерживают тело в конкретном состоянии и длительный период времени напряжены, нередкие нарушения порядка работы и отдыха, ненормированные физические перегрузки – все это без исключения способно стать фактором утомления, которое накапливается и становится усталостью. Для того, чтобы это никак не произошло, следует один тип работы заменять другим [2]. Включение в учебный процесс хотя бы минимальных физических нагрузок сглаживает отрицательное воздействие существующих условий внешней среды обучающихся. Оптимально подобранный режим двигательной активности положительно влияет на психические процессы и формирование умственной устойчивости к напряженной интеллектуальной деятельности. Вот почему так важно посещать занятия физической культуры студентам.

Сущность влияния физических упражнений на организм человека состоит в том, что даже сравнительно несложные движения осуществляются при участии большого количества мышц. Они, в свою очередь, стимулируют центральную нервную систему, поддерживая ее активность и работоспособность. Так, при длительном занятии умственной деятельностью усиливается напряжение скелетной мускулатуры. Тело становится скопанным, теряет гибкость. Это вызывает сильное умственное утомление и мышечное напряжение, вследствие чего у человека снижается объем внимания, быстрота реакции, сосредоточенность. Чтобы избежать подобных негативных последствий, необходимо воспитывать культуру отношения студентов к своему здоровью. Осознанное понимание роли физических упражнений в повышении эффективности осуществления интеллектуальной деятельности способствует переходу от малоподвижного к активному образу жизни, в частности, поможет правильно сформировать распорядок дня, заняться понравившимся видом спорта, посещая, например, одну из спортивных секций вуза. Через физическую активность происходят положительные изменения в мозговой деятельности, а также организм освобождается от стресса.

Многочисленными исследованиями накоплены научные знания о том, что в процессе учебной деятельности у студентов, адаптированных к систематическим занятиям физической культурой и спортом, наблюдается прямая зависимость умственной работоспособности, зависящей от уровня специальной и общей физической подготовленности. Если целенаправленно применять методы и средства физической культуры и спорта, то умственная деятельность в значительно меньшей степени будет подвержена влиянию неблагоприятных факторов [3].

К наиболее эффективным средствам восстановления в результате умственного утомления и переутомления относятся: смена вида деятельности, выполнение физических упражнений, пребывание на свежем воздухе, правильное питание, здоровый сон. Занимаясь, можно совмещать приятное с полезным: например, слушать аудиокниги во время бега или пешей прогулки по парку.

Далеко не каждому человеку удастся вставать пораньше для проведения утренней гимнастики. Не всех привлекает бег или силовые нагрузки. Тем не менее, ради собственного здоровья необходимо хотя бы немного уделять время своему организму. Так, ненавистные упражнения можно заменить танцами. Выйдя на прогулку с друзьями, можно поиграть в бадминтон. Перед тем как зайти в лифт, задуматься о том, что движение – жизнь, и избрать подъем по лестнице.

Очевиден факт, что те студенты, которые регулярно посещают занятия физической культурой, занимаются каким-либо видом спорта, «сбрасывают» нервное напряжение, накапливаемое в процессе учебной деятельности, с помощью двигательной активности, увеличивают свою работоспособность и сохраняют психическое здоровье. Регулярные занятия физической культурой и спортом являются универсальным средством, которое может помочь каждому противостоять существующему напряженному ритму жизни, постоянным нервно-психическим перегрузкам, в том числе при умственном труде.

Библиографические ссылки

1. Старлычанова М. А., Ступаненко С. В. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие // Образовательная среда сегодня: теория и практика : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. О. Н. Широков [и др.]. Чебоксары : ООО «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2017. С. 178–179.
2. Грибков В. А. Методика восстановления умственной и физической работоспособности студентов средствами физической культуры в процессе учебно-трудовой деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1995. 25 с.
3. Высовень Г. И., Кононова Т. А. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студентов // Научные труды Дальрыбвтуза. 2009. № 21. С. 144–147.

References

1. Starlychanova M. A., Stupanenko S. V. Dinamika rabotosposobnosti studenta v uchebnom godu i faktory, ee opredel'ajushhie // Obrazovatel'naja sreda segodnja: teorija i praktika : materialy II Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. / pod obshh. red. O. N. Shirokov [et al.]. Cheboksary, ООО "Centr nauchnogo sotrudnichestva "Interaktiv pljus", 2017. P. 178–179.
2. Gribkov V. A. Metodika vosstanovlenija umstvennoj i fizicheskoj rabotosposobnosti studentov sredstvami fizicheskoj kul'tury v processe uchebno-trudovoj dejatel'nosti : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. M., 1995. 25 p.
3. Vysoven' G. I., Kononova T. A. Sredstva fizicheskoj kul'tury v regulirovanii rabotosposobnosti studentov // Nauchnye trudy Dal'rybvvtuza. 2009. № 21. P. 144–147.

© Петрашева Д. С., Григорян М. Н., 2020

УДК 796.035

ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТИВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Л. Ю. Петрова

Московский политехнический университет
Российская Федерация, 107023, г. Москва, ул. Б. Семёновская, 38
E-mail: Kirilina_LU@mail.ru

Представлены оздоровительно-образовательные технологии, необходимые для успешной реализации личностного подхода в образовательном процессе для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Ключевые слова: студенты, адаптивная образовательная среда, здоровьесберегающие технологии.

THE PRINCIPLES OF ORGANIZATION OF ADAPTIVE EDUCATIONAL AND RECREATIONAL ENVIRONMENT FOR STUDENTS WITH DEVIATIONS IN HEALTH STATUS

L. Yu. Petrova

Moscow Polytechnic University
38, B. Semyonovskaya Str., Moscow, 107023, Russian Federation
E-mail: Kirilina_LU@mail.ru

This article presents the health-improving and educational technologies necessary for the successful implementation of a personal approach in the educational process for students with disabilities.

Keywords: students, adaptive educational environment, health-saving technologies.

Термин «адаптивность системы образования» впервые появился в Законе Российской Федерации «Об образовании» как принцип государственной политики в области образования, означающий адаптивность как приспособление системы образования к уровню и особенностям развития обучающихся, воспитанников (Закон РФ «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012).

Для успешной реализации личностного подхода в образовательном процессе возникает необходимость в создании таких условий, которые максимально способствуют раскрытию возможностей развивающейся личности.

Проблема развития адаптивной системы в области физической культуры обусловлена ухудшением состояния здоровья студентов, ростом численности хронических заболеваний, связанных с учебной деятельностью в условиях цифровизации всех сфер человеческой жизни [3].

Механизм адаптации определяется деятельностной природой самой личности и социальной средой. Присущая способность к адаптации имеет свой предел, и человек не всегда находит возможность для ее реализации. Под влиянием целого ряда объективных факторов происходит разрыв между требованиями социальной ситуации и социально-психологическим статусом личности. В связи с этим адаптивная физическая культура определяет

задачи наделения личности студента компетентностями в области физической культуры, культуры здоровьесбережения, жизнедеятельности, поддержания физической и психологической формы, использования внутренних потенциалов в формате актуализации [1; 2].

Предложенная нами формирующая и развивающая педагогическая модель разработана для контингента студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и представлена в форме адаптивно-образовательной среды. Рассмотрим данную технологию формирования образовательно-оздоровительной среды, выделив ее составляющие в представленной технологической карте (см. таблицу).

Технологическая карта модели адаптивной образовательно-оздоровительной среды

Название модели	Технологические этапы	
	Диагностический	Реализация
Оздоровительно-образовательная	Изучение исходного уровня физкультурно-оздоровительной компетентности, выбор лекционного курса, медицинский осмотр студентов в начале учебного года, анализ справок и медицинских рекомендаций по профилю заболеваний	– лекционный курс, разработанный с учетом «проблемных зон», направленный на формирование потребностей здоровьесбережения, здоровьесобесечения, культуры жизнедеятельности; – выбор студентами рефератов по профилю заболеваний, основной составляющей которых является применение и использование комплексов физических упражнений для укрепления здоровья и развития физических качеств; – проанализировав возникающие проблемы своего физического развития студент выбирает индивидуальную программу самовоспитания в плане повышения уровня здоровья и физической подготовленности, определяет зону ближайшего норматива по оценочной таблице
Оздоровительно-двигательная	Определение «базовых» нормативных оценок, уровня физической подготовленности, уровня здоровья. Проведение диагностических мероприятий. Выбор формализованной адаптивной оценочной таблицы по определению уровня физической подготовленности	Работа по совершенствованию физических качеств, индивидуальный прогноз студентами личной «зоны стремления к результату»; выбор тактики реализации по развитию отстающих физических качеств. Преподаватель выступает в роли консультанта. Ежемесячный контроль реализации и развития физических качеств. Индивидуальный анализ полученных данных и подбор средств физического совершенствования. Динамика развития «обратной связи» преподаватель-студент; студент-преподаватель
Средоразвивающая	Преподаватель создает проблемные ситуации (анализ «базовых нормативов», фиксирует внимание на перспективные результаты). Анализ анкетирования по физкультурно-оздоровительной компетентности. Выбор цели, задач, программы для наполнения адаптивной средоразвивающей среды	Преподаватель разрабатывает программу действий по реализации индивидуальных студенческих проектов спортивных праздников, фестивалей, блитурниров, адаптивных спортивных соревнований. Обсуждение по группам проектов и реализация лучших. Разработка и наполнение программы физкультурно-оздоровительных праздников. Мероприятия по выявленной проблематике в форме ситуативных игр

Название модели	Технологические этапы	
	Диагностический	Реализация
Психолого-педагогический	Преподаватель знакомит студентов с программными рекомендациями. Разработка и анализ анкет, выявление «проблемных зон» в сфере физкультурно-оздоровительной компетенции	Преподаватель информирует о направлениях, целях, правилах, границах индивидуальных проектов, консультирует о выборе форм и средств физической культуры для развития двигательных качеств, вместе со студентами выявляется индивидуальная «зона стремления к результату». Педагогическое сопровождение на всех этапах деятельности

В данной технологической карте предусмотрен оценочный технологический этап, в ходе которого анализируется динамика взаимодействия средоразвивающих модулей.

Предложенная адаптивная педагогическая технология проходит апробацию на кафедре физического воспитания Московского политехнического университета и в дальнейшем будет включена в программу по физическому воспитанию для студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья [4].

Библиографические ссылки

1. Васильева О. С. Образование в сфере здоровья как стратегическое направление психологии здоровья // Психология в вузе. 2010. № 6. С. 5–17.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие. М. : Гардарики, 2009. 218 с.
3. Петрова Л. Ю., Петров М. А. Организационно-методические основы массовых спортивных соревнований в вузе : учебно-метод. пособие. М., 2019. 80 с.
4. Педагогическая эффективность программы массовых спортивных соревнований студентов / В. И. Столяров, М. А. Петров, М. В. Шилова и др. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2020. № 2 (180). С. 389–395.

References

1. Vasilieva O. S. Education in the field of health as a strategic direction of health psychology // Psychology at the University. 2010. № 6. P. 5–17.
2. Vilenskiy M. Y., Gorshkov A. G. Physical culture and healthy lifestyle of the student : study guide. Moscow, Gardariki, 2009. 218 p.
3. Petrova L. Yu., Petrov M. A. Organizational and methodological foundations of mass sports competitions in higher education. Educational and methodical manual. Moscow, 2019.
4. Pedagogical efficiency of the program of mass sports competitions of students / V. I. Stolyarov, M. A. Petrov, M. V. Shilova et al. // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. 2020. № 2 (180). P. 389–395.

© Петрова Л. Ю., 2020

УДК 796.01

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ

Д. Г. Радченко

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газеты «Красноярский рабочий», 31
E-mail: dimytch111168@mail.ru

Рассмотрено формирование правильной культуры здорового образа среди населения, оказание помощи и поддержки пожилых людей, а также мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и к здоровому образу жизни среди населения.

Ключевые слова: образ жизни, здоровье, население, компоненты здоровья, физическая культура.

RELEVANCE OF THE PROBLEM OF FORMING AN ACTIVE LIFESTYLE AMONG THE POPULATION

D. G. Radchenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: dimytch111168@mail.ru

The article considers the formation of a proper culture of healthy lifestyle among the population, assistance and support for the elderly, as well as motivational and value attitude to physical culture and a healthy lifestyle among the population.

Keywords: lifestyle, health, population, health components, physical culture

Актуальность вопроса формирования здорового образа в молодежной среде существует по нескольким причинам. Во-первых, одной из самых важных задач Российской Федерации в текущем десятилетии является увеличение таких демографических показателей как продолжительность жизни, снижение смертности и увеличение уровня рождаемости. Безусловно, выполнение данного направления социальной политики невозможно без системного подхода, в котором решающую роль играет здоровье репродуктивного населения страны. От эффективности внедрения и формирования в сознании здорового образа жизни в молодежной среде зависят демографические показатели не только на сегодняшний день, но и через несколько десятилетий.

Исходя из этого, вытекает вторая причина актуальности формирования здорового образа жизни среди молодежи. Прививая одну из самых полезных привычек для человека – следование здоровому образу жизни, мы беспокоимся о здоровье нации не только сегодня, но и в будущем. Ведь здоровье нации – здоровье нашего будущего.

Стоит отметить, что формирование здорового образа жизни важно не только для молодежной среды, а также для такой категории общества как пожилые люди. В условиях повышения пенсионного возраста выдвигаются новые требования к возможностям функционирования тех граждан, которые ранее являлись пенсионерами. Данная социально-экономическая ситуация подчеркивает важность формирования здорового образа жизни для всех категорий

граждан. Не все пожилые люди, в обновившихся социально-экономических условиях могут найти силы на полноценное функционирование, в том числе и профессиональное функционирование. Поэтому по отношению к данной категории особенно важно своевременно оказать поддержку и помощь, направленную на улучшение качества или поддержание существующего уровня здоровья. И наиболее эффективным инструментом для решения данной задачи является внедрение элементарных упражнений по физической нагрузке, а также следование правильному питанию. В условиях соблюдения данных правил работающий человек начиная с средних лет жизни может не только справиться с повышением пенсионного возраста менее болезненно, но и избавиться от боли в спине и суставах, избавиться лишнего веса и в целом повысить уровень личного состояния здоровья.

Разобравшись в причинах необходимости формирования здорового образа жизни среди населения, стоит обратить внимание на основные понятия. В трактовке Всемирной организации здравоохранения понятие «здоровье» объясняется как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. В определении исследователей темы здорового образа жизни и физической культуры Ю. Н. Аллянова и И. А. Письменского здоровье – это динамическое состояние духовного, социального, физического благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни [1, с. 70]. В научной литературе и принято выделять несколько компонентов, составляющих понятие «здоровье»:

- соматический компонент: текущее состояние органов и систем органов человеческого организма;
- физический компонент: уровень развития и функциональных возможностей органов и систем человеческого организма;
- психический компонент: состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения;
- сексуальный компонент: комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных, социальных аспектов сексуального существования человека;
- нравственный компонент: представляет собой комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности личности. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения отдельного индивида в социальной среде.

Говоря о здоровом образе жизни и о здоровье в своей совокупности индивиду необходимо брать во внимания все критерии, влияющие на здоровье, но в первую очередь уделим внимание такому компоненту здоровья физическая культура или культура здоровья в жизни человека. По мнению В. А. Бороненко и Л. А. Рапорт развитие культуры является процессом интеграционным. Данная интеграция заключается не только во взаимодействии человека с социальной средой, но еще и во взаимодействии с природой и самим собой. В данном случае культура здоровья – это определенная степень совершенства, которая возможно по достижению лучшего уровня оптимизации жизнедеятельности человека

Стоит отметить, что формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и к здоровому образу жизни среди населения является целенаправленным, многогранным, противоречивым, но в то же время целостным процессом направленным на улучшение жизни как всего общества, так и отдельного индивида. Физическое здоровье нации, культура организации совместного досуга для разных категорий населения в духе физической культуры определяет не только безусловно важные социально-демографические показатели, но и выражает ценностные установки и ориентиры населения в повседневной жизни, которые будут транслироваться и вживаться в последующие поколения.

В настоящее время тенденции развития страны в разных областях жизни населения требуют активного внедрения физической культуры и спорта не только на определенное время,

а в комплексной долгосрочной перспективе, способной улучшить и разработать новые социальные технологии в области физической культуры и спорта. Активное внедрение в жизнь людей спорта и следование здоровому образу жизни не только позитивно влияет на здоровье, но и содействует становлению досуговой культуры, культуры здорового образа жизни как важнейшего основания, конкурентоспособности и повышения качества жизни граждан как в приватной жизни, так и в профессиональной сфере.

Библиографические ссылки

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура : учебник. 3-е изд., испр. М. : Юрайт, 2020.
2. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие. 2-е изд., перераб. М. : Альфа-М : Инфра-М, 2009.

References

1. Allyanov Yu. N., Shepsky I. A. Physical Culture : textbook. 3rd Ed., Read. Moscow, Yurayt Publishing House, 2020.
2. Baronenko V. A., Rapoport L. A. Health and Physical Culture of the Student: Study Manual. 2nd Ed., Re. Moscow, Alpha-M : Infra-M, 2009.

© Радченко Д. Г., 2020

УДК 796/799

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Е. В. Реди

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газеты «Красноярский рабочий», 31
E-mail: russlen90@mail.ru

Самое важное для большинства людей – это здоровье, здоровье его собственное и его близких. Человек, живя в обществе, является его неотъемлемой частью и должен понимать, что здоровый образ жизни – это не просто красивые слова, а одно из важнейших требований, диктуемых современностью. Физическая культура как часть общей культуры человека призвана помочь в решении этого вопроса.

Ключевые слова: здоровье, физическое развитие, спорт, физическая культура, мотивация, студент.

MOTIVATION OF STUDENTS TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

E. V. Redi

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: russlen90@mail.ru

The most important thing for most people is their health, the health of their own and their loved ones. A person living in society is an integral part of it and must understand that a healthy lifestyle is not just beautiful words, but one of the most important requirements dictated by modernity. Physical culture as a part of the General culture of a person is designed to help solve this issue.

Keywords: health, physical development, sport, physical culture, motivation, student.

Актуальность работы. Сегодня, мотивационная сфера студента является важным компонентом в процессе организации учебной деятельности. Она отображает внутреннее желание и интерес учащихся к занятиям, их активное, осознанное отношение к учению. Только при наличии сильных, глубоких побуждений и мотивов студентов, их учебная деятельность будет протекать эффективно. Поэтому важно осознавать сущность мотивации занятий физической культурой, включая факторы, влияющие на нее, а также методы ее формирования.

Целью физического воспитания является формирование потребности в занятиях физическими упражнениями, положительного отношения к физической культуре [1]. Для её достижения преподавателю необходимо обязательно решить задачи по формированию мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярной двигательной активности. На практике оказывается, что реализация поведенческих факторов, являющихся неотъемлемыми компонентами здорового образа жизни чрезвычайно сложна. Причин много, но одной из главных среди них следует признать отсутствие мотивации на сохранение и укрепление своего здоровья и на здоровый образ жизни. Дело в том, что в иерархии потребностей, лежащих в основе поведения студента, здоровье находится далеко не на первом месте. Это связано с современными негативными тенденциями в общей культуре общества.

Таким образом, формирование здоровья – это, прежде всего, проблема каждого человека. И начинать следует с воспитания мотивации здоровья и здорового образа жизни, ибо она является ведущим системообразующим фактором поведения.

Мотивы занятий физической культурой тесно взаимосвязаны между собой, они находятся не только в единстве, но и в постоянной борьбе. Важно изучить, каково их соотношение на конкретном возрастном этапе развития личности, и какова степень индивидуальности мотивации. Знание особенностей мотивации студентов поможет преподавателю воспитать внутреннюю мотивацию занятий физической культурой, т. е. сформировать интерес к занятиям как основу личной физической культуры учащихся.

Изучение психологической литературы показало, что большинство психологов согласны с выделением двух типов мотивации и соответствующих им двух типов поведения:

- 1) внешней мотивации и, соответственно, внешне мотивированного поведения;
- 2) внутренней мотивации и, соответственно, внутренне мотивированного поведения.

«Внутренне мотивированные деятельности не имеют поощрений, кроме самой активности. Люди вовлекаются в эту деятельность ради нее самой, а не для достижения каких-либо внешних наград. Такая деятельность является самоцелью, а не средством для достижения некой другой цели» [1].

Применительно к занятиям физической культурой можно выделить следующие особенности внешней и внутренней мотивации:

- 1) при замене внутренней мотивации внешней первая, как правило, уменьшается;
- 2) внешняя мотивация в целом способствует увеличению объема выполняемой работы, а внутренняя – качества;
- 3) рост уверенности в себе, своих силах способствует усилению внутренней мотивации.

Основными составляющими мотивационной сферы человека являются потребности, мотивы, цели. Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр:

- потребность в движениях и физических нагрузках;
- в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей;
- в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке;
- в самоутверждении, укреплении позиций своего Я;
- в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др. [2].

Потребности тесно связаны с эмоциями – переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Эмоции, согласно современным представлениям, являются результатом отражения мозгом актуальной потребности и вероятности ее удовлетворения. Они выполняют отражательно-оценочную и регулирующие функции и поэтому играют решающую роль в поведении и формировании личности [3].

В формировании мотивации студентов к занятиям физической культурой важны и интересы. Они отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. Когда уровень осознания интереса невысок, преобладает эмоциональная привлекательность. Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес – познакомиться с ним.

Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны:

- с удовлетворением процессом занятий;

- с результатами занятий;
- с перспективой занятий [3].

Если же человек не имеет определенных целей в физкультурно-спортивной деятельности, то он не проявляет интереса к ней.

Выводы. Интересы студентов к занятиям физической культурой и спортом бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. У юношей и девушек они различны: девушки часто всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений, реже о развитии быстроты, выносливости, силы. Юноши же хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость. Мотивация и интересы личности к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности зависят не только от теоретических знаний, двигательных умений и навыков, которыми можно легко овладеть в достаточном объеме, но и от многих биологических, физиологических, антропометрических (конституциональных), психологических и психомоторных особенностей человека, которых изменить никто не может: они определены генетической природой. Таким образом, в последнее время мотивационный фактор стал приобретать все большее значение, поскольку, уделяя внимание индивидуальным особенностям студентов, возможно, подобрать такой комплекс упражнений, который позволит развить интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Библиографические ссылки

1. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. 3-е изд., стереотип. М. : Советский спорт, 2007.
2. Дуркин П. К., Лебедева М. П. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. № 2.
3. Горбунов Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2002. 287 с.

References

1. Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury : uchebnik / pod. red. prof. Ju. F. Kuramshina. 3-e izd., stereotip. Moskva, Sovetskij sport, 2007.
2. Durkin P. K., Lebedeva M. P. Interes k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj i sportom kak faktor formirovanija zdorovogo obraza zhizni // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2004. № 2.
3. Gorbunov E. N., Mart'janov B. I. Psihologija fizicheskogo vospitanija i sporta: uchebnoe posobie. Moskva, Akademija, 2002. 287 p.

© Реди Е. В., 2020

УДК 612.816

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ СТИМУЛЯЦИИ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ И СПИННОГО МОЗГА В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

Л. В. Рощина¹, А. А. Челноков²

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта
Российская Федерация, 182105, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, 4

¹E-mail: ljudaroschina@yandex.ru

²E-mail: and-chelnokov@yandex.ru

Представлены современные сведения о использовании электрической стимуляции скелетных мышц и спинного мозга в спортивной практике.

Ключевые слова: электрическая стимуляция, чрескожная электрическая стимуляция спинного мозга, мышцы, спортсмены.

USE OF ELECTRICAL STIMULATION OF SKELETAL MUSCLES AND SPINAL CORD IN SPORTS PRACTICE

L. V. Roshchina¹, A. A. Chelnokov²

Velikie Luki State Academy of Physical Education and Sports
4, Yubilejnay Sq., Velikie Luki, 182105, Russian Federation

¹E-mail: ljudaroschina@yandex.ru

²E-mail: and-chelnokov@yandex.ru

The review article presents current information on the use of electrical stimulation of skeletal muscles and spinal cord in sports practice.

Keywords: electrical stimulation, transcutaneous electrical spinal cord stimulation, muscles, athletes.

Электрическая стимуляция (ЭС) нервной системы и скелетных мышц использовалась на протяжении многих лет главным образом в практической медицине для реабилитации пациентов с патологией нервно-мышечного аппарата, восстановление двигательных функций которых было затруднено из-за нарушений в центральном звене моторного управления или крайне ограничено вследствие необратимых изменений в самом мышечном аппарате. Опыт практической работы в этой области, подкреплённый экспериментальными исследованиями, обозначил круг приоритетных задач, решение которых предусматривало использование ЭС в комплексном лечении. Прежде всего, данный метод успешно применяется как средство коррекционного воздействия при различных нарушениях осанки, плоскостопии, сколиотической болезни; в качестве средства профилактики и предотвращения нарушений трофики скелетных мышц; для тренировки мышц у лиц с ампутированными конечностями и управления искусственными протезами [15].

Метод ЭС скелетных мышц используется в качестве специального средства тренировки для развития ведущих физических качеств спортсменов. Основоположителем ЭС мышц в спорте является российский ученый Я. М. Коц, который установил, что у высококвалифицированных спортсменов высокочастотная электрическая мышечная стимуляция (10 кГц), модулированная более низкими частотами (50–100 Гц) с продолжительностью сеанса 10 ми-

нут и паузами отдыха 50 с, повышает мышечную силу (прирост до 40 %) [6]. Однако, J. Moreno-Aranda и A. Siegeg проанализировали способ ЭС мышц, предложенный Я. М. Коцем, и установили другой оптимальный режим ЭС мышц для повышения их силы [20]. Авторы констатируют, что в течение 1,5 с электростимуляции через каждые 6 с с последующим отдыхом в течение 60 с значительно уменьшаются болевые ощущения и стимулируется проявление силы, эквивалентной максимальной силе произвольного сокращения мышц. M. Vanderthommen и J. Duchateau указывают, что силовая тренировка, опосредуемая ЭС мышц, обычно реализуется с использованием двухфазных симметричных прямоугольных импульсов длительностью 100–500 мкс с частотой следования стимулов 50–100 Гц для максимизации уровня вызванной силы (мышечного напряжения) [21]. Поэтому до сих пор не существует общего консенсуса в отношении оптимальных параметров стимуляции скелетных мышц.

В работе С. С. Волгушева разработаны режимы динамической ЭС скелетных мышц, направленные на повышение их сократительной способности при выполнении циклических и скоростно-силовых упражнений высококвалифицированными спортсменами. Экспериментальным путем установлены оптимальная амплитуда электростимуляционного сигнала (45–55 В) для четырехглавой мышцы бедра при выполнении циклических упражнений лыжниками-гонщиками и у борцов при выполнении скоростно-силовых упражнений – 60–70 В [2]. В исследованиях А. А. Грушина и В. Л. Ростовцева также показана эффективность применения динамического электростимуляционного воздействия на четырехглавую мышцу бедра у лыжников-гонщиков [4]. Авторами подтверждено положительное влияние ЭС скелетных мышц лыжников-гонщиков на их специальные физические показатели работоспособности и спортивный результат.

Экспериментальные исследования Р. Ахметова и Т. Кутек показали, что применение дополнительной активизации мышц с помощью ЭС во время выполнения прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» способствует улучшению межмышечной координации и улучшению биомеханических характеристик техники прыжка у квалифицированных спортсменок [1]. При этом наилучшая результативность проявлялась при следующих режимах стимуляции медиальной головки икроножной мышцы: прямоугольная форма импульсов; частота в пределах от 50 до 100 Гц; продолжительность – 150–190 мс; длительность одиночного импульса – 1–5 мс; напряжение электростимуляции подбирается индивидуально для каждого испытуемого.

Для повышения биомеханических характеристик разбега и отталкивания в прыжках в длину у спортсменок А. Г. Гусаревич предлагает использовать следующие режимы стимуляции медиальной головки икроножной мышцы: импульсы прямоугольной формы; частота следования в пределах от 50 до 100 Гц в течение 120–160 мс; длительность одиночного импульса – 1–5 мс; напряжение электростимуляции подбирается индивидуально для каждого испытуемого [5].

Анализ исследований зарубежных авторов с 2000 по 2010 годы показал, что с помощью ЭС скелетных мышц возможно добиться значительного улучшения мышечной силы, особенно для мышц нижних конечностей у спортсменов, специализирующихся в разных видах спорта (см. таблицу). Из приведенных литературных данных в таблице видно, что применение электростимуляционной тренировки скелетных мышц у спортсменов приводит к повышению максимальной мышечной силы при изометрических типах сокращения, а также к выработке у них ведущих двигательных качеств.

В настоящее время в физиологических исследованиях применяют чрескожную электрическую стимуляцию спинного мозга (ЧЭССМ) – метод, основанный на электрической активации спинномозговых нейрональных сетей с помощью электродов, локализованных на уровне нижних грудных и/или пояснично-крестцовых позвонков. Его инновационной особенностью является использование специфического режима стимуляции, который не вызывает болевых ощущений: прямоугольные биполярные стимулы длительностью 0,3–1,0 мс, заполненные несущей частотой 10 кГц и подаваемые с частотой в диапазоне от 5 до 40 Гц [14].

Влияние электростимуляционной тренировки скелетных мышц у спортсменов, специализирующихся в разных видах спорта

Авторы (год)	Вид спорта	Мышцы	Продолжительность тренировки (повторений/недель)	Метод тренировки (Упражнение/ частота [Гц])	Результат
N. A. Maffiuletti (2000) [18]	Баскетбол	Четырехглавая мышца бедра	4/3	Изометрический (разгибание ног/100)	↑ Сила, прыжок
D. Malatesta (2002) [19]	Волейбол	Четырехглавая мышца бедра и трехглавые мышцы голени	4/3	Изометрический (приседание/ 105–120)	↑ Сила, прыжок
N. A. Maffiuletti (2002) [16]	Волейбол	Четырехглавая мышца бедра и трехглавые мышцы голени	4/3	Изометрический (разгибание ног/120)	↑ Сила, прыжок
F. Brocherie (2005) [13]	Хоккей	Четырехглавая мышца бедра	3/3	Изометрический (разгибание ног/85)	↑ Сила, спринт
N. Babault (2007) [11]	Регби	Четырехглавая мышца бедра, трехглавые мышцы голени, ягодичные мышцы	6/(1-3)	Изометрический (разгибание ног/100)	↑ Сила, прыжок
N. A. Maffiuletti (2009) [17]	Теннис	Четырехглавая мышца бедра	3/3	Изометрический (разгибание ног/85)	↑ Сила, спринт, прыжок
M. Billot (2010) [12]	Футбол	Четырехглавая мышца бедра	5/3	Изометрический (разгибание ног/100)	↑ Сила

Примечание: ↑ – повышение.

В дальнейшем новый неинвазивный метод ЧЭССМ стал возможным в применении для изучения функциональных свойств двигательной системы человека [3]. В работе Р. М. Городничева с соавторами показана эффективность применения ЭС на уровне T₁₁-T₁₂ и T₁₂-L₁ спинного мозга во время выполнения тренировочной нагрузки у легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие дистанции. В результате исследований авторы выявили, что после 10 дней электростимуляционных тренировок при беге на дорожке тредбана повысилась биоэлектрическая активность скелетных мышц бедра и голени [3].

В последующих исследованиях Е. М. Михайловой с соавторами были изучены эффекты ЭС на уровне T₁₁-T₁₂ и T₁₂-L₁ спинного мозга на кинематические и электромиографические параметры во время выполнения беговой нагрузки у легкоатлетов на короткие дистанции. Показано, что во время бега на фоне ЧЭССМ увеличивается амплитуда ЭМГ-активности мышц-сгибателей бедра в фазе маха и угловая скорость перемещения бедра [7]. Положительный эффект ЧЭССМ на повышение технической подготовленности футболистов отмечают В. Н. Туров и А. М. Пухов [9].

Исследования интегральной силы скелетных мышц у здоровых добровольцев при разных условиях локализации стимулирующих электродов и частотных режимах ЧЭССМ выявили, что значимое увеличение силовых показателей мышц нижних конечностей происходит

под влиянием мультисегментарной ЭС на уровне T₁₁-T₁₂ и L₂-L₃ спинного мозга с частотами 30 Гц и 5 Гц [10]. В условиях одиночной ЭС на уровне T₁₁-T₁₂ спинного мозга с частотой 1 Гц и мультисегментарной стимуляции на уровне T₁₁-T₁₂ и L₂-L₃ спинного мозга с частотами 1 Гц и 5 Гц также отмечалось повышение силы, но менее выраженное по сравнению с мультисегментарной стимуляцией на уровне на уровне T₁₁-T₁₂ и L₂-L₃ спинного мозга с частотами 30 Гц и 5 Гц [10].

Двадцатиминутная ЧЭССМ приводит к увеличению силовых возможностей мышцы-агониста голени, что проявляется в повышении показателей мышечной силы и продолжительном постактивационном эффекте электростимуляции, выражающемся в максимальных величинах следующих функциональных параметров: момент мышечных сил – на 5 и 10 минутах последствия, амплитуда ЭМГ – на 5 минуте, амплитуда ВМО – на 10 минуте [8].

Библиографические ссылки

1. Ахметов Р. Ф. Метод электростимуляции мышц в системе спортивной подготовки квалифицированных спортсменов // Молодая спортивная наука Украины. 2011. С. 100–110.
2. Волгушев С. С. Рациональные режимы динамической электромиостимуляции мышц при выполнении циклических и скоростно-силовых упражнений высококвалифицированными спортсменами // Вестник спортивной науки. 2006. № 3. С. 43–45.
3. Городничев Р. М. Влияние чрескожной электрической стимуляции спинного мозга на функциональные свойства моторной системы спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2013. № 12. С. 35–38.
4. Грушин А. А. Эффективность применения «динамической электростимуляции» в тренировочном процессе лыжников-гонщиков // Теория и практика физической культуры. 2015. № 1. С. 66–69.
5. Гусаревич А. Совершенствование управления спортивной подготовкой на основе комплексного использования технических методов // Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society. 2016. № 2 (18). С. 277–281.
6. Коц Я. М. Тренировка мышечной силы методом электростимуляции. Сообщение I Теория и практика физической культуры. 1971. № 3. С. 64–67.
7. Михайлова Е. А. Повышение эффективности маховых движений при беге посредством чрескожной электрической стимуляции спинного мозга // Теория и практика физической культуры. 2015. № 6. С. 29–31.
8. Рощина Л. В. Применение чрескожной электрической стимуляции спинного мозга для повышения силовых возможностей скелетных мышц голени // Междисциплинарность науки как фактор инновационного развития : сб.статей. 2017. С. 4–9.
9. Туров В. Н. Повышение технической подготовленности футболистов посредством чрескожной электрической стимуляции спинного мозга // Школа Науки. 2018. № 11 (11). С. 10–11.
10. Якупов Р. Н. Изменение силовых показателей мышц нижних конечностей при чрескожной электрической стимуляции спинного мозга // Ульяновский медико-биологический журнал. 2015. № 4. С. 99–103.
11. Babault N. Effect of electromyostimulation training on muscle strength and power of elite rugby players // J Strength Cond Res. 2007. Vol. 21. P. 431–437.
12. Billot M. Effects of an electrostimulation training program on strength, jumping, and kicking capacities in soccer players // J Strength Cond Res. 2010. Vol. 24. P. 1407–1413.
13. Brocherie F. Electrostimulation training effects on the physical performance of ice hockey players // Med Sci Sports Exerc. 2005. Vol. 37. P.455–460.
14. Gerasimenko Y. P. Initiation and modulation of locomotor circuitry output with multisite transcutaneous electrical stimulation of the spinal cord in noninjured humans // J Neurophysiol. 2015. P. 834–842.

15. Ludwig O. The Impact of Whole-Body Electromyostimulation on Body Posture and Trunk Muscle Strength in Untrained Persons // *Front Physiol.* 2019. Vol. 20. P. 1010–1020.
16. Maffiuletti N. A. Effect of combined electrostimulation and plyometric training on vertical jump height // *Med Sci Sports Exerc.* 2002. Vol. 34. P. 1638–1644.
17. Maffiuletti N. A. Feasibility and efficacy of progressive electrostimulation strength training for competitive tennis players // *J Strength Cond Res.* 2009. V. 23. P. 677–682.
18. Maffiuletti N. A. The effects of electromyostimulation training and basketball practice on muscle strength and jumping ability // *Int J Sports Med.* 2000. V. 21. P. 437–443.
19. Malatesta D. Effects of electromyostimulation training and volleyball practice on jumping ability // *J Strength Cond Res.* 2003. V. 17. P. 573–579.
20. Moreno-Aranda J. Force response to electrical stimulation of canine skeletal muscles // *Journal of Biomechanics.* 1981. P. 595–599.
21. Vanderthommen M. Electrical stimulation as a modality to improve performance of the neuromuscular system // *Exerc Sport Sci.* 2007. V. 35. P. 180–185.

References

1. Ahmetov R. F. Metod elektrostimulyacii myshe v sisteme sportivnoj podgotovki kvalificirovannykh sportsmenok // *Molodaya sportivnaya nauka Ukrainy.* 2011. P. 100–110.
2. Volgushev S. S. Racional'nye rezhimy dinamicheskoy elektromiostimulyacii myshe pri vypolnenii ciklicheskih i skorostno-silovykh uprazhnenij vysokokvalificirovannymi sportsmenami // *Vestnik sportivnoj nauki.* 2006. № 3. P. 43–45.
3. Gorodnichev R. M. Vliyanie chreskoznozhnoy elektricheskoy stimulyacii spinnogo mozga na funkcional'nye svoystva motornoj sistemy sportsmenov // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury.* 2013. № 12. P. 35–38.
4. Grushin A. A. Effektivnost' primeneniya "dinamicheskoy elektrostimulyacii" v trenirovochnom processe lyzhnikov-gonshchikov // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury.* 2015. № 1. P. 66–69.
5. Gusarevich A. Sovershenstvovanie upravleniya sportivnoj podgotovkoj na osnove kompleksnogo ispol'zovaniya tekhnicheskikh metodov // *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society.* 2016. № 2 (18). P. 277–281.
6. Koc Ya. M. Trenirovka myshechnoj sily metodom elektrostimulyacii. Soobshchenie I *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury.* 1971. № 3. P. 64–67.
7. Mihajlova E. A. Povyshenie effektivnosti mahovah dvizhenij pri bege posredstvom chreskoznozhnoy elektricheskoy stimulyacii spinnogo mozga // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury.* 2015. № 6. P. 29–31.
8. Roshchina L. V. Primenenie chreskoznozhnoy elektricheskoy stimulyacii spinnogo mozga dlya povysheniya silovykh vozmozhnostej skeletnykh myshe goleni // *Mezhdisciplinarnost' nauki kak faktor innovacionnogo razvitiya : sb.statej.* 2017. P. 4–9.
9. Turov V. N. Povyshenie tekhnicheskoy podgotovlennosti futbolistov posredstvom chreskoznozhnoy elektricheskoy stimulyacii spinnogo mozga // *Shkola Nauki.* 2018. № 11 (11). P. 10–11.
10. Yakupov R. N. Izmenenie silovykh pokazatelej myshe nizhnih konechnostej pri chreskoznozhnoy elektricheskoy stimulyacii spinnogo mozga // *Ul'yanovskij mediko-biologicheskij zhurnal.* 2015. № 4. P. 99–103.
11. Babault N. Effect of electromyostimulation training on muscle strength and power of elite rugby players // *J Strength Cond Res.* 2007. Vol. 21. P. 431–437.
12. Billot M. Effects of an electrostimulation training program on strength, jumping, and kicking capacities in soccer players // *J Strength Cond Res.* 2010. Vol. 24. P. 1407–1413.
13. Brocherie F. Electrostimulation training effects on the physical performance of ice hockey players // *Med Sci Sports Exerc.* 2005. Vol. 37. P. 455–460.

14. Gerasimenko Y. P. Initiation and modulation of locomotor circuitry output with multisite transcutaneous electrical stimulation of the spinal cord in noninjured humans // J Neurophysiol. 2015. R. 834–842.
15. Ludwig O. The Impact of Whole-Body Electromyostimulation on Body Posture and Trunk Muscle Strength in Untrained Persons // Front Physiol. 2019. Vol. 20. P. 1010–1020.
16. Maffiuletti N. A. Effect of combined electrostimulation and plyometric training on vertical jump height // Med Sci Sports Exerc. 2002. Vol. 34. P. 1638–1644.
17. Maffiuletti N. A. Feasibility and efficacy of progressive electrostimulation strength training for competitive tennis players // J Strength Cond Res. 2009. Vol. 23. P. 677–682.
18. Maffiuletti N. A. The effects of electromyostimulation training and basketball practice on muscle strength and jumping ability // Int J Sports Med. 2000. Vol. 21. P. 437–443.
19. Malatesta D. Effects of electromyostimulation training and volleyball practice on jumping ability // J Strength Cond Res. 2003. Vol. 17. P. 573–579.
20. Moreno-Aranda J. Force response to electrical stimulation of canine skeletal muscles // Journal of Biomechanics. 1981. P. 595–599.
21. Vanderthommen M. Electrical stimulation as a modality to improve performance of the neuromuscular system // Exerc Sport Sci. 2007. Vol. 35. P. 180–185.

© Рощина Л. В., Челноков А. А., 2020

УДК 796.058

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ШАШИСТОВ

С. П. Рябинин¹, Н. А. Конончук²

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

¹E-mail: Ryabinin-SP@yandex.ru.

²E-mail: konon4uk.natalya@yandex.ru

Рассматривается взаимосвязь психической саморегуляции и эмоционального интеллекта в психологической подготовке спортсменов-шашистов.

Ключевые слова: психологическая подготовка, психическая саморегуляция эмоциональных состояний в спорте, эмоциональный интеллект, игра в шашки.

PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ATHLETES-PLAYERS

S. P. Ryabinin¹, N. A. Kononchuk²

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev
89, Ady Lebedevoi Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

¹E-mail: Ryabinin-SP@yandex.ru.

²E-mail: konon4uk.natalya@yandex.ru

The article deals with the relationship between mental self-regulation and emotional intelligence in the psychological training of draughtsmen.

Keywords: psychological training, mental self-regulation of emotional States in sports, emotional intelligence, checkers.

Осуществление жизнедеятельности человека реализуется благодаря деятельности психики, которая выступает как регулятор активности человека и отчетливо проявляется в качестве осознанной саморегуляции произвольных движений в учебной, спортивной и в повседневной деятельности.

Открытость организма ребенка внешним влияниям, высокая восприимчивость к движениям позволяют формировать у него приспособительные механизмы к реальным условиям жизнедеятельности с момента рождения. Развитие способности к саморегуляции служит функциональным средством, позволяющим ребенку мобилизовать свои личностные и когнитивные возможности, психические ресурсы, для реализации собственной активности, и достижения целей жизнедеятельности. Мы основываемся на представлении о том, что адекватной психической деятельностью саморегуляция становится только при осознании ребенком цели своей активности.

Регуляция функциональных состояний, индивидуальных особенностей саморегуляции произвольной активности, поведение и деятельность человека, когнитивная, личностная, эмоционально-волевая регуляция, индивидуальные стили регуляции и реализация различных видов произвольной активности, – всё это как фундамент психологической саморегуляции, закладывается в детском возрасте [1; 2].

В большей степени при рассмотрении игры в шашки изучаются когнитивные процессы, однако в соревновательной деятельности спортсмены часто сталкиваются с проблемами

управления своими эмоциями, понимания эмоционального состояния соперника, которое может влиять на собственное эмоциональное состояние.

Способность к саморегуляции эмоциональных спортивных состояний – боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия и др., играет важную роль в организации сложных форм произвольной деятельности, к которым в первую очередь относится спортивная деятельность. Для этого необходимы умения сосредоточить внимание, активно воспринимать и запоминать информацию, предварительно ориентироваться в условиях задания и продумывать ход решения, сверять полученный результат с заданным образцом и предъявленными условиями. Для успешной спортивной деятельности необходимо развитие способности у спортсменов психологической саморегуляции эмоциональных спортивных состояний, и важную роль для их непосредственной регуляции играет эмоциональный интеллект спортсмена.

Очень важно начинать развитие эмоционального интеллекта именно в младшем и среднем школьном возрасте. Так как в онтогенезе саморегуляция начинает формироваться в связи с необходимостью подчиняться требованиям взрослых, правилам поведения в обществе, при включении в спортивную деятельность, и в регуляции эмоциональных спортивных состояний, которыми так обилён современный спорт.

Способности понимания и управления эмоциями своими и чужими обладает каждый человек. Распознавание своих и чужих эмоций, управление ими в настоящее время обсуждается как компоненты эмоционального интеллекта [4; 5]. Спортивная деятельность изобилует различными эмоциями, специфическими эмоциональными состояниями, которые проявляются как в тренировочном процессе, так и в соревновательном. Эмоциональный интеллект помогает спортсмену распознавать и понимать свои эмоции, а также понимать и реагировать на эмоции противника, уметь скрывать свои эмоции от соперника, что непосредственно влияет на победу в соревновательной деятельности. Несмотря на значимость в спортивной практике эмоций, и эмоциональных состояний, управление которыми должен осуществлять эмоциональный интеллект у спортсменов-шашистов, исследования в данной области нам не встречались.

Эмоциональный интеллект спортсменов-шашистов практически не изучен. В результате анализа психологических особенностей шашистов была отмечена важность развития эмоционального интеллекта так как:

- спортсмен, умеющий себя мотивировать на победу, имеет большие шансы на победу;
- успешный спортсмен умеет скрывать эмоции, а соответственно владеет своими эмоциями;
- шашистам важно уметь распознавать свои и чужие эмоции, чтобы ими управлять;
- игра в шашки, в себе содержит скрытый диалог, а значит, подразумевает, что спортсмены неосознанно учатся распознаванию эмоций их управлением.

Объектом регуляции для шашиста, в данном случае, являются его собственные поступки и действия, присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства). Умение управлять своими эмоциями неотделимо от умения распознавать и понимать причины появления и последствий эмоций.

Ю. В. Аникеев [4] провел работу по обоснованию психологической подготовки спортсменов в интеллектуальных видах спорта и пришел к следующим выводам:

- ведущее место во время игры в шашки занимает когнитивная деятельность;
- необходимо изучение творческого мышления, взаимосвязей эмоционального и когнитивного компонентов, психической регуляции;
- необходимо правильно планировать психологическую подготовку, разработать программу её проведения, своевременно проводить мероприятия с использованием современных методов, таких как психологический тренинг.

Таким образом, мы видим, что спортсменам-шашистам, несомненно, важно развитие когнитивных умений, но и не менее важно развитие эмоционального интеллекта, а также способности к саморегуляции своего эмоционального состояния. Спортсмену необходимо знать и уметь владеть способами самомотивации на победу.

Способность к саморегуляции своего поведения, демонстрирует пластичность всех регуляторных процессов связанных с планированием, гибкостью мышления, самостоятельностью и принятием решения [3; 6].

Умение управлять с помощью эмоционального интеллекта специфическими эмоциональными состояниями, а также психологическая саморегуляция поведения эмоциональных спортивных состояний, должны входить в психологическую подготовку спортсменов, как стороны одного взаимосвязанного психического процесса, по всем спортивным видам спорта без исключения.

Библиографические ссылки

1. Ломов Б. Ф. Психическая регуляция деятельности [Электронный ресурс]. М. : Институт психологии РАН, 2006. 624 с.
2. Моросанова В. И. Самосознание и саморегуляция поведения. М. : Институт психологии РАН, 2007. 214 с.
3. Рябинин С. П. Русские шашки – путь к мастерству : учеб. пособие. Красноярск : КГПУ, 2018. 436 с.
4. Аникеев Ю. В. Обоснование значимости психолого-педагогической подготовки спортсменов в интеллектуальных видах спорта // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта / Харьковское областное отделение Национального олимпийского комитета Украины, 2009. С. 3–6.
5. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюк : Изд-во Новопол. ун-та, 2011. С. 27–36.
6. Kononchuk N. A. Взаимосвязь способностей эмоционального интеллекта и когнитивно-деятельностных стилей спортсменов-шашкистов высшего спортивного мастерства // International Journal of Advanced Studies in Education and Sociology. St. Louis, Missouri, USA. 2018. № 1. 164 с.

References

1. Lomov B. F. Psychical regulation of activity [Electronic resource]. Moscow, Institute of psychology, RAS, 2006. 624 с.
2. Morosanov V. I. Self-Awareness and self-regulation of behavior. Moscow, Institute of psychology RAS, 2007. 214 с.
3. Ryabinin S. P. Russian draughts-the path to mastery : textbook. manual. Krasnoyarsk, KSPU, 2018. 436 p.
4. Anikeev Yu. V. Substantiation of the significance of psychological and pedagogical training of athletes in intellectual sports // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports / Kharkiv regional branch of the National Olympic Committee of Ukraine. 2009. P. 3–6.
5. Andreeva I. N. Emotional intelligence as a phenomenon of modern psychology. Novopolotsk, Novopol Publishing house. un-ta, 2011. P. 27–36.
6. Kononchuk N. A. Interrelation of emotional intelligence abilities and cognitive-activity styles of draughts players of the highest sports skill // International Journal of Advanced Studies in Education and Sociology. St. Louis, Missouri, USA. 2018. № 1. 164 p.

© Рябинин С. П., Конончук Н. А., 2020

УДК 372.8

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАРШЕЙ ШКОЛЕ

Т. А. Селитреникова

Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта
Российская Федерация, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35
E-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

Приведены результаты включения в урочные занятия по физической культуре старшеклассников элементов ритмической гимнастики. Исследовано влияние школьных уроков, включающих элементы ритмической гимнастики на уровень развития физических качеств (гибкость, координационные способности, выносливость) старшеклассников.

Ключевые слова: ритмическая гимнастика, школьники, физическая культура.

USING ELEMENTS OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN A PHYSICAL EDUCATION LESSON IN HIGH SCHOOL

T. A. Selitrenikova

National State University of Physical Culture, Sport and Health
named after P. F. Lesgaft
35, Dekabristov Str., Saint Petersburg, 190121, Russian Federation
E-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

The article presents the results of the inclusion of elements of rhythmic gymnastics in regular physical education classes for high school students. The influence of school lessons that include elements of rhythmic gymnastics on the level of development of physical qualities (flexibility, coordination abilities, endurance) of high school students is studied.

Keywords: rhythmic gymnastics, school children, physical culture.

Ритмическую гимнастику определяют как комплекс упражнений общеразвивающей и гимнастической направленности, которые выполняются, как правило: без пауз для отдыха, в быстром темпе. Занятия ритмической гимнастикой обладают доступностью, эмоциональностью и возможностью корректировать содержание уроков физической культуры в зависимости от подготовленности учащихся.

В упражнениях комплекса ритмической гимнастики достигается четкая определенность, их нельзя «смазать», сделать поспешно. Каждый школьник находится на виду у учителя, и каждое его неровное движение возможно сразу скорректировать. Таким образом, у школьника формируется способность к проявлению устойчивого внимания и собранности, которые являются важными предпосылками успешной учебной деятельности. Одним из результатов занятий ритмической гимнастикой является воспитание у школьника строгой внутренней дисциплины, а также общее совершенствование их физического развития.

Актуальность исследования определяется тем, что многие авторы, изучавшие влияние физических упражнений на повышение двигательной подготовленности, подчеркивают значение регулярных занятий физическими упражнениями для подготовки учащихся к различным

видам трудовой деятельности, увеличение резервных и компенсаторных возможностей организма [1; 2].

Занятия ритмической гимнастикой улучшают настроение, а высокий темп упражнений дает большой тренирующий эффект. Ритмическая гимнастика оказывает содействие нормальному физическому развитию организма школьника, совершенствованию означенных выше двигательных навыков и, кроме того, укрепляет здоровье учащихся при условии регулярных занятий физической культурой [3].

Мы осуществляли педагогический эксперимент на базе 10 и 11 классов ГБОУ школа № 14 Невского района г. Санкт-Петербург. В эксперименте приняли участие 50 учащихся (2 учебных класса), 25 из которых (школьники из 10 класса) были отнесены нами к экспериментальной группе, а 25 (учащиеся 11 класса) – к контрольной. В экспериментальной группе уроки проводились нами с применением элементов ритмической гимнастики, а контрольная группа занималась по традиционной школьной программе. До и после реализации педагогического эксперимента мы оценивали уровень развития следующих физических качеств у школьников контрольной и экспериментальной групп: гибкость, выносливость, координационные способности. Именно эти физические качества наиболее активно развиваются при воздействии на организм школьника физических упражнений с использованием элементов ритмической гимнастики.

На втором этапе эксперимента показатели гибкости у школьников из контрольной и экспериментальной групп выросли, однако в экспериментальной группе это было более заметно. Так, показатели гибкости у мальчиков из контрольной группы увеличились в среднем на 1,5 см и составили 15,2 см, в то время как в экспериментальной группе данные величины выросли приблизительно на 2,5 см и оказались равными 16,6 см. У девушек из контрольной группы средние величины гибкости на втором этапе эксперимента увеличились примерно на 3,2 см и составили 23,3 см. В экспериментальной группе прирост показателей гибкости у девушек составил 4,9 см, в результате чего средние значения ее на втором этапе эксперимента были равны 25,9 см (рис. 1).

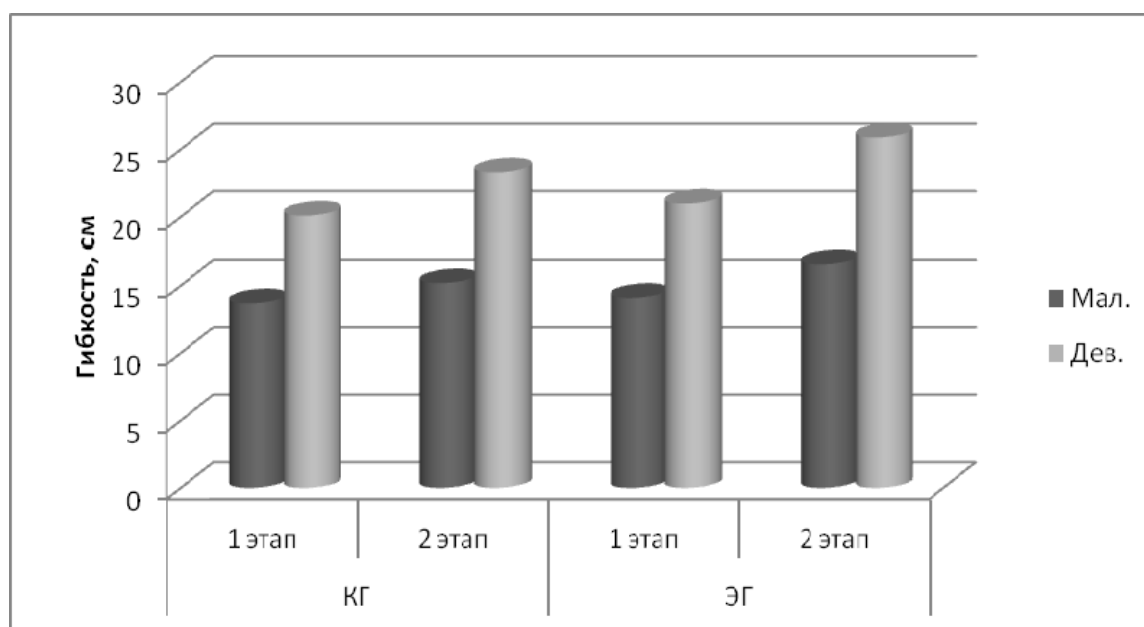


Рис. 1. Результаты оценки гибкости испытуемых ($n = 50$)

Уровень выносливости испытуемых мы оценивали с помощью анализа результатов тестирования школьников согласно требованиям контрольных нормативов для юношей и девушек соответствующего возраста. Оценивалось время бега – у девушек на дистанцию 2 км, у юношей на дистанцию 3 км. По результатам проведения эксперимента видно, что показа-

тели общей выносливости после реализации модифицированной нами методики изменились менее значительно, чем значения гибкости и координационных способностей. Вероятно, это произошло потому, что комплексы применяемых нами физических упражнений были направлены, в большей степени, на совершенствование именно двух означенных физических качеств.

На первом этапе исследования результаты бега на длинные дистанции у девушек из контрольной и экспериментальной группы составили соответственно 11,20 и 11,27 минут. У юношей данные показатели (бег на 3000 м) в контрольной и экспериментальной группах были равны 13,4 и 13,6 минут соответственно. На втором этапе эксперимента результаты бега девушек на дистанцию 2000 м составили в контрольной группе – 11,0, а в экспериментальной – 11,1 минут. У юношей контрольной группы числовые данные бега на 3000 м оказались равны 13,3, а в экспериментальной группе – 13,1 минуты (рис. 2).

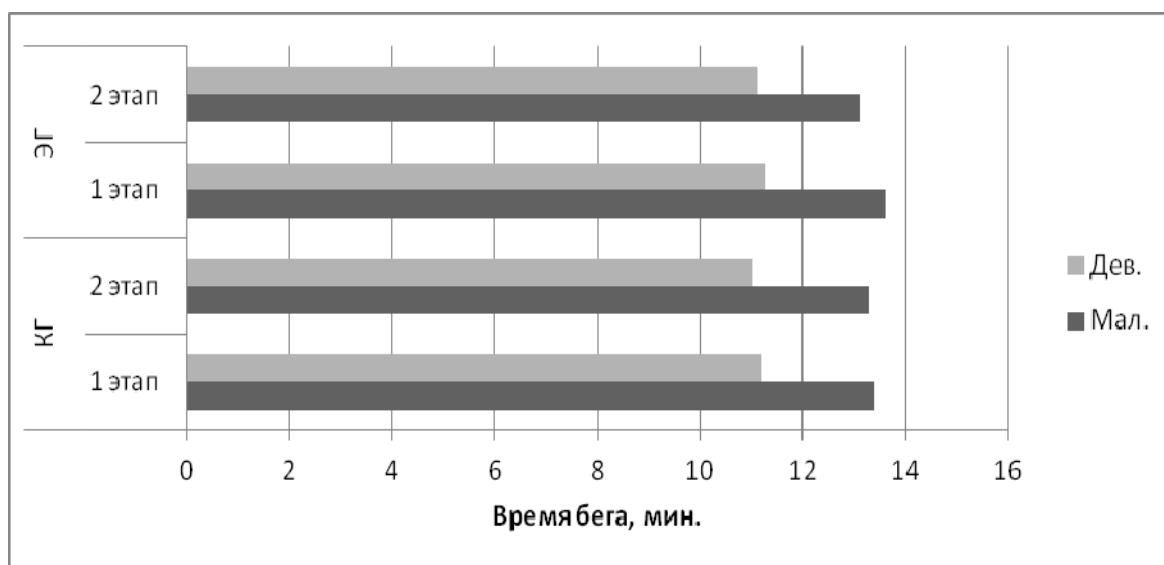


Рис. 2. Результаты оценки общей выносливости испытуемых, ($n = 50$)

При исследовании координационных способностей было выявлено, что их показатель у испытуемых контрольной группы на первом этапе эксперимента составил в среднем 35 секунд, и за время эксперимента увеличился в среднем на 5 секунд. В то время как у испытуемых экспериментальной группы увеличение аналогичного показателя за указанный период времени составило в среднем 14 секунд. Во второй модификации пробы Ромберга на первом этапе эксперимента у испытуемых контрольной и экспериментальной группы в среднем показатель координационных способностей составил 15 и 17 секунд соответственно. В ходе эксперимента у испытуемых контрольной группы показатель увеличился на 5 секунд, а у испытуемых экспериментальной группы увеличение составило в среднем 12 секунд. Результаты третьей модификации пробы Ромберга на первом этапе эксперимента у испытуемых контрольной и экспериментальной группы составили в среднем 12 секунд. За время эксперимента у испытуемых контрольной группы показатель остался тот же, а у испытуемых экспериментальной группы увеличение составило в среднем на 8 секунд.

Проведенное исследование нами позволило утверждать, что:

1. Гимнастические упражнения оказывают положительное влияние на обмен веществ, а также центральную нервную систему. Мышцы занимающихся развиваются, становясь более эластичными и сильными, приспосабливаясь к выполнению объемной физической работы. Кроме того, наблюдается улучшение работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также работы опорно-двигательного аппарата и внутренних органов. Научно обосновано повышение общей стойкости организма к неблагоприятным воздействиям со стороны

внешней среды. Таким образом, проблема физического развития школьников посредством внедрения элементов ритмической гимнастики представляется достаточно актуальной для современной педагогической практики.

2. В рамках школьной программы рекомендуются к использованию несколько основополагающих методов обучения упражнениям ритмической гимнастики: метод обучения при помощи расчленения материала и метод комплексного освоения упражнений.

3. Применение элементов ритмической гимнастики на уроках физической культуры оказало положительное влияние на физическое развитие учащихся. Так, у испытуемых из экспериментальной группы: повысилась адаптация организма к воздействию физических нагрузок; улучшились показатели гибкости и координационных способностей; увеличилось время удержания статического равновесия. Также повысились результаты тестов по общей физической подготовке, что свидетельствует о том, что применение на занятиях средств ритмической гимнастики способствует всестороннему, гармоничному развитию занимающихся.

Библиографические ссылки

1. Байер В. В., Муллагильдина А. Я. Составления тренировочных комбинаций на различные виды координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки в художественной гимнастике (на примере упражнений с булавами) // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2004. № 2. С. 31–36.

2. Герасимова Т. Н., Павлычева Л. А. Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата и их связь с развитием двигательных качеств // Лекция для слушателей фак. усовершенств. и высш. шк. тренеров / ГЦОЛИФК. М. : ВООК, 2011. 22 с.

3. Милюкова И. В., Евдокимова Т. А. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / под общ. ред. Т. А. Евдокимовой. М. : АСТ ; СПб. : Сова, 2007. 817 с.

References

1. Bayer V. V., Mullagildina A. Ya. Composing training combinations for various types of coordination abilities at the stage of preliminary basic training in rhythmic gymnastics (on the example of exercises with clubs) // Physical education of students of creative specialties. 2004. № 2. P. 31–36.

2. Gerasimova T. N., Pavlycheva L. A. Age-related changes in the musculoskeletal system and their connection with the development of motor qualities // Lecture for students of the faculty. advanced. and higher school of trainers / GTSOLIFK. Moscow, BOOK, 2011. 22 p.

3. Milyukova I. V., Evdokimova T. A. Great encyclopedia of health-improving gymnastics / under the general ed. of T. A. Evdokimova. Moscow, AST ; Sankt-Peterburg, Sova, 2007. 817 p.

© Селитреникова Т. А., 2020

УДК 796.323.2

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ПЕДАГОГИКА. ПРИНЦИПЫ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ

А. А. Стеблев¹, И. В. Лобанова²

¹Научно-исследовательский Московский государственный строительный университет
Российская Федерация, 129337, г. Москва, Ярославское шоссе, 26

²МБОУ СОШ 3

Российская Федерация, 141009, Московская область, г. Мытищи,
ул. Академика Каргина, 36, корп. 2

¹E-mail: Kantana7@ yandex.ru

²E-mail: Ataka25@.yandex.ru

Являясь объектом научных взаимосвязей и закономерностей, здоровьесберегающая педагогика нуждается в проработке теоретических подходов и практических способов педагогического воздействия, ориентированного на оптимизацию всех процессов обучения и воспитания детей и подростков. показаны наиболее важные связи исследуемого процесса.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровьесберегающая педагогика, образовательные учреждения, педагогический процесс.

HEALTH-SAVING PEDAGOGY. PRINCIPLES AND PATTERNS

A. A. Steblev¹, I. V. Lobanova²

¹Research Moscow state University of Civil Engineering
129337, Moscow, Russian Federation, Yaroslavlshosse, 26

²MBOU SOSH 3

36, corp. 2, Akademika Kargin Str., Moscow region, Mytishchi, 141009, Russian Federation

¹E-mail: Katana 7@ yandex.ru

²E-mail: Ataka25@.yandex.ru

As an object of scientific relationships and regularities, health-saving pedagogy needs to develop theoretical approaches and practical ways of pedagogical influence aimed at optimizing all the processes of education and upbringing of children and adolescents. The article shows the most important connections of the process under study.

Keyword: health-saving technologies, health-saving pedagogy, educational institutions, the pedagogical process.

Одной из первостепенных задач государства является укрепление и сохранение здоровья обучающихся на всех ступенях образования. Исследования специалистов показывают, что к моменту окончания обучения в школе у 46 % обследуемых наблюдается ухудшение зрения; 25 % – имеют нарушения системы опорно-двигательного аппарата; примерно 29 % – общие заболевания, в том числе и психоневрологические. В связи с этим, в социальной педагогике употребляется термин «школьный стресс», означающий негативное влияние учебного процесса на здоровье ребёнка. К сожалению, не все образовательные организации применяют современные педагогические технологии, направленные на здоровьезбережение обучающихся. Часто решение проблемы профилактики и укрепления здоровья обучающихся в образовательных учреждениях, ограничиваются лишь рамками физического воспитания [1].

Таким образом, существует противоречие между интенсификацией и высокой технологизацией учебного процесса и ухудшением состояния здоровья обучающихся, отсутствием или не совершенностью системы профилактики укрепления здоровья обучающихся в течение всего периода обучения, недостаточно организованной работы в этом аспекте [2]. Поэтому тема актуальна.

Рассмотрим основные, значимые функции здоровьесберегающей педагогики.

1. Она определяет механизм реализации учреждениями функции сохранения и укрепления здоровья учеников. Для этих задач целесообразно задействовать не только возможности самой педагогической науки, но и использовать деятельность педагогов.

2. Она связывает социально-культурную сферу деятельности с подростковой психологией. В проработке методического материала мы заимствовали некоторые методы, применяемые непосредственно этими науками.

3. Она способна самостоятельно кардинальным способом влиять на деятельность самих преподавателей и, непосредственно, на содержание и организацию ими всего учебно-воспитательного процесса.

4. Она показывает, как не только учитывать, но и реализовывать потенциальные возможности каждого обучающегося.

Приоритетная задача здоровьесберегающей педагогики заключается в обеспечении каждого обучающегося условиями для формирования хорошего уровня здоровья, навыков здорового образа жизни, что будет способствовать в будущем реализовывать свои потребности, жизненные планы, гармонично развиваться, быть конкурентоспособным на рынке труда, приносить пользу себе, семье и государству [3]. Закономерности здоровьесберегающей педагогики – это взаимосвязи, возникающие в процессе преподавания, а также определяющие методы организации этих механизмов. Некоторые закономерности выступают как частные правила в общих педагогических связях [4].

Первая – отображает взаимозависимости механизмов воспитания, преподавания и сохранности здоровья. Степень здоровья обучающихся напрямую зависит от эффективности механизма преподавания, но в то же время существует и обратная зависимость. Лучше качественно вести здоровьесберегающий процесс, нежели потом воспитывать и обучать детей с заболеваниями. Такая практика даёт возможность анализировать и фиксировать соотношение объёмов нагрузки и методов обучения.

Вторая – показывает взаимосвязь между состоянием здоровья детей и присутствием здоровьесберегающего элемента в учебной программе. Чем выше представлен здоровьесберегающий компонент, тем меньше дети болеют и тем выше уровень их здоровья.

Третья – указывает зависимость эффективности процесса здоровьесбережения у обучающихся от вовлечения в него различных социальных институтов и специалистов высокой квалификации. Реализация способов взаимодействия специалистов, содействует увеличению эффективности сохранения здоровья у обучающихся.

Четвёртая – предлагает педагогу инструмент, для анализа и корректировки педагогических действий в организации и реализации им здоровьесберегающей деятельности. Эти закономерности очень важны для определения системы требований к организации и методике здоровьесберегающей педагогики, выстраивания корректирующей работы на протяжении всего периода обучения.

Реализация планов в соответствии с закономерностями здоровьесбережения должна выстраиваться на основе принципов:

1. Принцип персонификации нагрузки для обучающихся.

Цель заключается в том, чтобы сохранить здоровье ребёнка в процессе его обучения. Педагог ориентируется на конкретного ребёнка с его личными физическими и психическими особенностями, потребностями, решая несколько задач:

- анализирует состояния здоровья каждого ребёнка;
- исследует его потребности, его отношение к своему здоровью;

- изучает фактор риска заболеваемости ребёнка;
- способствует созданию благоприятных условий для учебно-воспитательного процесса, психологического климата, эмоционального фона;
- принимает участие по устранению неблагоприятных факторов в процессе образования.

2. Принцип компетентной ответственности.

Показывает уровень готовности педагогов к осуществлению функции сохранения и укрепления здоровья детей. Для реализации этого принципа важно следующее:

- педагог должен знать о здоровье каждого обучающегося;
- информированность педагога об индивидуальных особенностях обучающихся;
- владеть методикой проведения анализа учебно-воспитательного процесса, с точки зрения его влияния на здоровье детей;
- быть компетентным и владеть современными технологиями и методами формирования ценностного отношения к здоровью детей.

3. Принцип актуализации.

Педагог должен уметь выбрать из множества педагогических средств и методов наиболее целесообразные в отношении уровня подготовленности и здоровья каждого ученика. Для реализации этого принципа педагог должен:

- владеть методикой проведения анализа учебных планов и программ;
- уметь проводить анализ урока с точки зрения его воздействия на здоровье обучающихся;
- проводить регулярного мониторинг здоровья и физического развития учащихся.

4. Принцип интеграции.

Это взаимодействие различных институтов, которые обеспечивают сохранение здоровья обучающихся и сочетает направленную деятельность образовательного учреждения по укреплению здоровья с активной работой по устранению воздействий негативных факторов:

- педагогических;
- психологических;
- социальных.

Для реализации этого принципа нужно:

- использование всего административного и учебного арсенала учреждения в социально-педагогической деятельности;
- комплексный подход к организации здоровьесберегающей деятельности;
- включение подростков в организацию процесса здоровьесбережения;
- уделить акцент на сохранение и укрепление здоровья детей, включающий обязательное формирование у них установок на здоровый образ жизни;
- диагностика и выявление детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья;
- выявление и формирование групп риска, создание плана занятий, ведение коррекционной работы с этой группой обучающихся.

5. Принцип индивидуальности.

В период своего становления обучающийся сам должен понять ценность своего здоровья, научиться беречь его, следовать принципам здорового образа жизни.

Для реализации принципа нужно:

- создание благоприятной, здоровой среды в образовательном учреждении;
- налаживание контакта обучающийся–родитель–учитель–коллектив.

Становится очевидным, что такой комплексный подход является перспективным направлением в формировании педагогической науки и позволяет эффективно решать вопросы сохранения и укрепления здоровья детей в учреждениях образовательной направленности.

Библиографические ссылки

1. Зайцев Г. К., Колбанов В. В., Колесникова М. Г. Педагогика здоровья. СПб., 1994. 77 с.
2. Кашицына Ю. Н., Гурулёва Т. Г. Значение развития позитивного мышления детей с целью улучшения их здоровья // Профильная школа. 2019. № 6. С. 43–45.

3. Сухарев А. Г. Научные основы концепции укрепления здоровья детей и подростков // Гигиена и санитария. 2000. № 3. С. 43–44.
4. Тихомирова Л. Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики. Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2004. 240 с.

References

1. Zaitsev G. K., Kolbanov V. V., Kolesnikova M. G. Pedagogy of health. Sankt-Peterburg, 1994. 77 p.
2. Kashitsyna Yu. N., Guruleva T. G. The importance of developing positive thinking of children in order to improve their health // Profile school. 2019. № 6. P. 43–45.
3. Sukharev A. G. Scientific bases of the concept of strengthening the health of children and adolescents // Hygiene and sanitation. 2000. № 3. P. 43–44.
4. Tikhomirova L. F. Theoretical and methodological foundations of health-saving pedagogy. Yaroslavl, YAGPU Publishing house, 2004. 240 p.

© Стеблев А. А., Лобанова И. В., 2020

УДК 796.323.2

РОЛЬ БАЗОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ КУРСАНТОВ МВД РОССИИ

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: viktoria.demidencko2016@yandex.ru

Рассматривается физическая подготовка как основополагающий элемент становления силовых способностей и навыков сотрудников органов внутренних дел. Сотрудник полиции в рамках выполнения возложенных на него обязанностей выполняет различного рода двигательные функции. Они в основном связаны с ходьбой, перемещением по лестнице от одного этажа к другому, а также преодолением возникающих перед ним препятствий и выполнение боевых приемов борьбы, которые направлены на задержание лиц, совершивших нарушение общественного порядка. Каждый сотрудник посещает занятия по физической подготовке в рамках служебной подготовки и самостоятельного изучения. Чтобы поддерживать себя в хорошей физической подготовке необходимо уделять этому процессу большой промежуток времени. Сотрудникам полиции необходимо проводить занятия по прикладной гимнастике и атлетической подготовке, так как именно они способствуют развитию ловкости, силы, силовой выносливости, а также формированию таких качеств, как смелость и решительности, в том числе поддерживается правильная осанка и строевая подтянутость.

Ключевые слова: физическая подготовка, силовые способности и навыки, профессиональная подготовка.

THE ROLE OF BASIC PHYSICAL TRAINING IN EDUCATIONAL PROCESS OF CADETS OF THE MIA OF RUSSIA

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: viktoria.demidencko2016@yandex.ru

This article considers physical training as a fundamental element of the formation of power abilities and skills of employees of internal Affairs bodies. A police officer performs various motor functions as part of the performance of his duties. They are mainly related to walking, moving up the stairs from one floor to another, as well as overcoming obstacles that arise in front of it and performing combat techniques of struggle, which are aimed at detaining persons who have committed a violation of public order. Each employee attends physical training classes as part of their job training and self-study. To keep yourself in good physical condition, you need to devote a long period of time to this process. Police officers need to conduct classes in applied gymnastics and athletic training, as they contribute to the development of dexterity, strength, power endurance, as well as the formation of such qualities as courage and determination, including maintaining correct posture and combat fitness.

Keywords: physical training, strength abilities and skills, professional training.

На современном этапе развития нашего государства все больше ответственности возлагается на сотрудников правоохранительных органов в рамках обеспечения безопасности общества и государства. В соответствии с чем стали предъявляться более жесткие требования к физической подготовке сотрудников полиции. Для достижения положительных результатов в процессе борьбы с преступностью сотрудник полиции должен соответствовать самым высоким требованиям профессионализма. Такое явление чаще всего проявляется в их деятельности по принятию всех необходимых мер в целях обеспечения законности и правопорядка в общественных местах, а также предупреждения всех ситуаций, которые могут неблагоприятно сказаться на здоровье и жизни не только граждан, но и самих сотрудников [1].

Нельзя умолять значение физической подготовки в деятельности сотрудников органов внутренних дел в рамках проведения мероприятий по пресечению сопротивления и задержанию лиц, которые нарушили нормы закона [2]. Здесь, конечно же, важно будет наличие развитых на достаточном уровне силовых способностей сотрудника. Проведение занятий по физической подготовке среди не только курсантов, но и уже действующих сотрудников, связано с целой системой физического воспитания, которое, по своей сути, направлено на выработку силовых способностей и развитие выносливости сотрудника. На наш взгляд, первоначальной ступенью в развитии физической подготовленности сотрудников полиции должны стать прикладная гимнастика и атлетическая подготовка.

Атлетическая подготовка как толчок к занятию физической культурой связан с высоким воздействием не только на физиологическую систему организма, но и на умственную и нервно-эмоциональную сферу. Такая подготовка в основном развивает уже заложенные у сотрудника полиции способности и качества. Ярким примером может служить физические и морально-волевые качества, и, конечно же, его психологическая устойчивость. С другой стороны, такой вид подготовки можно рассматривать и как способ расслабления после тяжелого рабочего дня и стимул отказаться от вредных привычек. Поэтому чтобы заниматься физической подготовкой в таком русле, не обязательно ходить в спортзал или на стадион, а можно уделять небольшой промежуток времени в момент отдыха либо самого процесса несения службы [3].

Вся деятельность сотрудников полиции реализуется в целях защиты жизни и здоровья граждан, их прав и свобод, а также борьбы с преступностью. Чтобы эффективно противодействовать негативным явлениям к сотрудникам полиции предъявляются требования по повышению своей физической подготовки, которая занимает центральное место в профессиональном обучении и воспитании каждого из них [4]. Положительный результат деятельности сотрудников по пресечению противоправных действий в большинстве случаев зависит только от его физических качеств, от его владения приемами рукопашного боя, а также от навыков и умений в двигательной функции. Работа в органах внутренних дел, в большинстве случаев, носит ненормированный график, поэтому нужно сразу быть готовыми к высокой работоспособности, переутомляемости и способным восстановить потерянные силы как можно возможно короткий срок.

Физическая подготовка, так же, как и огневая являются неотъемлемыми составляющими деятельности сотрудников полиции. Поэтому носит постоянный характер в процессе всей профессиональной подготовке. Кроме этого им никто не запрещает самостоятельно заниматься физической культурой, но другой вопрос, что на это может просто не хватать свободного времени. Однако если сотрудник помимо общей физической подготовки, занимается самостоятельно, то ему будет намного проще пройти процесс усвоения учебного пособия, и в первую очередь, ускоряется процесс их физического совершенствования [5].

На занятиях по физической подготовке используются программы, которые составляли спортсмены с учетом современного развития спорта и физической культуры. Поэтому чаще всего в такой программе присутствуют утренняя физическая зарядка, упражнения в процессе рабочего времени и самостоятельная подготовка. Кроме этого, каждый сотрудник обязан сдавать нормативы по физической подготовке, но без заблаговременной тренировки, достичь

положительного эффекта невозможно. Поэтому занятие физической подготовкой не только на запланированных учениях, но и самостоятельно, позволяет сотруднику заблаговременно подготовить свое тело и организм к выполнению установленных нормативов.

Систематическое занятие физической подготовкой без продолжительных перерывов способствует всему процессу становления личности сотрудника полиции и формированию его характера, как было выше сказано, влияет такого рода подготовка не только на физическое, но и на моральное и психическое состояние. Знание своих силовых способностей придает сотруднику уверенность при выборе того либо иного действия. Кроме этого от сдачи нормативов по физической подготовке будет и зависеть карьерный рост сотрудника, потому что в случае отрицательной оценки может быть наложено различного рода взыскание, которое влияет на получение очередного офицерского звания и вышестоящей должности. В данном процессе важную роль играют не только преподаватели рассматриваемой подготовки, но и непосредственные руководители подразделения, которые должны показывать пример своим подчиненным. Они должны избрать такую тактику, которая способствовала бы появлению у сотрудника желания заниматься физической подготовкой, улучшать свои силовые способности, не только в рамках занятий, но и в процессе самостоятельного обучения [6].

Занятие физической подготовкой во многом влияет на развитие у будущего сотрудника полиции морально-волевых качеств, связанных с устойчивостью ко всем возникающим трудностям. Также такой вид подготовки положительно влияет и на умственную работоспособность, то есть ему проще будет сосредотачиваться на каком-то важном моменте, быстро переключать свое внимание, обостряется чувство восприятия и переработки большого объема информации, и, конечно же, четкое представление последовательности своих действий в определенной ситуации. В рамках занятий по физической подготовке курсантов большое внимание уделяется развитию у них физических и боевых навыков, однако параллельно с этим у них с каждым занятием становится ярко проявляться следующие морально-волевые качества, как:

- целеустремленность;
- терпение и упорство;
- решительность и смелость;
- самообладание [7].

При формировании программы проведения занятий по физической подготовке необходимо рассматривать и уделять внимание не только методам обучения приемам борьбы, которые являются базовыми, но и специфическим задачам, которые относятся отдельно к каждому индивиду, и связанные с преодолением возникающих психологических барьеров. Такая тактика и методика проведения занятий покажет свой результат в рамках его профессионального уровня. Для эффективного достижения поставленных целей посредством реализации физической подготовки, необходимо учитывать следующие составляющие:

- 1) любой норматив необходимо ужесточать, так как при систематическом занятии физической подготовкой, курсант улучшает свою физическую форму, которые, также усовершенствуют у него уже находящуюся у него базовую физическую подготовку;
- 2) реализовывать боевые приемы не только на занятиях по физической подготовке, но и в условиях, близких к реальной стрессовой ситуации;
- 3) корректирование самих условий выполнения упражнений;
- 4) предоставление права выбора действий при выполнении одного и того же упражнения;
- 5) более подробное изучение совместно с курсантами технических и тактических основ боевых приемов.

Таким образом, наличие у курсантов развитой базовой основы физической подготовки, очень сильно повлияет на становление и последующее развитие у курсантов образовательных организаций МВД России морально-психологической устойчивости в неординарной ситуации. Приобретенные курсантами первоначальные навыки на занятиях по физической подготовке, в рамках физической и боевой подготовки, в последующем послужат подспорьем

более эффективного выполнения служебной и профессиональной деятельности. В основном профессиональная деятельность сотрудников полиции связана с экстремальными ситуациями, в процессе которых он должен быстро ориентироваться и мгновенно осуществлять выбор правильного решения при исполнении задач, которые относятся к повышенной сложности.

Библиографические ссылки

1. Алексеев С. В. Физическая подготовка сотрудников полиции : учеб. пособие. М. : СПб., 2016. С. 47.
2. Каримов А. А. Современные направления в образовании : учебник. М. : Проспект. 2016. С. 37.
3. Катаргин С. В. Физическая подготовка в профессиональной деятельности. М. : Москва, 2017. С. 67.
4. Кельдасов Т. Д. Теоретические аспекты физической культуры и спорта. М. : Юрайт, 2007. С. 32.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика развития силовых способностей и навыков : учеб. пособие. М. : Проспект. 2016. С. 67.
6. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / под ред. В. Я. Кикотя. М. : Юнити. 2016. С. 147.
7. Ташиян А. А., Демиденко В. Ю. Повышение уровня взаимопонимания и выбор психолого-педагогической концепции обучения физической подготовки курсантов // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : 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. С. 172–175.

References

1. Alekseev S. V. the Physical training for the police: a training manual. Moscow, Sankt-Peterburg, 2016. P. 47.
2. Karimov A. A. Modern directions in education : textbook. Moscow,Prospect, 2016. P.37.
3. Katargin S. V. Physical training in professional activity. Moscow, Moscow, 2017. P. 67.
4. Keldasov T. D. Theoretical aspects of physical culture and sport. Moscow, Yurayt, 2007. P. 32.
5. Kholodov Zh. K. Theory and methods of development of power abilities and skills : textbook. Moscow, Prospect, 2016. P. 67.
6. Physical culture and physical training: textbook / ed. V. Ya. Kikotya. Moscow, Unity, 2016. P. 147.
7. Tashiyan A. A., Demidenko V. Yu. Raising the level of mutual understanding and choosing a psychological and pedagogical concept of training physical training of cadets // Physical education, sport, physical rehabilitation and recreation: problems and prospects of development : materials of the IX international conf. science-practice. conf. ((June 1, 2019, Krasnoyarsk) : electron. sat. / under the General ed. of T. G. Arutyunyan ; SibGAU named M. F. Reshetnev. Krasnoyarsk, 2019. P. 172–175.

© Ташиян А. А., Демиденко В. Ю., 2020

УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ АЭРОКОСМИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ

А. С. Третьяков¹, В. К. Щеглов², А. Л. Гринько³

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

¹E-mail: tretyakoval@yandex.ru

²E-mail: vladimir-scheglov@mail.ru

³E-mail: agrinko@mail.ru

Рассмотрены особенности подготовки специалистов аэрокосмической отрасли и проблемы, ведущие к снижению работоспособности. Предложены варианты решения этих проблем. Выбраны наиболее эффективные виды физической культуры для поддержания работоспособности.

Ключевые слова: аэрокосмические направления подготовки, повышение работоспособности, оптимизация умственной деятельности, формы физических упражнений, студенты.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS A TOOL OF MAINTAINING AEROSPACE SPECIALTIES STUDENTS' EFFICIENCY

A. S. Tretyakov¹, V. K. Shcheglov², A. L. Grinko³

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: tretyakoval@yandex.ru

²E-mail: vladimir-scheglov@mail.ru

³E-mail: agrinko@mail.ru

The article discusses the features of aerospace industry specialists' training and the problems leading to a decrease in working capacity. The article suggests solutions to these problems. The most effective types of physical culture to maintain performance have been selected.

Keywords: aerospace directions of study, increase of working capacity, optimization of mental activity, forms of physical exercises, students.

Время учёбы в вузе – очень важный этап становления будущего инженера-специалиста. Именно в этот период в полной мере идет раскрытие способностей, задатков, совершенствование интеллекта, расширение круга познаний. Известно, что учебная деятельность относится к ярко выраженному типу интеллектуального труда.

Умственный труд тесно связан с приёмом и переработкой больших объемов информации и требует значительного напряжения сенсорного аппарата, памяти, активации процессов мышления, внимания, эмоциональной сферы. Как известно, аэрокосмическая отрасль промышленности является одной из самых наукоемких отраслей производства, соответственно, к студентам направлений этой отрасли предъявляются более суровые критерии профессиональной подготовки, что делает студентов-инженеров более уязвимыми к снижению работоспособности.

Особенности учебной и профессиональной деятельности студента аэрокосмического направления подготовки:

1) необходимость большого количества общих академических знаний физики и математики для освоения специальности;

2) выполнение больших объёмов работ на вычислительной технике (тяжелые математические расчёты с большими итерациями, решение параметрических задач, цифровое проектирование в системах трехмерного моделирования и т. п.);

3) значительное задействование студентов в научно-исследовательской деятельности. Это вызвано высокой наукоёмкостью космической отрасли и глубоким внедрением передовых научных достижений космическую технику;

4) необходимость глубокого изучения иностранных языков, вызванная большим количеством непереуведенной специальной литературы на иностранном языке.

Подобные особенности студенческой деятельности могут привести к ряду проблем, которые могут являться причиной снижения качества обучения у студентов-инженеров:

1) изучение большого количества предметов за относительно короткий срок;

2) частая и быстрая смена внимания с одного предмета на другой;

3) принятие и переработка разнообразной и многочисленной информации, которая часто имеет эмоциональный характер;

4) сильный дефицит времени для работы с этой информацией;

5) частое возникновение состояний эмоционального стресса;

6) профессиональная необходимость сохранения интенсивности и напряжённости внимания, мышления, памяти, эмоций и различных гомеостатических констант организма;

7) частый переизбыток информации;

8) выполнение значительной части работы в неурочное время (в том числе и ночное);

9) малое участие двигательного анализатора из-за выполнения работы большей частью сидя и отсутствия необходимости физических усилий (фактор гипокинезии);

10) необходимость одновременно интеллектуальной деятельности и эмоционального напряжения для решения поставленных задач;

Так, представленная выше характеристика учебного труда студента говорит о том, что человек с его сложной психофизиологической организацией остаётся главным звеном в сложной системе управления [1]. Совокупность этих факторов ведет к значительному снижению работоспособности студента. Таким образом, одним из важнейших задач обучения студентов аэрокосмической отрасли является поддержания их работоспособности. Физическая культура и спорт является одним из важнейших инструментов для решения этой задачи. При этом важным критерием в данном вопросе является выбор наиболее оптимальных типов физических занятий – максимальное повышение работоспособности студента с тратой наименьшего количества времени.

Оптимальным средством для поддержания необходимого уровня работоспособности служит чередование умственного и физического труда, так как работоспособность мозга имеет большую эффективность в случаях, когда сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуется с их последующим растяжением и расслаблением. Подобный режим движения можно наблюдать во время бега, передвижения на лыжах, ходьбы, коньках, в других циклических упражнениях, выполняемых с умеренной интенсивностью.

Хорошие результаты оптимизации умственной деятельности позволяет достичь добавление лёгкой физической нагрузки в середине и после окончания интеллектуальной работы. Для студентов это крайне целесообразно, поскольку использование мышечного аппарата сведено к минимуму в учебной деятельности.

В целях увеличения работоспособности и создания оптимального режима учёбы и отдыха требуются максимально возможная ритмизация учебной деятельности, введение дополнительных пауз в процессе занятий, контроль продолжительности сна, правильное питание, закаливание естественными природными факторами, занятия физической культурой, прогулки, походы выходного дня. Наибольший эффект повышения работоспособности наблюдается

при соблюдении всех этих факторов, однако в основе оптимального режима работы при занятии интеллектуальным трудом лежит именно ритмизация учебной деятельности с чередованием различных видов физической нагрузки.

Ритмизация работы предусматривает выработку наиболее оптимального для себя ритма и привычки к продолжительному интеллектуальному труду, своевременные паузы для отдыха в процессе умственной деятельности, в зависимости от её сложности, активный отдых во время этих перерывов, активное проветривание помещения, правильная поза, необходимый уровень освещения, остановка учебной работы как минимум за 1–1,5 часа до отхода ко сну. Успешная умственная деятельность возможна лишь в условиях подчинения умственной работы строгому распорядку, при котором отводится, определенное время для труда и для отдыха. Отсутствие строгого режима является одним из самых угнетающих факторов для нервной системы. Тот, кто приступает к работе не в одно и то же время или откладывает наиболее трудное до лучших времен, гораздо быстрее устает и менее продуктивно работает [2].

В качестве основных форм физических упражнений в режиме учебного дня студентов являются: утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультурные паузы, физкультурные минутки.

Утренняя гимнастика помогает более быстрому приспособлению организма человека к ритму рабочего дня. Это объясняется усилением проприоцептивной мышечной импульсации (увеличение скорости получения мозгом информации о текущем положении и состоянии мышечной системы человека) при выполнении даже небольших комплексов физических упражнений. В это же время происходит нормализация соотношения процессов торможения и возбуждения. Во время выполнения комплекса утренней гимнастики активизируется деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшается обмен веществ, повышается функционирование почек, печени, идет укрепление мышечной системы, что помогает организму студента быстрее взять необходимый темп дальнейшей работы.

Кроме комплексов упражнений продолжительностью 10–15 минут, возможно выполнение сокращённых вариантов, рассчитанных на 2–3 минуты. Количество упражнений в комплексе может быть от 8 до 15, каждое из которых повторяется 4–8 раз (упражнения на общее развитие) или 15–25 раз (упражнения на развитие силы).

Физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений следует контролировать исходя из физических и функциональных возможностей организма. При контроле нагрузки следует опираться на субъективные и объективные показатели. Из объективных показателей наиболее доступен и информативен показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС). Если спустя 15 минут ЧСС возвращается к первоначальному показателю, то это говорит о соответствии полученной нагрузки функциональным возможностям организма [1].

Эффективность заданной физической нагрузки возможно определить и по самочувствию. После утренней гимнастики оно должно быть бодрое, настроение – хорошее. Свидетельствами перегрузки могут являться вялость и чувство усталости в течении дня на учебных занятиях.

При выполнении комплекса утренней гимнастики желательно задействовать все основные мышечные группы. Для этого следует включить в комплексы упражнения на силу, гибкость, расслабление преимущественно в динамическом режиме. Правильным будет выполнение гимнастических упражнений в следующей последовательности:

- 1) упражнения, помогающие организму плавно перейти в рабочее состояние (потягивание, ходьба, ходьба с движениями рук, лёгкий бег);
- 2) упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног (вращения рук, таза, приседания, спокойные наклоны и повороты туловища);
- 3) упражнения для развития силы мышц рук (подтягивание, отжимания в упоре лежа);
- 4) упражнения для развития силы мышц брюшного пресса;
- 5) упражнения для развития силы мышц ног (выпады, махи);
- 6) упражнения на восстановление дыхания.

Следует помнить, что необходимо чередование упражнений на силу с упражнениями на гибкость и расслабление. При этом силовые упражнения следует выполнять до ощущения незначительной усталости, а упражнения на гибкость – плавно, без рывков и до появления лёгкой боли. Для увеличения эффективности утренней гимнастики необходимы и соответствующие внешние факторы: хорошо проветриваемая комната и закаливающие водные процедуры после выполнения упражнений. Значительно увеличивает положительный эффект зарядки её проведение на свежем воздухе.

Вводная гимнастика – комплекс физических упражнений, которые выполняются перед началом занятий или любой другой рабочей деятельностью. Она сокращает время на вхождение в необходимый ритм, оказывает тонизирующее воздействие на мышцы, улучшает деятельность органов дыхания и кровообращения, активизирует работу центральной нервной системы и способствует повышенному усвоению материала на занятиях уже с первых минут. Часто в комплекс вводной гимнастики вводят динамические упражнения с широкой амплитудой движений, а также дыхательные и общего активизирующего действия. Всего упражнений может быть 10–12, число повторений в каждом из них – 8–10 раз.

Физкультурная пауза представляет собой комплекс общеразвивающих упражнений, которые выполняются в процессе учебных и самостоятельных занятий для снятия утомления, устранения отрицательных влияний учебного труда и поддержания высокой работоспособности. Она действует по механизму активного отдыха, при котором релаксация обеспечивается за счёт переключения на иной вид активности.

При составлении комплексов физкультурных пауз следует помнить, что мышцы, находящиеся в статическом напряжении в момент труда, должны выполнять динамическую работу, а мышцы, работающие в динамическом режиме, – упражнения на расслабление. Также, необходимо включать физические упражнения для крупных мышечных групп в сочетании с движениями на расслабление и гибкость позвоночника. Для улучшения кровоснабжения головного мозга необходимо использование движений с поворотами туловища и головы. Временной период паузы составляет 6–8 минут и содержит 10–12 упражнений, каждое из которых следует повторять в среднем 6–8 раз. Нагрузка в комплексе обычно возрастает к его середине и снижается к окончанию.

Обычно физкультурную паузу советуют проводить через 3–3,5 часа после начала занятий. Однако, например, по мнению специалистов, сроки включения пауз зависят от появления явно выраженных признаков нервно-психического напряжения, гигиенических условий в аудиториях, рабочей позы обучающегося. Он считает, что на фоне незначительного утомления она не даст значительного существенного эффекта, а в фазе высокой работоспособности пауза не в состоянии снять накопившееся напряжение. При творческой работе физкультурные паузы можно выполнять одиночно или чередовать их с физкультурными минутками [3].

Физкультурные минутки относятся к малым формам активного отдыха. Они проводятся периодически в краткие перерывы в работе для снятия местного утомления, возникающее из-за продолжительного сидения в однообразной фиксированной позе, сильного напряжения внимания и зрительных функций, увеличенной нагрузки на локальные мышечные группы. Физкультурные минутки представляют собой комплекс из 2–3 упражнений, которые выполняют в течение 1–2 минут в период всех видов учебных занятий, с периодичностью каждые 45–50 минут работы.

Повышение работоспособности студента-инженера не только возможно с помощью физической культуры и спорта, но и является одним из самых эффективных способов повышения производительности работы студента. Ключевым фактором в данном случае можно считать два пункта:

- 1) относительно небольшое время, необходимое студенту для физических упражнений, что не ведет к потере студентом времени. Особенно важно для усиленного интеллектуального труда, где рабочее время является крайне важным фактором;

2) простота физических упражнений, позволяющая заниматься подобным повышением работоспособности без специальных физических навыков, которых зачастую лишены студенты с интенсивной умственной нагрузкой.

Следовательно, физическая культура и спорт необходимы для студентов аэрокосмических направлений подготовки. Занятия вышеупомянутыми формами физической культуры позволяет студентам решать проблемы, связанные с большой интеллектуальной загруженностью, укреплять свое здоровье, увеличивать свою производительность и работоспособность. Тем самым помогая студентам более эффективно познавать свою будущую профессию и стать высококвалифицированным специалистом.

Библиографические ссылки

1. Физическая культура студентов в техническом вузе / под ред. проф. М. М. Колокольцева, ст. препод. Е. А. Койпышевой. Иркутск : ИРНИТУ, 2015. 335 с.
2. Большая медицинская энциклопедия / гл. ред. Б. В. Петровский. 3-е изд. М. : Советская энциклопедия, 1974–1989. Т. 1–30.
3. Максимович В. А., Коледа В. А., Городинин С. К. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности : учеб. пособие. Гродно : ГрГУ, 2012. 319 с.

References

1. Fizicheskaja kul'tura studentov v tehničeskom vuze / pod red. prof. M. M. Kolokol'ceva, st. prepod. E. A. Kojpyshevoj. Irkutsk, IRNITU, 2015. 335 p.
2. Bol'shaja medicinskaja jenciklopedija / gl. red. B. V. Petrovskij. 3-e izd. M. : Sovetskaja jenciklopedija, 1974–1989. T. 1–30.
3. Maksimovich V. A., Koleda V. A., Gorodilin S. K. Organizacionno-metodicheskoe obespechenie fizicheskogo vospitanija studentov na osnove vidov dvigatel'noj aktivnosti : uch. posobie. Grodno, GrGU, 2012. 319 p.

© Третьяков А. С., Щеглов В. К., Гринько А. Л., 2020

УДК 796.011.3

МОТИВАЦИЯ И ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ

А. С. Третьяков¹, Я. Я. Волкова²

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

¹E-mail: tretyakoval@yandex.ru

²E-mail: dgstark3556@inbox.ru

Отношение студентов к физической культуре и спорту – крайне актуальная социально-педагогических проблем в образовании современного мира. Важность физической культуры для студентов довольно разнообразна. Рассмотрены вопросы о мотивации студентов при самостоятельных занятиях физической культурой, а также представлены группы мотивов для занятия физической культурой студентами.

Ключевые слова: мотивы, мотивация студентов, физическое состояние, физическое воспитание, физическая культура, самостоятельные занятия.

MOTIVATION AND PURPOSE OF STUDENTS' INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION STUDIES

A. S. Tretyakov¹, Y. Y. Volkova²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: tretyakoval@yandex.ru

²E-mail: dgstark3556@inbox.ru

Students attitude to physical education and sports is extremely urgent social and pedagogical problem in the modern world education. The importance of physical education for students is quite diverse. The article discusses the motivation of students' independent physical education, as well as presents motive groups for students engaged in physical education.

Keywords: motives, student motivation, physical condition, physical education, self-study.

Отношение студентов к физической культуре и спорту – крайне актуальная социально-педагогических проблем в образовании современного мира. Важность физической культуры для студентов довольно разнообразна. Имея преимущественно сидячий образ жизни, студент не располагает достаточным количеством времени для полноценных спортивных занятий. При этом постоянная интеллектуальная занятость без «разгрузок» организма ведет к снижению работоспособности, накоплению усталости, ухудшению внимательности. Также подобный образ жизни несет потенциальный вред здоровью. Таким образом, у нас есть как минимум два значительных ряда проблем (физического и духовного свойства), решением которых являются занятия физической культурой.

Придя к необходимости занятий физической культурой студентами, мы сталкиваемся с другой проблемой – отсутствием серьезной мотивации у большинства студентов к этим самым занятиям. Без должного уровня мотивации наблюдается серьезная потеря качества

выполняемых упражнений, что ставит под вопрос в целом целесообразность занятий физической культурой.

Реализация этой проблемы каждым студентом должна рассматриваться с позиции как лично значимая, так и необходимая обществу. Многочисленные теоретические и практические данные говорят о том, что спортивная и физкультурная деятельность пока не является для студентов насущной необходимостью. Обычного силового внедрения в студенческую среду самостоятельных занятий физическими упражнениями без личной мотивации явно недостаточно [1].

Существуют субъективные и объективные факторы, которые определяют интересы, мотивы и потребности задействия студентов в активную спортивно-физкультурную деятельность. К субъективным факторам относятся: духовно-нравственное обогащение, развитие познавательных способностей, соответствие эстетическим вкусам, понимание значимости занятий. К объективным факторам относятся: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий, состояние здоровья занимающихся.

Многие студенты недооценивают субъективные факторы, что связано с достаточно низким воспитательно-образовательным потенциалом мероприятий и занятий по физической культуре, со смещением акцента внимания на нормативные показатели физкультурно-спортивной деятельности [2].

В качестве критериев мотивации, которые обуславливают занятия физкультурой студентов следует выделить группы мотивов к занятиям физической культурой:

1. Оздоровительные мотивы. Самой сильной мотивацией студентов к занятиям физическими упражнениями может являться профилактика заболеваний и возможность укрепления своего. Положительное воздействие на здоровье физических упражнений известно крайне давно и не даёт поводов для сомнений и в сегодня его возможно рассматривать по двум связанным направлениям: уменьшение вероятности заболеваний и формирование здорового образа жизни, в том числе и профессиональных; лечебное воздействие физических упражнений при многих видах заболеваний.

2. Двигательно-деятельностные мотивы. При исполнении физической работы наблюдается понижение производительности труда, происходящее вследствие его однообразия и монотонности. Беспрерывное исполнение интеллектуальной деятельности может приводить к понижению количества усваиваемой информации, к большему числу профессиональных ошибок. Выполнение специальных физических комплексов и упражнений для мышц всего тела и глаз гораздо эффективнее повышает релаксацию, чем пассивный отдых, и удовольствие от непосредственно процесса занятий физическими упражнениями. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь дыхательной и сердечно-сосудистой.

3. Соревновательно-конкурентные мотивы. Этот вид мотивации базируется на стремлении человека увеличивать свои собственные спортивные достижения и успехи. На протяжении всей истории человечества, процесс эволюции строился на духе конкуренции, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление достичь какого-то определенного спортивного уровня, стать победителем в состязаниях соперника – является одним из самых мощных регуляторов и значительной мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями.

4. Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении своего внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих людей (улучшение телосложения, подчеркивание «выгодных» особенностей фигуры, увеличение пластичности и гибкости движений). Данная группа тесно связана с увеличением популярности на занятия спортом и физической культурой.

5. Коммуникативные мотивы. Выполнения физических упражнений с группой подвижников, например, в обществах по интересам (спортивные игры, оздоровительный бег, велоспорт, туризм и т. п.), являются одной из сильных мотиваций к посещению спортивных со-

оружий и физическим упражнениям. Коллективные занятия спортом и физической культурой содействуют укреплению общественных связей между половыми и социальными группами.

6. Познавательные-развивающие мотивы. Данная мотивация плотно связана со стремлением человека исследовать свой организм, свои способности, а потом и улучшить их с помощью средств спорта и физической культуры. Данная мотивация во многом близка к конкурентной мотивации, но базируется на стремлении победить себя, свою нежелание к активной деятельности, а не соперника на состязании. Эта мотивация заключается в желании по максимуму использовать физические возможности собственного организма, улучшить физическое состояние и повысить физическую подготовку.

7. Творческие мотивы. Занятия спортом и физической культурой могут дать неограниченные возможности для воспитания и развития в студентах творческой личности. Через самопознание значительных ресурсов собственного организма при занятиях физическими упражнениями человек начинает поиски новых возможностей в своем духовном развитии.

8. Профессионально-ориентированные мотивы. Группа данной мотивации связана с развитием занятий физической культурой, которые ориентированы на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся помогает развитию психофизической готовности студента к будущей профессиональной деятельности.

9. Административные мотивы. Занятия физической культурой являются обязательными в российских высших учебных заведениях. Для получения и анализа результатов обучения введена система зачетов, один из которых по предмету «Физическая культура». Сдача зачета в положенный срок по этой дисциплине, попытка избежать конфликтов с преподавателем и руководством учебного заведения заставляют студентов заниматься физической культурой.

10. Психолого-значимые мотивы. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи, в особенности той, которая занята обучением: получение уверенности в себе; возможность снятия эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых ситуаций; отвлечение от неприятных мыслей; снятие интеллектуального напряжения; восстановление психической и моральной работоспособности. Некоторые виды физических упражнений являются неотъемлемым средством нейтрализации отрицательных эмоций у человека.

11. Воспитательные мотивы. Занятия физической культурой и спортом развивают в человеке навыки самоконтроля и самоподготовки. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют развитию морально-волевых качеств и способностей, а также воспитанию патриотизма и высокой гражданской позиции.

12. Статусные мотивы. Из-за развития физических качеств у студентов повышается жизнестойкость. Повышение личностного статуса при появлении конфликтных ситуаций, которые различаются в ходе физического воздействия на другую личность, а также увеличение способности к жизнестойкости в экстремально-личностных взаимодействиях, делает более активным участие молодежи в спортивно-физкультурной деятельности.

13. Культурологические мотивы. Эта мотивация приобретает у подрастающего поколения с воздействием, оказываемым средствами массовой информации (СМИ), обществом, социальными институтами, в образовании у личности необходимости в занятиях физическими упражнениями. Она характеризуется влиянием на личность культурной среды, законов социума и законами «группы» [3].

Таким образом, снижение мотивации и целенаправленности у студентов может быть вызвано отсутствием нескольких значимых мотивов к занятиям физической культурой. Попытка разобраться в ситуации с мотивацией к занятиям физической культурой у студентов требует классификации мотивационных критериев. Деление мотивов на подобные группы облегчает задачу самоанализа и разбора как собственных мотивационных мотивов, так и уп-

рошает педагогическую задачу в подготовке специалистов высоких нравственных и физических качеств. В таком случае, оптимальным путем решения проблемы отсутствия мотивации у студентов является обращение внимания и проработка мотивационных мотивов определённой группы, являющейся ключевой в каждой конкретной ситуации.

Библиографические ссылки

1. Структура и содержание общекультурных компетенций студента [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2014/02/5851> (дата обращения: 30.03.2020).
2. Физическая культура студентов в техническом вузе / под ред. проф. М. М. Колокольцева, ст. препод. Е. А. Койпышевой. Иркутск : ИРНИТУ, 2015. 335 с
3. Физическая культура: что это такое [Электронный ресурс]. URL: <https://ktonanovenkogo.ru/voprosy-i-otvety/fizicheskaya-kultura-chto-eto-takoe.html> (дата обращения: 29.03.2020).

References

1. Struktura i sodержanie obshhekul'turnyh kompetencij studenta [Elektronnyj resurs]. URL: <http://human.snauka.ru/2014/02/5851> (date of visit: 30.03.2020).
2. Fizicheskaja kul'tura studentov v tehničeskom vuze / pod red. prof. M. M. Kolokol'ceva, st. prepod. E. A. Kojpyshevoj. Irkutsk, IRNITU, 2015. 335 p.
3. Fizicheskaja kul'tura: chto jeto takoe [Elektronnyj resurs]. URL: <https://ktonanovenkogo.ru/voprosy-i-otvety/fizicheskaya-kultura-chto-eto-takoe.html> (date of visit: 29.03.2020).

© Третьяков А. С., Волкова Я. Я., 2020

УДК 796.062.4

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ

А. С. Третьяков¹, В. А. Финк², А. Л. Гринько³

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

¹E-mail: tretyakoval@yandex.ru

²E-mail: infikrinika@mail.ru

³E-mail: agrinko@mail.ru

Рассмотрены различные способы и методы проведения спортивных мероприятий со студентами. Подняты вопросы о необходимости и востребованности проведения такого рода деятельности, так они влияют на жизнедеятельность студентов, а организаторам помогают решать не только вопросы здорового образа жизни, но и воспитательные и образовательные задачи.

Ключевые слова: спортивные мероприятия, физическая культура, спорт, работа со студентами. вузы.

PECULIARITIES OF CARRYING OUT SPORTS-MASS AND PHYSICAL CULTURE AND RECREATION EVENTS WITH STUDENTS

A. S. Tretyakov¹, V. A. Fink², A. L. Grinko³

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: tretyakoval@yandex.ru

²E-mail: infikrinika@mail.ru

³E-mail: agrinko@mail.ru

This article discusses the various ways and methods of carrying out sports events with students. Questions about the necessity and relevance of carrying out such activities were raised, so they affect students' life, and they help organizers to solve not only issues of healthy lifestyle, but also educational and educational tasks.

Keywords: sports events, physical education, sport, work with students, high schools.

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью нашей жизни, и мы не должны забывать об этом ни на одном этапе своего пути. Не важно, кем мы сейчас являемся. Крайне важно находить время для занятия спортом и физической культурой. Спорт, это органическая часть физической культуры и представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, которые создаются и используются обществом для игровой физической деятельности людей, направленной на интенсивную специализированную подготовку для последующего максимального проявления способностей путем соревнования в заранее определяемых двигательных действиях. Можно отметить, что спорт служит интересам общества, реализует множество функций [1].

Если говорить о студентах, то важно отметить, что все вне учебные мероприятия, такие как: спортивные секции, соревнования или различного вида организованная деятельность являются необязательными. Поэтому следует изначально привить студентам любовь к занятию спортом. Для этого в первую очередь следует дать понять обучающимся социальное значение спорта. Физическое воспитание тесно связано с любыми видами воспитания,

а, следовательно, оказывает большое влияние на развитие человека. Это объясняется целым рядом причин. Во-первых, единством цели всех видов воспитания; во-вторых, диалектикой самого воспитательного процесса, в ходе которого затрагиваются не отдельные стороны человеческой личности, а вся личность в целом; в-третьих, наличием общей основы, на которой разворачивается воспитание, а именно деятельности.

Массовый спорт предоставляет возможность молодежи совершенствовать свои физические качества, двигательные умения и навыки, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять различным нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни. Одной из целей занятий различными видами массового спорта является укрепление здоровья, улучшение физического развития, функциональной подготовленности и активного отдыха. Именно поэтому к вопросу физического воспитания и прививания любви к занятиям спортом необходимо уделять особое внимание.

Для молодежи характерно считать свое здоровье отличным, т. е. ничем не отличаться по физическим возможностям от сверстников или превосходить их. Так, даже будучи информированными о неудовлетворительном состоянии своего здоровья, большинство молодых людей продолжают считать себя здоровыми, имеющими лишь незначительные резервы для здоровьепотребляющего поведения. Для формирования мотивации к здоровому образу жизни необходимо провести ряд действий по работе со студентами на уровне учебного заведения. Одним из таких направлений является организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Направленных на следующую деятельность:

1. Разработка стратегии формирования направлений по проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий.

2. Создание условий для проведения мероприятий. Учебные заведения должны предоставлять площадки для организации мероприятий.

3. Пропаганда здорового образа жизни среди студентов. Можно использовать различного вида рекламу или же проводить устные беседы.

4. Формирование мотивации у студентов к самостоятельному занятию спортом, повышению образованности в сфере спорта.

5. Строительство новых, а также модернизация старых спортивных комплексов и площадок.

Постоянное совершенствование нормативно-правовой, а также материально-экономической базы с целью удовлетворения потребностей студенчества в физической культуре и спорте, в том числе средствами клубного спорта, физической культуры и массового спорта в учебно-образовательных учреждениях, другими формами физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с молодыми людьми по месту их жительства

Организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы включает в себя множество различных направлений.

Во-первых, профилактическое. Представляет собой предотвращение заболеваний и укрепление иммунитета через занятие спортом и физической культурой. А также сведение к минимуму социального генеза.

Во-вторых, коррекционное направление. Это означает, что учебные занятия должны нести оздоровительный характер, т. е. рассчитывается необходимая нагрузка и отслеживается ее динамика.

В-третьих, социальное формирование. Во время физкультурно-оздоровительных мероприятий каждый студент с различным уровнем активности в обществе включается в спортивную деятельность.

В-четвертых, стимулирование социальной самореализации. Это направление предполагает изучение каждого студента, степень креативности, мышления, активности и направления ее на спортивную деятельность [2].

Каждое из направлений затрагивает личные и индивидуальные качества студента. Поэтому очень важно отметить, что следует проводить различного рода беседы и семинары. Открытие различных спортивных секций также будет способствовать пропаганде здорового

образа жизни. Организация различного рода соревнований внутри учебного заведения. Благодаря этим мероприятиям можно вовлечь в физкультурную деятельность большое количество студентов и оценить личностные качества каждого из них. Из этого следует, что в интересах учебного заведения идти на встречу организаторам спортивно-массовых мероприятий. Так как в их интересах и в интересах всего общества здоровье молодежи. Также следует отметить, что здоровый образ жизни формирует и навязывает правильное поведение. Человека, активно занимающегося спортом, не употребляющего вредных веществ мало что с подвигнет на совершение противоправного поступка. Из этого можно сделать вывод, что агитация и пропаганда здорового образа жизни в вузе необходима. Для того чтобы организатору спортивно-массового мероприятия приступить к работе, изначально следует сформировать сознание молодежи, через указанные выше пункты. Именно работа со студентами, вовлеченными, заинтересованными темой спорта, приведет к достижению наивысшего результата. Также это сильно упростит работу организатора любого спортивного мероприятия [3].

В зависимости от направленности массовые физкультурно-спортивные мероприятия подразделяются на агитационно-пропагандистские, учебно-тренировочные и спортивные соревнования.

Агитационно-пропагандистские мероприятия имеют своей целью привлечения студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями, повышения уровня их физкультурных знаний. Они проводятся в форме показательных соревнований, конкурсов, блицтурниров и открытых соревнований, в которых могут принять участие все желающие.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для занимающихся в физкультурно-оздоровительных секциях. Их задача – сделать занятия более эффективными, повысить их эмоциональный фон, стимулировать повышение уровня физического развития и функциональной подготовленности студентов. К этому виду относятся соревнования по упрощенным правилам, подвижные игры, состязания на дорожке здоровья и многое другое.

Спортивные соревнования проводятся по различным видам спорта в соответствии с установленными федерациями правилами соревнований с целью достижения максимальных спортивных результатов. К участию в них допускаются студенты, занимающиеся в спортивных секциях, а также при условии необходимой физической и технической подготовленности.

Организаторы спортивно-массовых мероприятий определяют условия проведения и несут ответственность за организацию мероприятий. Организаторы имеют право приостанавливать или даже прекращать мероприятия, изменять время проведения, а также утверждать итоги. Организаторам также принадлежат права на использование слогана и символики проводимого мероприятия. Важно организовать регистрацию участников, это помогает отслеживать множество различных факторов: отслеживание посещения; различную информацию для оформления отчетности; информацию для проведения награждения. Каждый организатор найдет свои важные особенности в аспекте регистрации участников [4].

Следует помнить, что в случае проведения мероприятия несколькими организаторами между ними должен быть составлен договор о проведении спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия. Если иное не предусмотрено указанными документами, организаторы мероприятия несут солидарную ответственность за причиненный вред участникам мероприятия и третьим лицам. Важно не забывать и статусе проведения массового мероприятия, статус и наименование чемпионата, кубка или первенства Российской Федерации, субъекта Российской Федерации, муниципального образования могут иметь только официальные спортивные соревнования. Международные спортивные мероприятия могут проводиться на территории Российской Федерации только при условии согласования решений об их проведении с общероссийскими спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, на территориях которых планируется проведение таких международных спортивных мероприятий, и с федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта [5].

Организация работы физкультурно-спортивных клубов также немаловажная задача высшего учебного заведения. Физкультурно-спортивные клубы (ФСК) создаются при спортивном клубе вуза и решают такие задачи как: вовлечение студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников, а также членов их семей в регулярные занятия физической культурой и спортом; пропаганду в коллективе вуза здорового образа жизни и на этой основе укрепление здоровья занимающихся, а следовательно и повышение уровня их общей работоспособности.

В клубы могут вступить студенты, аспиранты, преподаватели и сотрудники, а также члены их семей, желающие заниматься физической культурой и спортом, допущенные врачом к физкультурно-оздоровительным занятиям [5].

Особо стоит отметить организацию медицинского обеспечения при проведении не только спортивных соревнований, но даже физкультурно-оздоровительных праздников. В ходе проведения таких мероприятий может произойти все что угодно связанное с нарушением здоровья участников. Вовремя не оказанная медицинская помощь может сильно сказаться на здоровье человека в будущем, а в крайних случаях привести к необратимым последствиям. И вся вина за это неоказание ляжет на плечи организаторов. Поэтому следует очень серьезно подойти к вопросу организации медицинской помощи. На мероприятии обязательно должен присутствовать врач и (или) экипаж скорой медицинской помощи.

В заключении хотелось бы сказать, что проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий крайне важная и необходимая задача не только для учебного заведения, но и для любой организации в целом. Потому что проведение таких мероприятий несет комплексное решение воспитательных и образовательных, а также вносит определенный вклад развитие физических качеств и функциональной подготовленности участников. А пропаганда здорового образа жизни воспитывает в обществе не только здорово тело и дух, но и моральные качества и порядочные нормы поведения.

Библиографические ссылки

1. Бараненко В. А. Здоровье и физическая культура студента. М. : Альфа-М, 2003. 352 с.
2. Дегаева Н. А. Актуальные проблемы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы [Электронный ресурс]. URL: <http://nsportal.ru/> (дата обращения: 22.05.2020).
3. Лапочкин С. В. Отдельные аспекты проектирования развития студенческого спорта и физической культуры в студенческой среде // Вестник Кемеровского государственного университета. 2017. № 2 (54). С. 107–110.
4. Массовая физическая культура в вузе : учеб. пособие / И. Г. Бердников, А. В. Маглеваний, В. Н. Максимова и др. М. : Высш. школа, 1991. 240 с
5. Шашкин Н. Г. Организация физкультурно-оздоровительной работы в вузе [Электронный ресурс]. URL: <http://pravmisl.ru/> (дата обращения: 22.05.2020).

References

1. Baranenko V. A. Zdorov'e i fizicheskaja kul'tura studenta. Moskva, Al'fa-M, 2003. 352 p.
2. Degaeva N. A. Aktual'nye problemy organizacii fizkul'turno-ozdorovitel'noj i sportivno-massovoj raboty [Elektronnyj resurs]. URL: <http://nsportal.ru/> (date of visit: 22.05.2020).
3. Lapochkin S. V. Otdel'nye aspekty proektirovanija razvitija studencheskogo sporta i fizicheskaj kul'tury v studencheskoj srede // Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta. 2017. № 2 (54). P. 107–110.
4. Massovaja fizicheskaja kul'tura v vuze: uchebnoe posobie / I. G. Berdnikov, A. V. Maglevanyj, V. N. Maksimova et al. Moskva, Vyssh. shkola, 1991. 240 p
5. Shashkin N. G. Organizacija fizkul'turno-ozdorovitel'noj raboty v vuze [Elektronnyj resurs]. URL: <http://pravmisl.ru/> (date of visit: 22.05.2020).

УДК 796.015.053

ВАРИАТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ И НЕСПЕЦИФИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ПРИ РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Ю. Н. Халанский, И. М. Антоненко

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова
Республика Беларусь, 210001, г. Витебск, просп. Московский, 33
E-mail: Khalanski59@yandex.ru

Рассмотрена вариативность применения специфических и неспецифических средств при развитии скоростно-силовых способностей, которая в значительной степени зависит от этапа многолетней подготовки.

Ключевые слова: средства подготовки, скоростно-силовые способности, функциональной состояние, упражнения, результат.

VARIABILITY IN THE USE OF SPECIFIC AND NON-SPECIFIC TOOLS IN THE DEVELOPMENT OF SPEED AND POWER ABILITIES OF ATHLETES

Yu. N. Khalanski, I. M. Antonenko

P. M. Masherov Vitebsk State University
33, Moskovsky prospekt, Vitebsk, 210001, Republic of Belarus
E-mail: Khalanski59@yandex.ru

The variability of the use of specific and non-specific tools in the development of speed and power abilities, which largely depends on the stage of long-term training, is considered.

Keywords: means of preparation, speed-power abilities, functional state, exercises, result.

Введение. Учебно-тренировочный процесс, в части адаптации к соревновательным нагрузкам, направлен на изменения морфологических и функциональных систем организма спортсмена, которые определяют состояние его тренированности. Это состояние, в свою очередь, принято связывать преимущественно с адаптационными перестройками биологического характера, отражающими возможности различных функциональных систем и механизмов, и прежде всего уровень его физической подготовленности [1].

Скоростно-силовые способности (ССС) спортсмена в первую очередь определяются нервной деятельностью коры головного мозга, вызывающей максимальное напряжение и расслабление мышц в кратчайший промежуток времени, направляющей и координирующей движения. Степень проявления скоростно-силовых способностей зависит не только от величины мышечной силы, но и от способности спортсмена к высокой концентрации нервно-мышечных усилий. В то же время, эти способности в значительной мере зависят от совершенства спортивной техники, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах, а в продолжительной работе – и от выносливости спортсмена. Следовательно, улучшение этих компонентов определяет развитие скоростно-силовых способностей спортсмена [2].

В определенных случаях, развитие СССР приостанавливается из-за того, что в тренировке не применяются необходимые средства и методы для дальнейшего развития качеств, прежде всего силы (поскольку быстрота в значительной степени генетически детерминирована), и улучшения техники. В связи с тем, что уровень развития качеств и техники не изменяется,

создаются условия, когда усилия максимальной мощности в кратчайший промежуток времени становятся однотипными и выполняются в одном и том же ритме. Особенно это относится к циклическим движениям. В результате многократных повторений в одном и том же максимальном ритме создается привычность, автоматизация движений, основанная на образовании определенного стереотипа в коре головного мозга. Это может препятствовать росту ССС даже в том случае, когда уровень развития сопутствующих физических и волевых качеств повышается.

Вместе с тем, достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованных тренировках спортсмена в течение ряда лет. Структура учебно-тренировочного процесса легкоатлетов обуславливается многими факторами [3]. В их числе: стаж занятий спортом, оптимальные возрастные границы, индивидуальные особенности спортсмена и темпы роста его спортивного мастерства; материально-технические и бытовые условия и др. В этой связи, поиск наиболее эффективных средств специальной физической подготовки при развитии скоростно-силовых способностей становится актуальным.

Цель исследования – проанализировать применяемые в практике спортивной тренировки легкоатлетов специфические и неспецифические средства при развитии скоростно-силовых способностей, и обосновать применение наиболее эффективных из них во взаимосвязи с этапами многолетней подготовки.

Основное содержание работы. Для достижения поставленной в работе цели, на базе учебно-спортивных учреждений г. Витебска были проведены исследования, включающие анализ учебно-тренировочных планов и дневников спортсменов, изучение показателей, в комплексе характеризующих уровень специальной физической подготовленности обследуемых, специализирующихся в многоборьях и прыжках.

Использовались следующие методы: анализ данных учебно-методической литературы, педагогическое тестирование, включающее общепринятые контрольные упражнения, позволяющие определить уровень развития скоростно-силовых способностей, методы математической статистики.

Стаж занятий спортом обследуемых составлял от 1 до 8 лет, спортивная квалификация – от 2 спортивного разряда до КМС РБ.

Для развития скоростно-силовых способностей легкоатлетов используют три группы средств: неспецифические, специфические, специальные.

К неспецифическим средствам относятся: 1) упражнения, связанные с развитием быстроты двигательной реакции; 2) упражнения для развития динамической и взрывной силы мышц (различные прыжки, неспецифические для специальной подготовки легкоатлетов и других видов спорта); 3) упражнения для улучшения амплитуды движений и способности мышц к расслаблению; 4) подвижные и спортивные игры.

К специфическим средствам относятся специальные упражнения избранного вида легкой атлетики (например бросковые, прыжковые упражнения и т. д.). Структура движений в этих упражнениях приближена к виду легкой атлетики.

Положительный «перенос» развиваемого качества с одного движения на другое возможен лишь при сходстве их структуры (кинематической и динамической) и характера нервно-мышечных усилий спортсмена.

Анализ средств тренировки, используемых 87 сильнейшими многоборцами и прыгунами мира, показывает, что только 26 из них начали применять специфические и специальные средства тренировки на ранних этапах многолетней подготовки. До 18–19 лет (этапа спортивного совершенствования) для развития физических качеств в основном использовались неспецифические средства.

Следует отметить, что ошибки методического характера, связанные с преждевременным применением средств узкоспециализированной подготовки, приводят к тому, что к 17–18 годам спортивные результаты стабилизируются. Использование больших объемов неспецифической нагрузки юными спортсменами от 10 до 16 – один из важнейших путей подготовки легкоатлетов высокой спортивной квалификации.

В процессе исследований, в результате корректировки использования применяемых средств, был получен значимый прирост показателей, характеризующих скоростно-силовые способности наблюдаемых легкоатлетов.

Заключение. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости вариативного применения неспецифических, специфических и специальных средств при развитии скоростно-силовых способностей легкоатлетов.

На ранних этапах многолетней подготовки целесообразно использовать преимущественно неспецифические средства.

Специфические и специальные средства развития скоростно-силовых способностей в больших объемах применяются, как правило, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Библиографические ссылки

1. Зациорский В. М., Якунин Н. А. Механическая работа и энергия при локомоциях человека. Физиология человека. М., 2002. Т. 4. С. 578–596.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : Изд-во физкультура и спорт, 1988. 331 с.
3. Халанский Ю. Н. Дифференциальная диагностика индивидуальных двигательных способностей легкоатлетов на основе комплексного подхода // Вестник Витебского государственного университета. Витебск : Изд-во ВГУ, 2010. № 3 (57). С. 125–132.

References

1. Zatsiorsky V. M., Yakunin N. A. Mechanical work and energy in human locomotion. Human physiology. Moscow, 2002. Vol. 4. P. 578–596.
2. Verhoshansky Yu. V. Fundamentals of special physical training of athletes. Moscow, Physical Culture and sport Publishing house, 1988, 331 p.
3. Khalanski Yu. N. Differential diagnostics of individual motor abilities of athletes on the basis of an integrated approach // Bulletin of the Vitebsk state University. Vitebsk, VSU publishing House, 2010. № 3 (57). P. 125–132.

© Халанский Ю. Н., Антоненко И. М., 2020

УДК 613.2

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

А. Р. Шакиров¹, Д. А. Жуйко²

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

¹E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

²E-mail: marty-05@mail.ru

Статья посвящена важности правильного питания. Именно оно направляет человека на здоровый образ жизни. Рассмотрены основные проблемы правильного употребления пищи, а также составлены основные правила питания и поддержание здорового образа жизни.

Ключевые слова: спорт, рациональное питание, правильное употребление пищи, здоровый образ жизни, физическая нагрузка.

RIGHT FOOD AS A HEALTHY LIFE STYLE

A. R. Shakirov¹, D. A. Zhuyko²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

²E-mail: marty-05@mail.ru

The article is devoted to the importance of proper nutrition. It is this that directs a person to a healthy lifestyle. The article discusses the main problems of proper eating, as well as the basic rules of nutrition and maintaining a healthy lifestyle.

Keywords: sport, rational nutrition, proper eating, healthy lifestyle, physical activity.

В современном мире наблюдается тенденция к снижению физических нагрузок, и, благодаря уменьшению активной деятельности общества, становится больше людей, страдающих ожирением. На большой вес также влияет употребляемая пища: сладкое, канцерогены, пищевые добавки и фаст-фуд. На таком неправильном питании может развиваться сахарный диабет, рак и многое другое.

Правильное питание играет огромную роль в жизни каждого студента. Как показывается статистика по Красноярскому краю, большинство студентов страдают ожирениями и гастритами. В табл. 1 приведено желательное соотношение ежедневного потребления БЖУ.

Таблица 1

Суточное потребление БЖУ

Показатель	Вес, гр.	Калорийность
Белки	115–125	420
Жиры	100–110	900
Углеводы	500–540	1680

В среднем в организм здорового человека в сутки должно поступать 3 300 калорий [2].

По результатам статистических исследований было выявлено, что калорийность питания студентов в городе Красноярске превышает более 400 калорий в сутки. Основная часть времени базируется на сне и учебе, поэтому на физические нагрузки не хватает времени. Вследствие этого их питание является несбалансированным. Это означает, что употребляемая пища не является здоровой [1]. Выходом для студента либо может похудеть, либо набрать вес, а это неблагоприятно сказывается на организме.

Для поддержания сбалансированного уровня питания необходимо соблюдать правила одного известного диетолога Михаила Гинзбурга:

1. Ежедневно употреблять те продукты, в которые не входят пищевые добавки.
2. Употреблять пищу часто, но в малых количествах.
3. Употреблять только свежеприготовленную пищу.
4. Обязательно включить в питание творог, молоко, рыбу, овощи, фрукты.
5. Употреблять в не больших количествах сливочное и растительное масло.
6. Употреблять в пищу те продукты, в которых присутствуют витамины А, В, С, D, Е. Такие витамины содержатся в фруктах, морской рыбе, молочных продуктах и т. д. [3].
7. Заниматься физическими нагрузками.

В свою очередь диетологи составили пирамиду питания, представленной в табл. 2 [4], благодаря которой можно отследить рацион своего питания.

Таблица 2

Пирамида питания

Вид продукта	Характеристика
Цельно зерновые продукты	Эти продукты основа здорового питания, так как обеспечивают человека сложными углеводами – главным источником энергии. Если употреблять эти продукты без масла, сыра, соусов, то они не приведут к набору веса, а, напротив, скорректируют его
Овощи	Эта группа обеспечивает организм витаминами, являются источником белка и не содержат жиры. Самое большое количество питательных веществ находится в овощах желтого, зеленого и оранжевого цвета и крахмалистых овощах (картофель)
Фрукты	Самый богатый источник полезных веществ, а также самая низкокалорийная группа. Фрукты будут полезны в любом виде: консервированные, свежие, замороженные, сушеные, в виде соков, нектаров, сиропов
Птица, рыба, мясо, орехи, яйцо, бобы	В эту группу входят белоксодержащие продукты, в которых меньше жиров, чем в других продуктах животного происхождения
Молочные продукты	Молочные продукты обеспечивают организм кальцием, белками, витаминами. Лучше выбирать молочные продукты с меньшей жирностью, так как в них немного холестерина и калорий
Жиры, сладости, соль, сахар	Правильное питание не должно вообще обходиться без этих продуктов, но необходимо свести их потребление к минимуму из-за высокой питательности и калорийности

Правильное питание обеспечивает студенту качественное поступление полезных веществ в организм, благодаря чему он имеет крепкую иммунную систему и здоровый как внешний вид, так и внутренний. Если к правильному сбалансированному питанию подключить еще физические нагрузки, то с данным здоровым образом жизни не грозит ожирение и другие побочные действия от неправильного питания.

Библиографические ссылки

1. Здоровое правильное питание: принципы, правила, рекомендации [Электронный ресурс]. URL: http://www.uvelka.ru/cook_together/zdorovoe_pitanie.html?utm_source=promotion %20Источник:%20https://dietmap.ru/pitanie/zdorovyy-obraz-zhizni.html (дата обращения: 12.05.2019).

2. Правила соблюдения сбалансированного питания [Электронный ресурс]. URL: <https://med.vesti.ru/articles/pitanie-i-zozh/instruktsiya-kak-perejti-na-zdorovoe-pitanie/%20>Источник: <https://dietmap.ru/pitanie/zdorovyy-obraz-zhizni.html> (дата обращения: 12.05.2019).

3. Правильное питание для здорового образа жизни [Электронный ресурс]. URL: <https://dietmap.ru/pitanie/zdorovyy-obraz-zhizni.html> (дата обращения: 12.05.2019).

4. Здоровое питание – здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. URL: <http://progid.ru/healthy-diet/zdorovoe-pitanie-zdorovyj-obraz-zhizni/> (дата обращения 12.05.2019).

References

1. Healthy nutrition: principles, rules, recommendations [Electronic resource]. url access Mode: http://www.uvelka.ru/cook_together/zdorovoe_pitanie.html?utm_source=promotion%20Источник: <https://dietmap.ru/pitanie/zdorovyy-obraz-zhizni.html> (date of visit: 12.05.2019).

2. Rules for compliance with balanced nutrition [Electronic resource]. url access Mode: <https://med.vesti.ru/articles/pitanie-i-zozh/instruktsiya-kak-perejti-na-zdorovoe-pitanie/%20> Источник: <https://dietmap.ru/pitanie/zdorovyy-obraz-zhizni.html> (date of visit: 12.05.2019).

3. Proper nutrition for a healthy lifestyle [Electronic resource]. url access Mode: <https://dietmap.ru/pitanie/zdorovyy-obraz-zhizni.html> (date of visit: 12.05.2019).

4. Healthy food – healthy lifestyle [Electronic resource]. url access Mode: <http://progid.ru/healthy-diet/zdorovoe-pitanie-zdorovyj-obraz-zhizni/> (date of visit: 12.05.2019).

© Шакиров А. Р., Жуйко Д. А., 2020

УДК 378.147

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

А. С. Щербакова¹, Ю. А. Греков²

Российский университет транспорта
Российская Федерация, 127994, ГСП-4, г. Москва, ул. Образцова, 9, стр. 9

¹E-mail: anyashcherbakova99@mail.ru

²E-mail: grek_of@mail.ru

Рассматривается влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья студентов и профилактику наиболее распространенных заболеваний.

Ключевые слова: укрепление здоровья, профилактика заболеваний, занятия физической культурой, комплекс физических упражнений.

LESSONS IN PHYSICAL CULTURE AS A MEANS TO STRENGTHEN HEALTH OF STUDENTS

A. S. Shcherbakova¹, Yu. A. Greeks²

Russian University of Transport
9/9, Obraztsova Str., GSP-4, Moscow, 127994, Russian Federation

¹E-mail: anyashcherbakova99@mail.ru

²E-mail: grek_of@mail.ru

This article discusses the impact of physical education on improving the health of students and the prevention of the most common diseases.

Keywords: health promotion, disease prevention, physical education, a set of physical exercises.

Здоровье – это ценность каждого человека. В широком смысле здоровье человека заключается в его умении противостоять болезням, старению, умственной деградации и физической дряблости; в способности увеличивать продолжительность жизни. Сохранение здоровья – многоплановая задача, которая с одной стороны должна решаться гражданами (статья 27 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»), а с другой стороны, согласно Конституции РФ, является обязанностью государства (статья 41).

Одним из основополагающих документов государственной политики по охране здоровья населения является Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, согласно которой задачей государства наряду со снижением смертности и повышением рождаемости является укрепление здоровья граждан [1].

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов. Это в первую очередь связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой. На протяжении последних десятилетий наблюдается рост заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, что в последствии влияет на снижение работоспособности. Ведь здоровая молодежь – это основа нашего общества и государства.

Проблема укрепления здоровья человека рассматривается многими учеными. По результатам их исследований определены основные факторы, влияющие на здоровье, а именно:

окружающая среда; наследственность; система здравоохранения; образ жизни. Согласно работам Э. Г. Булич, И. В. Муравова приоритетным фактором, влияющим на здоровье человека, является образ его жизни [2].

В эпоху информационного общества с развитием современных технологий физическая нагрузка человека уменьшилась так, что привела его к малоподвижному образу жизни.

Деятельность студентов РУТ (МИИТ), как и студентов других высших учебных заведений связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью, постоянно растущим объемом информации, усложнением учебных программ и малой подвижностью. Достаточно часто это приводит к гиподинамии, а, следовательно, детренированности организма. Таким образом, ухудшается физическое здоровье, происходят отклонения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти.

Чтобы избежать этого, надо постоянно тренировать органы и системы организма, т. е. регулярно заниматься физической культурой. Данная идея, по мнению И. С. Барчукова, нашла отражение в определении физической культуры (от греч. φύσις – природа), как части культуры, представляющей собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, повышения его двигательной активности и формирования здорового образа жизни [3].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.

Всем студентам, особенно высшей школы, необходимо в процессе своего обучения сформировать прочные навыки здорового образа жизни. Универсальным средством для этого являются регулярные занятия физической культурой, снимающие утомление нервной системы и всего организма, повышающие работоспособность.

Рассмотрим на различных примерах, каким образом можно укреплять здоровье студентов и проводить профилактику заболеваний посредством занятий физической культурой.

В первую очередь низкая двигательная активность отражается на сердечно-сосудистой системе. По официальным данным, ежегодно в России от заболеваний данной группы (атеросклероз сосудов, миокардит, стенокардия, ишемическая болезнь сердца, варикозное расширение вен и др.) умирает около 1 млн 300 тысяч человек. Причиной данных заболеваний является сужение сосудов или даже закупорка, так как на их стенках откладываются липиды и холестерин.

Активному жиросжиганию и контролю уровня липидов и холестерина в крови способствуют аэробные и кардио-тренировки. Первые направлены на обогащение организма кислородом, вторые – на тренировку сердечно-сосудистой системы.

Из всех видов физических упражнений наибольшую пользу для укрепления сердечно-сосудистой системы приносят те, которые выполняются длительное время и при достаточно полном обеспечении кислородом, т. е. движения, выполняемые в так называемом аэробном режиме. К таким упражнениям относятся плавание, передвижение на лыжах, оздоровительный бег. Кроме того, оздоровительный и тренирующий эффект оказывают спортивные игры, йога, атлетическая гимнастика, степ-аэробика. Данные виды представлены в нашем вузе.

При их выполнении потребляемые человеком сверх меры жировые вещества не оседают в сосудах, а сжигаются организмом. Это приводит к снижению риска образования сгустков крови – тромбов. Кроме этого значительно укрепляются сердечная мышца и стенки сосудов, усиливается кровообращение организма, уменьшается застой крови в нижних конечностях.

Особым образом физические упражнения, по мнению В. В. Маркова, влияют на работу сердца. Сердце здорового человека совершает 60–70 ударов в минуту. Количество ударов

в минуту у тренированных людей 50 и менее. Такое сердце делает меньше сокращений в минуту, потребляет меньше питательных веществ и, соответственно, медленнее стареет [4].

Второй группой наиболее распространенных заболеваний студентов высших учебных заведений являются заболевания органов пищеварения. Специальные физические упражнения для мышц брюшного пресса (подъемы таза, притягивание бедер к грудной клетке, сгибание туловища в положении лежа на спине со скручивающим движением, «велосипедные» скручивания, подъемы верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми коленями и т. п.) оказывают воздействие на внутрибрюшное давление, что приводит к улучшению химической обработки пищи и её лучшему продвижению по кишечнику. При гастрите физическая нагрузка повышает обмен веществ, улучшает кровообращение и возбуждает деятельность всех органов выделения пищеварительных соков.

Болезни опорно-двигательного аппарата занимают третье место после заболеваний сердца и органов пищеварения. Наиболее распространены у студентов нарушения осанки, остеохондроз, заболевания суставов, плоскостопие. И опять одна из основных причин их возникновения – низкая двигательная активность или постоянное статическое напряжение (например, долгое сидение за компьютером).

Существуют различные комплексы физических упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата человека, основу которых составляют потягивания, прогибания, наклоны; сгибания, подтягивания. При их выполнении укрепляются костная ткань, связки внутри сустава; увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоновым дискам.

Малоподвижный образ жизни снижает амплитуду дыхательных движений, особенно способность человека к глубокому выдоху. В связи с этим возрастает объём остаточного воздуха в лёгких, что уменьшает их жизненную ёмкость, и как следствие нарушает газообмен в лёгких и тканях. Всё это приводит к заболеваниям органов дыхания.

Нарушенный газообмен в свою очередь влияет на изменение состава крови (уменьшается количество эритроцитов, снижается гемоглобин, нарушается способность последнего связываться с кислородом и отдавать его тканям), следовательно, нарушает работу организма человека в целом.

Профилактическое действие физических упражнений при заболеваниях органов дыхания основывается на регулировании глубины и частоты дыхания, его задержки и форсирования, контроле фаз вдоха и выдоха, улучшении ритма, переводе поверхностного дыхания на более глубокое. Во время вдоха рекомендуется контролировать расширение грудной клетки под воздействие дыхательных мышц в переднезаднем, фронтальном и вертикальном направлениях.

В качестве упражнений по правильному дыханию наибольшее распространение получила методика А. Н. Стрельниковой («гимнастика вдоха»), основой которой являются короткий и шумный вдох (шмыг носом) и пассивный, произвольный выдох. При этом вдохи выполняются одновременно с физическими упражнениями. Клинические исследования показали, что после занятий по данной методике жизненная ёмкость лёгких человека возрастает более чем на 10–15 %.

Помимо целенаправленного действия на отдельные органы и системы согласно ряда специальных исследований, проведённых на человеке, доказано, что в целом занятия физической культурой:

- положительно влияют на центральную нервную систему человека, активизируя процессы в коре больших полушарий головного мозга, увеличивая количество богатых энергией соединений, что приводит к улучшению памяти, внимания и всех мыслительных операций;

- нормализуют обмен веществ: во время тренировки обмен веществ в организме человека значительно ускоряется, по её завершению – начинает замедляться и далее снижается до уровня ниже обычного. Следовательно, у человека, регулярно тренирующегося обмен веществ медленнее обычного, то есть организм работает экономичнее, что в свою очередь приводит к увеличению продолжительности жизни;

- повышают иммунобиологические свойства крови и кожи, влияют на устойчивость организма к некоторым инфекционным заболеваниям, значительно укрепляют иммунитет;
- обладают антистрессовым действием: улучшают психологическое состояние человека, его настроение, уверенность поведения, человек становится более коммуникабельным;
- способствуют улучшению состояния сна и процесса восстановления после него.

Человек сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Причины недооценки роли физической культуры носят не столько объективный, сколько субъективный характер. К ним можно отнести убаюкивающее ощущение благополучия и физического здоровья, поскольку последствия гиподинамии и других факторов риска проявляются не сразу, а отдалены значительными промежутками времени. Человек в своем сознании с трудом связывает эти явления.

Таким образом, посредством занятий физической культурой и спортом устраняются негативные последствия малоподвижного образа жизни, повышается двигательная активность студента, что в свою очередь приводит к совершенствованию деятельности всех его органов и систем, к повышению работоспособности всего организма, то есть способствует укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний.

Библиографические ссылки

1. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года : утв. решением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г. № 1662-р.
2. Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в её стимуляции. Киев : Олимпийская литература, 2015. 424 с.
3. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие. М. : Академия, 2016. 528 с.
4. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М. : Академия, 2016. 320 с.

References

1. Kontseptsiya dolgosrochnogo sotsial'no-ekonomicheskogo razvitiya Rossiyskoy Federatsii na period do 2020 goda : Utverzhdena resheniyem Pravitel'stva Rossiyskoy Federatsii ot 17 noyabrya 2008 g. № 1662-r.
2. Bulich E. G., Muravov I. V. Zdorov'ye cheloveka: Biologicheskaya osnova zhiznedeyatel'nosti i dvigatel'naya aktivnost' v yeyo stimulyatsii. K., Olimpiyskaya literatura, 2015. 424 p.
3. Barchukov I. S. Fizicheskaya kul'tura i sport: metodologiya, teoriya, praktika : ucheb. posobiye dlya studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy. Moskva, Akademiya, 2016. 528 p.
4. Markov V. V. Osnovy zdorovogo obraza zhizni i profilaktika bolezney: ucheb. posobiye dlya studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy. Moskva, Akademiya, 2016. 320 p.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

УДК 796:613

HISTORICAL BACKGROUND OF MINI VOLLEY AND EFFORTS TOWARD INTERNATIONALIZATION

Shunsuke Takumi^{1, 2}, Hidetoshi Kojima², Yasushi Takumi^{2, 3}

Wakkanai Hokusei Gakuen University¹
All Japan Minivolley Association²
Hokkaido Bukyo University³
1-2290-28, Wakabadai, Wakkanai, Hokkaido, Japan
^{1,2,3} E-mail: s-takumi@wakhok.ac.jp

Minivolley was born in Taiki-cho (town), Hokkaido. Minivolley is positioned as “easy and fun to start”, “health sports” in winter, and “lifelong sports” in Japan. Currently, Mini Volley is spreading all over the world such as Russia, South Korea, and Mongolia, and establishment of an international organization is being considered. Therefore, the purpose of this paper is to confirm the academic significance of the history and promotion at the current stage of the movement toward the internationalization.

Keywords: Minivolley, International Organization, International Exchange, Hokkaido.

Introduction. Minivolley is a “new sports” created by Hidetoshi Kojima (currently the chairman of the All Japan Minivolley Association: hereinafter Mr. Kojima) in Taiki-cho (town), Hokkaido in 1972. The “new sports” that created in Taiki-cho, Hokkaido, is expanding overseas in a different phase from the spread of the sport in Hokkaido and Japan.

Therefore, the purpose of this paper is to confirm the academic significance of the history and promotion at the current stage of the movement toward the internationalization. This paper is a time series and immediate consideration of the process of Minivolley internationalization and is expected to become an important element as a basic data for future activity.

1. Historical background of Minivolley and organization. First is the background and organization of Minivolley. In 1972, Japan was undergoing a drastic change in social structure, such as urbanization associated with high economic growth. In 1972, “sports into life” was advocated nationwide in Japan, and it became an opportunity to promote of “social physical education (lifelong sports)” in various places. The women’s volleyball team, known as the “Oriental Witch”, won the gold medal at the 1964 Tokyo Olympics. Because of that, volleyball became one of the most popular sports at the time. After that, “community sports” was advocated as a Japanese policy, and “Mama-san volleyball (=housewives’ volleyball (nine-member volleyball))” became popular as one of the programs aiming at “sports into life”.

Mr. Kojima also taught “Mama-san volleyball” to about 40 to 50 housewives every week in the sports classroom sponsored by Taiki-cho. However, the number of students gradually decreased, and by the time two months had passed, the number had decreased to less than half.

The reason was the dissatisfaction and fear of the ball, such as “the hand and fingers hurt”, and “fear of the ball”. Therefore, Mr. Kojima predicted that it would be possible to make an interesting game by using a beach ball of advertisement of cosmetics company, using a badminton net or coat, and making some efforts. After some trial and error, the appearance as a sports game was adjusted. Following this process, “Minivolley” was born in the fall of 1972. According to Mr. Kojima, Minivolley is a sport that was inspired by the idea of how to make people feel free to enjoy sports. (Kojima, 1982) [1]. Furthermore, Mr. Kojima notes that “I wanted to position Minivolley as a” health sport “in winter because in most parts of Hokkaido, including Taiki-cho, the amount of exercise during winter tends to decrease”.

When the Minivolley was born, its popularity was explosive, but the Taiki-cho Board of Education was cautious about creating an association. The reason is that “It was concerned that the association would make it more competitive and forget the goodness of lifelong sports and popular sports”. However, among similar games that started to be played in various places, the height of the net was as high as 1.8m or 2.0m, or the ball was hard and heavy. Therefore, it was established in 1985 the “Taiki-cho Minivolley Association” to unify the rules and equipment (balls). And “Official Minivolley Rulebook (Japanese, English, Chinese, Russian)” was published that describes the unified rules (All Japan Mini Volley Association, 2004) [2]. The first page has the following description.

*All the people enjoy MINI VOLLEY need to have respect for the spirit...
Meeting People, making friends, and Sharing*

These three slogans by Mr.Kojima, “Meeting People, making friends, and Sharing”, not only enjoy Minivolley as a sports game, but also value sports encounters through Minivolley and share with people and the community. In addition, there is a hope to be Minivolley that shares the joy, excitement, and hardships that can be obtained through Minivolley with colleagues.

2. Academic Position of Minivolley in Japan. Second, the definition of “new sports” based on previous research and the background of new sports in Hokkaido. Nakano (2006) describes “new sports” as “a new concept of sports that is open to all people regardless of their competitiveness, physical fitness, age and sex, and includes familiarity” [3]. In addition, “new sports” is occurring as a counterculture against “competitive sports” that emphasizes competitiveness. New sports are developing with emphasis on universality as being open to all people, “anytime, anywhere, with anyone”.

In Hokkaido, many “new sports” have been created including the Minivolley of Taiki-cho. Against this background, serious local issues such as population decline, industrial stagnation, depopulation, and aging in local municipalities have emerged. Especially in rural areas, there was a harsh reality of the outflow of sports players themselves due to depopulation. The creation of “new sports” such as Minivolley in Hokkaido is pointed out as “invention in back-to-back with difficult sports promotion” (Sasase, 1992) [4].

As mentioned above, in Japan, Minivolley was popular and expanded during the early days, mainly in the adult, especially in the off-season for farmers. It is speculated that the popularity of Minivolley has spread to some extent in Hokkaido today. However, the accumulation of the research results is not sufficient in Japan. The results of exercise physiology and health science research by Y. Takumi and Kurosawa (2003) [5] and the social survey by Nagaya et al. (1987) [6] have been reported. But there is almost no social scientific research accumulation focusing on the history of Minivolley and internationalization.

3. Internationalization of Minivolley. Third is the internationalization of Minivolley. Since the 21st century, the spirit of “Meeting People, making friends, and Sharing” is spreading beyond national borders. At present, people from more than 40 countries such as Russia, South Korea, Mongolia, and China have been taken part in the association’s projects and competitions and have been doing international exchange through Minivolley. In 2002, researchers from Hokkaido, Far

East Russia, Northeast China, and South Korea held “Northeast Eurasia Regional Health, Physical Education and Sports Conference” at Hokkaido University. They were announced that from each region, the research results aiming at regional development by overcoming the cold environment and promoting physical activity and health. At this conference, Mr. Kojima presented the effects of Minivolley progress and health promotion in Japan (participated by Mr. Kojima and Dr. Y. Takumi).

Among the participants, Professor Pasyukov (Пасюков) of Sakhalin State University was particularly inspiring. In Russia, Sakhalin, the first Minivolley competition was held in 2003, led by Prof. Pasyukov. In 2011, at “the 5th International Conference on Human, Health and Sports” held in St. Petersburg, Mr. Kojima, who made a presentation, joined with Prof. Pasyukov and met Associate Professor Bail of Buryat University and Professor Tamara of Vladimir University.

It is becoming popular throughout Russia, including Buryat (Baikal Cup: Ulan-Ude), Vladimir (Golden Ring Minivolley Tournament: Vladimir University), Sochi (Sochi Open Tournament). The Minivolley was held as a public competition at the “World Festival of Youth and Students”, which is also called the “Universiade in Socialist Countries” held in Sochi in 2017. This background was the help of Ms. Galina from Sochi and Ms. Tatyana from Krasnoyarsk. They have taken part in the Minivolley Japan Cup in Okinawa, 2015.

In 2019, “All-Russia Minivolley Festival” and the Minivolley symposium at Reshetnev Siberian State University of Science and Technology were held in Krasnoyarsk.

In addition, the Hokkaido Minivolley Association and the Sakhalin Volleyball Federation have signed a “cooperation agreement” in 2012.

4. Fieldwork in Russia. Fourth, the author conducted fieldwork in October 2017 in Yuzhno-Sakhalinsk, Sakhalin (S. Takumi, 2019) [7]. In August and September 2019, fieldwork was carried out in Krasnoyarsk. Based on the author’s fieldwork in Russia, we will present three points for the spread of Minivolley.

1) Matched the needs of Russians

The first factor that has spread in Russia is that it “fits the needs of Russians”. (1) Most Russians like ball games, (2) There were few ball games that can be enjoyed since early childhood, (3) With economic development, physical activities other than competitive sports were focused on, and health awareness and leisure activities were also taken into consideration. (4) Few sports to enjoy in winter. It is presumed that Minivolley was rapidly spread and expanded as “a silver bullet” for these complex factors.

2) Existence of “key person” in Russia

The second factor that has spread in Russia is the existence of key persons. In Russia, the “professor” position has a high social status and its social influence is exceptionally large. In fact, in Sakhalin, with the voice of Prof. Pasyukov he succeeded in permeating Minivolley in just 15 years through students and OB. and OG. In addition, he made full use of his academic network and went to various places such as Baikal, Moscow, Vladimir, Buryat, Krasnoyarsk, Sochi. He held Minivolley master classes and competitions for young children, students, adults, and people with disabilities (challenged person). Furthermore, Minivolley in Russia is rapidly expanding due to Prof. Tamara (Vladimir), Ms. Galina (Sochi), Dr. Bair (Moscow, Baikal), Ms. Tatyana (Krasnoyarsk) and others.

In Russia, it is speculated that the spread of Minivolley is similar to the situation in Hokkaido. The Minivolley created by Mr. Kojima in 1972, due to his strong leadership and human network, jumped to key persons in various parts of Hokkaido, and then was spread in various parts of Japan. In addition, the acceptance by the residents was consistent with the regional problem of “we wanted a health sports in winter” in Hokkaido during the off-season for farmers. It is speculated that the contributions of key persons are extremely large in Russia as well as Japan. They matched the regional issue of “resolving lack of exercise (sports) in winter” with the fun of competitive sports and a unique sport.

3) “New” in Russia (The author has never seen in Japan).

The new phase was seen due to the internationalization of Minivolley, because the Minivolley imported to Russia are being spread and expanded to infants and people with disabilities

(challenged person) by adding Russian logic and arrangements by Prof. Pasyukov. It can be said that the result is consistent with the problem on the Russian side that “there was no ball program for young children”. In addition, it is generally difficult to teach rules and discipline during early childhood. It is speculated that the ability to teach sports elements at this time may be influenced by Russia’s own education system and teaching system.

5. Issues for Japan’s internationalization. There is an issue of Japanese side to prepare for the internationalization of Minivolley. 1) Internationalization of the organization, 2) Support for creating foreign language rulebooks, 3) Developing leaders, coaches and securing sales channels for balls. At present, the issue of (1) “Internationalization of the organization” becomes a problem when mutual exchange progresses, and athletes (players) come and go. Originally started from a small town in Hokkaido, Minivolley did not look at the current globalization. It is speculated that Mr. Kojima and other members of the Minivolley association are struggling with surprise and confusion about the current situation, which has been rapidly expanding in internationalization since 2002. In particular, visiting groups and athletes (players) from Russia and South Korea often do not speak English, and there is no common language in which they can communicate. Considering the cost of requesting an interpreter, it is urgent to prepare funds to build a sufficient acceptance system.

On the other hand, the “domestic” issue is how to deal with the hollowing out of Japan’s Minivolley population. As mentioned above, the popularity of Minivolley is quite high in Hokkaido, and it is understood by many Hokkaido people that “Minivolley = white vinyl ball”. However, the number of registrants to the All Japan Minivolley Association and its subordinate organizations is flat or rather decreasing. The reason for this is the reaction that Minivolley can now play everywhere, but it is not without the reality of the number of registered members, the disappearance of regional associations and the stagnation of their activities.

Therefore, All Japan Minivolley Association will be continuing to operate with two issues: the progress of globalization, including Russia and other countries the maintenance and activation of the domestic Minivolley organization that supports it.

6. Conclusion. In this article, we have reviewed the historical progress and current issues of Minivolley popularization and development as an international sport from popular sports in Japan through the exchange between Japan and Russia. Currently, key persons from Japan and Russia are studying for holding international conventions and establishing international organizations, and the results are expected.

Minivolley has an increasing population of player around the world, including Russia, South Korea, Mongolia, and China. Currently, the establishment of an “international organization” for Minivolley is under consideration. The important point is the attitude of establishing an “international organization” and solidarity through one “common ball” called Minivolley. Solidarity between civilians with Minivolley as the common language is considered to be a proof of true “international exchange”.

Also, academic “connections” such as interdisciplinary and international collaboration by researchers will be important.

Finally, the limitations of this paper and the research issues are presented. The purpose of this paper was to organize the internationalization of Minivolley in real time. The first limitation of this article is that the author is not familiar with Russian, so many of them have to rely on interpreters and translation software (Google translate), which leaves no room for doubt as to the exact nuances. With such a background, this paper summarized the “facts” obtained from the fieldwork, the historical background, and the academic position of Minivolley.

Acknowledgment

In writing this article, we would like to thank the All Japan Minivolley Association, Kazuko Tsuruta (Yasuki), Prof. Petr. N. Pasyukov, Prof. Batotsyrenova Tamara, Dr. Bair Naidanov, Ms. Galina Vorpotinskaya (chairperson of Russia Minivolley Federations), Ms. Tatyana Badanina and other All Russian Minivolley federations for their cooperation. Thank you very much.

References

(Japanese literature without English translation is also written in Japanese.)

1. Hidetoshi Kojima, 1982, Elderly people living in regional sports, Health and physical fitness/ 14 (9): 28–30. (小島秀俊, 1982, 「地域スポーツに生きづく高齢者」, 『健康と体力』 14(9): 28–30).
2. All Japan Mini Volley Association Authorized Judge Committee = Supervision, All Japan Minivolley Association = Edition, 2004, Official Mini Volley Rule book 2004, All Japan Minivolley Association, Taiki-cho. (全日本MV協会公認審判員認定委員会=監修, 全日本MV協会=編, 2004, 『オフィシャルMVルールブック2004年改訂版』, 全日本MV協会, 大樹町).
3. Masashi Sasase, 1992, Development and trends of lifelong sports rooted in the community, Bulletin of Muroran Junior College, Bunka Women's University, 15: 14–30. (笹瀬雅史, 1992, 「地域に根ざす生涯スポーツの展開と動向」 『文化女子大学室蘭短期大学研究紀要』 15: 14–30).
4. Takashi Nakano, 2006, Dynamics of New Sports, Science of Physical Education, 56 (5): 361–365. (仲野隆士, 2006, 「ニュースポーツの人口動態」, 『体育の科学』 56(5): 361–365).
5. Yasushi Takumi, Nao Kurosawa, 2003, Exercise Characteristics and Health Promotional Effects of Minivolley, Bulletin of Graduate School of Education, Hokkaido University 88: 221–234.
6. Akiyoshi Nagaya, Kazuo Suzuki, Yoji Miyoshi, 1987, Life and Sports of Peasants-A Case Study of Dairy Farmers in Ishizaka District, Taiki-cho, Hokkaido-, Research on Physical Education and Sports Sociology, Study on Physical Education and Sports 6, Michi Wasshoin: 171–193. (長屋昭義, 鈴木一央, 三好洋二, 1987, 「農民の生活とスポーツー北海道大樹町石坂地区酪農農民の事例ー」, 体育・スポーツ社会学研究編, 『体育・スポーツ社会学研究6』, 道和書院: 171–193).
7. Shunsuke Takumi, Popularization of young children and people with disabilities by internationalization of Minivolley ~ Based on the case of Sakhalin~, Wakkanai Hokusei Univ. Bulletin 20, 41–63.

© Shunsuke Takumi, Hidetoshi Kojima, Yasushi Takumi, 2020

УДК 796.015.8

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИЛОВОЙ БОРЬБЫ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ

А. А. Авакян, Н. П. Филатова¹

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Российская Федерация, 644009, Омская обл., г. Омск, ул. Масленникова, 144

¹E-mail: finina@yandex.ru

Представлены материалы сравнительного анализа использования силовой борьбы хоккеистами клубов КХЛ и НХЛ в официальных матчах: причины использования силовых приемов, особенности ведения силовой борьбы на пространстве игровой площадки, причины возникновения стычек и потасовок во время хоккейных матчей, действия игроков во время конфликтных ситуаций и их разрешение. В заключение высказано предположение о наученности игроков НХЛ использовать защитные действия в ситуациях проявления наступательной и защитной агрессии.

Ключевые слова: силовые приемы, хоккей, причины стычек, потасовок, травматизм.

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF POWER STRUGGLE IN COMPETITIVE ACTIVITIES OF THE QUALIFIED HOCKEY PLAYERS

A. A. Avakyan, N. P. Filatova

Siberian State University of Physical Education and Sports
144, Maslennikova Str., Omsk, 644009, Russian Federation

E-mail: finina@yandex.ru

The article presents a comparative analysis of the use of power struggle by hockey players of the KHL and NHL clubs in official matches: the reasons for the use of techniques, features of conducting power struggle on the Playground, the causes of skirmishes and scuffles during hockey matches, the actions of players during conflict situations and their resolution. In conclusion, it is suggested that NHL players can use defensive actions in situations of offensive and defensive aggression.

Keywords: power techniques, hockey, causes of skirmishes, scuffles, injuries.

Актуальность исследования. Силовая борьба, в разрешенных правилами рамка, более полувека является неотъемлемой частью хоккейных поединков. Необходимость и в какой-то мере неизбежность силовых противоборств неоднократно обсуждается в различных научных и популярных изданиях. Различное отношение к наличию и формам реализации силовой борьбы в хоккее высказывали многие специалисты. Однако в настоящее время она остается привлекательным зрелищем для большого числа болельщиков, особенно это касается североамериканского хоккея.

Объект исследования – процесс физической подготовки хоккеистов.

Предмет исследования – приемы силовой борьбы и причины возникновения стычек и потасовок в соревновательной деятельности квалифицированных хоккеистов.

Цель исследования – совершенствование методики силовой и координационной подготовки хоккеистов с точки зрения освоения приемов силовых единоборств.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, педагогическое наблюдение, экспертная оценка.

Организация исследований. Для проведения исследований была сформирована экспертная группа из 5 человек: двое из них спортсмены высокой квалификации, трое – тренеры первой категории. По результатам наблюдений за официальными матчами квалифицированных хоккеистов нами был разработан протокол, в котором были выделены наиболее часто встречающиеся приемы силовых единоборств, применяемые спортсменами в хоккейных поединках. Всего было проанализировано по 30 матчей разных команд НХЛ и КХЛ.

Для решения задачи исследования выявить особенности использования силовых приемов в соревновательной деятельности высококвалифицированных и юных хоккеистов нами были проведены исследования фактов использования силовых приемов в играх квалифицированных мужских хоккейных команд, выступающих в наиболее значимых хоккейных лигах мира – КХЛ и НХЛ. Вместе с тем было проведено сравнение количественных показателей, полученных при анализе ряда матчей, проведенных различными командами в отдельности.

Для решения задачи была использована экспертная оценка видеозаписей официальных матчей чемпионата НХЛ и КХЛ последних (не далее 3-х лет) сезонов.

Нам был разработан протокол для фиксации моментов использования силовых приемов в игровых эпизодах. В частности фиксировались факты применения игроками силовых приемов в зоне атаки, обороне, а также в средней зоне. В каждой из зон выделялись приемы, применяемые в игре у борта, в игре на свободной части площадки. Всего было проанализированы 11 игр команд КХЛ, восточной и западной конференций. В основном рассматривались матчи команд, лидирующих в своих конференциях.

Больше всего силовых приемов выполняется игроками всех рассмотренных команд в зоне обороны, следом идет число силовых приемов в зоне атаки. В средней зоне игроки квалифицированных команд меньше всего применяют силовую борьбу, что объясняется во многом сущностью самой игры.

Силовые приемы используются в основном в игре у борта. Анализ видеоматериалов показал, что в основном силовые приемы применяются игроками в ходе разрешенных правилами игровых действий. Например: борьба на «пятак», столкновение между игроками вне зависимости от их местоположения. Привлекает внимание такой факт как, возникновение эмоциональной реакции у игрока, против которого был выполнен силовой прием (прежде всего по правилам), а он в ответ проявляет агрессию и наносит удары автору силового приема. Мы отметили, что в результате подобных действий могут возникать и возникают потасовки, стычки, иногда перерастающие в драки.

Далее нами решалась частная задача, выявить основные причины возникновения стычек в хоккейных матчах игр регулярного чемпионата в КХЛ. Вместе с тем были проанализированы материалы игр команд НХЛ, которые, как известно изобилуют примерами использования силовой борьбы в игровых ситуациях.

Для проведения экспертной оценки нами был разработан протокол, в котором каждый эксперт индивидуально должен был внести свое мнение о способе использования хоккеистами в конкретном матче силовых приемов и факты возникновения стычек. В частности нас интересовали:

- причины возникновения стычек в матче;
- количество действий, провоцирующих начало силовых единоборств и стычек;
- количество и разнообразие силовых приемов и действий во время стычки;
- разнообразие захватов, выполняемых игроками во время стычки;
- количество и разнообразие защитных действий, использовавшихся хоккеистами в стычке;
- варианты разрешения стычек в матчах квалифицированных хоккеистов КХЛ и НХЛ.

Причинами возникновения стычек и силовых противоборств в соревновательной деятельности квалифицированных хоккеистов КХЛ чаще всего является активная борьба «на пятаке». Вместе с тем значимой причиной возникновения стычек является у тех же хоккеистов защита партнера по команде.

Игроки команд НХЛ во многом вступают в стычки с противником по причине защиты партнера по команде. Столь же значимую роль играет наличие договора между игроками

команд противников на предмет создания острой ситуации силового противоборства, вплоть до драки на льду в ходе игровых эпизодов. Это одна из сложившихся особенностей североамериканского хоккея, с которым стычки и потасовки среди хоккеистов, находящихся на льду, используются для повышения зрелищности игры, превращения игры в шоу.

Также причинами возникновения стычек во время игры можно признать борьбу за шайбу и проведение силового приема, в моменты которой могут возникать активные противодействия игроков друг другу, которые сопровождаются столкновениями, что переходит или намеренно переводится спортсменами в стычки и даже в драки.

Борьба за шайбу у борта и столкновения между соперниками, случайные или намеренные, является причиной возникновения стычек у хоккеистов КХЛ. Экспертами также отмечено, что именно столкновения игроков, как правило, влекут за собой активные силовые действия.

Начало стычки и первые агрессивные действия игроков команд КХЛ связаны с отталкиванием соперника. У игроков НХЛ – обоюдный захват руками противника. Эксперты высказали мнение о том, что обоюдный толчок двумя руками выглядит как естественное проявление эмоциональной реакции человека на возникшее обстоятельство – жесткий и неожиданный срыв намерений в игре. Например, «обиженный» субъект в зависимости от индивидуальных психологических особенностей, проявляет свое отношение к эпизоду столкновения с противником в момент собственного выполнения атакующих действий. При этом само контактное действие является триггером возникновения ситуации «защиты партнера». При этом часто вовлекаются партнеры по команде «обиженного» игрока.

В сравнении с этим обоюдный захват двумя руками, используемый игроками команд НХЛ в аналогичной ситуации, вероятно, является действием, которому обучены хоккеисты, так как это действие во многом купирует активность и агрессивные действия соперника. В этой связи можно предположить, что игроки команд НХЛ, скорее всего, специально обучаются защитным действиям в ситуациях силовых единоборств.

Хоккеисты КХЛ используют захват двумя руками в два раза реже, чем их североамериканские коллеги. На наш взгляд, в действиях российских хоккеистов присутствует больше спонтанных вариантов действий в конфликтной ситуации. Об этом может свидетельствовать большее разнообразие выполняемых ударов и явное отсутствие технических признаков профессионального исполнения.

Однако анализ контактных ударных действий и захватов в стычках показал, что как игроки команд НХЛ, так и игроки КХЛ используют в основном удары в голову – боковые, прямые, снизу. Безусловно, это воздействует на противника крайне жестко, провоцирует ответную агрессию и, как правило, способствует переходу стычки в потасовку.

Завершение стычек чаще всего происходило в случае потери одним из соперников или обоими соперниками равновесия и падения на лед. При этом выполняются захваты соперника одно или двумя руками. Российские хоккеисты вместе с этим наносят прямые и боковые удары соперникам.

Наибольшее внимание экспертов привлекло выполнение хоккеистами в игровых ситуациях, угрожающих применением силовых приемов, превентивных защитных действий.

Выполнение подобных действий требует от игрока высокого уровня координационной подготовки, владения техникой катания на коньках, в частности выполнения торможения, изменения направления движения, поворотов вокруг своей оси максимально быстро как на месте, так и в движении.

Экспертами отмечено, что выполнение силовых приемов, переход их в стычки и потасовки в хоккее может быть и зрелищно, но крайне травмоопасно, что неоднократно отмечалось специалистами [1–6]. Кроме того, в силовой борьбе все непосредственно участвующие в эпизоде игроки затрачивают много энергии, что значительно снижает их индивидуальную работоспособность и не способствует эффективной игре в оставшееся до конца матча время. Особенно это происходит в затяжных потасовках, где задействованы несколько игроков, проявляются яркие эмоции и разные формы наступательной или защитной агрессии, кото-

рые, как известно [2], используются человеком для завершения конфликтного эпизода, отношения, разрыва отношений.

Заключение. Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что в настоящее время хоккей является видом спорта, где силовая борьба играет значительную роль. Она применяется квалифицированными игроками и с точки зрения использования эффективного приема ведения игры, а также и как элемент шоу.

При этом следует отметить, что силовая борьба нередко сопровождается травматизацией игроков, а в отдельных случаях и зрителей. В этой связи возникает необходимость в подготовке, как взрослых, так и особенно юных хоккеистов, проводить физическую подготовку, с обязательным решением задач, определяющих готовность спортсменов к ведению силовой борьбы.

Для этого, на наш взгляд, силовая подготовка должна быть сопряжена с координационной. Мы полагаем, что в координационных упражнениях, используемых в подготовке юных хоккеистов, следует моделировать действия, которые позволяют уйти от ударов руками, нырки, уклоны, отклены, выполнение шагов влево, вправо с переносом центра масс на опорную ногу и поворотом туловища. Для защиты и предотвращения захватов учить юных спортсменов выполнять названные действия защитного характера в условиях ледовой и вне ледовой подготовки.

Библиографические ссылки

1. Льюинсон Р. Т., Пальме О. Э. Моральные аспекты силовой борьбы в хоккее: следует ли ее запретить? // Наука в олимпийском спорте. 2013. № 2. С. 65–68.
2. Мартыненко А. Н., Коновалов В. Н., Таратухин А. С. Алгоритм обучения приемам самостраховки юных хоккеистов // Омский научный вестник. 2015. № 1. С. 165–168.
3. Поляков Е. М. Конфликт, агрессия и насилие: концептуальная взаимосвязь // Вестник омского университета. 2013. № 3 (69). С. 199–201.
4. Agel J. Dompier TP, Dick R, Marshall SW. Descriptive epidemiology of collegiate men's ice hockey injuries // National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System, 1988–1989 through 2003–2004. J Athl Train. 2007. Vol. 42, № 2. P. 241–248.
5. Flik K., Lyman S., Marx R. G. American collegiate men's ice hockey: an analysis of injuries. Am. J. Sports Med. 2005. Vol. 33, № 2. P. 183–187.
6. Tator C. H., Provvidenza C., Cassidy J. D. Spinal injuries in Canadian ice hockey: an update to 2005. Clin. J. Sport Med. 2009. Vol. 19, № 6. P. 451–456.

References

1. L'yuinson R. T., Pal'me O. E. Moral'nye aspekty silovoj bor'by v hokkee: sleduet li ee zapretit'? // Nauka v olimpijskom sporte. 2013. № 2. P. 65–68.
2. Martynenko A. N., Konovalov V. N., Taratuhin A. S. Algoritm obucheniya priemam samostrahovki yunyh hokkeistov // Omskij nauchnyj vestnik. 2015. № 1. P. 165–168.
3. Polyakov E. M. Konflikt, agressiya i nasilie: konceptual'naya vzaimosvyaz' // Vestnik omskogo universiteta. 2013. № 3 (69). P. 199–201.
4. Agel J. Dompier TP, Dick R, Marshall SW. Descriptive epidemiology of collegiate men's ice hockey injuries // National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System, 1988–1989 through 2003–2004. J Athl Train. 2007. Vol. 42, № 2. P. 241–248.
5. Flik K., Lyman S., Marx R. G. American collegiate men's ice hockey: an analysis of injuries. Am. J. Sports Med. 2005. Vol. 33, № 2. P. 183–187.
6. Tator C. H., Provvidenza C., Cassidy J. D. Spinal injuries in Canadian ice hockey: an update to 2005. Clin. J. Sport Med. 2009. Vol. 19, № 6. P. 451–456.

© Авакян А. А., Филатова Н. П., 2020

УДК 796.015.12

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ФАКТОР В ТРЕНИРОВКАХ СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

А. Х. Альтувайни¹, Д. И. Марченков¹, Н. В. Баев¹, М. Д. Кудрявцев^{1,2,3}, В. В. Безотосов³

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. газеты «Красноярский рабочий», 31

³Сибирский юридический институт МВД Российской Федерации

Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20

¹E-mail: aah88440@gmail.com

²E-mail: s.nezhok@yandex.ru

³E-mail: s.nezhok@yandex.ru

⁴E-mail: kumid@yandex.ru

Проанализированно и выявлено оптимальное соотношение питательных веществ в рационе студентов-волейболистов. Наиболее важными витаминами и минералами для спортсменов-волейболистов являются магний, калий, кальций и железо. При напряжённых тренировках и чрезмерном потении во избежание нарушения баланса электролитов необходимо пополнять запасы натрия, калия и магния. Волейболист может потерять до одного килограмма во время тренировки. Рациональное питание поможет не только улучшить спортивные показатели, но и сохранить здоровье при нагрузках.

Ключевые слова: волейбол, питание, тренировка студентов, физическая культура, рацион питания.

CORRECT NUTRITION AS A FUNDAMENTAL FACTOR IN TRAINING OF VOLLEYBALL STUDENTS

A. H. Altuvaini¹, D. I. Marchenkov¹, N. V. Baev¹, M. D. Kudryavtsev^{1,2,3}, V. V. Bezotosov³

¹Siberian Federal University

Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, Svobodny prospekt, 79

²Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

³Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia

20, Rokossovskia Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

¹E-mail: aah88440@gmail.com

²E-mail: s.nezhok@yandex.ru

³E-mail s.nezhok@yandex.ru

⁴E-mail: kumid@yandex.ru

The purpose of this article is to analyze and identify the optimal ratio of nutrients in the diet of volleyball students. The most important vitamins and minerals for volleyball athletes are magnesium, potassium, calcium and iron. With strenuous training and excessive sweating, it is necessary to replenish the reserves of sodium, potassium and magnesium in order to avoid electrolyte imbalance. A volleyball player can lose up to one kilogram during training. Rational nutrition will help not only to improve athletic performance, but also to maintain health during exercise.

Keywords: volleyball, nutrition, training of students, physical culture, diet.

Правильное питание – залог здоровья для любого человека. Спортсмену особенно необходимо придерживаться базовых его принципов. За счет питательных веществ, которые кровью разносятся по организму, происходит главный для всех животных процесс – обновление клеток и обеспечение их энергией [1]. Характер питания несомненно является основой сохранения здоровья спортсмена и его профессиональной пригодности, в том числе спортсмена-волейболиста, для которого ловкость, пластичность, координация, мышечные и психические силы, определяющиеся очень часто именно рационом, жизненно необходимы. От слаженной работы системы АТФ зависит, к примеру, подача спортсменом мяча, блок и атакующий удар, от системы молочной кислоты – способность выдерживать длительные тренировки на однообразные систематические движения (броски и розыгрыш мяча), от аэробной системы – периоды отдыха и восстановления [2].

Целью работы является анализ и выявление оптимального соотношения питательных веществ в рационе студентов-волейболистов. Исходя из поставленной цели, перед нами стояла задача выяснить, имеют ли представления волейболисты о правильном питании. Был проведен опрос среди студентов в возрасте от 17 до 23 лет из числа учащихся очной формы обучения ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» Торгово-экономического института, посещающих секцию волейбола института. Результаты опроса отражены ниже (рис. 1).

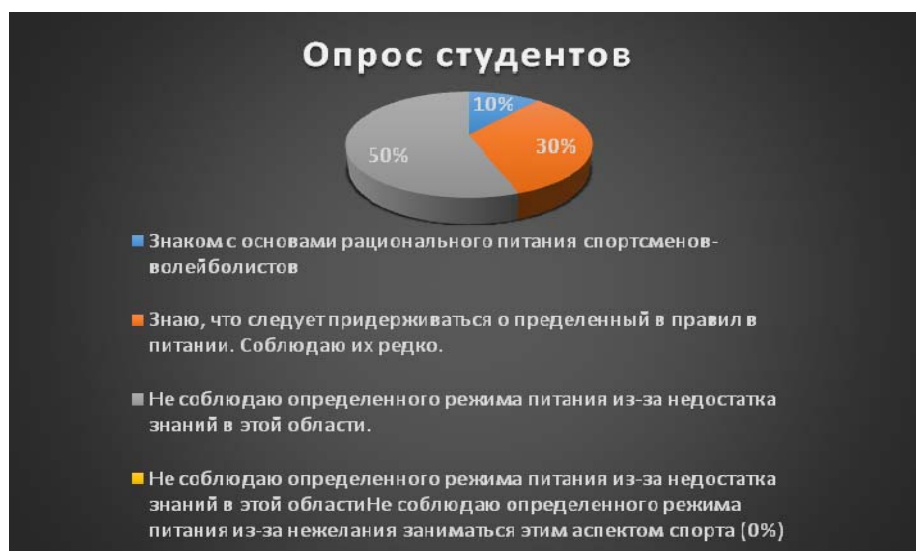


Рис. 1. Опрос об информированности студентов-спортсменов о рациональном питании

Выяснилось, что некоторые студенты всё-таки придерживаются определенных правил питания для спортсменов, другие (30 % респондентов) несистематически придерживаются определенных правил питания, однако абсолютное большинство не соблюдает таковые, – именно по причине недостаточности знаний в данной области.

Потребность в основных питательных веществах у волейболистов немногим больше, чем у других спортсменов. Диета, богатая углеводами (45–65 %) и умеренная по содержанию жиров (25–30 %) и белков (17–20 %), обеспечит игрокам баланс необходимых питательных веществ [3]. Хорошо сбалансированная диета, на основе продуктов с высоким содержанием углеводов (овощи, фрукты, цельно зерновые каши) обеспечит энергию для тренировок и соревнований, поможет в поддержании здоровья эндокринной системы, а значит гормональной функции организма, и, следовательно, поспособствует синтезу требуемого организмом количества нейромедиаторов – этот процесс положительно скажется на поддержании «умственной» энергии [4]. Также такая диета стимулирует выработку гликогена для питания мышц. Немаловажно для волейболиста получать белок для роста и восстановления тканей. Потребление белка, равное примерно 1,1–1,8 г на кг массы тела, удовлетворяет потребность в нем [1]. Поэтому в основной прием пищи должны входить такие продукты, как обезжиренные сыры, мясо постное, рыба, индейка.

Потребность спортсмена в энергии рассчитывается с помощью индивидуальных показателей, мы возьмем массу тела, и возраст (где 50 кг – 17 лет, 60 кг – 19 лет. И далее прибавляя к каждой весовой категории 2 года, получим среднее соотношение возраста и веса спортсмена его целей (увеличение или уменьшение массы) и среднего количества калорий, сжигаемых во время повседневной нагрузки (рис. 2). Для определения количества калорий, требуемого для спортсмена-волейболиста в минуту, используем формулу Харриса-Бенедикта [6].

Наиболее важными витаминами и минералами для спортсменов-волейболистов являются магний, калий, кальций и железо. При напряжённых тренировках и чрезмерном потении во избежание нарушения баланса электролитов необходимо пополнять запасы натрия, калия и магния. Поэтому рекомендуется включить в рацион овсяную крупу, миндаль и курагу, а также обезжиренное молоко и йогурты [5]. Волейболист может потерять до одного килограмма во время тренировки. Чтобы справиться с симптомами дегидратации следует употреблять два стакана жидкости перед началом игры, столько же каждые 15 минут игры и после тренировки.

Уровень нагрузок	Количество килокалорий в минуту, необходимое спортсмену (зависимость веса)		
	60 кг при росте 160–170	75 кг при росте 170–180	85 кг при росте 180–190
Тренировка повседневная	8,5	10,0	12,1
Соревнование	3,0	3,3	4,3

Рис. 2. Подсчет требуемого количества калорий для спортсменов
(в зависимости от веса)

Каждому спортсмену-волейболисту, не зависимо от того, собирается ли он заниматься спортом профессионально или же только на любительском уровне, следует понимать важность знаний об основах рационального питания, которые помогут не только улучшить спортивные показатели, но и сохранить здоровье при нагрузках.

Библиографические ссылки

1. Карелин А. О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. М. : Диля, 2003. 256 с.
2. Мирзоев О. М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 2005. 220 с.
3. Лечебная физическая культура. М. : Физкультура и спорт, 1954. 376 с.
4. Беленко А. Панические атаки и ВСД – нервные клетки восстанавливаются. Легкий способ запустить организм на выздоровление. М. : АСТ, 2017. 320 с.
5. Константинов Ю. Правильное питание – залог хорошего здоровья. М. : Центрполиграф, 2016. 160 с.
6. Лутошкина Г. Г. Основы физиологии питания. М. : Академия, 2012. 64 с.

References

1. Karelin A. O. Proper nutrition during sports and physical education. Moscow, Dilya, 2003. 256 p.
2. Mirzoev O. M. Restorative means in the system of training athletes. Moscow, Physical education and sport, 2005. 220 p.
3. Therapeutic physical education. Moscow, Physical education and sport, 1954. 376 p.
4. Belenko A. Panic attacks and VVD – nerve cells are restored. An easy way to start the body to recover. Moscow, AST, 2017. 320 p.
5. Konstantinov Y. Proper nutrition is the key to good health. Moscow, Tsentrpoligraf, 2016. 160 p.
6. Lutoshkina G. G. The basics of physiology of nutrition. Moscow, Academy, 2012. 64 p.

УДК 796.2.012.1

ЗНАЧЕНИЕ ФУТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Х. Х. Алшувайли¹, М. Д. Кудрявцев^{1,2,3}, Г. Я. Галимов⁴, О. В. Кадач¹, А. С. Сундуков¹

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. газеты «Красноярский рабочий», 31

³Сибирский юридический институт МВД Российской Федерации

Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20

⁴Бурятский государственный университет

Российская Федерация, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолиной, 24а

¹E-mail: hassoo.nhashim@yahoo.com

²E-mail: kumid@yandex.ru

³E-mail: tfk@bsu.ru

⁴E-mail: olenka.kadach@mail.ru

⁵E-mail: kumid@yandex.ru

Футбол представляет собой очень востребованный в мире вид спорта, т. к. способствует всестороннему физическому развитию человека. Любители и профессионалы, занимающиеся данным видом спорта должны быть работоспособны на все 100 %, ведь от этого напрямую зависит результат игры. Футбол подразумевает хорошее владение тактикой и техникой игроков. Именно это позволяет, несмотря на стресс и высокое напряжение в игре, не просто действовать, но и добиваться победы.

Ключевые слова: футбол, здоровье, спорт, здоровый образ жизни, студенты.

THE ROLE OF FOOTBALL IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

H. H. Alshuvayli¹, M. D. Kudryavtsev^{1,2,3}, G. I. Galimov⁴, O. V. Kadach¹, A. S. Sundukov¹

¹Siberian Federal University

Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, Svobodny prospect, 79

²Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

³Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia

20, Rokossovskia Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

⁴Buryat State University

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

¹E-mail: hassoo.nhashim@yahoo.com

²E-mail: kumid@yandex.ru

³E-mail: tfk@bsu.ru

⁴E-mail: olenka.kadach@mail.ru

⁵E-mail: kumid@yandex.ru

Football is a very popular sport in the world, because it contributes to the comprehensive physical development of a person. Fans and professionals of this sport should be 100 % efficient, because the result of the game directly depends on this. Football implies a good command of the tactics and equipment of the players. This is what allows, despite the stress and high tension in the game, not only to act, but also to achieve victory.

Keywords: football, health, sport, healthy lifestyle, students.

Футбол очень популярен во всём мире. Велико влияние футбола на организм молодых людей:

1. Укрепляет кости. Всем известно о том, насколько часты травмы в спорте. Футбол не является исключением. Вместе с тем, обнаружено, что футбол крайне положительно влияет на мышцы, даже в пожилом возрасте, кости футболистов надёжно укреплены. Ученые также советуют упражняться с мячом для уменьшения риска переломов.

2. Повышает выносливость. Футбол, наравне с бегом, значительно повышает выносливость. Сердечно-сосудистая система спортсменов становится гораздо более крепкой. Также следует отметить, что футбол развивает легкие, что способствует укреплению здоровья.

3. Повышает быстроту реакции и умственные способности. В футболе всё решает один момент. Одна доля секунды, один мяч. Эта игра требует от участников максимальной концентрации внимания на мяч, а точнее – на его местонахождении. Ведь упустив его, вовремя не среагировав – команды рискует проиграть матч. Молниеносная реакция, концентрация и сообразительность присущи игрокам.

4. Футбол способствует укреплению органов дыхания. У любителей футбола наблюдается снижение холестерина в крови, это значительно улучшает деятельность сосудов головного мозга, повышается работоспособность нервной системы. Сердце любителей этого вида спорта награждает их высокой адаптивностью к разным видам нагрузок. Отсутствие одышки, меньший уровень усталости позволяют хорошо спать и легко просыпаться. Стоит отметить, что футбол и спорт в целом не оставляют выбора – как пересмотреть своё питание и привычки. Поэтому в целом, можно сделать вывод, что футбол и спорт = здоровье.

То, с какой силой футбол влияет на игрока можно судить по нескольким критериям:

На рисунке представлена прямая зависимость степени влияния занятий футболом на человека. Чем выше интенсивность игры, чем игра более «живая», а также насколько соперники представляют угрозу для проигрыша, – тем выше будет влияние игры в футбол на игрока. Ведь растёт нервная и эмоциональная составляющая, давит ответственность, стресс на поле – обычное явление. Вместе с тем, происходит и полное укрепление организма.

Соотношение сил команд
Конкретная ситуация на поле
Уровень мастерства футболистов
Разработанный план игры

Критерии степени влияния занятий футболом
на игроков

Занятия спортом в целом и футболом, в частности способствует также воспитанию целого ряда положительных черт и качеств характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к соперникам или партнерам в играх, активность, сознательность, дисциплина. Поэтому занятия в секции футбола содействуют как физическому, так и нравственному развитию студентов.

Занятия футболом дают возможность постоянно совершенствовать и развивать работу сердечно-сосудистой системы, нервной системы, мышечного аппарата, повышать общую тренированность студентов. Командный характер игры и высокий технико-тактический уровень современного футбола предъявляет повышенные требования ко всем сторонам психики студентов. Футбол воспитывает не только быстроту, ловкость, силу, но и чувство коллективизма, мужество, волю к победе [1; 2].

Таким образом, футбол способствует целому ряду и многообразию положительного развития, как личности студентов, так и укреплению их здоровья. Именно играя в футбол, студенты получают необходимые навыки: учатся работать в команде, считаться с мнением и интересами других, развивать реакцию, оттачивать стойкость духа, развивать физическую составляющую, способствовать укреплению всех систем организма молодых людей: дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем. Значение футбола в физическом воспитании студентов очень значительно.

Библиографические ссылки

1. Григоревич В. В., Кириллов С. К., Савич В. А. Спортивные и подвижные игры : тексты лекций. В 3 Ч. Ч. 2. Футбол. Волейбол. Гродно : ГрГУ, 2005.
2. Возрастные особенности циклических движений детей и подростков / Букреев и др. М. : Спорт, 2010.

References

1. Grigorevich V. V., Kirillov S. K., Savich V. A. Sports and outdoor games : Texts of lectures. At 3 H. H. 2. Football. Volleyball. Grodno, Grgu, 2005.
2. Boukreev et al. Age-specific features of cyclical movements of children and adolescents. Moscow, Sport, 2010.

© Алшувайли Х. Х., Кудрявцев М. Д., Галимов Г. Я.,
Кадач О. В., Сундуков А. С., 2020

УДК 378.037.1

ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

А. Х. Альтувайни¹, М. Д. Кудрявцев^{1, 2, 3}, Е. В. Панов³, А. В. Горелик³, А. Г. Галимова⁴

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. газеты «Красноярский рабочий», 31

³Сибирский юридический институт МВД Российской Федерации

Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

⁴Восточно-Сибирский институт МВД России

Российская Федерация, 664074, г. Иркутск, Лермонтова, 110

¹E-mail: aah88440@gmail.com

²E-mail: kumid@yandex.ru

³E-mail: pan_69@mail.ru

⁴E-mail: andgorelik@yandex.ru

⁵E-mail: 626628@mail.ru

Современное общество с постоянно возрастающим психологическим стрессом, формирует среду, в которой необходимо решать проблему здоровья студентов. Рассмотрено значение здоровьесберегающих технологий в организации физической активности студентов и критерии здоровьесбережения на занятиях по физической культуре.

Ключевые слова: здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание студентов, физическая культура.

VALUE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE ORGANIZATION OF PHYSICAL ACTIVITY OF SCHOOLCHILDREN AND STUDENTS

A. H. Altuvaini¹, M. D. Kudryavtsev^{1, 2, 3}, E. V. Panov³, A. V. Gorelik³, A. G. Galimova⁴

¹Siberian Federal University

79, Svobodny prospect, Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation

²Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

³Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia

20, Rokossovskia Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

⁴East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

110, Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation

¹E-mail: hassoo.nhashim@yahoo.com

²E-mail: kumid@yandex.ru

³E-mail: tfk@bsu.ru

⁴E-mail: olenka.kadach@mail.ru

⁵E-mail: kumid@yandex.ru

Modern society with constantly increasing psychological stress creates an environment in which it is necessary to solve the problem of students' health. This article discusses health-saving technologies in physical education of students, health-saving criteria in the classroom.

Keywords: health saving, health saving technologies, physical education of students, physical culture.

Как всем известно, здоровье это одна из самых важных составляющих благополучия молодых людей студенческого возраста. Показатель уровня здоровья – это один из критериев успешного социально-экономического развития любой страны. В последнее время физическая культура и спорт стали самыми востребованными в России. Это, в основном, связано с изменением отношения социума к ним. Важное место в этом занимает популяризация спорта в СМИ.

На занятиях физической культурой можно решить проблему организации физической активности студентов, предотвращения недостаточной подвижности молодежи. Поддержка и укрепление физического здоровья непосредственно связано с их двигательной активностью. Учебные нагрузки студентов заставляют их длительное время работать над конспектами и учебниками. В процессе интенсификации обучения происходит увеличение времени, проведенного за компьютером в интернете [1].

Здоровьесберегающие технологии при организации физической активности студентов включают в себя множество приемов, методов, средств обучения и подходов к образовательному процессу. Физическая активность помогает не только в учебе. Молодые люди с различными физическими ограничениями, за счет спорта не только сохраняют свое здоровье, но и значительно поднимают свою силу духа, выносливость и стрессоустойчивость. Человек, занимающийся каким-либо видом спорта, имеет определённое преимущество перед человеком, ведущим пассивный образ жизни. Наша культура изначально с вводит на в пассивный образ жизни: ребенок лежит в коляске; в детском саду значительную часть времени сидит на стульчике и выполняет какое – либо задание; рисует; раскрашивает картинки; смотрит мультфильмы; учится в школе и большую часть времени сидит за партой; собственно говоря, как и в институте; во взрослой жизни уже на офисной работе; дома за обеденным столом, в итоге этого систематического пребывания в гиподинамии формируется стереотип [2; 3]. Для человека, начиная с раннего детства, постоянное сидение и малоподвижный образ жизни становится нормальным явлением! Люди опьяненные «комфортом» и «благоустроенностью» жизни перестают видеть угрозу в малоподвижном образе жизни. С детства устанавливается своеобразная закономерность «Движение – жизнь», ребенок начинает двигаться и трогает, например, горячий утюг, далее у него появляется новое чувство, потом новая мысль (нельзя утюг трогать, когда он горячий), и далее обновляется мышление, в общем, этот процесс, непрекращаемый и он идет до конца жизни человека. Также с детства нам ставят различные прививки и дают различные профилактические наставления.

Состояние здоровья значительно влияет на активность в учебе. В 2001 году был проведен эксперимент в Нижнекамской СОШ и по его результатам у тех детей, которых больше заставляли двигаться (проводились различные физминутки во время уроков, назначали больше занятий физической культурой) показатели по учебе были гораздо выше, чем у тех детей, у которых была обычная школьная программа.

Минздрав предупреждает, что сидячий образ негативно сказывается на здоровье человека, а, именно, в школьные и студенческие времена мы больше всего и сидим. Именно в учебное время чаще всего развивается такая болезнь как плоскостопие. Также врачи говорят, что во время учебы нужно еще делать и зарядку для глаз. В школах, где дети делают упражнения для глазных мышц, гораздо меньше детей, ходящих в очках. В таких школах дидактический материал располагается со всех сторон класса на максимальном удалении.

Учащиеся находятся в постоянном режиме зрительного поиска, сканирования пространства, выполняют различные глазодвигательные, шейно-поворотные профилактические разгрузочно-расслабляющие упражнения в процессе освоения учебного материала. Психологи также говорят о связи нежелания учиться с недостатком двигательных процессов во время обучения. Почему человек не хочет учиться? Потому что в обучении преобладают обездвиженность, стресс, напряженность тела и психики. Ученые выявили связь, в том, что за счет этих отрицательных черт обучения, стремящийся к знаниям первоклассник угасает в любви к учебе к началу средней школы. Для большинства людей учеба ассоциируется с дискомфортом. Текстуально-книжный, стрессовый, обездвиженный режим учебы ребенком прочно

воспринимается и запоминается как страдание. Во многих школах уже сейчас вводятся различные методы обучения для того, чтобы избежать в дальнейшем таких ассоциаций у детей, также вводятся различные профилактические приемы для улучшения качества жизни и здоровья обучающихся.



Санитарно-гигиенические нормы

Соблюдение санитарно-гигиенических норм способствует точному достижению цели и решению задач после применения здоровьесберегающих технологий в школах и вузах.

Большинство исследователей считают, что занятия физическими упражнениями и спортом, необходимо организовывать на базе современных технологий здоровьесбережения.

Таким образом, необходимо знать, что здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании школьников и студентов – это важный процесс педагогического процесса с целью увеличения заинтересованности студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Здоровьесберегающие технологии не могут выражаться какими-то конкретными образовательными технологиями. Однако в то же время термин «здоровьесберегающие технологии» характеризует совместную деятельность учителей школ и преподавателей вузов по формированию, сохранению и укреплению здоровья школьников и студентов, а также по профилактике различных болезней.

Библиографические ссылки

1. Харламов И. Ф. Педагогика : учеб. пособие. М., 1997. С. 43–75.
2. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры. М., 1999. 345 с.
3. Сухарев А. Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. Т. 7, № 2. С. 29–34.

References

1. Kharlamov I. F. Pedagogika : ucheb. manual. Moscow, 1997. С. 43–75.
2. Maksimenko A. M. Fundamentals of theory and methods of physical culture. Moscow, 1999. 345 p.
3. Sukharev A. G. Concept of strengthening the health of children and adolescents in Russia // School of health. 2000. Vol. 7, № 2. P. 29–34.

© Альтувайни А. Х., Кудрявцев М. Д., Панов Е. В.,
Горелик А. В., Галимова А. Г., 2020

УДК 796.89

СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ ТЯЖЕЛЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ В КОМПЛЕКСНОМ СПОРТИВНОМ ДВОЕБОРЬЕ «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ»

С. А. Беспрозванных¹, М. А. Беспрозванных², А. Е. Мышкин³

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Российская Федерация, 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144

¹E-mail: stepan.besprozvannykh@mail.ru

²E-mail: sholpan_satemirova@mail.ru

³E-mail: anubis.wow@mail.ru

Проанализированы научные данные, касающиеся особенностей преодоления полосы препятствий спортсменами высокой квалификации тяжёлых весовых категорий в комплексном спортивной двоеборье «Универсальный бой». Основной целью данного исследования было выявить способы прохождения отдельных этапов полосы препятствий спортсменами тяжёлых весовых категорий.

Ключевые слова: спортсмены, универсальный бой, тренировка, полоса препятствий, соревновательная деятельность, весовые категории.

METHODS OF OVERCOMING THE OBSTACLE STRIP OF THE HEAVY WEIGHT CATEGORIES IN THE COMPREHENSIVE SPORTS DOUBLE BATHING “UNIFIGHT”

S. A. Uninvited¹, M. A. Uninvited², A. E. Myshkin³

Siberian State University of Physical Culture and Sports.
144, Maslennikova Str., Omsk 644009, Russian Federation

¹E-mail: stepan.besprozvannykh@mail.ru

²E-mail: sholpan_satemirova@mail.ru

³E-mail: anubis.wow@mail.ru

The article presents an analysis of scientific data relating to the features of overcoming the obstacle course of highly qualified athletes of heavy weight categories in the integrated universal biathlon “Universal Fight”. The main goal of this study was to identify ways of passing the individual stages of the obstacle course by athletes of heavy weight categories.

Keywords: athletes, unifight, training, obstacle course, competitive activity, weight categories.

Введение. Универсальный бой представляет собой комплексное единоборство, сочетающее в себе последовательное преодоление полосы препятствий, стрельбу или метание холдного оружия и последующие поединки. В настоящее время вопросы освоения и формирования технико-тактического арсенала у спортсменов, специализирующихся в универсальном бое стоит особенно остро.

Согласно Приказу Минспорта России от 20 октября 2016 года № 1033 «Правила вида спорта «Универсальный бой» (2016), соревнования по универсальному бою, представляют собой преодоление полосы препятствий с последующим проведением поединка на ринге. Полоса препятствий на соревнованиях по универсальному бою содержит от 7 до 10 этапов,

количество и сложность которых зависит от возрастной группы спортсменов, участвующих в соревнованиях. В состав полосы препятствий входят следующие элементы: лабиринт, забор (высота – 2 м, ширина – 23 м), бум (гимнастическое бревно), ручная горизонтальная лестница (высота – 2,5 м, длина – 4 м), тоннель, стрельба со стойки из пневматического пистолета в мишень, метание спортивного ножа в мишень на дистанции 3 м, наклонная сетка с отверстием для перехода на канат (6 м).

Результат прохождения полосы препятствий имеет важное значение в соревновании, так как влияет на получение дополнительных баллов вплоть до чистой победы.

Цель исследования. Целью данного исследования являлось выявление особенностей преодоления элементов полосы препятствий тяжелых весовых категорий в комплексном спортивном двоеборье «универсальный бой».

Организация и методы исследования. Для достижения поставленной цели нами использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, анализ видеозаписей соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, методы математической статистики.

Исследование проводилось посредством анализа видеозаписи выступлений спортсменов тяжелых весовых категорий на Чемпионате России по универсальному бою среди мужчин (г. Медынь, Калужская область, март 2019 г.).

Результаты исследования и их обсуждения. Анализ соревновательной деятельности позволил определить способы преодоления этапов полосы препятствий, и предпочтения, отдаваемые этим способам спортсменами тяжелых весовых категорий.

Так, при прохождении лабиринта спортсмены применяют следующие способы: – шагами «галопы» – спортсмен правым (левым) боком (в зависимости от жеребьевки) совершает шаги галопа (от 1 до 3), а руками перед собой перехватывает поручни лабиринта. Пробежками – спортсмен пробегает лабиринт лицом к препятствию, руками перехватывает поручни лабиринта, при этом совершает частые и мелкие шаги в целях экономии времени при повороте туловища (табл. 1).

Таблица 1

**Способы преодоления этапа (лабиринт) полосы препятствий
высококвалифицированными спортсменами различных весовых категорий
в универсальном бое (%)**

Способ преодоления	Весовые категории		
	90 кг	95 кг	+95
Шагами галопа	62,6	33,4	27,9
Пробежками	37,4	66,6	72,1

Анализ видеоматериалов соревновательной деятельности показал, что во время прохождения этапа лабиринт, большинство спортсменов весовой категории до 95 кг (66,6 %) и выше 95 (72,1 %) преодолевали это препятствие пробежками, спортсмены до 100 кг предпочитали проходить препятствие шагами галопа.

Для преодоления этапа забор спортсмены тяжелых весовых категорий пользуются следующими способами: – выполняют выход силой с поочередным перебрасыванием ног (спортсмен с разбега запрыгивает на забор, захватывает край его руками и подтягивает своё тело, помогая ногами, затем перебрасывает ногу и спрыгивает с препятствия); – опорным прыжком с разворотом на 180 градусов (спортсмен, прыгая на забор руками касается центра забора, а ногами переворачивает своё тело и прыгает с препятствия лицом к нему) (табл. 2).

Подавляющее большинство спортсменов весовой категории до 90 (96,4 %) и до 95 (83,2 %) весовой категории предпочитает преодолевать забор опорным прыжком с разворотом на 180 градусов. Спортсмены весовой категории свыше 95 в равной степени используют

оба перечисленных способа. Выбор способа преодоления этапа забор, очевидно, зависит от весовых показателей спортсмена.

Следующим элементом полосы препятствий в универсальном бое является бум. Существует 3 способа его преодоления: бегом, шагом, балансируя руками и приставными шагами. Все спортсмены, выступавшие на Чемпионате России преодолевали бум бегом.

Таблица 2

Способы преодоления этапа (забор) полосы препятствий спортсменами тяжелых весовых категорий в универсальном бое (%)

Способ преодоления	Весовые категории		
	90 кг	95 кг	+95
Выходом силой с поочередным перебрасыванием ног	3,6 %	16,8 %	52,7 %
Опорным прыжком с разворотом на 180 градусов	96,4 %	83,2 %	447,3 %

Для преодоления этапа ручная горизонтальная лестница спортсмены использовали следующие способы преодоления препятствия: – поочередным перехватом с касанием всех перекладин обеими руками; – поочередным перехватом с касанием перекладин (через одну); – поочередным перехватом касанием перекладин (через две) (табл. 3).

Таблица 3

Способы преодоления этапа (ручная горизонтальная лестница) полосы препятствий спортсменами тяжелых весовых категорий в универсальном бое (%)

Способ преодоления	Весовые категории		
	90 кг	95 кг	+95 кг
Поочередным перехватом с касанием всех перекладин обеими руками	0 %	0 %	12,7 %
Поочередным перехватом с касанием перекладин (через одну)	22,1 %	63,7 %	71,3 %
Поочередным перехватом с касанием перекладин (через две)	87,9 %	46,3 %	16 %

Полученные результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что спортсмены до 90 кг и до 95 кг весовой категорий преодолевают ручную горизонтальную лестницу выполняя захват через две перекладины, спортсмены +95 весовой категории передвигаются, выполняя захват через одну перекладину, что обусловлено весовыми различиями участников соревнований.

Таким образом, проведенное исследование позволило определить способы преодоления элементов полосы препятствий спортсменами тяжелых весовых категорий, специализирующимися в универсальном бое. Выбор способа преодоления препятствий в большинстве случаев определяется весовыми показателями, скоростно-силовыми и координационными способностями спортсменов.

Спортсмены тяжелой весовой категории в большинстве случаев выбирают более простой, но медленный способ преодоления элементов полосы препятствий, что увеличивает общее время прохождения дистанции.

Полученные результаты позволяют определить особенности технико-тактической подготовки спортсменов тяжелых весовых категорий при подготовке к прохождению этапов полосы препятствий в универсальном бое.

Библиографические ссылки

1. Борилов Е. Н. Анализ соревновательной деятельности борцов // Универсальный бой: ежегодник. М., 2015. С. 40–44.

2. Богомолов Г. П., Машурин И. В. Соревновательная деятельность в смешанных единоборствах. Л. : РГУФК, 2012. С. 24–27.
3. Полосин С. В. Многолетние исследования индивидуальных показателей соревновательной деятельности спортсменов комплексного спортивного двоеборья «универсальный бой» для коррекции тренировочного процесса // Культура физическая и здоровье : научный рецензируемый журнал. Воронеж : ВГПУ, 2012. № 1. С. 62–69.
4. Полосин С. В. Подготовка спортсменов комплексного спортивного двоеборья «универсальный бой» // Материалы всероссийской научно-практической конференции. Рязань : РВВКУС, 2008. С. 134–137.

References

1. Borikov E. N. Analysis of competitive activity of wrestlers // Universal fight: Yearbook. Moscow, 2015. С. 40–44.
2. Bogomolov G. P., Mashurin I. V. Competitive activity in the mixed single combats. Leningrad, RGUFK, 2012. С. 24–27.
3. Polosin C. B. Long-term studies of individual indicators of competitive activity of athletes of complex sports double “universal fight” for correction of training process // Culture physical and health: Scientific peer-reviewed journal. Voronezh, VGPU, 2012. № 1. P. 62–69.
4. Polosin C. B. Preparation of athletes of complex sports double “universal fight” // Materials of the All-Russian scientific and practical conference. Ryazan, RVVKUS, 2008. P. 134–137.

© Беспрозванных С. А., Беспрозванных М. А., Мышкин А. Е., 2020

УДК 159.9:796.966

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЖЕНСКОЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

Н. Н. Белякова

Спортивная школа олимпийского резерва «Юность-Метар»
Российская Федерация, 454031, г. Челябинск, ул. Черкасская, 1
E-mail: tasia@bk.ru

Показаны психологические сложности работы в женском спортивном коллективе, влияние гендерных особенностей на эффективность процесса и результата тренировок и соревнований. Раскрыты основные спорные моменты, возникающие в подростковом возрасте в женской волейбольной команде, представлены особенности влияния конфликтов в группе на качество игры.

Ключевые слова: волейбол, игровые виды спорта, гендерный аспект, юность, волейболистки.

SOME ASPECTS OF THE PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE WOMEN'S VOLLEYBALL TEAM

N. N. Belyakova

Sports School of the Olympic Reserve "Youth-Metar"
1, Cherkasskaya Str., Chelyabinsk, 454031, Russian Federation
E-mail: tasia@bk.ru

Shows the psychological difficulties of working in the women's sports team, the influence of the gender characteristics on the effectiveness of the process and the result of the training and the competitions. The main controversial questions that arise in adolescence in the women's volleyball team are revealed, and the features of the influence of the conflicts in the group to the quality of the game are presented.

Keywords: volleyball, game sports, gender, youth, volleyball players.

Введение. Профессиональная деятельность тренера в женском коллективе имеет ряд специфических особенностей. В первую очередь, дело касается характеристик, относящихся к психологии спорта, возрастной и гендерной психологии. Девушки-спортсменки – особый контингент, требующий значительного количества внимания, эмоций, времени и выдержки со стороны наставника. В силу гендерных особенностей спортсменки склонны затягивать конфликты, накапливать негативные эмоции, применять техники игнорирования вместо решения возникающих проблем, выносить решение личных спорных моментов на публику, в том числе на тренировку и официальные игры в сезоне, проявлять маятниковые эмоциональные реакции в ответ на неверные действия партнеров по команде и т. д. Все перечисленные аспекты усиливаются на фоне особенностей возраста.

Волейбол – командный вид спорта. Данный факт обязывает игроков действовать слаженно, сплоченно, без чрезмерного эмоционального возбуждения, а также предполагает терпимость к чужим ошибкам и лабильность мышления, позволяющую исправлять как собственные неточности, так и оплошности товарищей по команде. В этой связи возникает вопрос четкого разграничения личных нюансов и профессиональных. Иными словами, в командных видах спорта

не допустимо вынесение личных споров на площадку. При этом женская природа юных спортсменок может оказать отрицательное влияние в данной ситуации.

В этой связи первостепенной для тренера является реализация личностно-ориентированного подхода, позволяющего максимально учитывать особенности волейболисток без ущерба для процесса и результата тренировочного и соревновательного процессов. Это трудоемкий процесс, требующий от тренера понимания итоговой цели и постоянной отдачи. Необходимо не равнодушно относиться ко всем вышеперечисленным проблемам, а кропотливо вникать во все тонкости и детали взаимоотношений в женской команде, направлять силы и энергию воспитанниц в нужное русло, обучать их конструктивным техникам решения конфликтов и самому при этом быть примером для подражания.

Как указывалось нами ранее [1], психологическая подготовка в спорте имеет огромное значение. Также необходимость качественной организации психологического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности отмечалась рядом исследователей [2–5]. Основу нашего изыскания и круг профессиональных интересов составляют психические процессы волейболисток. Но, прежде чем приступить к их диагностике, развитию и совершенствованию, значимым, на наш взгляд, является устранение всех сбивающих факторов. Одним из таких факторов как раз и являются отрицательные проявления гендерных и возрастных особенностей, мешающих стабильному получению позитивных результатов в спорте.

Основное содержание работы. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения спортивной школы олимпийского резерва «Юность-Метар» г. Челябинска. В эксперименте принимала участие женская волейбольная команда (спортсменки 11–14 лет в количестве 33 человек). Методом невключенного наблюдения со стороны спортивного психолога и включенного наблюдения со стороны тренера были диагностированы следующие особенности взаимоотношений в группе. Микроклимат в команде в целом положительный. Присутствует взаимопомощь, взаимовыручка, взаимное уважение. Но основные сложности заключаются в том, что эти принципы существования коллектива – не стабильны, подвержены влиянию эмоций и нередко зависят от ситуации, то есть они не приняты волейболистками как первостепенные ценностные ориентиры. Были выявлены следующие основные компоненты, отрицательно влияющие на атмосферу в группе, на результат тренировок и официальных матчей:

- 1) чрезмерная эмоциональность в ответ на неточные действия партнеров,
- 2) нетерпимость к чужим ошибкам и стремление оправдать свои, а не исправить,
- 3) невыдержанность, импульсивность,
- 4) склонность к ригидности в отрицательных эмоциях,
- 5) неспособность конструктивно решать спорные ситуации вне игровой площадки (выбор игнорирования и агрессивной конфронтации в качестве приоритета при решении споров и т. д.),
- 6) стремление показать несостоятельность чужой ролевой модели поведения и игровых действий,
- 7) нежелание брать на себя ответственность за игровую ситуацию,
- 8) излишняя демонстративность (в некоторых случаях склонность к истероидности),
- 9) низкий уровень лабильности мышления,
- 10) чрезмерный педантизм при выполнении действий, приводящий к раздражительности,
- 11) желание акцентировать внимание на собственных действиях, а не на командном результате,
- 12) оценочная позиция по отношению к партнерам,
- 13) диссоциированная позиция по отношению к себе в моменте происходящего,
- 14) конкурентная позиция по отношению к партнерам и др.

Все вышеперечисленные особенности, как правило, проявляются нечетко, невыразительно, не привлекают внимания активно, а для непрофессионального взгляда могут показаться на значимыми или могут и вовсе остаться не замеченными. Но именно импульсивность в действиях, неумение правильно высказывать недовольство, застревание, игнорирование, смешение личного и профессионального не позволяют полноценно заниматься профессио-

нальной составляющей подготовки в женских командах, поскольку накопившийся негатив не исчезает бесследно, а проявляется в самых неподходящих моментах в искаженном варианте.

Первоначально с юными волейболистками в групповом формате была проведена беседа с тренером и спортивным психологом на предмет увиденного. Спортсменкам тезисно были перечислены замеченные особенности. Далее, как и предполагалось, воспитанницами была проявлена защитная реакция психики – рационализация, отрицание, вытеснение и регрессия. Они отрицали услышанное, оправдывали свои поступки и поведенческие реакции, а если и признавали случившиеся факты, мгновенно начинали утверждать, что ответственность за ситуацию никак не может быть на них – их спровоцировали, поступить иначе было невозможно и т. д.

После показанной нам обратной связи от юных спортсменок, им были предоставлены подтверждающие материалы: конкретные примеры, иллюстрирующие наглядно поведение волейболисток, цитирование их высказываний, интонационной подачи, пантомимики, фото, ситуационные детали, стимулирующие работу с вытеснением и др.

Далее, когда градус протеста был снижен, калибровкой были диагностированы мимические реакции согласия (усмешка, улыбка, опущенный или отведенный взгляд, подтверждающий наличие стыда, смущение, недоумение, удивление и т. д.). Мы озвучили и, в некоторых случаях спародировали увиденные реакции, чем подняли фоновое настроение в коллективе и установили первичный контакт.

Затем, после установления контакта, волейболисткам было озвучено приоритетное направление работы спортивного психолога в паре с тренером. Спортсменки были предупреждены о том, что это трудоемкий, длительный процесс, который потребует от них максимальной отдачи. Мы пояснили, что психолог способен помочь выполнить анализ обстановки, может показать пути развития обстоятельств, выдать рекомендации, но основную работу должны провести именно сами спортсменки. В противном случае, это будет просто информация к сведению, которая никак не повлияет на результативность игр и качество взаимодействия в коллективе.

Также, помимо групповых бесед, перед началом проведения основного эксперимента, были организованы индивидуальные психологические консультации с каждой воспитанницей. В ходе консультирования были выявлены личностные особенности, скрытые и прямые мотивы нахождения в команде, дружеские взаимосвязи, лидерские позиции (эмоциональный лидер, интеллектуальный лидер, лидер по доверию), особенности взаимоотношений в общеобразовательной школе и в семье каждой спортсменки.

Через некоторое время после проведения бесед и консультаций мы приступили к тренинговой работе. Основной задачей мы ставили для себя первоначальное обучение подростков техникам предоставления конструктивной критики, корректного предъявления претензий, положительным стратегиям и приемам эффективного решения конфликтов. В ходе работы с данными аспектами выяснилось очень большое количество давних и затяжных конфронтаций, претензий, которые высказывались спортсменками в закрытой форме, без объяснения причин недовольства, в виде инструкций, безосновательного повышения голоса и деструктивной критики, казалось бы, никак не связанной с происходящим. В определенный момент спортивному психологу волейболистками было предъявлено обвинение в попытке разладить работу коллектива, усилить соперничество, спровоцировать конфликт и вывести его на более интенсивный уровень. После подобных высказываний обучаемым была повторно объяснена итоговая цель работы, показана ситуативность момента, представлены для примера особенности решения конфликтов в иных коллективах. Все это было сделано с целью демонстрации сиюминутности споров и недовольства как проходящего, рабочего момента при такой деятельности. Завершился указанный этап работы значительным понижением отрицательных эмоций. В последующем, на тренировках были закреплены отработанные ранее модели поведения.

Заключение. Командные виды спорта требуют от воспитанников мобилизации сил для решения общих задач, без акцентирования внимания на индивидуальных действиях и заслу-

гах. В этой связи волейбол не является исключением. Работа в женском коллективе требует от тренера понимания женской природы, терпения и знаний, способных устранить отрицательное влияние гендерных особенностей на качество и итог тренировок и официальных игр в рамках регулярного чемпионата.

Библиографические ссылки

1. Организация психологического сопровождения юных волейболисток в тренировочном процессе / Н. Н. Белякова, Н. Н. Романова, Д. А. Дятлов, Я. В. Латышин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. Т. 14, № 3. С. 90–94.
2. Корнеев В. А. Значимость психологической устойчивости судей в смешанных единоборствах // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. Вып. 15. Челябинск : УралГУФК, 2018. С. 123–125.
3. Корнеев В. А. Психологические особенности личности судей в смешанных единоборствах // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых, посвященный 50-летию УралГУФК. Челябинск : УралГУФК, 2020. Вып. 17. С. 116–119.
4. Романова Н. Н. Методика развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013. Т. 8, № 4. С. 161–166.
5. Романова Н. Н. Содержание методики развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры // Сибирский педагогический журнал. 2014. № 1. С. 87–91.

References

1. The organization of the psychological support of young volleyball players in the training process / N. N. Belyakova, N. N. Romanova, D. A. Dyatlov, Ya. V. Latyushin // Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports. 2019. Vol. 14, № 3. P. 90–94.
2. Korneev V. A. The significance of the psychological stability of judges in mixed martial arts // Problems of training of scientific and scientific-pedagogical personnel: experience and prospects : col. of scientific processing of young scientists of the Uralgufk. Vol. 15. Chelyabinsk, Uralgufk, 2018. P. 123–125.
3. Korneev V. A. The psychological features of the personality of judges in mixed martial arts // Problems of the training scientific and scientific-pedagogical personnel: experience and prospects : col. of scientific processing of young scientists, dedicated to the 50-th anniversary of the Uralgufk. Chelyabinsk, Uralgufk, 2020. Vol. 17. P. 116–119.
4. Romanova N. N. Method of the development of the reflection of emotional states of the future teachers of physical culture // Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports. 2013. Vol. 8, № 4. P. 161–166.
5. Romanova N. N. Content of the method of the development of reflection of emotional states of future teachers of physical culture // Siberian pedagogical journal. 2014. № 1. P. 87–91.

© Белякова Н. Н., 2020

УДК 796/799

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДОСТИЖЕНИЯ ПИКА СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ В ЕДИНОБОРСТВАХ

Н. А. Вареников, И. Е. Попова, О. В. Губин, В. В. Коренюгина, З. Т. Башаев

Воронежский государственный институт физической культуры
Российская Федерация, г. Воронеж, ул. Карла Маркса, 59
E-mail: nikolaj.varenikov@mail.ru
E-mail: delta8080@mail.ru

Для достижения спортсменом пика формы к соревновательному периоду необходимо планировать нагрузки с учетом физических, психических особенностей, биоритмов, развивать мышечно-двигательные ощущения, восприятие и анализ информации.

Ключевые слова: пик спортивной формы, единоборства, биоритмы.

BASIC PRINCIPLES OF ACHIEVING THE PEAK OF SPORTS FORM IN MARTIAL ARTS

N. A. Varenikov, I. E. Popova

Voronezh State Institute of Physical Culture
59, Karl Marx Str., Voronezh, Russian Federation
E-mail: nikolaj.varenikov@mail.ru
E-mail: delta8080@mail.ru

In order for an athlete to achieve a peak in shape by the competition period, it is necessary to plan the loads taking into account physical, mental characteristics, biorhythms, develop musculoskeletal sensations, perception and analysis of information.

Keywords: peak of sports form, martial arts, biorhythms.

Введение. Подведение спортсмена к ответственным соревнованиям является важнейшей задачей в спорте. Данный навык говорит о высокой тренерской квалификации. Планирование подготовки в спортивных играх и единоборствах является наиболее сложной задачей, поскольку отсутствуют четкие критерии оценки соревновательной деятельности. Для выведения спортсмена на пик спортивной формы в единоборствах необходимо знать основные принципы планирования тренировки, включающие в себя объем тренировочных нагрузок в часах, отводящихся на каждый раздел подготовки: общую и специальную, технико-тактическую, психологическую, восстановительные мероприятия.

Содержание работы. Каждый тренировочный цикл направлен на развитие определенных качеств, необходимых для успешного ведения поединка. Тренеру необходимо знать зоны интенсивности, в которых должен тренироваться спортсмен. С приближением ответственных соревнований, как правило, повышается интенсивность и снижается объем нагрузки. Эффективным методом измерения интенсивности нагрузки является величина энергопотерь, позволяющая оценить выполненную работу в килокалориях. Также классически интенсивность нагрузки определяют по зонам мощности, измеряемым по частоте сердечных сокращений.

Для многофункционального тестирования различных показателей (зон мощности, ЧСС, энеогпотери и др.) удобно использовать умную одежду, выполненную из специальных тех-

нологических тканей с вшитыми чипами, воспринимающими и анализирующими различные параметры.

Для успешного выступления на соревнованиях необходимо совершенствовать психические функции, тонко развитые мышечно-двигательные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль за различными параметрами движения. К последним относятся «чувство времени», ритма, темпа, расстояния, способность ориентироваться в пространстве, высокоразвитые качества внимания, совершенная идеомоторика, оперативная память, быстрота и точность сенсомоторных реакций. Такие показатели как двигательный темп, простая реакция, сложная реакция, реакция на движущийся объект, «чувство времени», «чувство дистанции», объем памяти, точность зрительно-моторной координации являются основополагающими качествами квалифицированных единоборцев. Также показано, что электрокожное сопротивление, динамометрия, психомоторные компоненты «практического интеллекта», быстрота и точность сенсомоторных реакций, точность сенсомоторной координации, адекватность реакций при вероятностно упорядоченных сигналах значительно изменяются за время перехода от предсоревновательной подготовки непосредственно к соревнованиям.

К физиологическим показателям, позволяющим оценивать функциональное состояние спортсменов в различные периоды подготовки, относят весоростовой коэффициент (вес, кг/рост, см). Например, при весе 70 кг и росте 180 см весоростовой индекс равен 0,39. Соответствие данного параметра другим антропометрическим данным указано в табл. 1.

Таблица 1

Соответствие значений весо-ростового индекса антропометрическим параметрам человека

Вес/Рост	Шея	Бицепс	Предплечье	Грудная клетка	Талия	Таз	Голень	Бедро
0,34	35,6	33,3	27,7	92,5	69,3	83,3	33,3	50,0
0,36	36,8	34,5	28,7	96,3	72,1	86,6	34,5	51,8
0,39	38,1	35,8	30,0	99,8	74,7	89,7	35,8	53,8
0,42	39,6	37,1	31,0	103,4	76,2	93,0	37,1	55,9
0,44	40,9	38,4	32,0	106,9	80,3	96,3	38,4	57,7
0,47	42,4	39,9	33,3	110,5	82,8	99,6	39,9	59,7
0,50	43,7	41,1	34,3	114,3	85,6	102,9	41,1	61,7
0,53	45,2	42,4	35,3	117,9	88,4	105,9	42,4	63,5
0,57	46,5	43,9	36,6	121,9	91,4	109,7	43,9	65,8
0,60	47,8	45,2	37,6	125,5	94,2	113,0	45,2	67,8

Для оценки объемов клеточной и внеклеточной жидкости, жировой, безжировой, клеточной и мышечной массы у спортсменов в динамике подготовки используют биоимпедансный анализ. Состав тела человека характеризуется определёнными соотношениями различных типов тканей, которые отличаются у спортсменов. Так, относительная мышечная масса у борцов всех весовых категорий составляет 48 % веса тела, жировая ткань увеличивается от наилегчайшего веса (8,8 %) к тяжёлому (15,15 %).

В некоторых видах спорта значительную мышечную массу можно рассматривать как фактор, неблагоприятно влияющий на результативность спортсмена. Например, чрезмерное развитие мышц в области пояса верхних конечностей затрудняет достижение высоких показателей прыгунам и бегунам. Метод биоимпедансометрии позволяет провести оперативное обследование спортсменов в динамике тренировочного цикла, что позволяет получить информацию об уровне физической подготовленности на всех этапах тренировки. Оценить работоспособность спортсмена можно также по значению фазового угла. Так его увеличение свидетельствует о повышении работоспособности спортсменов, а уменьшение связано с развитием утомления и перетренированности.

В процессе выведения спортсмена на пик спортивной формы очень важно учитывать объем и интенсивность нагрузки в зависимости от индивидуального биоритма [1]. При этом является спад и подъем физического, интеллектуального, эмоционального биоритма. Если наблюдается спад в отдельном биоритме, то необходимо снизить определенный раздел подготовки до падающей нагрузки. В зависимости от биологической активности организма необходимо давать «тяжелые», «легкие», «развивающие» нагрузки, с целью достижения оптимальной «спортивной формы» в текущий момент времени.

Нами был разработан план подготовки спортсменов в период нахождения биоритмов на подъеме.

Интеллектуальный биоритм на подъеме. В данном периоде рекомендуется анализировать и осваивать различные сложные технико-тактические действия, раскладывая их на простые составляющие элементы. В соревновательных условиях необходимо проанализировать алгоритм действия соперника с целью блокирования сильнейших его сторон. Спортсмену необходимо четко осознавать и анализировать каждый цикл подготовки к предстоящим соревнованиям, понимать свои сильные и слабые стороны. При этом спортсмен должен понимать свои действия и их значения на всех этапах подготовки на несколько лет вперед, четко знать, что победа основывается на всех частях подготовки: общей физической, специальной физической, технико-тактической, психологической, личностной, соревновательной, восстановительной. При работе над ошибками после соревнований всплывают конкретные промахи и недочеты. Отличным методом коррекции ошибок является просмотр видеоматериалов выступлений спортсменов.

В случае интеллектуального спада необходимо работать над четко усвоенным материалом, выполняя хорошо отработанные автоматизированные действия, стараться избегать получения спортсменом сложной информации, которая бы отнимала у него лишнюю энергию [2; 3].

Эмоциональный биоритм на подъеме. У каждого спортсмена существуют свои психологические барьеры, которые мешают максимальному раскрытию способностей в поединке. Во-первых, нужно знать, что страх существует и не нужно его игнорировать. Во-вторых, нужно понять, чего именно «ты» боишься, и на основе этого знания искать пути преодоления страха.

Психологические барьеры в спорте:

- 1) страх нанести травму сопернику;
- 2) страх получить травму;
- 3) страх авторитетных соперников;
- 4) синдром «никофобии» (страх победы);
- 5) страх выступления на публике, чужой территории;
- 6) несправедливое судейство;
- 7) комплекс непобедимого – страх совершить ошибку;
- 8) социальные последствия результата выступления – что скажут другие;
- 9) страх проявлять агрессию, «спортивную злость»;
- 10) чрезмерная агрессивность и жестокость.

В случае спада эмоционального биоритма необходимо избегать различных стрессовых ситуаций (спарринги, вольные бои) со сложными соперниками, обсуждать проблемы спортсмена в жизни и спорте, всячески его подбадривать, использовать смену обстановки, настраивать спортсмена на позитив.

Физический биоритм на подъеме. Тренировка в базовом и тренировочном мезоцикле имеет большой объем, а интенсивность максимум находится на развивающем уровне (ЧСС до 170 уд/мин). В предсоревновательном мезоцикле ЧСС спортсменов достигает свыше 200 уд/мин. Если функциональные системы перегружены, то такая нагрузка может привести к переутомлению или травме. Тогда спортсмен выйдет на ринг «пустой», он не сможет показать свой максимум из-за истощенных ресурсов организма.

Таким образом, учет индивидуального биоритма спортсмена помогает оптимизировать свою готовность к соревнованиям в зависимости от состояния организма. При подъеме физического биоритма необходимо выполнять тренировочный план в полном объеме, при этом можно заниматься дополнительно. При спаде физического биоритма необходимо снизить объем тренировочных нагрузок на 30 %, а интенсивность до восстановительных границ (ЧСС до 130 уд/мин), что функциональные системы организма могли полностью восстановиться, пока не начнется подъем физического биоритма. Также в период спада необходимо провести ряд восстановительных процедур гигиенического и медикаментозного характера [2; 3].

Заключение. Для достижения спортсменом пика формы к соревновательному периоду необходимо планировать нагрузки с учетом физических, психических особенностей, биоритмов, развивать мышечно-двигательные ощущения, восприятие и анализ информации.

Библиографические ссылки

1. Гайворонская Н. Г., Пугачев Я. В., Пугачева И. Н. Исследование возможности повышения качества жизни человека, посредством изучения его биоритмов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. № 11. С. 196-200.
2. Додонов А. П. Моделирование тренировочного процесса квалифицированных пауэрлифтеров с учетом биологических ритмов и функционального состояния : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Чайковский, 2015. 24 с.
3. Соколова В. С., Дворников П. А. Биоритмы и их влияние на эффективность тренировочного процесса и результаты соревнований спортсменов-биатлонистов [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 4. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=21251> (дата обращения: 16.05.2020).

References

1. Gajvoronskaja N. G., Pugachev Ja. V., Pugacheva I. N. Issledovanie vozmozhnosti povyshenija kachestva zhizni cheloveka, posredstvom izuchenija ego bioritmov // Mezhdunarodnyj zhurnal prikladnyh i fundamental'nyh issledovanij. 2015. № 11. P. 196–200.
2. Dodonov A. P. Modelirovanie trenirovochnogo processa kvalificirovannyh paujerlifterov s uchetom biologicheskikh ritmov i funkcional'nogo sostojanija : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04. Chajkovskij, 2015. 24 p.
3. Sokolova V. S., Dvornikov P. A. Bioritmy i ih vlijanie na jeffektivnost' trenirovochnogo processa i rezul'taty sorevnovanij sportsmenov-biatlonistov [Elektronnyj resurs] // Sovremennye problemy nauki i obrazovanija. 2015. № 4. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=21251> (date of visit: 16.05.2020).

© Вареников Н. А., Попова И. Е., Губин О. В.,
Коренюгина В. В., Башаев З. Т., 2020

УДК 796.323.2 (075.32)

ПРИЧИНЫ ТРАВМ В СПОРТИВНОЙ ИГРЕ БАДМИНТОН И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ИХ

М. Ю. Ганиева, Ф. Ю. Хайдаралиева

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Республики Узбекистан, Ташкентский область, город Чирчик, ул. Спортчилар, 19
E-mail: ganiyeva5555@mail.ru

Рассмотрены причины образования спортивных травм у спортсменов, занимающихся бадминтоном и практические рекомендации тренерам по их предупреждению. А также предоставлены сведения о степени возлагаемых нагрузок на организм спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и средние статистические данные о степени травм во всех видах спорта.

Ключевые слова: нагрузка, функциональный, эпидемиология, координационный, циклический, санитария-гигиена, психо-эмоциональный, медицинский контроль.

REASONS OF INJURIES IN BADMINTON AND PRACTICAL RECOMMENDATIONS OF AVOIDING INJURIES

M. Yu. Ganiyeva, F. Y. Haydaraliyeva

Uzbek State University Physical Culture and Sport
19, Sportchilar Str., Tashkent region, Chirchik city, Republic of Uzbekistan
E-mail: ganiyeva5555@mail.ru

In this article considering the reasons of forming injuries of sportsmen who play badminton and practical recommendations to trainers of avoiding injuries.

Also given information about laid stress on sportsman's organism in training process and average statistic information about injuries in all sports.

Keywords: stress, functional, epidemiology, coordinating, circular, health, mental and emotional, medical control.

Актуальность. Одна из главных составных частей спортивной эпидемиологии – это исследование причин и анализ риска получения травм. Как правило, факторы риска делятся на внутренние (индивидуальные) и внешние (общие). Ко внутренним факторам риска, приводящих спортсмена к травмам, относятся индивидуальные биологические и социально психологические качества. Внешние факторы риска – это деятельность спортсмена во время тренировок и спортивных соревнований.

К причинам травм, связанных с индивидуальными качествами спортсмена, можно отнести несоответствие степени нагрузок его физической, технической, общей, специальной, психо-эмоциональной и волевой подготовленности. Такая несовместимость наблюдается после длительного перерыва связанного с болезнью и травмой [2].

Большинство травм опорно-двигательного аппарата, связанных с несовершенством тактико-технических действий, наблюдается в следующих видах спорта: 41,6 % – спортивного единоборства; 35,7 % – виды спорта со сложными координационными движениями; 35,3 % – технические виды спорта; 34,3 % – спортивные игры.

Самые высокие показатели травмированности в данных видах спорта наблюдаются во время выполнения специальных упражнений и приёмов. Эти показатели, имея индивидуаль-

ные различия, изменяются от 53,1 % (у спортсменов с быстро возрастающей нагрузкой) до 91,1 % (у спортивных видов со сложными координациями). Количество травм во время выполнения неспециализированных упражнений наблюдается значительно ниже: от 8,8 % (в спортивных видах со сложной координацией) до 46,9 % (в спортивных видах с быстровозрастающей нагрузкой). Высокий показатель травм во время выполнения смежных и общеразвивающих упражнений в циклических и спортивных играх: 29,1 % и 20,5 %. Как показывают данные все травмы происходят по объективным причинам или по причине допущенных технических ошибок во время выполнения сложных специальных упражнений и приёмов [4].

Многогранно организованные учебно-тренировочные занятия создают почву для достижения высоких результатов в спорте. В процессе этой деятельности спортсмен избирательно закаляет (обкатывает) отдельные участки мышц, укрепляет кости и суставы, совершенствует координацию движений.

Каждый спортсмен должен предохранять себя от травм. При этом он должен знать какому риску он себя подвергает и какие возможны травмы. Спортсмен должен чётко знать особенности выбранного им спортивного вида, что даст возможность предохранения от травм.

Методические (стилевые, типовые) ошибки при планировании учебно-тренировочных занятий и соревнований состоят:

- из неверно составленной программы занятия физическими упражнениями и расписания соревнований. Некоторые тренеры, в целях достижения высоких спортивных результатов, не всегда учитывают физическую и техническую подготовленность спортсмена. А именно, вместо занятий общефизической подготовкой, тренеры рано направляют спортсмена на выполнение разрядных норм по спортивному виду. Например, в высших и средних специальных физкультурных учебных заведениях несовершенно составленное расписание практических занятий (2–3 тренировки подряд в течение 6–8 часов) в большинстве случаев считается причиной травм.

- в группах с большим количеством занимающихся и одним тренером, когда внимание рассеивается и приводит к ситуациям становящимися причиной травм.

Для предотвращения травм, возникающих в следствии неверной организации учебно-тренировочного процесса, необходимо соблюдать определённые условия:

- правильно спланировать учебно-тренировочный процесс и при планировании индивидуальных занятий и нагрузок спортсмена строго учитывать физическую подготовленность, а также состояние здоровья по медицинскому заключению;

- при составлении планов тренировок нельзя включать в них выполнение технически сложных упражнений после еды или непосредственно после ночного сна;

- во время соревнований необходимо организовывать тренировки спортсменов более лёгкими упражнениями;

- во время занятий необходимо предусмотреть надёжные меры предосторожности. В спортивной игре бадминтон полная страховка связана с технической подготовленностью и своевременных действий страхующего (тренера или другого более подготовленного спортсмена). Он во время выполнения упражнений должен заранее предусмотреть опасные моменты и, при необходимости, сразу же прийти на помощь. Вместе с тем он должен развивать у спортсмена навыки самостраховки, т. е. обучить правильным и безопасным приёмам падения. Этого можно достичь через регулярные занятия [1].

Кроме этого, необходимо защитить участников и места проведения соревнований от зрителей и посторонних лиц, нельзя допускать проведения на одной площадке занятий различных видов спорта. Это правило особенно значимо в залах быстро подвижных видов спорта и спортивных видов с метанием снарядов.

Травмы, вытекающие из-за неудобных санитарно-гигиенических и климатических условий, составляют 6–8 % из общей статистики травматизма. На сегодняшний день неподходящие санитарно-гигиенические условия как периодический фактор занимают одно из ведущих мест. В связи с этим это требует повышенного внимания врачей, тренеров, спортивных организаций, федераций по спортивным видам, спортивных обществ. Показатель травматизма

связанный с этим фактором составляет от 6,2 % (в группе единоборств) до 17,7 % (в циклических видах спорта) [5].

Ощутимая доля выявленных травм приходится на климатические условия при проведении тренировок и соревнований. Проведение соревнований и тренировок при неблагоприятных климатических условиях – серьёзная ошибка.

Анализ возникших травм, связанных с неверной методикой проведения учебно-тренировочных занятий, показал следующие причины:

- неверный подбор группы спортсменов, т. е. объединение личностей с различной физической и технической подготовленностью, при том, что планы составлены для одинакового состава;

- неверно организованный процесс занятий. Это находит своё отображение в отсутствии индивидуального подхода при изучении навыков передвижения (подвижности);

- отсутствие, недостаток или выполнение в быстрых темпах разминочных упражнений перед соревнованиями или тренировками. А это может стать причиной травмы.

Показатель травм возрастает от 7,1 % (в многоборье) до 32,9 % (циклических видах спорта) во время резкого возрастания темпа физических нагрузок. А степень возрастания травм при резком возрастании сложности элементов следующий: от 7,1 % (в группах многоборья) до 29 % (в спортивных видах со сложными координационными движениями) [4].

Таким образом одним из основных факторов причин травм при подготовке спортсменов считается нарушения распорядка и последовательности (уровня физических нагрузок и возрастания темпов) процесса.

Множество травм (7,8 %) вытекают в следствии нарушения норм медицинского контроля, т. е.:

- допускать к занятиям без предварительного медицинского осмотра;

- неверное распределение групп, без учёта пола, возраста и физической подготовленности спортсменов;

- раньше назначенного срока, например, после длительной болезни или после травмы, в большинстве случаев, время возврата к тренировкам определяют сами тренеры, а не врачи. Это совершенно неправильно.

Чтобы предотвратить причины травм, происходящих из-за не соблюдения или недостатков и отсутствия медицинского контроля, надо соблюдать следующие правила:

- обязательный медицинский контроль перед началом тренировок. Врачи лечебно-профилактических учреждений и спортивных обществ во время осмотра, определив физическое состояние спортсмена, должны давать необходимые рекомендации для занятий по выбранному виду спорта;

- для внесения необходимых поправок в планы тренировок (особенно, когда выявлены какие-то недостатки в здоровье) провести повторный медицинский осмотр (не менее 2 раз в год) спортсменов. Контроль выполнения рекомендаций данных врачом после первичного осмотра;

- строгое соблюдение правил врачебного контроля со стороны тренеров, педагогов и спортсменов. Чтобы предотвратить травмы, происходящие из-за тренировок начатых раньше назначенного срока после болезни или травмы и в связи с понижением координационных навыков, и во избежание новых травм необходимо контролировать постепенное повышение спортивных нагрузок;

- не разрешать малоподготовленным спортсменам (особенно в начале спортивного сезона) участвовать в соревнованиях с максимальной нагрузкой [3].

Заключение. При изучении и анализе литературы о спортивных травмах выяснилось, что основными причинами травм спортсменов являются неправильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований, неверная методика проведения соревнований, неудовлетворительное состояние тренировочных мест, оборудования и инвентаря, одежды и обуви спортсмена, неподходящие санитарно-гигиенические и климатические условия при

проведении тренировок и соревнований, нарушение и недостаточность медицинского контроля, нарушение со стороны спортсмена дисциплины и установленных правил.

Библиографические ссылки

1. Помыткин В. П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практик. 2012. 240 с.
2. John Edwards. Badminton. Technique, tactics, training. UK, 2014.
3. Тренажеры в спортивных играх / С. А. Полиевский, Л. Р. Айрапетьянц, Л. Я. Губенко, В. А. Романов. Т. : Ибн Сино, 1992. 134 с.
4. Попов Г. И., Самсонова А. В. Биомеханика двигательной деятельности : учебник. 3-е изд., стер. М. : Академия, 2014. 320 с.
5. Examining Movement Variability in the Basketball Free-Throw Action at Different Skill Levels' / C. Button, M. MacLeod, R. Sanders, S. Coleman // Research Quarterly for Exercise and Sport. 2003. № 74(3). P. 257–269.

References

1. Pomytkin V. P. Kniga trenera po badmintonu. Teorija i praktik. 2012. 240 p.
2. John Edwards. Badminton. Technique, tactics, training. UK, 2014.
3. Trenazhery v sportivnyh igrah / S. A. Polievskij, L. R. Ajrapet'janc, L. Ja. Gubenko, V. A. Romanov. T., Ibn Sino, 1992. 134 p.
4. Popov G. I., Samsonova A. V. Biomehanika dvigatel'noj dejatel'nosti : ucheb.. 3-e izd., ster. Moskva, Akademija, 2014. 320 p.
5. Examining Movement Variability in the Basketball Free-Throw Action at Different Skill Levels' / C. Button, M. MacLeod, R. Sanders, S. Coleman // Research Quarterly for Exercise and Sport. 2003. № 74(3). P. 257–269.

© Ганиева М. Ю., Хайдаралиева Ф. Ю., 2020

УДК 796.355

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ И КОЛИЧЕСТВОМ ПРОПУЩЕННЫХ ШАЙБ ХОККЕИСТОВ 16–17 ЛЕТ

А. С. Гареева¹, Н. А. Щитов²

Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
Российская Федерация, 450077, г. Уфа, ул. Коммунистическая, 67

¹E-mail: Aigul-tkd@yandex.ru

²E-mail: shit042@yandex.ru

Представлены результаты корреляционного анализа между показателями результативности оборонительных тактических действий и количеством пропущенных шайб в играх хоккеистов 16–17 лет. Тем самым, обосновано содержание процесса тактической подготовки хоккеистов данного возраста по основным направлениям совершенствования оборонительных тактических действий.

Ключевые слова: хоккей с шайбой, хоккеисты 16–17 лет, оборонительные тактические действия, тактика, корреляция.

DETERMINATION OF RELATIONSHIPS BETWEEN INDICATORS OF TACTICAL ACTIONS AND NUMBER OF MISSED WASHERS OF HOCKEY PLAYERS OF 16–17 YEARS

A. S. Gareeva¹, N. A. Shchitov²

Zapir Institute of Physical Culture (branch) of “UralGUFK”
67, Communist Str., Ufa, 450077, Russian Federation

¹E-mail: Aigul-tkd@yandex.ru

²E-mail: shit042@yandex.ru

The scientific article presents the results of correlation analysis between indicators of performance of defensive tactical actions and the number of missed goals in games of hockey players of 16–17 years. Thus the content of the process of tactical training of hockey players of this age in the main directions of improvement of defensive tactical actions is justified.

Keywords: ice hockey, hockey players of 6–17 years, defensive tactical actions, tactics, correlation.

Введение. Постоянно растущая конкуренция в современном хоккее с шайбой, а также рост популярности этой игры в нашей стране и во всем мире, свидетельствует о необходимости постоянного поиска новых средств и методов подготовки хоккеистов на всех её этапах. Качественное учебно-методическое обеспечение тренировочного процесса в хоккее позволит поддерживать современный российский хоккей на высоком уровне, быть конкурентоспособным и зрелищным [1; 3].

Современный хоккей в нашей стране характеризуется большим объемом атакующих действий, большим количеством заброшенных шайб. Не смотря на это, оборонительные тактические действия и оборона хоккеистов на этапе углубленной специализации имеет свои пробелы. Это связано с тем, что в настоящее время недостаточно современных работ, посвященных методикам тактической подготовки по основным направлениям совершенствования оборонительных тактических действий хоккеистов [2].

В связи с вышеизложенным, следует отметить актуальность проблемы, связанной с поиском новых средств, методов, организаций, условий совершенствования тактических действий хоккеистов.

Основное содержание работы. Прежде чем осуществлять процесс тактической подготовки хоккеистов, необходимо проанализировать уровень реализации тактических действий в соревновательных играх, а также, определить, от каких конкретно компонентов обороны зависит эффективность оборонительных действий хоккеистов. Подобный анализ позволит определить содержание, условия, средства и методы тактической подготовки [1].

Для определения наиболее значимых для эффективной оборонительной деятельности хоккеистов 16–17 лет тактических действий в обороне был проведен корреляционный анализ между количеством пропущенных шайб в играх хоккеистов 16–17 лет и эффективностью оборонительных тактических действий спортсменов данного возраста.

Для определения наиболее эффективных тактических действий в обороне эксперты отмечали общее количество каждого тактического приема в обороне и количество результативных приемов, далее высчитывалось соотношение этих двух компонентов друг к другу. Тактическая подготовленность определялась по четырем основным оборонительным тактическим действиям: скоростное маневрирование и выбор позиции; опека; отбор шайбы; ловля шайбы на себя.

Для сравнительного анализа средних арифметических показателей количества пропущенных шайб спортсменами контрольной и экспериментальной групп были проанализированы Первенства города Уфа и Республики Башкортостан и контрольные игры. Всего проанализировано четыре игры.

Результаты анализа реализации оборонительных тактических действий в соревновательных играх хоккеистов исследуемых групп представлены в табл. 1.

Таблица 1

Эффективность оборонительных тактических действий хоккеистов 16–17 лет ($n = 22$)

Показатели оборонительных тактических действий	Коэффициент (%)
Коэффициент скоростного маневрирования и выбора позиции	38,1±0,19
Коэффициент опеки	41,2±0,21
Коэффициент отбора шайбы	62,1±0,23
Коэффициент ловли шайбы на себя	64,1±0,18

Примечание: p – достоверность различий; M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

Как видно из табл. 1, результативность тактических действий обороны у хоккеистов 16–17 лет является низкой. При максимальном значении коэффициента эффективности тактического действия в 100 %, эффективность скоростного маневрирования и выбора позиции, коэффициента опеки не достигает и 50 % от максимума. Коэффициент отбора шайбы и ловли шайбы на себя составил около 60 %, что также не позволяет эффективно обеспечивать оборону в играх.

Полученные данные свидетельствуют о том, что необходим поиск средств и методов, повышающие эффективность процесса тактической подготовки по основным направлениям совершенствования оборонительных тактических действий хоккеистов 16–17 лет.

Так, в разработанной методике необходимо применять тактические задания для совершенствования всех оборонительных действий, как: скоростное маневрирование и выбора позиции; опеку; отбор шайбы; ловлю шайбы на себя.

Для обоснования значимости конкретных оборонительных тактических действий нами был проведен корреляционный анализ между показателем пропущенных шайб и показателями коэффициентов эффективности оборонительных тактических действий хоккеистов 16–17 лет.

Полученные данные корреляционного анализа представлены в табл. 2.

Таблица 2

Взаимосвязь между показателями тактических действий и количеством пропущенных шайб хоккеистов 16–17 лет ($n = 25$)

П/П	Тактическое действие	R
1	Коэффициент скоростного маневрирования и выбора позиции	0,71
2	Коэффициент опеки	0,7
3	Коэффициент отбора шайбы	0,69
4	Коэффициент ловли шайбы на себя	0,69

Как видно из табл. 2, значимые корреляционные взаимосвязи обнаружены между количеством пропущенных шайб и всеми имеющимися оборонительными тактическими действиями ($r = 0,69–0,71$).

Закключение. Таким образом, в процессе совершенствования тактических действий необходимо делать акцент на все индивидуальные тактические действия в обороне, а именно: скоростное маневрирование и выбора позиции; опеку; отбор шайбы; ловлю шайбы на себя, так как именно эти тактические действия определяют эффективность обороны команды. Кроме того, эффективность реализации именно этих тактических действий низка.

Библиографические ссылки

1. Гареева А. С., Цыбульский В. С. Выявление уровня индивидуальной тактической подготовленности хоккеистов 16-17 лет // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики : материалы II Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н. А. Красулина и др. Уфа : Изд-во УГНТУ, 2019. С. 29–32.
2. Никонов Ю. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов : учеб. пособие. Минск : Асар, 2003. 352 с.
3. Савин В. П. Теория и методика хоккея : учебник. М. : Академия, 2003. 400 с.

References

1. Gareeva A. S., Cybul'skij V. S. Vyyavlenie urovnya individual'noj takticheskoy podgotovlennosti hokkeistov 16–17 let // II Mezhdunar. nauch.-metod. Konf. Sport vysshih dostizhenij: integraciya nauki i praktiki: materialy / redkol.: N. A. Krasulina i dr. Ufa, Izd-vo UGNTU, 2019. P. 29–32.
2. Nikonov Yu. V. Podgotovka kvalificirovannyh hokkeistov : uchebnoe posobie. Minsk, Asar, 2003. 352 p.
3. Savin V. P. Teoriya i metodika hokkeya : uchebnik. Moskva, Akademiya, 2003. 400 p.

© Гареева А. С., Щитов Н. А., 2020

УДК 796.011

ОСНОВЫ КРИТЕРИЕВ ОТБОРА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ УЗБЕКИСТАНА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Б. З. Каримов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик, ул. Спортивная, 19
E-mail: baxtiyorkarimoff@gmail.com

Проведён теоретический анализ исследований и многолетний практический опыт работы который показал, что практика отбора в спортивные школы в Узбекистане на отделение баскетбола в основном базируется на интуиции тренера с применением различных методов и критериев отбора из других видов спорта. Актуальность названной проблемы, её недостаточная теоретическая разработанность и практическая потребность определили выбор темы статьи.

Ключевые слова: отбор, комплексный тест, юные баскетболисты, критерии, двигательные качества, возможности организма, контрольные нормативы.

BASICS OF SELECTION CRITERIA FOR YOUNG BASKETBALL PLAYERS OF UZBEKISTAN AT THE INITIAL TRAINING STAGE

B. Z. Karimov

Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
19, Sportivnaya Str., Chirchik city, Uzbekistan
E-mail: baxtiyorkarimoff@gmail.com

The article provides a theoretical analysis of research and many years of practical work experience which showed that the practice of selection for sports schools in Uzbekistan for the department of basketball is mainly based on the intuition of the coach using various methods and selection criteria from other sports. The relevance of the named problem, its insufficient theoretical development and practical need determined the choice of topic.

Keywords: selection, comprehensive test, young basketball players, criteria, motor qualities, body capabilities, control standards

В Узбекистане в последние годы осуществляются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической подготовки.

В целях определения приоритетных направлений, направленных на повышение квалификации и знаний населения в области физической культуры и спорта для формирования в стране всесторонне развитой и физически здоровой личности, обладающей высокой культурой, а также внедрения инновационных форм и методов в процесс отбора (селекции) талантливых спортсменов.

На современном этапе развития Узбекского баскетбола, дальнейший рост спортивных результатов все меньше связывается с наращиванием объёма нагрузки. Специалисты ориентируются на поиск других путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Как одно из наиболее перспективных, ряда учёных в области теории, методики физического воспитания и спортивной тренировки Портных Ю. И., Филин В. П., Нестеровский Д. И. и другие выделяют вопросы педагогических критериев отбора юных спортсменов в различ-

ных видах спорта. Многие из них посвящены вопросам организации и методам отбора. Авторы предлагают различные методики, исходя в основном из тех аспектов, которые они углубленно изучали, чтобы отобрать детей, которые отвечают взглядам тренера и по их мнению обеспечить надёжность отбора, необходимо тонко разбираться в способностях получения научной информации.

Исходя из особенностей спортивной деятельности вся система отбора в спорте и применяемые в ней критерии должны отвечать некоторым методологическим принципам. Особую актуальность данная проблема представляет для командных игр, в частности в баскетболе игра которую любят в Узбекистане. В баскетболе эта проблема затруднена прежде всего недостаточной научной обоснованностью и методической разработанностью существующих в ней подходов.

Но исследования в этой области и методы которые применялись с научной точки зрения показали прирост в развитии физических качеств экспериментальных (ЭГ) и контрольных (КГ) групп после 1-го и 2-го года обучения.

**Прирост показателей в развитии физических качеств (ЭГ) и (КГ)
после 1-го и 2-го годов обучения**

Нормативы ДЮСШ	1-й год обучения		2-й год обучения		
	ЭГ $n = 4$	КГ $n = 4$	ЭГ $n = 4$	КГ $n = 4$	
Бег на 20 м (с)	0,32	-0,10	-0,27	-0,16	
Прыжки в высоту (см)	4,94	3,27	4,59	3,4	
Прыжки в длину (см)	19,51	8,35	20,17	10,18	
Бег 60 м (с)	-1,43	-0,57	-1,11	-0,61	
Бег 40 м (с)			9,04	6,77	
Бег 300 м (с)	-8,8	-6,32	-1,51	-7,5	
Становая сила			11,14	8,84	

Таким образом учащиеся экспериментальных групп получили равные основания для отбора в учебно-тренировочные группы.

Ограниченность количественного состава учебно-тренировочной группы привела к необходимости выявления 12 лучших баскетболистов в каждой из экспериментальных и контрольных групп. В связи с этим результаты спортсменов всех групп по всем нормативам физической и технической подготовленности были проранжированы. Ранги каждого спортсмена по каждому нормативу суммировались и затем вычислялся средний ранг каждого спортсмена по всем нормативам. Затем в порядке возрастания средних рангов от наименьшего к наибольшему в учебно-тренировочные группы были отобраны спортсмены получившие первые 12 рангов.

В результате педагогических наблюдений и исследования уровня физической, технической и специальной подготовленности выявлены модельные характеристики баскетболистов как основы для определения системы педагогических критериев.

Основные положения направленные в исследовании прогнозирование модельных характеристик исходного состояния подготовленности спортсмена и состояния необходимого для достижения запланированного результата [1].

Педагогические основы критерии отбора юных баскетболистов на этапе начальной подготовки, которые расширяют возможности отбора, сокращают отсев контингента детей и повышает надёжность оценки их двигательных способностей.

Хочется затронуть вкратце методы определения соматического развития при спортивном отборе. На этапе начальной спортивной подготовки, когда определяются компоненты спортивной одарённости детей и подростков основным методом для тренера является визуальная оценка индивидуума [2].

Практика определения соматического развития, соматотипа предусматривает визуальную оценку по целому ряду признаков: мускулатура, тонус, жиротложение, костяк, форма спины, формы грудной клетки, форма ног, форма стоп.

Естественно, кроме визуальной оценки соматического типа существуют и измерительные, в которых применяются специальные антропометрические инструменты.

Всё это конечно же включает в себя критерии при отборе юных баскетболистов. Полученные данные позволяют оценить пропорциональность строения тела и окончательно убедиться в правильности выбора спортивной специализации как баскетбол.

Библиографические ссылки

1. Керимов Ф. А., Умаров М. Прогнозирование и моделирование в спорте. Ташкент : Ilmiy-texnika axboroti press nashriyoti, 2018. С. 88–89.

2. Мирадилов Б. М., Каримов Б. З., Умбетова М. А. Повышение спортивно-педагогического мастерства (баскетбол). Ташкент : Ilmiy-texnika axboroti press nashriyoti, 2019. С. 194–195.

References

1. Kerimov F. A., Umarov M. Knowledge and modeling in sport. Tashkent, Ilmiy-texnika axboroti press nashriyoti, 2018. С. 88–89.

2. Miradilov B. M., Karimov B. Z., Umbetova M. A. Improving sports and teaching skills (basketball). Tashkent, Ilmiy-texnika axboroti press nashriyoti, 2019. С. 194–195.

© Каримов Б. З., 2020

УДК 159.9:796.966

ЦЕННОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СУДЕЙ В ММА

В. А. Корнеев

Союз смешанных единоборств ММА России
Российская Федерация, 127287, г. Москва, 4-й Вятский переулок, 18, корп. 3
E-mail: viktor.korneev.pro@yandex.ru

Рассматривается актуальность проблемы психологической устойчивости судей в смешанных единоборствах. Показана важность данного процесса в ходе профессиональной подготовки студентов вузов физкультурно-спортивного профиля. Намечены некоторые перспективы в отношении исследования указанной проблемы.

Ключевые слова: ММА, судьи, устойчивость, единоборства, психологическая подготовка.

THE VALUE OF PSYCHOLOGICAL STABILITY JUDGES IN MMA

V. A. Korneev

Union of the mixed single combats of MMA of Russia
3 build., 18, 4-th Vyatsky lane, Moscow, 127287, Russian Federation
E-mail: viktor.korneev.pro@yandex.ru

The article considers the relevance of the problem of the psychological stability of the judges in mixed martial arts. Shown the importance of this process in the course of professional training of students of universities of physical culture and sports profile. Some prospects are outlined for the study of this problem.

Keywords: MMA, judges, stability, martial arts, psychological training.

Введение. В настоящее время в смешанных единоборствах к рефери предъявляются достаточно высокие требования, в том числе психологические. От объективных решений судьи во многом зависит исход поединка, имидж судейской коллегии в данном виде спорта в целом. Судье необходимо принимать решения в условиях дефицита времени, следовательно, в подобной ситуации максимально эффективно должны работать такие познавательные психические процессы как мышление, внимание (концентрация и распределение должны быть на высоком уровне развития) и память.

К эмоционально-волевой сфере судьи также предъявляется достаточно широкий спектр требований: управление эмоциональным и психическим состоянием важно осуществлять эффективно, не поддаваться на возможные вербальные и невербальные провокации со стороны бойцов, их тренеров и присутствующих зрителей, а в случае непреднамеренного физического контакта со стороны бойцов важно проявить максимум волевых усилий, сохранить объективность, оперативно переработать поступившие сведения, реализовать стадию забывания информации и переключить внимание на дальнейшие действия происходящие в октагоне.

Как показывает анализ литературы, исследователи поддерживают идеи, связанные с важностью управления эмоциями, значимостью волевых качеств, нравственного воспитания [1; 2; 3; 4 и др.].

Еще одной значимой составляющей, способствующей сохранению объективности в процессе боя и после него, является система ценностных ориентаций рефери. К сожалению, нередко бывают случаи оказания давления на судей после боя. Под угрозой оказывается их

безопасность, а само воздействие может быть реализовано не одним человеком, а группой лиц, настроенных крайне недоброжелательно, агрессивно. В подобных моментах низкий уровень силы воли, недостаточно прочная система базовых ценностей, повышенная тревожность, неспособность управлять своим состоянием могут отрицательно сказаться на качестве исполняемой работы рефери.

Основное содержание работы. В данной статье нам бы хотелось показать ценность психологической подготовки судей в смешанных единоборствах.

В процессе профессиональной подготовки студентов физкультурно-спортивного вуза крайне важно уделять внимание психологической подготовке воспитанников, начинающих карьеру судьи или предполагающих по окончании высшего учебного заведения работать в данном направлении. Достаточно сложно за непродолжительный промежуток времени отработать со спортсменами и ситуацию, связанную с развитием психических процессов, вопросы управления эмоциональным и психическим состоянием, освоить особенности волевой подготовки, и проработать ценностные ориентации либо сформировать фундаментальные ценности, поскольку нередко на сегодняшний день молодежь бывает ориентирована на материальную сторону жизни в ущерб общечеловеческим принципам существования.

В дальнейшем исследовании предстоит разработать для студентов физкультурно-спортивных вузов, занимающихся смешанными единоборствами и планирующих связать свою дальнейшую карьеру с функциями рефери, систему мер, направленных на повышение эффективности их психологической подготовки. Первоначально важно выстроить психолого-педагогическую деятельность в отношении познавательных психических процессов: выполнять на дисциплинах «Избранный вид спорта» и «Профессионально-педагогическое совершенствование», а также прорабатывать на педагогической практике задания, связанные с распределением, концентрацией внимания, увеличением его объема. Для этого на первичных этапах подойдут корректурная проба, тест «Кольца» Э. Ландольта, таблицы В. Шульте и др.

На основе мнемотехник можно увеличить объем кратковременной и долговременной памяти, при этом нас будут интересовать как слуховой, зрительный, двигательный, так и эмоциональный компоненты. Относительно мышления центральной составляющей можно назвать его лабильность. Именно от данной характеристики зависит скорость переключения с одного объекта внимания на другой и эффективная реализация всех замыслов.

С эмоциональным и психическим состоянием, ценностными ориентирами и волевыми качествами ситуация обстоит несколько сложнее. Для работы с эмоционально-волевой сферой требуется в разы больше времени, важна детальная проработка нюансов, а формированию фундаментальной системы ценностей следует уделить особое внимание.

Согласно существующей классификации в мире психических явлений существуют не только эмоционально-волевые процессы, но и психические состояния. Именно от блока психических состояний зависит эффективность управления блоком волевых процессов и эмоций. Эмоциональный блок сложен для диагностики и управления. Под воздействием эмоций рефери способны совершать не вполне логичные поступки, импульсивность тоже имеет место быть, равно как и экзальтация. Эти поведенческие реакции могут быть как следствием прессинга со стороны представителей бойцов, результатом конфликтов и негативных эмоций, никак не связанных с профессиональной деятельностью судьи, так и банальным состоянием физического утомления.

Обучение техникам эффективного анализа возникающих эмоций и ощущений – это трудоемкий процесс, который обычно связан, как показывает практика, с большим количеством протестов, сопротивления и раздражения со стороны воспитанников. Далеко не всегда человек морально готов признать у себя наличие отрицательных эмоций, в ситуации, когда они мешают ему исполнять компетентно собственную работу. Тем более, когда речь идет о таких мужественных и дерзких видах спорта как смешанные единоборства, возникает большая сложность детально, аккуратно донести не вполне позитивную информацию до собеседни-

ков, не спровоцировав их ответное раздражение. Только после качественно проведенной первоначальной диагностики (а в последующем – самодиагностики) мы можем говорить о техниках управления эмоциями, выработке таких отличительных черт как стрессоустойчивость, помехоустойчивость, фрустрационная толерантность, психологическая устойчивость в целом.

Мы понимаем всю меру ответственности, которую возлагает на нас изучаемый вопрос, ответственность за эмоциональную стабильность и уравновешенность рефери, за жизнь и психическое здоровье испытуемых в целом. Осознаем всю деликатность первичного анализа, сложность данного процесса и готовы к отрицательным высказываниям в собственный адрес со стороны воспитанников, поскольку принимаем тот факт, что это часть процесса опытно-экспериментальной работы и видим итоговую цель.

Для этого в последующем необходимо будет разработать спецкурс, включающий тренировочную работу над эмоциями, корректировку отрицательных эпилептоидных черт характера (и акцентуированного поведения) студентов, способствующих искаженному восприятию реальности, потере объективности при принятии решений, заданий, направленных на формирование и развитие волевых качеств характера студентов вузов физкультурно-спортивного профиля, способствующих решению задачи стабилизации системы ценностный ориентиров, позволяющих отталкиваться от нравственных ценностей (человечность, справедливость, достоинство, верность, честь, ответственность, долг, патриотизм, коллективизм, трудолюбие, добросовестность и др.), так и эстетических ценностей (гармония, красота, прекрасное, возвышенное, трагическое и комическое).

Дальнейшую опытно-экспериментальную работу планируется проводить на студентах вузов физкультурно-спортивного профиля (или факультетов физической культуры), в настоящее время работающих или в перспективе планирующих связать свою профессиональную деятельность с судейством в смешанных единоборствах.

Заключение. Психологическая устойчивость – значимая характеристика, являющаяся показателем профессиональной компетентности рефери в смешанных единоборствах. Именно от способности противостоять негативному психологическому стрессу, фрустрации, другим сбивающим факторам в процессе осуществления необходимых функций, лабильности мышления, значительному объему, концентрации и высокому уровню распределению внимания, эффективному функционированию различных видов памяти, таким компонентам волевых качеств как сила воли, терпеливость, упорство, смелость, решительность, настойчивость, инициативность, самостоятельность, самообладание, выдержка возможно результативное выполнение прямых обязанностей судьи в боях без правил.

Библиографические ссылки

1. Бородулин Н. И., Романова Н. Н., Д Дятлов. А. Психолого-педагогические основы и методика развития волевых качеств хоккеистов 14–15 лет // Современная высшая школа : инновационный аспект. 2018. Т. 10, № 3. С. 26–34.
2. Павлючков А. А. Особенности формирования дивергентного мышления юных футболистов // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. Вып. 16. Челябинск : УралГУФК, 2019. С. 180–182.
3. Романова Н. Н. Экспериментальное обоснование эффективности методики развития рефлексии эмоциональных состояний будущих специалистов по физической культуре // Теория и практика физической культуры. 2010. № 1. С. 13–15.
4. Романова Н. Н. Развитие рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры : дис. ... канд. пед. наук. Челябинск : УралГУФК, 2010. 195 с.

References

1. Borodulin N. I., Romanova N. N., Dyatlov D. A. Psychological and pedagogical bases and methods of the development of the volitional qualities of hockey players 14–15 years // Modern higher school : an innovative aspect. 2018. Vol. 10, № 3. P. 26–34.
2. Pavlyuchkov A. A. Features of the formation of the divergent thinking of young football players // Problems of training of scientific and scientific-pedagogical personnel: experience and prospects : col. of scientific processing of young scientists of the Uralgufk. Vol. 16. Chelyabinsk, Uralgufk, 2019. P. 180–182.
3. Romanova N. N. Experimental substantiation of the effectiveness of the methodology for the developing the reflection of emotional states of future specialists of physical culture // Theory and practice of physical culture. 2010. № 1. P. 13–15.
4. Romanova N. N. The development of the reflection of emotional states of future teachers of physical culture : thesis ... cand. of ped. sciences. Chelyabinsk, Uralgufk, 2010. 195 p.

© Корнеев В. А., 2020

УДК 796

НЕПРИНЯТИЕ В ОБЩЕСТВЕННОМ СОЗНАНИИ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ ЖЕНЩИН

В. М. Кравченко¹, Л. А. Бартновская², А. Л. Кузнецов³

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

¹E-mail: ver1113@yandex.ru

²E-mail: larabat@mail.ru

³E-mail: tibet58@yandex.ru

Рассматривается непринятие в общественном сознании некоторых видов спорта для женщин. Данный вопрос анализируют специалисты по физической культуре, спортсменки, которые позитивно относятся к активным действиям женщин в спорте, потому как одной из ключевых тенденций развития современного спортивного движения является курс на гендерное равенство.

Ключевые слова: виды спорта, женщины, общественное сознание, проблемы, профессиональный путь, занятия, престиж.

REJECTION OF SOME KINDS OF SPORTS FOR WOMEN IN THE PUBLIC MIND

V. M. Kravhenko¹, L. A. Bartnovskaya², A. L. Kuznetsov³

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev
89, Ady Lebedevoi Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

¹E-mail: ver1113@yandex.ru

²E-mail: larabat@mail.ru

³E-mail: tibet58@yandex.ru

Rejection of some kinds of sports for women in the public mind is examined in this article. This subject is analyzed by experts for Physical Education and the women who appreciate women's activity in sports because gender equality is one of the key tendencies for developing a contemporary athletic movement.

Keywords: kinds of sports, women, public mind, problems, professional sport, classes, prestige.

Вступление человечества в третье тысячелетие ставит перед нами новые ориентиры, направленные на совершенствование системы физического воспитания современного поколения. Все это требует от людей в их активной жизнедеятельности высокого не только умственного, но и физического труда. В связи с этим важной задачей государства является укрепление и сохранение здоровья населения, и его полноценное физическое развитие.

XXI век характеризуется особой инициативностью представительниц слабого пола в стремлении доказать, что для них посильны любые виды спорта: марафонский бег, тройной прыжок, прыжки с шестом, метание молота, прыжки на лыжах с трамплина, поднятие штанги, футбол, хоккей, регби, дзюдо и другие, издавна считавшимися сугубо мужскими [1].

Тем не менее, в настоящее время родители негативно настроены на то, чтобы их дети, в частности девочки, занимались в таких спортивных секциях как бокс, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, вольная борьба и многие другие. Они приводят весомые аргументы: играть в футбол – «неподходящий вид спорта для дам», бег на средние и длинные дистанции – слишком сложная дисциплина, прыжки на лыжах с трамплина отрицательно сказываются на

общем состоянии организма и т. д. Девушки, которые занимаются боксом, часто слышат негатив со стороны близких и друзей: «Ты же девочка», «У тебя станут большие руки и плечи», «Ты станешь похожей на борца» [2]. Во всемирной паутине в форумах и статьях также многие авторы нелестно отзываються о спортсменках, занимающихся «тяжелыми» видами спорта.

Однако общеизвестно, что уже в XVI веке женщины играли в гольф, XVII веке в футбол. Становление и развитие боксерских боев пришло на начало XIX века, официальная возможность проявить себя на Олимпийских играх в Амстердаме (1928 г.) [3; 4].

Проблемами «женского» спорта в России занимались многие ученые, такие как П. С. Горулев, Л. И. Лубышева, А. Р. Радзиевский, Т. Соха, Л. П. Федоров, Л. Г. Шахлина. Они позитивно смотрят на развитие «женского» спорта и поддерживают его во всех аспектах. Теоретически обосновав значение занятий спортом, ученые считают, что двигательная активность, независимо от гендерной принадлежности, является естественной потребностью гармонического развития человеческого организма.

Стоит отметить, что авторами работ о спорте, осуществлении личной оздоровительной и спортивной деятельности являются и сами женщины-спортсменки. Обращают на себя внимание такие книги, как «Взлёт: Пережить главную схватку в жизни» (Пейдж Ванзант), «Наш путь от мечты детства до золотой медали» (Тессы Вертью).

В автобиографических произведениях они описывают свои спортивные достижения, проблемы, с которыми сталкивались на профессиональном пути, средства и методы подготовки к соревнованиям.

На сегодняшний день невозможно представить соревнования без участия девушек в таких видах спорта, как ватерполо, регби, кёрлинг, парная акробатика, гребля на байдарках и каноэ, скалолазание и др.

Для привлечения слабого пола к занятиям сугубо «мужским» спортом предлагаем следующий алгоритм решения данной проблемы:

1. Активно пропагандировать различные виды спорта в общеобразовательных учреждениях.
2. Мотивировать юное поколение к занятиям любым видом спорта независимо от гендерной принадлежности.
3. Освещать в интернет-пространстве с позитивной точки зрения участие женщин (девушек) в «мужских» видах спорта.
4. Проводить массовые мастер-классы по различным видам спорта с участием женщин-спортсменок.

Таким образом, мы считаем, что современное общество должно осознать и принять, тот факт, что занятия спортсменок «мужскими» видами спорта – это естественное явление, которое направлено на престиж спортивного клуба, города, региона и страны в целом.

Библиографические ссылки

1. Гасанова З. А. Женщины в изначально в мужских видах спорта // Теория и практика физической культуры. 1997. № 7. С. 15–24.
2. Sport24. Девушки и пауэрлифтинг [Электронный ресурс]. URL: <https://sport24.ru/news/zozh/2019-02-05-devushki-i-pauerlifting-devushka-pauerlifter-pokazala-svoyu-figuru> (дата обращения: 27.03.2020).
3. Большая Деревня. «В первый раз мне хорошо врезали по лицу»: кто и зачем ходит на женский бокс [Электронный ресурс]. URL: <https://bigvill.ru/city/38888-v-pervyj-raz-mne-horoshu-vrezali-po-litsu-kto-i-zachem-hodit-na-zhenskij-boks> (дата обращения: 27.03.2020).
4. Спортивное чтение. Эволюция женской олимпийской программы [Электронный ресурс]. URL: <http://sportfiction.ru/articles/evolyutsiya-zhenskoy-olimpiyskoy-programmy> (дата обращения: 27.03.2020).

References

1. Gasanova Z. A. Zhenshhiny v iznachal'no v muzhskih vidah sporta // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 1997. № 7. S. 15-24.
2. Sport24. Devushki i paujerlifting [Elektronnyj resurs]. URL: <https://sport24.ru/news/zozh/2019-02-05-devushki-i-pauerlifting-devushka-pauerlifter-pokazala-svoyu-figuru> (date of visit: 27.03.2020).
3. Bol'shaja Derevnja. "V pervyj raz mne horosho vrezali po licu" : kto i zachem hodit na zhenskij boks [Elektronnyj resurs]. URL: <https://bigvill.ru/city/38888-v-pervyj-raz-mne-horosho-vrezali-po-litsu-kto-i-zachem-hodit-na-zhenskij-boks> (date of visit: 27.03.2020).
4. Sportivnoe chtivo. Jevolyucija zhenskoy olimpijskoj programmy [Elektronnyj resurs]. URL: <http://sportfiction.ru/articles/evolyutsiya-zhenskoy-olimpiyskoj-programmy> (date of visit: 27.03.2020).

© Кравченко В. М., Бартновская Л. А., Кузнецов А. Л., 2020

УДК 796.323.2

МОНИТОРИНГ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОГО ПОЕДИНКА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ – 2019

К. С. Лавриченко¹, В. С. Зоммер², Ф. Ю. Потанин³, К. К. Лавриченко⁴

^{1, 2}Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89

¹Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газеты «Красноярский рабочий», 31

³КДЮСШ «Виктория»

Украина, г. Черкассы, просп. Химиков, 50/1

⁴МАОУ «Лицей № 6 «Перспектива»

Российская Федерация, г. Красноярск, ул. Кутузова, 52

¹E-mail: klavrichenko@yandex.ru

²E-mail: vz_forward@mail.ru

³E-mail: potanin_feliks@ukr.net

⁴E-mail: kiracrl@gmail.com

Пролонгировано рассмотрение динамики количественных и качественных показателей технического мастерства спортсменов в соревновательной технике единоборцев вольной борьбы в свете действующих в 2014–2019 годах правил соревнований. Представлен сравнительный анализ технического мастерства борцов экстра-класса как мужчин, так и женщин, выступающих на рейтинговом Гран-при «Иван Ярыгин 2014–2019 гг.».

Ключевые слова: спортивная борьба, правила соревнований, соотношение поединка стойка-партер, мониторинг динамики спортивной техники мужчин и женщин в вольной борьбе, формирование технического арсенала спортсменов.

MONITORING TECHNIQUES OF A SPORT COMPETITION IN FREESTYLE WRESTLING – 2019

K. S. Lavrichenko¹, V. S. Sommer², F. Yu. Potanin³, K. K. Lavrichenko⁴

^{1, 2}Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev
89, Ady Lebedevoi Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

¹Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

³KDYUSSH “Victoria”

50/1, Chemists prospekt, Cherkassy, Ukraine

⁴MAOU “Lyceum No. 6 “Perspective”

52, Kutuzova Str., Krasnoyarsk, Russian Federation

¹E-mail: klavrichenko@yandex.ru

²E-mail: vz_forward@mail.ru

³E-mail: potanin_feliks@ukr.net

⁴E-mail: kiracrl@gmail.com

Consideration of dynamics of quantitative and qualitative indicators of technical skill of athletes in competitive equipment of single combats of free-style wrestling in the light of the rules of competitions operating in 2014–2019 is prolonged. The comparative analysis of technical skills of wrestlers of an extra class both men, and the women acting on the rating Grand Prix “Ivan Yarygin 2014–2019” is presented.

Keywords: wrestling, competition rules, the ratio of the stand-ground fight, monitoring the dynamics of sports equipment of men and women in freestyle wrestling, the formation of the technical Arsenal of athletes.

Специалисты спортивной борьбы всегда интересуются различной аналитикой технико-тактического мастерства соревнующихся борцов. Во-первых, это позволяет ориентироваться в общих трендах техники поединка в рамках действующих правил соревнований спортивной борьбы. Ведь не секрет, что конкретные правила соревнований в спортивной борьбе оказывают решающее влияние на исполнительское технико-тактическое мастерство выступающих борцов. Во-вторых, аналитические выкладки по конкретному борцу позволяют специалистам организовать учебно-тренировочный процесс согласно его индивидуальным особенностям.

Таким образом, «выявив тенденции соревновательного поединка борцов и структуру применяемой борцовской техники, можно определить не только верность применяемой методики тренировок борцов и ее эффективность, но и определить направления при разработке новых учебно-тренировочных программ, и вносить изменения в персональные программы подготовки спортсменов».

Наше исследование проходило в знатную дату – 30-летие Международного турнира по вольной борьбе Гран-при «Иван Ярыгин». Красноярский турнир вошел в число четырех рейтинговых турниров UWW (Объединенного мира борьбы), по итогам которых спортсменам, как мужчинам, так и женщинам, присваивались очки согласно занятому месту и количеству участников в весовой категории. Набранные баллы решили учитывать при жеребьевке участников чемпионата мира в Астане, где прошла борьба и за первые лицензии на Олимпийские игры в Токио-2020. Однако Игры перенесли на 2021 год, но мы надеемся, что они успешно пройдут. Для зрителей и любителей спортивных единоборств это нововведение с баллами имеет негативную окраску, так как искусственно ограничивается допуск на Гран-при как красноярских, так и сильнейших российских спортсменов.

Другое новшество – впервые вместо трех дней турнир «Иван Ярыгин» длился целых четыре: по правилам соревнований в каждой весовой категории схватки проходили в два дня. В первый – предварительные поединки, во второй – утешительные и финалы. Для здоровья спортсменов это плохой регламент, так как сгонка веса, взвешивание участников и начало соревнований проходят в каждый день борьбы, а очень короткий промежуток времени между ними не позволяет борцам восстановиться должным образом.

Нынешние правила соревновательного поединка борцов, если не считать незначительные дополнения, действуют пять лет.

Формула проведения соревновательного поединка прежняя:

6 минут: 3 мин. + 0.5 отдых + 3 мин. (время всего поединка суммируется, как и общий счёт поединка). Арбитр вместо второго замечания борцу за пассивное ведение поединка назначает, так называемое, предупреждение и он наказывается одним баллом в пользу его соперника. Наказывается и уход борца с ковра от атаки соперника. Последний выигрышный балл при равенстве счета спортивного поединка является решающим, при прочем равенстве технических действий.

Методика статистического анализа техники борцов, выступающих на всех Гран-при «Иван Ярыгин», представлена в работе [2].

Итак, мониторинг спортивных поединков лучших борцов-вольников России и мира на Гран-при «Иван Ярыгин»-2019 позволил графически представить структуру технических действий борцовской техники в соотношении стойка-партер, применяемых в соревновательных схватках за 2014–2019 года (рис. 1, 2).

Диаграмма (см. рис. 1) показывает, что явная тенденция незначительного числа технических действий в партерной борьбе женщин сохраняется. Так, например, средняя результативность соревновательной схватки женщин в борьбе на коленях равна 1,1 балла, а в борьбе на ногах (в стойке) 7,9.

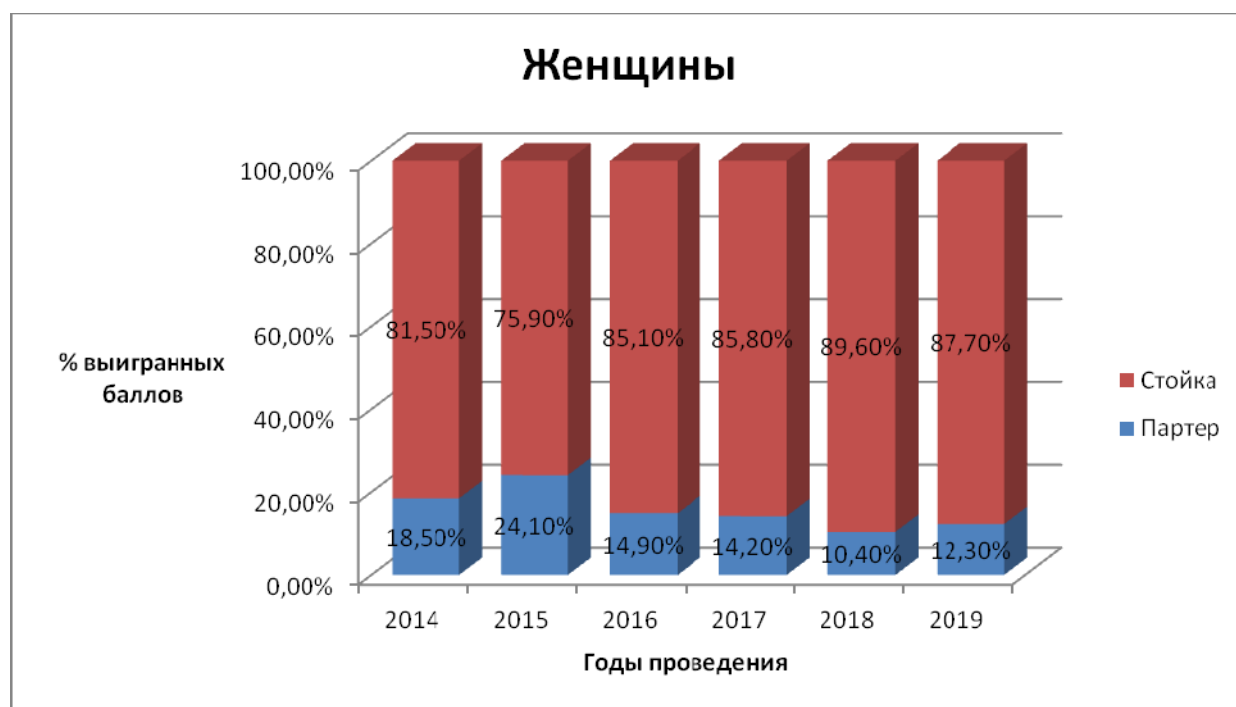


Рис. 1. Динамика технических действий (соотношения партер-стойка) в борьбе женщин на международном турнире Гран-при «Иван Ярыгин» в 2014–2019 гг.



Рис. 2. Динамика технических действий (соотношения партер-стойка) в борьбе мужчин на международном турнире Гран-при «Иван Ярыгин» в 2014–2019 гг.

Минутная результативность спортивного поединка женщин в партерной борьбе равна 0,2 балла, а в стойке – 1,6, что совсем незначительно, если борица имеет претензии на подиум призеров соревнований. С другой стороны, средняя результативность схватки осталась прежняя (как и в 2018 г.) и равна 9 баллов.

В соревновательной технике мужчин наблюдается та же тенденция, что и у женщин, хотя и в чуть больших величинах. Так, их средняя результативность схватки в партерной борьбе равна 2,8 балла. Ее минутная результативность – 0,6 балла. Средняя результативность схватки на ногах – 10,6 балла. Минутная – 2,6. Таким образом, средняя результативность схватки мужчин – 13,2 балла.

Следует отметить, что высокая средняя результативность схватки как у женщин, так и у мужчин на турнирах 2015–2018 годов, наблюдалась, в основном, из-за изменения величины «оценки» ряда технических действий [1; 3]. Однако 30-й Гран-при показал, что арсенал технических действий соревнующихся спортсменов в партерной борьбе становится значительно шире. Так, если специалисты спортивной борьбы с последним пересмотром правил соревнований в 2014 г. привыкли к стабильности действующей техники борьбы на коленях (в партере), которая максимально уменьшилась в сторону минимальных физических затрат, минимальному риску при максимальной эффективности технического действия (табл. 1, 2).

Таблица 1

Структура техники партерной борьбы в поединках мужчин 30-го международного турнира Гран-при «Иван Ярыгин», 2019 г.

№ п.п.	Техническое действие (ТД)	Не реализованное ТД	Реализованное ТД	Рейтинг ТД	%
1	Перевероты «накатом»	4	59	4/59 = 63	80,8
2	Переверот «перекатом»	0	6	0/6 = 6	7,7
3	Контратака нижнего борца	0	5	0/5 = 5	6,4
4	Прочее	0	4	0/4 = 4	5,1
Всего		4	74	4/74 = 78	100

Таблица 2

Структура техники партерной борьбы в поединках мужчин 29-го международного турнира серии Гран-при «Иван Ярыгин», 2018 год

№ п.п.	Техническое действие (ТД)	Не реализованное ТД	Реализованное ТД	Рейтинг ТД	%
1	Перевероты «накатом»	3	19	3/19 = 22	84,6
2	Контратаки нижнего борца	0	3	0/3 = 3	11,5
3	Переверот перекатом	1	0	1/0 = 1	3,9
Всего		4	22	4/22 = 26	100

Сравнивая итоги борьбы мужчин на 29-м и 30-м турнирах видна маленькая, но существенная деталь – на схватках 30-го Гран-при спортсмены применяют много эффективных ситуационных приемов, и величина их эффективности равна 100 %. В партерной составляющей спортивного поединка 30-го турнира мужчин перевероты накатом используются разного уровня сложности. Так, накаты за туловище доминируют (47,4 %). Далее следуют перевероты скрестным захватом ног (28,2 %). Величина контратак нижнего борца уменьшилась, но их эффективность та же – 100 %. Наблюдается и увеличение сложных приемов: перевероты перекатом обратным захватом дальнего бедра – 7,8 %.

Надо отметить и высокий процент досрочных побед: 31,4 % схваток закончились технической победой одного из борцов (преимущество в 10 и более баллов), и лишь 5,9 % от всех поединков завершились «на туше».

В женской борьбе турнира на коленях наблюдается, как и у мужчин, узкий спектр применяемой эффективной техники: перевероты «накатом» являются основным атакующим действием борцов после перевода соперника в партер, хотя и уменьшили свою процентную величину. Наиболее применяемые – «накаты» за туловище и «накаты» скрестным захватом ног. Перевероты «перекатом» увеличили свою качественную сторону. Появились эффектив-

ные ситуативные приемы. Однако технически сложные «ножницы» в борьбе женщин на двух последних турнирах не наблюдаются (табл. 3, 4). 31 % всех схваток борцов закончились на «туше», в то время как технических побед лишь 3,4 %.

Таблица 3

Структура техники партерной борьбы в поединках женщин на 30-м международном турнире Гран-при «Иван Ярыгин», 2019 год

№ п.п.	Техническое действие (ТД)	Не реализованное ТД	Реализованное ТД	Рейтинг ТД	%
1	Переворот «накатом»	0	10	0/10 = 10	43,5
2	Перевороты «перекатом»	0	5	0/5 = 5	21,4
3	Переворот «переходом»	3	0	3/0 = 3	13,2
4	Контратаки нижнего борца	0	2	0/2 = 2	8,7
5	Прочее	0	3	0/3 = 3	13,2
Всего		3	20	3/20 = 23	100

Таблица 4

Структура техники партерной борьбы в поединках женщин на 29-м международном турнире Гран-при «Иван Ярыгин», 2018 год

№ п.п.	Техническое действие (ТД)	Не реализованное ТД	Реализованное ТД	Рейтинг ТД	%
1	Переворот «накатом»	1	14	1/14 = 15	75
2	Перевороты переходом	3	0	3/0 = 3	15
3	Контратаки	0	1	0/1 = 1	5
4	Переворот перекатом (обратный)	0	1	0/1 = 1	5
Всего		4	16	4/16 = 20	100

Таким образом, наблюдается преобладание атакующих действий в стойке над партером. Действующие правила соревнований не стимулируют борцов на активные действия в борьбе на коленях. Наиболее часто применяемый прием после перевода соперника в партер – перевороты «накатом» в своем разнообразии (за туловище, туловище с рукой, скрестным захватом голени и пр.). Наблюдается и высокая эффективность «наката».

Ситуативные технические действия в процентном отношении незначительны. Однако их наличие и высокая эффективность показывают, что специалисты формируют учебно-тренировочные программы для своих учеников, учитывая высокий потенциал партерной борьбы. Необходимо отметить, что спектр ситуационных технических действий у женщин значительно шире. С другой стороны, нестабильность в выполнении приемов в партере, скорее всего, связана с неверно подобранной методикой подготовки борцов.

Библиографические ссылки

1. Лавриченко К. С. Структура технико-тактических действий соревновательной деятельности борцов в современной вольной борьбе // Физкультурно-оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе : III Рос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (11–12 окт. 2006, г. Красноярск). Красноярск, 2006. С. 41–43.
2. Лавриченко К. С. Формирование спортивно-педагогического мастерства студентов в партерной борьбе в учебно-тренировочном процессе спортивного вуза : дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2008. 173 с.
3. Лавриченко К. С., Гринько А. Л. Мониторинг техники спортивного поединка в вольной борьбе // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы 8-й Междунар. электрон. науч.-практ. конф. / СибГУ им. М. Ф. Решетнева (1–2 июня 2018, г. Красноярск). Красноярск, 2018. С. 59–63.

References

1. Lavrichenko K. S. the Structure of technical and tactical actions competitive activity of wrestlers in modern wrestling // Sports-and-health movement. Sport. The state and prospects of development in modern society : III Ros. scientific-practical conf. with int. participation (11–12 October 2006, Krasnoyarsk). Krasnoyarsk, 2006. P. 41–43.
2. Lavrichenko K. S. The formation of the sports-pedagogical skills of students in ground fighting in the training process of sports of the university : diss. ... kand. ped. sciences. Krasnoyarsk, 2008. 173 p.
3. Lavrichenko K. S., Grinko A. L. Monitoring of the technique of a sports duel in freestyle wrestling // Physical education, sports, physical rehabilitation and recreation: problems and development prospects : materials of the 8th international. electron. scientific-practical conf. / SibSU im. M. F. Reshetneva (June 1–2, 2018, Krasnoyarsk). Krasnoyarsk, 2018. P. 59–63.

© Лавриченко К. С., Зоммер В. С., Потанин Ф. Ю., Лавриченко К. К., 2020

УДК 796.8

СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЗЮДОИСТОВ 14–16 ЛЕТ

А. А. Лозовой

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газеты «Красноярский рабочий», 31
Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89
E-mail: 89235731323@mail.ru

Представлены результаты годовичного исследования по выявлению оптимальных способов развития скоростных и скоростно-силовых качеств дзюдоистов 14–16 лет. Предлагаемые тренировочные воздействия обеспечивают необходимый положительный тренировочный эффект.

Ключевые слова: дзюдоисты, средств и методов скоростной подготовленности, педагогический эксперимент, эффективное развитие.

METHODS OF DEVELOPMENT OF SPEED AND SPEED-POWER QUALITIES OF JUDOKAS OF 14-16 YEARS OLD

A. A. Lozovoy

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev
89, Ady Lebedevoi Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
E-mail: 89235731323@mail.ru

In this work results of a year 's study on identification of optimal ways of development of speed and speed-force qualities of judoists of 14–16 years are provided. The proposed training effects provide the necessary positive training effect.

Keywords: judoists, means and methods of high-speed preparation, pedagogical experiment, effective development.

Анализ литературных источников и научных исследований по вопросам воспитания физических качеств спортсменов-единоборцев показал, что в последнее время внимание специалистов в сфере спорта направлено на изучение и подбор наиболее эффективных средств и методов физической подготовки, которые повышают функциональное состояние организма спортсмена, возможностями которого и определяется успех соревновательной деятельности.

Как показывает спортивная практика, выполнения практически всех технических бросковых приёмов в борьбе дзюдо требуют от спортсмена максимального проявления скоростно-силовых усилий.

Таким образом, есть необходимость выделения средств и методов специальной скоростно-силовой подготовки, применение которых будет способствовать более эффективному развитию скоростных и скоростно-силовых качеств и формировать структуру подготовленности дзюдоиста, адекватную требованиям соревновательной деятельности.

Для выяснения средств и методов скоростной подготовленности, применяемых тренерами в данное время, нами было проведено анкетирование. В результате было выявлено, что воз-

раст 14–16 лет – благоприятный (сенситивный) для развития скоростных качеств, средствами развития скоростных качеств являются все упражнения, выполняемые в течение 10–45 с. Самыми эффективными, по мнению тренеров: челночный бег, ускорения, набрасывания и прыжки [1–3].

Для определения динамики развития скоростных качеств у дзюдоистов, мы провели педагогическое наблюдение, подводя итоги которого, пришли к выводу, что применение общих физических упражнений вызвало наибольшие сдвиги в уровне развития скоростных и скоростно-силовых качеств по сравнению с применением специальных физических качеств. Но в целом уровень развития остаётся почти таким же.

С целью выявления возможности изменения темпов роста скоростных и скоростно-силовых качеств у дзюдоистов 14–16 лет нами был проведён первый педагогический эксперимент, проходивший в течении 10 недель.

В эксперименте была поставлена цель: доказать эффективность применения метода круговой тренировки по сравнению с применением традиционных методов, направленных на развитие скоростных качеств [4–6].

Результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность воспитания быстроты движения в юношеском возрасте методом круговой тренировки, сущность которой состояла в том, чтобы преждевременно не сосредотачивать внимание на узкоспециализированной скоростной подготовке, а обеспечивать положительные сдвиги в скорости движения, используя преимущественно общие физические упражнения скоростного и скоростно-силового характера.

Для дальнейшего совершенствования методики развития скоростных качеств и повышения уровня их развития нами был проведён педагогический эксперимент, длившийся в течении 8 недель, цель которого заключалась в выявлении эффективности применения упражнений с отягощением малого и среднего веса, выполняемых в быстром темпе, и прыжковых упражнениях, применяемых по данной методике, сущность которой заключалась в создании максимальной мощности работы посредством непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых с максимально возможной для этих условий скоростью.

Результаты проведённых исследований подтверждают возможность целенаправленного развития скоростных и скоростно-силовых способностей дзюдоистов 14–16 лет, о чем свидетельствуют заметные различия в показателях экспериментальной и контрольной групп. Из этого следует, что при избирательном педагогическом воздействии происходит более эффективное развитие данной двигательной способности в наиболее благоприятный для этого возрастной период.

Это свидетельствует о том, что предлагаемые тренировочные воздействия, направлены на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств у дзюдоистов 14–16 лет, обеспечивают необходимый положительный тренировочный эффект.

Библиографический список

1. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М. : ФиС, 1985. 176 с.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. М. : Просвещение, 1970. 256 с.
3. Зубченко А. А. Круговая тренировка на уроках // Журнал ФК в школе. 1987. № 5.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для ин-тов физкультуры М. : Физкультура и спорт, 1991.
5. Мехоношин С. А. Исследование ударных упражнений в развитии скоростно-силовых качеств школьников 9–11 лет // Педагогические и физиолого-гигиенические основы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательной школы. М., 1988. С. 11–12.
6. Семеренский В. И. Развивая силовые качества // Физическая культура в школе. 1995. № 5.

References

1. Verkhoshansky Yu. V. Programming and organization of the training process. Moscow, FiS, 1985. 176 p.
2. Zatsiorsky V. M. Physical qualities of an athlete. Moscow, Education, 1970 . 256 p.
3. Zubchenko A. A. Circular training in the classroom // FC Magazine at school. 1987. № 5.
4. Matveev L. P. Theory and methodology of physical education : textbook for in-to physical education. Moscow, Physical education and sport, 1991.
5. Mekhonoshin S. A. The study of shock exercises in the development of speed-power qualities of schoolchildren 9–11 years old // Pedagogical and physiological-hygienic fundamentals of improving the physical education of secondary school students. Moscow, 1988. P. 11–12.
6. Semerensky V. I. Developing power qualities // Physical education at school. 1995. № 5

© Лозовой А. А., 2020

УДК 796.015.12

КЛАССИФИКАЦИЯ ДЕЙСТВИЙ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ С МЯЧОМ В ФУТБОЛЕ

Л. Л. Мушников¹, Н. П. Филатова²

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Российская Федерация, 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144

¹E-mail: leomushnikov@yandex.ru

²E-mail: finina@yandex.ru

Рассмотрены результаты анализа перемещений с мячом, выполняемых российскими и зарубежными футболистами высшей квалификации в международных матчах. Отмечено, что российские спортсмены наиболее часто используют прямолинейно-поступательное и диагональное перемещения с мячом, в то время как зарубежные футболисты – зигзагообразное и перпендикулярное продольной оси футбольного поля перемещения.

Ключевые слова: перемещения с мячом, футболист высшей квалификации, часть стопы, траектория перемещения, владение мячом, обучение юных футболистов.

CLASSIFICATION OF ACTIONS MOVEMENTS WITH THE BALL IN FOOTBALL

L. L. Mushnikov¹, N. P. Filatova²

Siberian State University of Physical Culture and Sports
144, Maslennikova Str., Omsk, 644009, Russian Federation

¹E-mail: leomushnikov@yandex.ru

²E-mail: finina@yandex.ru

The article presents the results of analysis of movements with the ball performed by Russian and foreign players of the highest qualification in international matches. It is noted that Russian athletes most often use straight-forward and diagonal movement with the ball, while foreign football players – zigzag and perpendicular to the longitudinal axis of the football field movement.

Keywords: movement with the ball, a highly qualified footballer, part of the foot, trajectory of movement, possession of the ball, training of young players.

Актуальность. Одной из главных задач при обучении юных футболистов групп начальной подготовки является создание благоприятных условий для успешного приобретения навыка контроля над мячом. Необходимость развития «чувства» мяча у футболистов на данном этапе, отмеченная авторитетными специалистами [1; 2; 3], предопределяет дальнейшую эффективность технической подготовки на разных этапах, которая в конечном счете сказывается на уровне мастерства профессионального футболиста.

Отечественные и зарубежные авторы выделяют перемещение с мячом как основное средство повышения чувства и контроля над мячом у юных футболистов на этапе начальной подготовки [А. Паппонетти, 2004; Н. Х. Кудяшев, 2011; S. Gonzalez-Villora, 2015; В. Е. Афоньшин, 2018; L. Giordano, 2019]. Однако в силу отсутствия классификации действий перемещений с мячом в настоящее время эффективность процесса обучения данному элементу снижена и не позволяет решать основную задачу на этапе начальной подготовки юных футболистов. В настоящее время также остаются не изученными вопросы, связанные с последовательностью и необходимостью изучения отдельно-взятых элементов перемещений с мячом, не установлена их практическая значимость в процессе обучения. Это в свою

очередь не позволяет выбирать методические решения в вопросе обучения юных футболистов действиям перемещений с мячом.

Проблема исследования заключается в необходимости обоснования методики обучения юных футболистов перемещению с мячом.

Цель исследования: разработать классификацию действий перемещений с мячом в футболе.

Одной из задач нашего исследования было установление перемещений с мячом, используемых футболистами высшей квалификации в международных матчах.

Результаты исследования. Для достижения цели нашего исследования по разработке классификации действий перемещений с мячом в футболе нами был произведен анализ видео – записей соревновательной деятельности российских и зарубежных футболистов высшей квалификации. В исследовании приняли участие 24 футболиста ведущих европейских профессиональных футбольных клубов и национальных сборных, а также 5 футболистов национальной сборной России по футболу.

В ходе исследования был проведён анализ видео-записей 5 матчей плей-офф футбольной Лиги чемпионов УЕФА сезонов 2017/2018 и 2018/2019, 3 матчей групповой стадии и стадии плей-офф Чемпионата мира по футболу 2018 года, а также 2 решающих матчей отборочного турнира к Чемпионату Европы по футболу 2020 года. В результате анализа видеозаписей нами выделено четыре основных вида перемещений с мячом: прямолинейно-поступательное перемещение, диагональное, зигзагообразное перемещение и перемещение, перпендикулярное продольной оси футбольного поля. При этом:

- прямолинейно – поступательное движение осуществлялось футболистами взёмом стопы правой или левой ноги;

- диагональное перемещение осуществлялось футболистами взёмом стопы или внешней частью стопы правой или левой ноги;

- зигзагообразное перемещение и перемещение, перпендикулярное продольной оси футбольного поля, выполнялись футболистами с использованием одной или двух ног внешней и внутренней частью стопы, а также подошвой и взёмом стопы одной или двух ног.

Прямолинейно-поступательное перемещение с мячом использовалось футболистами для продвижения в свободную зону и обыгрыша игроков команды соперника для развития атакующих действий; для сохранения мяча в случае оказываемого сопротивления со стороны игроков команды соперника (в том числе движение в сторону своих ворот), а также для выхода из – под группового прессинга с участием одного или двух игроков команды соперника. Диагональное перемещение использовалось футболистами для освобождения от опеки игроками команды соперника; продвижения к чужим воротам при атакующих действиях; для создания игровой ситуации обыгрыша одного или двух игроков команды соперника; для выхода на ударную позицию.

Зигзагообразное перемещение использовалось футболистами для обыгрыша игроков команды соперника в количестве двух и более человек; для смены направления перемещения с мячом с целью развития атакующих действий команды; для создания голевой ситуации возле чужих ворот и выхода на ударную позицию.

Перемещение, перпендикулярное продольной оси футбольного поля, использовалось футболистами для сохранения контроля над мячом; для смены направления перемещения с мячом с целью развития атакующих действий или выхода из – под прессинга со стороны игроков команды соперника в любом количестве; для обыгрыша игроков команды соперника в любом количестве; для создания голевой ситуации возле чужих ворот и выхода на ударную позицию. При этом фиксация выполнения футболистами высшей квалификации перемещений с мячом производилась с соблюдением определенных условий:

- прямолинейно-поступательное и диагональное перемещения – только в случае выполнения спортсменами 2 и более касаний мяча при условии, что вторым касанием не осуществлялось выполнение передачи мяча партнеру или удара по воротам соперника;

– зигзагообразное перемещение с мячом – только при условии выполнения спортсменами как минимум 2 касаний мяча попеременно внутренней – внешней или подошвой – внешней частью стопы в момент перемещения;

– перемещение, перпендикулярного продольной оси футбольного поля – только при условии выполнения спортсменами как минимум 2 касаний мяча различными частями стопы при условии, что вторым касанием не осуществлялось выполнение передачи мяча партнеру или удара по воротам соперника.

Нами выделены отличия выполнения действий перемещений с мячом зарубежными и российскими футболистами. Результаты анализа соревновательной деятельности российских и зарубежных футболистов высшей квалификации представлены в таблице.

**Использование российскими и зарубежными футболистами высшей квалификации
4 видов перемещений с мячом**

Вид перемещений с мячом	Зарубежные футболисты (n = 24), в %	Российские футболисты (n = 5), в %
Прямолинейно – поступательное	14	41
Диагональное	25	34
Зигзагообразное	22	4
Перпендикулярное продольной оси фут- больного поля	39	21

Так, российские футболисты наиболее часто используют прямолинейно – поступательные и диагональные перемещения с мячом по сравнению с зарубежными спортсменами – в 41 % и 34 % случаев против 14 и 25 % соответственно. В тоже самое время зарубежные футболисты высшей квалификации в значительной степени превосходят российских спортсменов по части использования зигзагообразных перемещений и перемещений с мячом, перпендикулярных продольной оси футбольного поля – в 22 и 39 % случаев против 4 и 21 % соответственно.

Выводы. Нами выявлены существенные отличия в использовании различных видов перемещений с мячом между российскими и зарубежными футболистами высшей квалификации. Это может быть обусловлено низким уровнем техники владения мячом, который связан с недостаточной сформированностью ориентировочной основы действий перемещений с мячом в процессе обучения футболистов на этапе начальной подготовки. Это подтверждает необходимость создания классификации действий перемещений с мячом в футболе, которая позволит нам разработать дифференцированную методику обучения юных футболистов действиям перемещений с мячом с учетом темпов освоения двигательных действий.

На основании полученных результатов мы можем предположить, что дифференцированное повышение сложности траектории движений от прямолинейно-поступательного до перпендикулярного и условий выполнения перемещений с мячом позволит повысить эффективность освоения юными футболистами техники перемещения с мячом. При разработке комплекса упражнений и тренировочных заданий для дифференцированной методики обучения футболистов 8–9 лет технике перемещения с мячом нам представляется целесообразным использовать разработанную нами классификацию действий перемещений с мячом в футболе, представленную на рис. 1 и 2 соответственно.

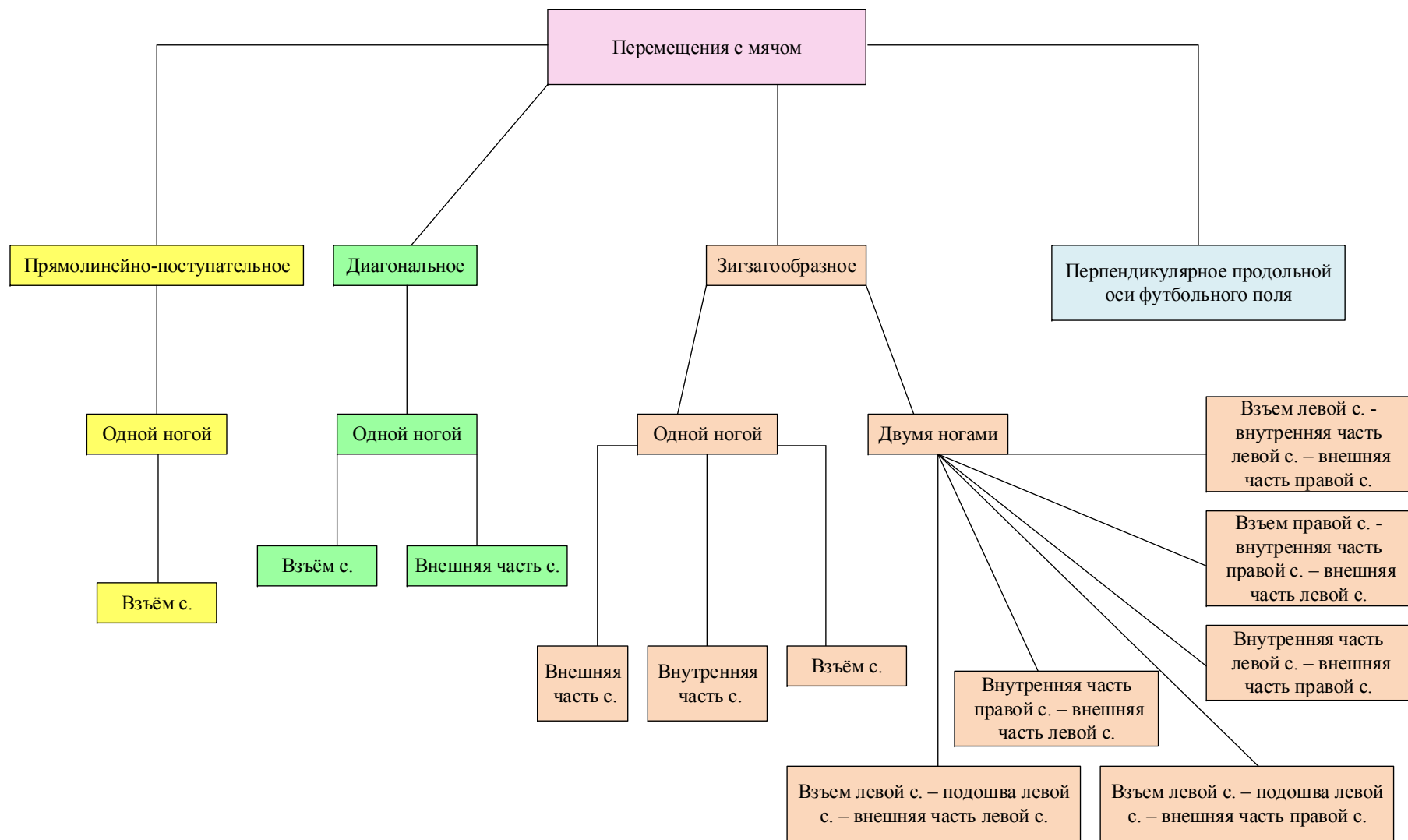


Рис. 1. Классификация действий перемещений с мячом в футболе:
с. – стопа

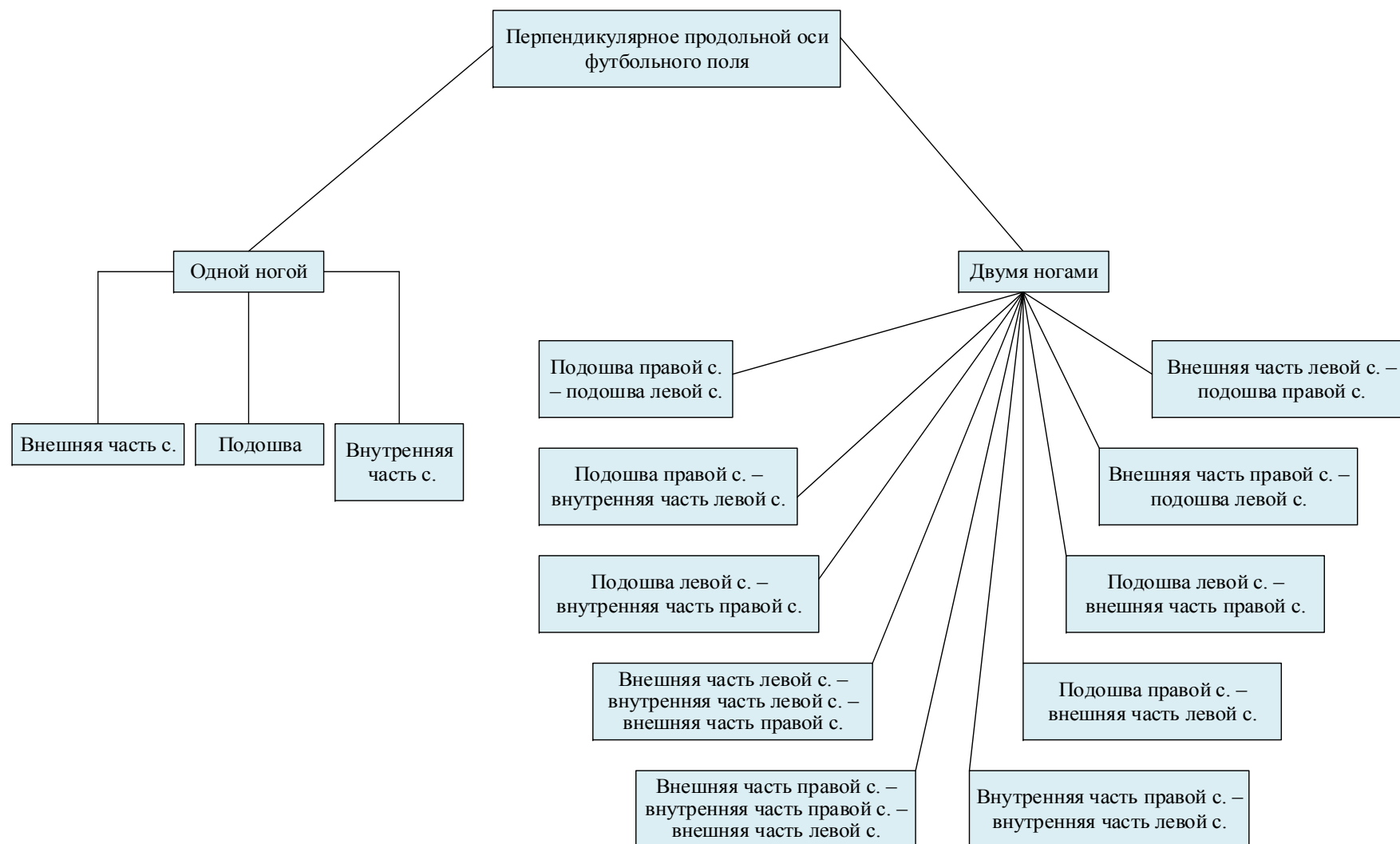


Рис. 2. Классификация перемещений в направлении, перпендикулярном продольной оси футбольного поля:
с. – стопа

Библиографические ссылки

1. Сучилин А. А. Начальное обучение игре в футбол детей 8–9 лет : дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 1971. 175 с.
2. Золотарев А. П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Краснодар, 1997. 50 с.
3. Чирва Б. Г. Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. М., 2008. 48 с.
4. Паппонетти А. Руководство по технике для футбольных школ // Итальянская федерация футбола : учеб. пособие. 2004. 478 с.
5. Кудяшев Н. Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кам. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. Набережные Челны, 2011. 23 с.
6. González-Víllora S., García-Lopez L. M., Contreras-Jordan O. R. Decision making and skill development in youth football players / Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. 2015. № 59. P. 467–487.
7. Афоншин В. Е. Обучение юных футболистов технике ведения мяча и обводки с применением интерактивного тренажерного комплекса : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Волгогр. гос. акад. физ. культуры. Казань, 2018. 24 с.
8. Giordano L., Federici A., Valentini M., Delia F. Dribbling in football: confronting learning theories / Supplementary issue: Winter Conferences of Sports Science. Costa Blanca Sports Science Events, 25–26 January 2019, Alicante, Spain. P. 228–232.

References

1. Suchilin A. A. Nachal'noe obuchenie igre v futbol detej 8–9 let : dis. ... kand. ped. nauk. Volgograd, 1971. 175 p.
2. Zolotarev A. P. Struktura i sodержanie mnogoletnej podgotovki sportivnogo rezerva v futbole : avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk : 13.00.04. Krasnodar, 1997. 50 p.
3. Chirva B. G. Bazovaya i professional'naya tekhnicheskaya i takticheskaya podgotovka futbolistov : avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk : 13.00.04 / Ros. gos. un-t fiz. kul'tury, sporta i turizma. Moskva, 2008. 48 p.
4. Papponetti A. Rukovodstvo po tekhnike dlya futbol'nyh shkol // Ital'yanskaya federaciya futbola : uchebnoe posobie. 2004. 478 p.
5. Kudyashev N. H. Tekhnicheskaya podgotovka yunyh futbolistov na nachal'nom etape obucheniya : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / Kam. gos. akad. fiz. kul'tury, sporta i turizma. Naberezhnye Chelny, 2011. 23 p.
6. González-Víllora S., García-Lopez L. M., Contreras-Jordan O. R. Decision making and skill development in youth football players / Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. 2015. № 59. P. 467–487.
7. Afon'shin V. E. Obuchenie yunyh futbolistov tekhnike vedeniya myacha i obvodki s primeneniem interaktivnogo trenazhernogo kompleksa : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / Volgogr. gos. akad. fiz. kul'tury. Kazan', 2018. 24 p.
8. Giordano L., Federici A., Valentini M., Delia F. Dribbling in football: confronting learning theories / Supplementary issue: Winter Conferences of Sports Science. Costa Blanca Sports Science Events, 25–26 January 2019, Alicante, Spain. P. 228–232.

© Мушников Л. Л., Филатова Н. П., 2020

УДК 159.9:796.966

ЛАБИЛЬНОСТЬ МЫШЛЕНИЯ ХОККЕИСТОК НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

А. Р. Надргулов¹, Н. Н. Романова²

Уральский государственный университет физической культуры
Российская Федерация, 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1

¹E-mail: arthockey93@gmail.com

²E-mail: romanova-natasha@mail.ru

Рассматривается проблема лабильности мышления хоккеисток на этапе совершенствования спортивного мастерства. Работа посвящена актуальной для педагогической науки проблеме психологической подготовки спортсменок.

Ключевые слова: актуальность, лабильность, командный спорт, хоккеистки, хоккей с шайбой, страх.

THE LABILITY OF THE THINKING OF THE HOCKEY PLAYERS AT THE STAGE OF THE IMPROVEMENT OF THE SPORTS SKILL

A. R. Nadrgulov¹, N. N. Romanova²

Ural State University of Physical Culture
1, Ordzhonikidze Str., Chelybinsk, 454091, Russian Federation

¹E-mail: arthockey93@gmail.com

²E-mail: romanova-natasha@mail.ru

The article considers the problem of lability of thinking of hockey players at the stage of improvement of sports skill. The work is devoted to the problem of psychological training of sportswomen relevant for pedagogical science.

Keywords: topicality, lability, team sport, hockey player's girls, ice hockey, fear.

Введение. В хоккее часто принимают участие спортсменки, имеющие равную техническую, физическую и тактическую подготовленность. И в сложных условиях спортивной борьбы, с исключительно высокой конкуренцией, нередко все решает именно уровень психологической подготовленности. Как показывает практика, психологической подготовке редко уделяется достаточное количество времени в тренировочном и соревновательном процессе. Это связано с тем, что у многих тренеров на всех этапах специализации отсутствуют знания компетентности в области психологической подготовки.

Одним из основных направлений психологической подготовки хоккеисток является лабильность мышления, которая отвечает за способность к переключению внимания, умение быстро переходить с решения одних задач на выполнение других, не допуская при этом ошибок. Игровая деятельность в данном виде спорта является высокоинтенсивной, из-за увеличения скорости и повышения плотности игры. Спортсменки постоянно находятся в сложных игровых условиях, при дефиците времени для принятия и выполнения технико-тактических решений и действий.

В данной статье мы рассмотрим основные компоненты проблемы исследования лабильности мышления хоккеисток на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Основное содержание работы. В современное время в России появился высокий уровень условий для подготовки хоккеисток. Развивается инфраструктура, растет количество соревнований в стране, появляется все больше хоккеисток высокого уровня подготовленности. Но при этом все таки женских хоккей России колоссально уступает своим главным оппонентам из США, Канады и Финляндии. За последние годы женские сборные по хоккею показывают относительно хорошие результаты на международной арене. В 2020 году женская молодежная сборная выиграла бронзу молодежного чемпионата мира в столице Словакии, городе Братиславе, в 2019 году студенческая сборная выиграла Всемирную Универсиаду в России, городе Красноярске, в 2018 году олимпийская сборная заняла четвертое место на Олимпийских играх в южно-корейском городе Пхенчхане, что является лучшим достижением на Олимпийских играх за всю историю Российского женского хоккея [1, с. 143]. Как указывалось нами ранее, все эти результаты не сравнятся с победами сборных команд США, Канады и Финляндии. Российский женский хоккей значительно уступает по результатам лидерам мирового женского хоккея [2, с. 21]. В отличие от высокого уровня тактической, технической и физической подготовленности у российских спортсменок отсутствует успешная психологическая подготовленность. Что является одним из основных факторов проигрыша сборных России своим главным конкурентам.

Другие исследователи также отмечают важность психологической подготовки в физической культуре и спорте [1; 2; 4; 5]. Как показал анализ ситуаций из практики работы с хоккеистками на этапе совершенствования спортивного мастерства, существуют следующие препятствия:

- спортсменкам сложно переключаются с одного объекта внимания на другой;
- хоккеистки нередко думают о ситуациях, не имеющих прямого отношения к игре, ригидность мышления проявляется в застревании на моментах, связанных с проблемами в общеобразовательной школе (колледже, университете), с друзьями, родителями, а также присутствует страх перед тренером, который способен наказать спортсменку за совершенные ошибки;
- на протяжении многих матчей юные спортсменки способны мысленно сосредотачиваться на одной и той же ошибке;
- нередко атлеты ожидают мгновенного результата, а, если такового нет, мгновенно теряют имеющийся уровень мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- хоккеистки постоянно опираются на реакцию зрителей и их комментарии в социальных сетях «Instagram», «ВКонтакте», «Twitter», др., вплоть до появления эмоциональной зависимости от прочитанного;
- юные спортсменки резко реагируют на провокации соперниц;
- в силу женской природы слишком часто бывают эмоциональны и эмоциям уделяют больше внимания, чем игровому мышлению;
- бывают слишком заняты взаимоотношениями в команде, решение конфликтов переносится на площадку во время тренировок и официальных матчей в сезоне и т. д.

Для эффективного решения данной проблемы были разработаны следующие педагогические условия:

- разработка критериев психологической подготовленности хоккеисток подросткового возраста с учетом игровых амплуа на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- применение конструктивных методов психологического воздействия на хоккеисток;
- разработка содержания тренировочных занятий, включающих задания на оперативное и эффективное принятие решений в состоянии стресса и фрустрации.

Реализация данных педагогических условий проходит с применением следующих методов исследования: наблюдение (как включенное, так и невключенное), тестирование (психологическое и педагогическое), беседа, опрос, др.

Основной формой работы является тренинг. Именно в процессе тренинга представляется возможным проработать существующие психологические сложности, препятствующие по-

вышению уровня лабильности хоккеисток на таком высоком уровне подготовки. Данная форма позволяет при работе с одним воспитанником воздействовать сразу на весь коллектив, поскольку анализируемые трудности редко бывают уникальными с учетом возраста. И, прослушивая историю одной спортсменки, остальные имеют возможность рефлексировать одновременно с прослушиванием.

Также в процессе тренинговой работы проводится диагностика всех необходимых психологических характеристик, ведется отработка личностных проблем и акцентируется внимание на создании благоприятной психологической атмосферы и создании командного духа. После того, как сбивающие факторы устранены или отработаны настолько, насколько это представляется возможным, имеет значение приступить к работе с развитием лабильности мышления.

Мероприятие проходит также в группе, респондентам моделируют условия, провоцирующие состояние стресса, при которых необходимо выполнять задания, требующие от игроков максимальной концентрации внимания и оперативности принятия решений. После проведения тренинга проводится анализ сложившихся ситуаций, персональный разбор особенностей поведения, выдаются индивидуальные рекомендации.

В противном случае, если не отработать сначала имеющиеся персональные сложности, как показывает практика, усилия тренера и спортивного психолога не увенчаются успехом или результат будет крайне нестабилен.

Заключение. Хоккей – вид спорта, предполагающий наличие в характере спортсменок определенной жесткости, отсутствие чрезмерной чувствительности и восприимчивости, предусматривающий силовую борьбу, взаимодействие в своей команде и противостояние с командой соперника. В этой связи значительным является формирование и развитие необходимых черт личности, способствующих достижению успеха, стабильности и необходимого прогресса в избранном виде спорта.

Учет индивидуальных психологических и физиологических особенностей юных воспитанниц при построении тренировочного и соревновательного процессов позволит достичь более высоких спортивных результатов, поскольку разница личностных характеристик хоккеисток диктует в последующем различное сочетание методов психологического воздействия, техник и приемов эффективного взаимодействия и момента их реализации.

Нередко спортсмены, имея примерно сходный уровень физической, технической и тактической подготовленности, проигрывают именно в следствие недостаточного уровня психологической подготовленности, недоинформированности, бессистемности знаний в области психологии спорта.

Психологическая подготовка хоккеисток – трудоемкий процесс, требующий от всех участников экспериментальной работы мобилизации внутренних ресурсов, желания тренера и спортивного психолога вкладывать силы и время в личностное и профессиональное развитие подопечных. Данный процесс необходимо выстраивать в русле субъект-субъектных отношений, точно понимая особенностей каждого игрока команды.

Библиографические ссылки

1. Шварев С. П. Женский хоккей. М. : Спорт Экспресс, 2020. 21 с.
2. Надргулов А. Р. Психологические аспекты подготовки хоккеисток 14–17 лет // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых, посвященный Дню российской науки. Челябинск : Уральская академия, 2018. Вып. 15. С. 143–146.
3. Организация психологического сопровождения юных волейболисток в тренировочном процессе / Н. Н. Беякова, Н. Н. Романова, Д. А. Дятлов, Я. В. Латышин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. Т. 14, № 3. С. 90–94.

4. Корнеев В. А. Психологические особенности личности судей в смешанных единоборствах // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых, посвященный 50-летию УралГУФК. Челябинск : УралГУФК, 2020. Вып. 17. С. 116–119.

5. Романова Н. Н. Методика развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013. Т. 8, № 4. С. 161–166.

References

1. Shvarev S. P. Zhenskij hokej. M. : Sport Jekspress, 2020. 21 p.

2. Nadrgulov A. R. Psihologicheskie aspekty podgotovki hokkeistok 14–17 let // Problemy podgotovki nauchnyh i nauchno-pedagogicheskikh kadrov: opyt i perspektivy : sb. nauch. tr. molodyh uchenyh, posvjashhennyj Dnju rossijskoj nauki. Cheljabinsk : Ural'skaja akademija. 2018. Vol. 15. P. 143–146.

3. The organization of the psychological support of young volleyball players in the training process / N. N. Belyakova, N. N. Romanova, D. A. Dyatlov, Ya. V. Latyushin // Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports. 2019. Vol. 14, № 3. P. 90–94.

4. Korneev V. A. The psychological features of the personality of judges in mixed martial arts // Problems of the training scientific and scientific-pedagogical personnel : experience and prospects ; col. of scientific processing of young scientists, dedicated to the 50-th anniversary of the Uralgufk. Chelyabinsk : Uralgufk, 2020. Vol. 17. P. 116–119.

5. Romanova N. N. Method of the development of the reflection of emotional states of the future teachers of physical culture // Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports. 2013. Vol. 8, № 4. P. 161–166.

© Надргулов А. Р., Романова Н. Н., 2020

УДК 796.83

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ, СВЯЗАННЫЕ С УПРАВЛЕНИЕМ ДВИЖЕНИЯМИ БОКСЕРОВ, И МЕТОДИКА ИХ ИЗУЧЕНИЯ

М. А. Петров

Московский университет имени С. Ю. Витте
Российская Федерация, 115432, Москва, 2-й Кожуховский проезд, 12, стр. 1
E-mail: Kirilina_LU@mail.ru

Одной из актуальных проблем современного спорта вообще и бокса в частности является повышение эффективности управления тренированностью спортсмена и, в первую очередь, на основе изучения психофизиологических функций.

Ключевые слова: боксер, тренированность, психофизиологические функции.

PSYCHOPHYSIOLOGICAL FUNCTIONS ASSOCIATED WITH CONTROLLING THE MOVEMENTS OF BOXERS, AND METHODS FOR STUDYING THEM

M. A. Petrov

Moscow University named S. U. Vitte
12/1, 2nd Kozhukhovsky proezd, Moscow, 115432, Russian Federation
E-mail: Kirilina_LU@mail.ru

One of the urgent problems of modern sports in General and Boxing in particular is to improve the effectiveness of training management of the athlete and, first of all, on the basis of the study of psychophysiological functions.

Keywords: boxer, fitness, psychophysiological functions.

Одной из актуальных проблем современного спорта вообще и бокса в частности является повышение эффективности управления тренированностью спортсмена.

Эта проблема сложна и многогранна, ибо объектом управления является человек с его многочисленными биологическими и социальными особенностями в их индивидуально неповторимых проявлениях. Особую трудность приобретает решение этой проблемы в боксе, который предъявляет чрезвычайно высокие требования к физическим и психическим качествам спортсмена.

Бокс – это особый вид единоборства, где малейшая ошибка на ринге немедленно наказывается ударами с сильными болевыми ощущениями вплоть до потери сознания. Кроме того, во время тренировок и соревнований у боксеров отмечаются все виды утомления: сенсорное, эмоциональное, физическое и умственное.

Во время поединка боксер должен мгновенно оценивать постоянно меняющуюся ситуацию и в соответствии с этим быстро и точно выполнять атакующие и защитные действия.

Одно из важнейших физических качеств боксера – быстрота действий. Согласно современным представлениям выделяют три основных компонента быстроты:

- а) латентное время двигательной реакции;
- б) скорость однократного движения;
- в) максимальная частота движений.

Латентное время сенсомоторных реакций складывается из пяти составляющих (рис. 1).

Было установлено, что время двух первых и двух последних процессов довольно постоянно и сравнительно невелико. Основное время латентного периода приходится на процесс передвижения нервных импульсов по коре больших полушарий, где происходит прием и переработка сигналов и формирование двигательного ответа. Это время может у одного и того же человека в значительной степени меняться в зависимости от функционального состояния центральной нервной системы. Важно подчеркнуть, что тренировка в различных скоростных упражнениях ведет к уменьшению времени латентного периода простых сенсомоторных реакций.



Рис. 1. Составляющие латентного времени сенсомоторных реакций

В бою боксеру чаще всего приходится выполнять сложные двигательные действия, реагируя на разные сигналы и при этом выбирая сигналы, или же выполнять действие на определенные сигналы. При этом, естественно, время латентного периода сложной сенсомоторной реакции значительно больше, чем время латентного периода простой реакции.

Многочисленные исследования свидетельствуют, что время латентного периода простых и сложных сенсомоторных реакций является важным показателем совершенствования быстроты действий боксера [1].

Еще одной важной формой проявления быстроты является частота движений. Способность поддерживать высокий темп движений необходима для боксеров в бою. Поэтому максимальная частота движений за различные временные промежутки – один из важных показателей двигательной деятельности боксера. Установлено, что частота движений зависит от количества импульсов, поступающих в единицу времени из корковых отделов центральной нервной системы к эффекторному аппарату, непосредственно участвующему в данном двигательном акте. Темп движений обусловлен в первую очередь функциональным состоянием высших отделов центральной нервной системы и в определенной степени является показателем лабильности нервно-мышечного аппарата, осуществляющего данное движение [3]. В связи с этим определение максимальной частоты движений дает также возможность судить о функциональном состоянии центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата.

Необходимо подчеркнуть, что в действиях боксеров указанные формы быстроты проявляются комплексно. Однако они относительно независимы друг от друга, что установлено наблюдениями ряда авторов и было подтверждено нашими исследованиями [5]. Поэтому у боксеров необходимо отдельно определять уровень развития этих форм быстроты и соответственно подбирать тренировочные средства для их совершенствования.

Важное значение в боксе имеет точность выполнения движений во времени и пространстве. Почти все действия боксера – это реакции на движущийся объект (РДО), так как во время боя спортсмену необходимо наносить точные удары по двигающейся мишени или же защищаться от атакующих действий противника.

Определение точности реакции на движущийся объект во многих исследованиях осуществляется с помощью электросекундомера. Впервые точность РДО была изучена в СССР в 1932 г. В. О. Горовым-Шалтаном. Им была применена методика, которая в последующем стала основой для изучения этого типа сенсомоторных реакций. Экспериментатор ключом пускает стрелку электросекундомера, а испытуемый, наблюдая за движением стрелки, своим ключом останавливает стрелку на заданном делении. При обработке результатов исследований учитывается величина отклонения стрелки от заданной отметки, а также количество и характер преждевременных и запаздывающих реакций. В исследованиях автора было показано принципиальное отличие реакции на движущийся объект от простой двигательной реакции.

Реакция на движущийся объект – весьма сложный навык, который осуществляется при участии второй сигнальной системы и базируется на основе оценки скорости движения и определения величины соответствующего упреждения.

Многие вопросы, связанные с этой важной сенсомоторной реакцией, остаются еще малоизученными. Однако её значение в спортивной практике [2] вообще и в боксе в частности весьма велико, так как по ее показателям можно судить о точности дифференцировки пространственно-временных отношений.

Следующим важным для боксера показателем является «Чувство времени». Прежде всего оно необходимо для правильного распределения сил на протяжении раунда, а также для точной оценки действий противника во времени. Кроме того, для оптимального управления своими движениями боксёр должен обладать способностью точно дифференцировать микроинтервалы времени (0,01–0,05 с).

В последнее время проявляется значительный интерес к способности человека точно оценивать и воспроизводить временные интервалы. Особое значение эта проблема приобрела в спортивной практике, где проведены интересные наблюдения по изучению «чувства времени» [5].

Внимание и его свойства (интенсивность, концентрация, устойчивость, быстрота переключения, широта распределения) имеют первостепенное значение для боксера. Отвлечения внимания возникают под влиянием различных внешних факторов, а также вследствие изменения функционального состояния организма. Установлено, что вниманию свойственны некоторые спонтанные колебания, которые обусловлены динамикой нервных процессов. Экспериментально доказано, что колебания внимания аритмичны и их характер неодинаков у разных людей.

Силовые параметры человека зависят от многих факторов, но в наибольшей степени – от состояния центральной нервной системы и ее регуляторной деятельности, осуществляющей мышечную и внутримышечную координацию. В связи с этим в спортивной практике широко изучается динамика силовых показателей как один из важных показателей функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата.

Точность дозирования и дифференцирования мышечных усилий имеет большое значение в управлении и координации движений. Установлены изменения этого показателя под влиянием различных факторов, что можно использовать для характеристики функционального состояния организма [6].

Особую актуальность имеет проблема устойчивости в надежности психофизиологических функций боксера во время боя, в периоды тренировки и соревнований [2; 6]. Большое значение эта проблема приобретает в период становления и поддержания спортивной формы, когда необходимо обеспечить высшую спортивную работоспособность в заданные и достаточно длительные промежутки времени, в разнообразных климатических условиях и в разное время суток.

Функциональное состояние спортсмена и надежность его действий характеризуется рядом психофизиологических параметров, которые изменяются под влиянием многочисленных внутренних и внешних факторов. Проявление психофизиологических функций регистриру-

ется в величинах минимума, максимума и оптимума. Знание максимальных и минимальных величин проявления психофизиологических функций позволяет определить возможность работы спортсмена в данных конкретных условиях.

Значительный интерес представляют исследования изменений психофизиологических функций (рис. 2) при действии различных факторов.

1. Быстрота и точность различных сенсомоторных реакций
2. Точность дифференцировки пространственно-временных отношений
3. Свойства внимания
4. Максимальная частота движений
5. Точность дифференцировки различных временных интервалов
6. Силовые параметры
7. Точность мышечных усилий

Рис. 2. Показатели психофизиологических функций, связанные с управлением движениями боксеров

При выборе методов диагностики для изучения психофизиологических функций необходимо учитывать следующие условия:

- возможность проведения исследований в условиях тренировок и соревнований;
- достаточная информативность показателей при простой и непродолжительной обработке данных и использование их в качестве экспресс-информации;
- получение максимального объема информации при минимальной длительности первичных измерений, что особенно важно при многократных обследованиях боксеров;
- регистрация показателей, которые могут быть использованы для изучения взаимосвязи различных психофизиологических функций.

Интересен опыт советских ученых А. П. Лаптева, В. А. Лаврова, П. Г. Левитана в разработке и экспериментальной проверке различных методических подходов и методов исследования, способов обработки, сопоставления и анализа информации [3].

Для комплексного и, что особенно важно, одномоментного изучения психофизиологических функций ими была разработана, сконструирована и изготовлена специальная установка КОПФ (комплексное определение психофизиологических функций). Она дает возможность регистрировать следующие параметры:

- время реакции и ее латентный и моторный компоненты;
- показатели точности реакции на движущийся объект;
- максимальную частоту движений за различные промежутки времени.

Латентный период простых и сложных сенсомоторных реакций определялся в исследованиях А. П. Лаптева и его коллег с помощью электронного цифрового нейхронометра. Точность прибора при измерении времени ± 1 мс (обеспечивался кварцевым генератором счетных импульсов). Нейхронометр выполнен на полупроводниковых элементах с применением печатного монтажа, что обеспечивает надежную и бесшумную работу прибора [3].

Для каждого испытуемого из полученных данных времени латентного периода вычислялись следующие показатели: средняя арифметическая величина, размах вариаций, диспер-

сия, среднее квадратическое отклонение, средняя ошибка средней арифметической величины, коэффициент вариации.

При изучении сложной сенсомоторной реакции испытуемые имели задачу: реагировать на белый и не реагировать на красный свет. В каждой серии из предъявляемых сигналов было по 500/0 красных и белых. В некоторых сериях исследований испытуемые должны были реагировать на два определенных сигнала.

При изучении простых и сложных сенсомоторных реакций рассчитывались следующие показатели: латентный период простой и сложной реакции; чистое время сложной сенсомоторной реакции (разница между средними арифметическими величинами латентного периода сложной и латентного периода простой реакций); коэффициент ошибки сложной сенсомоторной реакции (процентное отношение ошибочных реакций к количеству реакций на красный свет).

Время реакции и ее латентный и моторный компоненты изучались на приборе КОПФ по методике К. К. Платонова. Экспериментатор включал одновременно два секундомера, что служило сигналом для испытуемого, который должен был как можно быстрее и кратчайшим путем перенести руку с одной специальной площадки на другую, находящуюся на расстоянии 50 см от первой. После снятия руки с первой площадки останавливался секундомер, который показывал время латентного компонента реакции, другой секундомер, останавливаясь после нажатия испытуемым рукой на вторую площадку, показывал общее время двигательной реакции. Разница между величинами общего времени реакции и латентного компонента составляла величину времени моторного компонента.

Точность РДО определялась на одном из секундомеров установки КОПФ. Перед испытуемым ставилась задача: остановить стрелку точно на заданном делении секундомера.

Из полученных для каждого испытуемого данных вычислялись следующие показатели: количество точных определений; количество преждевременных реакций (–ошибка); количество запаздывающих реакций (+ошибка); размах вариаций времени ошибки; коэффициент точности (процентное отношение суммы точных ответов сек. к общему количеству определений); средняя величина ошибки; дисперсия; среднее квадратическое отклонение; ошибка средней арифметической величины; коэффициент вариации.

В исследованиях определялись показатели точности РДО при реагировании ведущей рукой и правой ногой в положении сидя на стуле, контакт, находящийся на полу, замыкался стопой. В результате этих опытов вычислялись отдельно при реагировании рукой и ногой следующие показатели: среднее время ошибки РДО; размах вариации времени ошибки; коэффициент точности РДО; количество преждевременных реакций РДО; количество запаздывающих реакций РДО; количество точных определений РДО.

Точность реакции на движущийся объект в условиях максимально приближенных к спортивной деятельности изучалась на специальном приборе ДЛ. Основной принцип его заключается в записи результатов реагирования испытуемого на сигналы, запрограммированные на движущейся бумажной ленте. Испытуемый получает задание: в момент совпадения отметки на движущейся ленте с нулевой отметкой визира нажимать кнопку прибора, соединенную с пером.

Прибор работает бесшумно и имеет несколько скоростей движения бумажной ленты. Специальное приспособление дает возможность менять время предшествования при движении ленты с определенной скоростью. На движущуюся ленту может наноситься любая, изменяющаяся по чередованию и значимости сигналов программа, которая может обеспечить необходимую длительность непрерывной работы испытуемого.

Важным преимуществом этого прибора является возможность записать показатели точности РДО при реагировании с выбором на определенные сигналы. Кроме того вычисляется коэффициент ошибки при выполнении пробы с выбором соответствующих сигналов.

Максимальная частота движений определялась на приборе КОПФ, где испытуемый перемещал электрический контакт в прорези длиной 3 см. Количество движений регистрировалось электрическим счетчиком.

Свойства внимания исследовались с помощью корректурной пробы. Испытуемый должен был быстро и точно вычеркивать определенное сочетание букв в течение 3 мин в таблице А. Г. Иванова-Смоленского.

Количественная оценка производилась по скорости выполнения пробы согласно формуле

$$V = N / t,$$

где V – скорость просмотра знаков (число знаков в с); N – общее число просмотренных знаков; t – время, в течение которого эти знаки были просмотрены.

Качественная оценка пробы связана с учетом допущенных ошибок и представляет особый интерес. В наших исследованиях рассчитывался коэффициент ошибки, показывающий количество ошибок (лишние, вычеркнутые, пропущенные или неправильно зачеркнутые буквосочетания) на 500 просмотренных знаков.

В связи с тем, что качество работы при корректурной пробе зависит от ее темпа, целесообразна комплексная оценка качеств внимания. При этом определяется показатель внимания (A) по следующей формуле:

$$A = \frac{V}{m + 1} \cdot 100,$$

где A – показатель внимания; V – скорость просмотра знаков при трехминутной пробе (число знаков в 1 с); m – количество ошибок, допущенных при проведении пробы (лишние, вычеркнутые, пропущенные или неправильно зачеркнутые буквосочетания).

Силовые параметры (максимальная сила мышц кисти) определялись при изометрическом сокращении с помощью динамометра ДПР-90. После определения максимальной силы мышц кисти правой и левой руки вычислялся показатель мышечной силы (МС) – средняя величина суммы показателей максимальной силы для правой и левой руки.

Важное теоретическое и практическое значение имеют данные о функциональной асимметрии мышечной силы рук. В связи с этим в наших исследованиях вычислялся коэффициент асимметрии мышечной силы (КА) – разница между величинами максимальной силы правой и левой руки.

Для определения точности мышечных усилий боксеры без зрительного контроля несколько раз воспроизводили на динамометре заданное мышечное усилие – половину величины максимального усилия, при этом вычислялся коэффициент ошибки мышечных усилий (КОУ): процентное отношение величины допущенной ошибки к величине заданного для воспроизведения мышечного усилия.

Точность восприятия времени изучалась в специально выбранных и условно названных нами коротких (1,5–3 с), средних (5–10 с) и длинных (15–30 с) интервалах времени. В ходе педагогических наблюдений с помощью хронометража было установлено, что, как правило, в пределах коротких интервалов времени боксеры проводят атакующие и защитные действия; в средних интервалах времени выполняются серии ударов. Точность восприятия времени в длинных интервалах необходима боксеру для определения и выполнения эффективного окончания раунда.

После соответствующей инструкции и пробных опытов боксеры с точностью до 0,1 с при дифференцировке определяли предъявляемые интервалы времени, а при отмеривании с помощью секундомера фиксировали задаваемые отрезки времени. После каждого из первых трех определений испытуемые получали информацию о величине предъявляемого интервала (словесная коррекция), а во время последующих трех определений не получали информации. При обработке данных рассчитывалась средняя величина ошибки: коэффициент ошибки в коротких интервалах (ОК); коэффициент ошибки в средних интервалах (ОС); коэффициент ошибки в длинных интервалах (ОД).

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы исследовалось по показателям электрокардиограммы и артериального давления. При расшифровке электрокардиограмм

рассчитывались следующие величины: частота сердечных сокращений (длительность сердечного цикла), длительность интервалов $R-R$, $Q-T$.

Всего в ходе комплексных исследований определялось и рассчитывалось 32 показателя.

Обработка и анализ экспериментальных данных проводились с помощью адекватных методов математической статистики. В таблицах указываются средние величины (M), ошибки средней величины (m), коэффициент вариации (v).

Организация исследований позволяла широко проводить наблюдения в естественных условиях спортивной деятельности и быта боксеров. Влияние различных физических и психических нагрузок изучалось во время тренировочных занятий и спортивных соревнований. Наблюдения за суточной динамикой психофизиологических функций осуществлялись на студентах-боксерах одной учебной группы, проживавших в общежитии и имевших одинаковые режим дня и физические нагрузки.

Под наблюдением находились высококвалифицированные боксеры, имевшие небольшие колебания в возрасте, сходные условия быта, режима труда и учебы.

В ходе исследований применялись следующие методические приемы: а) массовые обследования боксеров, осуществляемые в одни и те же часы суток; б) динамические наблюдения за изменениями психофизиологических функций у одних и тех же спортсменов на протяжении суток с многократной регистрацией изучаемых показателей; в) многодневные наблюдения за динамикой психофизиологических функций с ежедневной регистрацией изучаемых показателей; г) систематические наблюдения за динамикой психофизиологических функций у боксеров на протяжении тренировочных занятий, соревнований и боксерских турниров, а также в процессе многолетнего спортивного совершенствования.

Применение данных исследований сыграло значительную роль в подготовке выдающихся советских спортсменов: двукратного Чемпиона Европы В. Трегубова (1969, 1971 гг.), мастера спорта международного класса В. Белоусова (1966 г.), мастера спорта П. Ершова (1969 г.). Данные методики не потеряли своей актуальности и при подготовке современных спортсменов.

Преимственность в наиболее сложных аспектах исследований подобного типа дает положительные результаты и в настоящее время.

Выводы:

1. Формирование готовности боксера к поединку с представителями различных технико-тактических манер ведения боя является важнейшей составляющей его подготовки к соревнованиям в целом. Оно базируется на изучении и освоении типовых манер ведения боя в современном боксе, характеристике бокса и тенденций его развития, выраженных в показателях активности, эффективности, разнообразия соревновательной деятельности, характерных тактических ситуациях; определении и освоении типовых атак, встречных и ответных контратак, тактических приемов эффективного противодействия соперникам различных типов; творческого отношения к процессу освоения и развития бокса.

2. Посредством корреляционного анализа показателей СД боксеров может быть выявлен ряд зависимостей, позволяющих охарактеризовать типовые положения и ситуации современного бокса, возникающие в ходе противоборства соперников и которые могут служить материалом, для осуществления эффективной подготовки к соревнованиям в различных ее разделах.

3. Наиболее стабильными показателями СД боксеров высокого класса является:

- 1) среднее количество ударов, наносимых за раунд боя;
- 2) среднее количество атак за раунд боя.

Показатели, раскрывающие особенности эффективности СД, количество контратак за раунд боя; время работы на той или иной дистанции не отличаются стабильностью и являются функцией от комплекса условий, характеризующих создавшуюся в бою обстановку. Полученные данные ориентируют на стабильные и вариативные показатели СД вероятных соперников и открывают дополнительные возможности к планированию боя и подготовки в целом.

Библиографические ссылки

1. Киселев В. А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров : учеб. пособие. М. : Физическая культура, 2006. 127 с.
2. Кирилина Л. Ю. Необходимость совершенствования организации массовых спортивных соревнований студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. № 1. С. 71.
3. Лаптев А. П., Лавров В. А., Левитан П. Г. // Подготовка боксеров к крупнейшим соревнованиям с использованием экспериментальных данных : брошюра. Волгоград, 1967.
4. Малкин В. Р. Почему проигрываются казалось бы выигранные соревнования? // Спортивный психолог. 2007. № 2(11). С. 7–10.
5. Некрасов В. П., Никифоров Ю. Б., Худадов Н. А. Оценка соревновательной деятельности боксеров // Бокс : ежегодник / сост. Н. А. Худадов. М., 1982. С. 16–20.
6. Петрова Л. Ю., Петров М. А. Организационно-методические основы массовых спортивных соревнований в вузе : учеб.-метод. пособие. М., 2019. 80 с.

References

1. Kiselev V. A. Improvement of sports training of highly qualified boxers : textbook. manual. Moscow, Physical culture, 2006. 127 p.
2. Kirilina L. Yu. The Need to improve the organization of mass sports competitions of students // Physical culture: upbringing, education, training. 2012. № 1. P. 71.
3. Laptev A. P., Lavrov V. A., Levitan P. G. // Preparation of boxers for the largest competitions using experimental data. Brochure. Volgograd, 1967.
4. Malkin V. R. Why are seemingly won competitions lost? // Sports psychologist. 2007. № 2(11). P. 7–10.
5. Nekrasov V. P. Nikiforov Yu. B., Khudadov N. A. Evaluation of competitive activity of boxers // Boxing : yearbook / comp. N. A. Khudadov. Moscow, 1982. P. 16–20.
6. Petrova L. Yu., Petrov M. A. Organizational and methodological foundations of mass sports competitions in higher education : Educational and methodical manual. Moscow, 2019.

© Петров М. А., 2020

УДК 796/799

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БАСКЕТБОЛИСТОК РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

И. Е. Попова

Воронежский государственный институт физической культуры
Российская Федерация, г. Воронеж, ул. Карла Маркса, 59
E-mail: delta8080@mail.ru

Изучены особенности кардиореспираторной системы баскетболисток в возрасте от 13 до 30 лет. Показаны различия гемодинамики, дыхательных объемов спортсменок в зависимости от возраста и длительности занятий спортом.

Ключевые слова: мощность работы сердца, гемодинамика, дыхательные объемы.

INTEGRATED ASSESSMENT OF THE FUNCTIONAL STATE OF BASKETBALLERS OF DIFFERENT AGE GROUPS

I. E. Popova

Voronezh State Institute of Physical Culture
59, Karl Marx Str., Voronezh, Russian Federation
E-mail: delta8080@mail.ru

The features of the cardiorespiratory system of basketball players aged 13 to 30 years were studied. Differences in hemodynamics and respiratory volumes of athletes are shown depending on the age and duration of sports.

Keywords: cardiac output, hemodynamics, respiratory volumes.

Введение. Баскетбол относится к нестандартным ситуационным физическим упражнениям переменной интенсивности. В процессе игры она может быть то максимальной, то умеренной, а в отдельные моменты игры активная мышечная деятельность может быть прекращена. Подобные изменения интенсивности происходят непрерывно, что определяется изменяющейся обстановкой, условиями игры. Выявление возможностей организма баскетболисток различных возрастов и изучение закономерностей оптимального формирования их физической подготовленности позволит разработать новую концепцию многолетней подготовки [1].

В связи с этим целью работы явилось комплексное изучение кардиореспираторной системы баскетболисток различных возрастов.

Методы и организация исследования. Объектами исследования явились девушки-баскетболистки, которые по возрасту были разделены на 3 группы. Первую составили спортсменки в возрасте 13–14 лет ($n = 10$), вторую – в возрасте 15–16 лет ($n = 10$) и третью – в возрасте 19–30 лет ($n = 10$).

Мощность работы сердца оценивали при помощи методики интегральной реографии тела. Интенсивность периферического кровообращения на участках «голень» и «предплечье» исследовали методом реовазографии. Для этого применяли реографический аппаратно-программный комплекс экспресс-оценки и мониторингирования параметров гемодинамики на основе тетраполярной реографии и на базе персонального компьютера с соответствующим программным обеспечением (реоанализатор КМ-АР-01, Санкт-Петербург, Россия). Мощность работы сердца оценивали по следующим параметрам: *МОК* – минутный объем крови

(л/мин), *УОК* – ударный объем крови (мл), *СИ* – сердечный индекс ($\text{м}^2(\text{л} \times \text{мин}^{-1} \times \text{м}^2)$), *УИ* – ударный индекс ($\text{мл} \times \text{м}^{-2}$). Для анализа регионального кровообращения регистрировали показатели амплитуды реограммы (*АРГ*, Ом), показателя тонуса сосудов (*ПТС*), дикротического индекса (*ДКИ*), времени распространения систолической волны (*ВРСВ*, с); реографическому систолическому индексу (*РИ*); амплитудно-частотному показателю (*АЧП*); максимальной скорости быстрого наполнения (*V_{max}*, Ом/с), коэффициента венозного оттока (*КВО*), относительного объемного пульса (*ООП*).

Комплексную оценку функции внешнего дыхания осуществляли методом спиро- и пневмотахометрии при помощи спирометра нового поколения – Spirolab III Оху. Состояние респираторной системы спортсменок оценивали по следующим параметрам: *VC* – жизненная емкость легких (л), *TV* – дыхательный объем (л), *RR* – частота дыхания (вдохов/мин). *MVV* – максимальная вентиляция легких (л/мин).

Полученные данные обрабатывали общепринятыми методами вариационной статистики с оценкой достоверности различных эмпирических выборок по критерию Стьюдента (*t*-критерий).

Результаты и их обсуждение. Установлено, что у спортсменок различных возрастов значения *АРГ* соответствуют контрольным, что свидетельствует о нормальном пульсовом кровонаполнении сосудов. Однако во всех группах у 40 % испытуемых зарегистрировано повышение данного параметра от 30 % до 50 % по сравнению с нормой. Увеличение *АРГ* может быть следствием гипотонии артериальных сосудов [4].

При анализе показателя *ПТС* спортсменок 3 возрастных групп выявлены нормальные значения данного параметра. Однако имеются исключения, которые для 30 % баскетболисток 1 и 2 групп выражается в повышении исследуемого показателя от 20 до 60 % относительно нормы. У 40 % девушек 3 группы, напротив, величина *ПТС* ниже контроля на 15 %. Значения *ДКИ*, позволяющего количественно оценить состояние сосудов различных калибров, уменьшается практически у всех спортсменок от 60 до 80 % относительно контроля. Незначительное увеличение параметра *АРГ* (на 30–40 %) и тенденция к снижению *ДКИ* может свидетельствовать о развитии начальных структурных изменений артериальной стенки спортсменок.

Средние значения *КВО* спортсменок 1, 2 и 3 групп достоверно не отличаются друг от друга (табл. 1). Значения *ООП* голени, характеризующего прирост объема крови за единицу времени, имеют тенденцию к повышению у девушек 1 и 2 групп относительно испытуемых 3 группы (табл. 1). Полученные данные свидетельствуют об улучшении кровоснабжения голени спортсменок младшего возраста по сравнению со старшими. Вероятно, это обусловлено возрастными особенностями гемодинамики подростков, для которых количество крови, приносимое в ткань, обычно выше, чем у взрослых [2].

Установлено отсутствие достоверно значимых отличий значений *ВРСВ* в области предплечья и голени в пределах спортсменок исследуемых возрастных групп (см. табл. 1). Это указывает на сходную эластичность сосудистых стенок артерий мелкого и среднего калибра у юных и взрослых баскетболисток.

Не выявлено статистически достоверных отличий в значениях параметров *АЧП*, *РИ* в нижних и верхних конечностях в пределах возрастных групп спортсменок (см. табл. 1). *V_{max}* у девушек в возрасте 18–30 лет уменьшается по сравнению с юными спортсменками в области предплечья (табл. 1). Это указывает на снижение скорости наполнения крупных ветвей артерий вследствие уменьшения растяжимости их стенок.

Анализ полученных данных позволил установить, что у баскетболисток в возрасте 18–30 лет выявлено некоторое ухудшение артериального кровонаполнения верхних конечностей. Установленный факт необходимо учитывать в разработке алгоритма тренировочного процесса с целью максимизации и оптимизации системного кровообращения в условиях соревновательной деятельности.

При сравнительном анализе показателей центральной гемодинамики выявлено уменьшение значений *МОК*, *СИ*, *УОК* и *УИ* у баскетболисток 13–14 лет по сравнению со спортсмен-

ками в возрасте 15–16 лет и 19–20 лет в среднем на 92 %. Полученные данные свидетельствуют о том, что сердце девушек 1 группы находится в стадии адаптации к физическим нагрузкам. У баскетболисток младшего возраста морфо-функциональные особенности сердца изменяются медленно [3]. По этой причине для юных спортсменок необходимо разрабатывать специализированный алгоритм тренировок, направленный на развитие адаптационных процессов сердца к физическим нагрузкам. У девушек 2 и 3 группы данные параметры статистически достоверно не отличаются друг от друга.

Таблица 1

Параметры реовазографии баскетболисток различного возраста

Измеряемые параметры		Возрастные группы баскетболисток		
		13–14 лет	15–16 лет	19–30 лет
АРГ, Ом				
Предплечье	Левое	0,082±0,011	0,104±0,031	0,090±0,026
	Правое	0,085±0,015	0,120±0,029	0,102±0,022
Голень	Левая	0,119±0,014	0,142±0,036	0,124±0,026
	Правая	0,131±0,029	0,134±0,038	0,121±0,021
ПТС, %				
Предплечье	Левое	10,744±0,991	10,74±3,879	8,077±0,614
	Правое	10,722±0,915	10,36±1,422	8,144±0,936
Голень	Левая	17,266±3,051	12,42±2,123	11,311±1,375
	Правая	15,011±2,632	12,1±2,010	11,588±1,540
ДКИ, %				
Предплечье	Левое	27,944±7,951	40,22±18,988	28,044±20,808
	Правое	23,966±11,508	34,48±19,395	32,733±12,995
Голень	Левая	35,522±8,590	40,14±8,061	45,955±4,074
	Правая	41,677±12,600	38,18±10,564	51,711±4,032
КВО				
Предплечье	Левое	43,888±10,139	30,4±9,772	18,333±8,272
	Правое	35,444±13,373	29,8±15,830	25,111±13,353
Голень	Левая	20,333±12,309	9,4±9,037	7,777±2,894
	Правая	20,111±8,162	15±9,214	9,333±4,687
ООП				
Предплечье	Левое	0,753±0,155	0,602±0,164	0,586±0,12
	Правое	0,824±0,202	0,722±0,061	0,653±0,099
Голень	Левая	1,09±0,169	0,968±0,131	0,791±0,170
	Правая	1,937±1,245	0,924±0,174	0,831±0,153
ВРСВ, с				
Предплечье	Левое	0,20±0,05	0,22±0,07	0,21±0,03
	Правое	0,20±0,07	0,23±0,09	0,21±0,07
Голень	Левая	0,30±0,03	0,33±0,09	0,30±0,05
	Правая	0,27±0,02	0,35±0,08	0,30±0,08

Окончание табл. 1

Измеряемые параметры		Возрастные группы баскетболисток		
		13–14 лет	15–16 лет	19–30 лет
АЧП				
Предплечье	Левое	1,50±0,10	1,36±0,10	1,20±0,17
	Правое	1,40±0,21	1,27±0,21	1,17±0,09
Голень	Левая	1,30±0,19	1,30±0,19	1,24±0,31
	Правая	1,45±0,27	1,27±0,27	1,22±0,25
РИ				
Предплечье	Левое	1,16±0,15	1,15±0,21	1,05±0,17
	Правое	1,13±0,31	1,21±0,17	1,18±0,14
Голень	Левая	1,19±0,29	1,27±0,19	1,42±0,20
	Правая	1,25±0,21	1,17±0,23	1,41±0,17
V _{max} , Ом/с				
Предплечье	Левое	0,12±0,01	0,10±0,02	0,06±0,01
	Правое	0,13±0,02	0,10±0,01	0,06±0,01
Голень	Левая	0,21±0,02	0,20±0,03	0,09±0,02
	Правая	0,22±0,03	0,23±0,01	0,10±0,03

Сравнительный анализ основных показателей спирометрии взрослых и юных баскетболисток позволил выявить отсутствие достоверно значимых различий в их значениях (табл. 2). Результаты исследования свидетельствуют о том, что у спортсменок различных возрастных групп внешнее дыхание развито в равной степени. Выявленное отсутствие различий функциональных возможностей внешнего дыхания баскетболисток обусловлено как физиологическими особенностями, так влиянием спорта на организм.

Таблица 2

Параметры внешнего дыхания баскетболисток различного возраста

Измеряемые параметры	Возрастные группы баскетболисток		
	13–14 лет	15–16 лет	19–30 лет
VC	3,97±0,658	4,343±0,319	5,17±1,191
TV	3,338±0,638	3,553±0,465	3,937±0,601
RR	10,406±0,975	10,226±2,659	8,866±1,773
MVV	90,1±28,329	84,48±17,500	81,45±24,798
IC	4,00±0,59	4,08±0,92	6,47±2,68
PEF	3,93±1,52	3,82±1,48	3,91±1,01
FEV1/VC	150,00±5,78	100,00±7,19	95,00±8,09

При сравнительном анализе параметров внешнего дыхания баскетболисток трех групп регистрировали снижение частоты дыхания юных и взрослых спортсменок в среднем на 35 % относительно контроля. Это свидетельствует о том, что у девушек различных возрастных групп, играющих в баскетбол, тип реакции системы дыхания изменяется однонаправлено и становится более экономичным. Однако также установлено, что емкость вдоха испытуемых 1 и 2 групп имеет сходные значения, находящихся в пределах клинической нормы. У спортсменок 3 группы данный показатель превышает контроль на 20 % (см. табл. 2). Это указывает на более высокую степень тренированности взрослых баскетболисток по сравне-

нию с юными, что способствует повышению объема вдыхаемого воздуха, вероятно, за счет увеличения силы дыхательных мышц.

Результаты проведенных исследований свидетельствуют о том, что для создания единой стратегии спортивной подготовки баскетболисток необходима комплексная оценка кардиореспираторной системы на разных этапах онтогенеза. Данные о динамике исследуемых показателей в комплексе с параметрами спортивно-педагогического тестирования и результатами соревновательной деятельности позволят более правильно оценивать действие физических нагрузок на функциональное состояние организма баскетболисток, а также разрабатывать необходимые алгоритмы тренировочного процесса, внедряя их в практику для спортсменок самого юного возраста.

Выводы.

1. Показано, что адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам у спортсменок в возрасте 15–16 и 19–30 лет наиболее выражена по сравнению с юными баскетболистками, и характеризуется повышением разовой производительности, мощности и экономичности работы сердца.

2. Показано незначительное уменьшение артериального кровотока у баскетболисток 3 группы относительно таковых 1 и 2 групп.

3. Выявлены высокие функциональные и резервные возможности дыхательного аппарата баскетболисток, адаптированного к специфическим физическим нагрузкам.

Библиографические ссылки

1. Абзалов Н. И., Абзалов Р. Р., Абзалов Р. А. Взаимосвязь двигательных качеств юных спортсменов и резервных возможностей насосной функции сердца // Человек. Спорт. Медицина. 2019. Т. 19, № S2. С. 18–22.

2. Грицук А. Д., Городниченко Э. А. Возрастные особенности функционирования центральной гемодинамики при напряженной мышечной деятельности // Успехи современного естествознания. 2006. № 1. С. 59.

3. Концевая К. В., Ильина О. В. Зависимость показателей центральной гемодинамики с ростом спортивного мастерства у представителей баскетбола // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на универсиаде-2013 в Казани : материалы Всерос. науч.-практ. конф. Казань, 2013. С. 372–373.

4. Popova I. E., Sysoev A. V. Key parameters of hemodynamics and tissue composition of working limbs defining functional state of neuromuscular system of basketball players of different ages // Theory and Practice of Physical Culture. 2015. № 7. P. 6.

References

1. Abzalov N. I., Abzalov R. R., Abzalov R. A. Vzaimosvyaz' dvigatel'nyh kachestv yunyh sportsmenov i rezervnyh vozmozhnostej nasosnoj funkcii serdca // Chelovek. Sport. Medicina. 2019. T. 19, № S2. P. 18–22.

2. Gricuk A. D., Gorodnichenko E. A. Vozrastnye osobennosti funkcionirovaniya central'noj gemodinamiki pri napryazhennoj myshechnoj deyatel'nosti // Uspekhi sovremennogo estestvoznaniya. 2006. № 1. P. 59.

3. Koncevaya K. V., Il'ina O. V. Zavisimost' pokazatelej central'noj gemodinamiki s rostom sportivnogo masterstva u predstavitelej basketbola // Perspektivy razvitiya sovremennogo studencheskogo sporta. Itogi vystuplenij rossijskih sportsmenov na universiade-2013 v Kazani : materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konf. Kazan', 2013. P. 372–373.

4. Popova I. E., Sysoev A. V. Key parameters of hemodynamics and tissue composition of working limbs defining functional state of neuromuscular system of basketball players of different ages // Theory and Practice of Physical Culture. 2015. № 7. P. 6.

УДК 797.22

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ ВИДОВ ПОДВОДНОГО СПОРТА В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ

Е. В. Реди

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газеты «Красноярский рабочий», 31
E-mail: russlen90@mail.ru

Подводный спорт – вид спорта, основанный на плавании, нырянии и спусках под воду с применением специального снаряжения, приборов, аппаратуры и оборудования. Целью подводного спорта является совершенствование всех видов подводной деятельности, в том числе подготовка подводных пловцов, спортсменов-подводников, инструкторов и дайверов. Приобретение навыков подводного плавания, позволяет молодежи успешно сдавать норматив по плаванию комплекса ГТО, пропагандируя здоровый образ жизни и популярных форм досуга молодёжи.

Ключевые слова: подводный спорт, плавание в ластах, спорт, спортсмен-подводник, студент, снаряжение.

HISTORY OF DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED UNDERWATER SPORTS IN THE KRASNOYARSK TERRITORY

E. V. Redi

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: russlen90@mail.ru

Underwater sports – a sport based on swimming, diving and descents under water using special equipment, instruments, equipment and equipment. The goal of underwater sports is to improve all types of underwater activities, including the training of underwater swimmers, scuba athletes, instructors and divers. The acquisition of scuba diving skills allows young people to successfully pass the standard for swimming in the GTO complex, promoting a healthy lifestyle and popular forms of leisure for young people.

Keywords: underwater sports, swimming in fins, sport, sportsman-submariner, student, equipment.

В России официальная история развития подводного спорта относится к 50-м годам. Первые всесоюзные соревнования по подводному спорту были проведены в июле 1958г. в Карабахе (Крым). Этот турнир определил основное направление развития подводного спорта в нашей стране. Следует отметить, что к этому времени подводный спорт стал завоевывать большую популярность во многих странах мира. К 1959 г. национальные федерации и клубы любителей подводного спорта объединились во Всемирную Конфедерацию Подводной Деятельности (CMAS), президентом которой стал французский исследователь Жак Ив Кусто [1].

В Красноярском крае подводный спорт имеет давние традиции и берет свое начало с 1958 года, когда в краевом морском клубе ДОСААФ Эдуард Викентьевич Комаровский приступил к подготовке водолазов. В этом же году Центральный морской клуб ДОСААФ

СССР рекомендовал своим подведомственным клубам на местах организовать секции подводного плавания. Первый набор подводников из числа водолазов начинал с поиска предметов со дна Абаканской протоки реки Енисей.

Первые соревнования были проведены в 1960 году. В них участвовало 7 человек: 4 из Красноярска, 2 из Назарово, 1 из Ачинска.

В 1961 году была образована Федерация подводного спорта Красноярского края, председателем которой был избран Э. В. Комаровский, возглавлявший её до 1966 года.

В этом же году было изменено положение о соревнованиях. По новому положению спортсмены должны были проплыть с трубкой и маской в ластах 500 м мужчины и 300 м женщины, пронырнуть соответственно 40 и 25 метров. В 1962 году состоялись первые официальные краевые соревнования, в которых приняли участие команды Красноярска, Норильска, Минусинска и Абакана.

С 1969 года в крае, на базе плавательных бассейнов, создаются клубы подводного спорта: «Норд» – г. Норильск – председатель Петр Криштопов; в декабре 1969 года «Дианема» – Красноярский политехнический институт – председатель Любовь Шмелева, тренер Ольга Московченко; «Рассвет» завод телевизоров – председатель Владимир Петров, 1970 год – «Строитель» председатель Николай Шагурин; «Октябрь» Красноярск 26 – председатель Сергей Чижов; 1972 год – «Катран» председатель Виктор Лукьянов, тренер Сергей Фалеев; «Риф» – завод ВТУЗ (филиал Красноярского политехнического института) – председатель Владимир Каминский, тренер Виктор Табуев.

Спортсмены клубных и сборных команд края неоднократно становились победителями и призерами международных соревнований, зональных чемпионатов и первенств России, участниками кубка СССР по подводному ориентированию и плаванию в ластах.

Первыми на международную арену вышли МСМК Татьяна Гончарова и Владимир Куц. Они стали чемпионами Европы и рекордсменами Европы. Свой путь в большой спорт, вплоть до выполнения норматива мастера спорта СССР и призыва в Вооруженные силы, начинали в Красноярске: 14-кратный рекордсмен мира, кавалер ордена «Знак Почета», чемпион Европы, победитель кубка мира по плаванию в ластах и подводному ориентированию Евгений Андронов; рекордсмен мира, победитель чемпионата СССР – Геннадий Косов; рекордсмен мира, победитель чемпионата СССР – Геннадий Колов; рекордсмен мира на дистанции 1500 м, чемпион Европы – Игорь Захаров.

В 1993 году, по инициативе председателя федерации подводного спорта края и клуба «Катран» С. В. Фалеева и при непосредственном содействии, председателя комитета по физической культуре и спорту администрации г. Красноярска, В. Г. Ходыкина, в комплексной ДЮСШ горспорткомитета открыто отделение подводного спорта.

В 1994–96 годах, из числа преподавателей вузов г. Красноярска, в школе формируется высококвалифицированный тренерский состав. Воспитанники тренеров Сергея Фалеева, Владимира Иваницкого, Игоря Толстопятова, Ивана Сбродова, Павла Попова, успешно выступают на соревнованиях самого высокого уровня. С 2000 года наши молодые спортсмены, учащиеся СДЮСШОР комитета по физической культуре и спорту администрации г. Красноярска, стабильно входят в состав сборных команд России и успешно выступают на международных соревнованиях.

История развития подводного спорта в спортивном клубе СибГУ началась в 1991 году. При ГП «Красмашзавод» был создан спортивный клуб по плаванию в ластах «АЭРО». Клуб стал объединением, главное направление которого было обучение подводному спорту и скоростному плаванию в ластах [2].

В 1996 году Дворец водного спорта ГП «Красмашзавод» передал на баланс Сибирской Аэрокосмической академии (в настоящее время Сибирский государственный университет науки и технологий) и СК «АЭРО» (в настоящее время СК СибГУ) уникальную спортивную базу для повышения мастерства спортсменов. С момента образования клуба в спортивной секции по плаванию в ластах занимались как новички, так уже и более подготовленные

спортсмены [2]. Большинство спортсменов спортивного клуба – это студенты Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева.

Под руководством заслуженного тренера России Толстопятова Игоря Анатольевича в СК СибГУ началось развитие подводного спорта. Изначально спортсмены специализировались в самой массовой и зрелищной дисциплине подводного спорта – плавание в ластах.

Наибольших успехов в этой дисциплине добились: мастера спорта международного класса Алла Лисовик, Федор Бабаев, Марина Бабкина, Максим Айтов, Никита Пиляев, а также заслуженные мастера спорта Владимир Соколов и Кононова Елена. Все спортсмены являются многократными победителями и призерами чемпионатов России, Европы, мира. Спортсменам принадлежат краевые и национальные рекорды в отдельных видах плавания в ластах.

В 2006 году, в дисциплину подводного спорта (плавание в ластах), был включен новый вид программы – плавание в классических ластах. Наибольшей популярностью данная программа стала пользоваться среди пловцов. Первых успехов в данном виде программы добился Владимир Соколов, который в 2007 году на играх CMAS в Италии завоевал бронзовую медаль. Наивысших достижений, среди спортсменов спортивного клуба, в плавании в классических ластах, добился мастер спорта международного класса Курако Дмитрий. В 2018 году, на чемпионате мира в Сербии, Дмитрий завоевал золотую и серебряную медали, установив рекорд мира на дистанции 400 метров.

В 2008 году на чемпионате мира в Венгрии, Айтов Максим, в составе сборной команды России, принял участие в марафонских заплывах в ластах, где завоевал золотую медаль. Максим был первым спортсменом клуба, кто участвовал в международных соревнованиях в данной дисциплине подводного спорта. В 2011 году на чемпионате мира в Венгрии, Софья Еремцова завоевала бронзовую медаль на самой сложной и длинной марафонской дистанции – 20 километров. В настоящее время основным представителем спортивного клуба, в данной дисциплине, является Порываев Михаил. Михаил не однократно поднимался на пьедестал на российских и международных стартах.

В 2014 году тренеры СК СибГУ Толстопятов И. А. и Лисовик А. Н. начали осваивать новую дисциплину подводного спорта – апноэ в ластах.

На протяжении многих лет, спортсмены, специализирующиеся в апноэ, добивались наивысших результатов. Здесь стоит отметить мастеров спорта международного класса Яровицкую Веру и Дроздова Михаила. Оба спортсмена являются победителями и призерами чемпионатов мира, Европы, России. Также Яровицкой принадлежит рекорд мира и России на дистанции 100 м апноэ скоростное.

В 2016 году, впервые, спортсмен клуба, Волков Сергей принял участие в Кубке России по подводному ориентированию. Несмотря на то, что для спортсмена это были первые соревнования в данной дисциплине, Сергей показал хороший результат и завоевал бронзовую медаль в групповых упражнениях.

Начиная с 2014 года, ежегодно, спортсмены СК СибГУ представляют сборную команду страны на международных студенческих соревнованиях, где показывают высокие результаты и завоевывают медали.

С 2014 года спортивный клуб проводит соревнования по плаванию в ластах (Открытый Кубок СибГУ), в которых принимают участие студенты высших и средних учебных заведений. С каждым годом количество городов, регионов и спортсменов желающих принять участие в данных соревнованиях возрастает.

Таким образом, резюмируя основные вехи становления и развития подводного спорта в СибГУ, можно заключить, что спортивный клуб развивает такие дисциплины, как: плавание в ластах, марафонские заплывы в ластах, апноэ, подводное ориентирование. За десятки лет тренерами спортивного клуба было подготовлено три заслуженных мастера спорта, семнадцать мастеров спорта международного класса, более тридцати мастеров спорта России. Достигнутые успехи – это результат объединенных усилий и слаженной работы федерации

подводного спорта, тренеров и спортсменов направленной не только на достижение высоких результатов, но и пропаганду подводной деятельности.

Спортивным клубом СибГУ было организовано и проведено множество соревнований всероссийского, регионального, городского уровня по подводному спорту.

На сегодняшний день подводный спорт не входит в программу Олимпийских игр. Однако Всемирная Конфедерация Подводной Деятельности (CMAS) признана Международным Олимпийским комитетом (1986 г.). За последние годы CMAS прикладывает много усилий для того, что бы плавание в ластах вошло в программу Олимпийских игр. Тренеры и спортсмены спортивного клуба приложат максимум усилий, чтобы стать участниками первых для подводного спорта Олимпийских игр.

Библиографические ссылки

1. Андреева С. К., Мартынова А. И., Разводовский В. С. Подводный спорт и здоровье. М. : ДОСААФ, 1980. 223 с.

2. Фалеева Е. А., Клепцова Т. В., Гринько А. Л. Особенности проведения занятий на различных этапах подготовки по плаванию в ластах в спортивном клубе СибГАУ // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : материалы 2-я Междунар. электрон. конф. Харьков – Белгород – Красноярск, 2006. С. 54–55.

References

1. Andreeva S. K., Martynova A. I., Razvodovskij V. S. Podvodnyj sport i zdorov'e. M.: DOSAAF, 1980. 223 p.

2. Faleeva E. A., Klepcova T. V., Grin'ko A. L. Osobennosti provedenija zanjatij na razlichnyh jetapah podgotovki po plavaniju v lastah a sportivnom klube SibGAU // Fizichskoe vospitanie i sport v vysshih uchebnyh zavedenijah : 2-ja Mezhdunarodnaja jelektronnaja konferencija. Har'kov – Belgorod – Krasnojarsk, 2006. P. 54–55.

© Реди Е. В., 2020

УДК 159.9:796.966

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ 14–15 ЛЕТ

Н. Н. Романова¹, Н. И. Бородулин²

Уральский государственный университет физической культуры
Российская Федерация, 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1

¹E-mail: romanova-natasha@mail.ru

²E-mail: romanova-natasha@mail.ru

Представлены некоторые методические аспекты развития волевых качеств юных хоккеистов. Обоснована актуальность психологической подготовки в спорте, показана важность волевых процессов в хоккее. Отмечены существующие объективные и субъективные трудности в избранном виде спорта. Освещены качественные результаты исследования, рассмотрены дальнейшие перспективы развития изучаемого вопроса.

Ключевые слова: хоккей, воля, спорт, психологическая подготовка, юность, хоккеисты.

THE METHODOICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF THE STRONG WILLED QUALITIES OF THE ICE HOCKEY PLAYERS 14–15 YEARS OLD

N. N. Romanova¹, N. I. Borodulin²

Ural State University of Physical Culture
1, Ordzhonikidze Str., Chelyabinsk, 454091, Russian Federation

¹ E-mail: romanova-natasha@mail.ru

²E-mail: romanova-natasha@mail.ru

Some methodical aspects of the development of the strong-willed qualities of young hockey players are presented. The relevance of psychological training in sports is proved, and the importance of volitional processes in hockey is shown. Proved the relevance of the psychological training in sports, and shown the importance of volitional processes in the ice hockey. Noted the existing objective and subjective difficulties in the chosen kind of sports. Highlighted the qualitative results of the research, and considered further prospects for the development of the issue under study.

Keywords: ice hockey, volition, sports, psychological training, youth, ice hockey players.

Важность психологического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности уже не раз отмечалась рядом исследователей [1; 2; 3; 4; 5 и др.]. Психологическая подготовка во многом определяет эффективность как тренировочного, так и соревновательного процессов. Нередко спортсмены, показывая на тренировках высокий результат, сводят к нулю все усилия тренерского штаба, выходя на площадку в официальных и товарищеских матчах и демонстрируя низкое качество игры. Это определяется тем, что в силу небольшого эмоционального, профессионального и жизненного опыта юные хоккеисты не всегда эффективно могут преодолеть возникающие объективные и субъективные психологические трудности, оперативно проявлять волевые качества. Игроки зачастую оказываются неспособны выдержать прессинг со стороны родителей, товарищей по команде, тренеров, соперников и болельщиков. Как по-

казывает практика, многие из них сдают свои позиции еще до начала матча, если осознают, что соперник более подготовлен, имеет более высокий соревновательный статус, либо временно находятся в сниженном эмоциональном состоянии, поскольку не удается преодолеть проигрышную серию, или приходится играть на чужой площадке, где трибуны активно поддерживают противника и могут демонстративно проявлять неуважение к команде гостей. Именно в предлагаемых обстоятельствах важно проявить высокий уровень развития волевых качеств, чтобы раскрыть свой потенциал по максимуму, тем самым проявив уважение к собственному труду, труду товарищей по команде, труду тренера.

В данной статье мы представим некоторые аспекты волевой подготовки хоккеистов 14–15 лет. Исследование проводилось в сезонах 2018–2019, 2019–2020 на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по хоккею имени Сергея Макарова» города Челябинска при участии мужской хоккейной команды.

Методику развития волевых качеств мы реализовывали на следующих педагогических условиях: применении метода побуждения импульса к подражанию; разработке содержания тренировочных форм работы; формировании положительных эпилептоидных черт характера.

С целью более эффективного осуществления психологического сопровождения тренировочного и соревновательного процессов, для более четкого понимания природы волевых качеств в составе воли были выделены следующие структурные компоненты:

- упорство,
- смелость,
- решительность,
- настойчивость,
- инициативность,
- самостоятельность,
- самообладание,
- выдержка,
- сила воли,
- терпеливость.

Поясним некоторые методические особенности применения предложенных педагогических условий. Подростковый возрастной период имеет ряд специфических характеристик, таких как протестные, эмансипированные реакции, экзальтация, отсутствие полутонов в эмоциональных проявлениях, максимализм при отстаивании собственной точки зрения и т. д. Учитывая данный факт при реализации личностно-ориентированного подхода, мы не ставили в приоритет методы психологического воздействия, которые могли бы юными хоккеистами быть восприняты как посягательство на свободу мышления и действий. В качестве основного инструмента нами был выбран метод побуждения импульса к подражанию. Именно этот метод в ненавязчивой манере, которая так ценится подростками, показывает преимущества конструктивных моделей поведения, без акцента на сравнительную психологию. Мы ни в коем случае не сравнивали личностные и профессиональные качества испытуемых, мы лишь показывали преимущества, которые могут способствовать личностному и профессиональному росту, развитию и совершенствованию.

Предварительно были изучены предпочтения игроков относительно желательных ролевых моделей в спорте на примере известных атлетов, экспериментаторы постарались детально разобраться в причинах привлекательности указанных спортсменов для обучаемых. Затем были досконально изучены биографии тех спортсменов, которые в силу ряда причин нам были неизвестны. В ходе данной работы фиксировались различные факты, которые могли бы понадобиться в сезоне. В последующем, при возникновении трудностей, для более эффективного их преодоления юными хоккеистами, им приводились примеры преодоления подобных проблем перечисленными ранее спортсменами, добившимися высоких результатов в спорте. Это были спортсмены из разных видов спорта и разных спортивных эпох. Основное

преимущество метода побуждения импульса к подражанию – его ненавязчивость, отсутствие прессинга и деликатность. Игроку просто предоставляется информация для размышления. Его никто насильно не подталкивает к принятию решения. Он имеет возможность проверить информацию, сопоставить факты, задуматься, переосмыслить ситуацию и изменить отношение к ней в соответствии с собственными жизненными и профессиональными принципами. В этот момент у хоккеиста также есть возможность убедиться в том, что спортивный психолог и тренерский штаб настроены только на его развитие, и не пытаются навязывать свою волю.

В процессе тренинговой работы мы имели возможность пообщаться с каждым хоккеистом лично, получить обратную связь от группы в целом и персонализированно. Данная форма предоставляет ряд преимуществ: каждый участник тренинга может наблюдать различные модели поведения в группе, получать психологическую поддержку даже в отсутствие личного контакта с тренером – на уровне прослушивания рассказов о трудностях других участников, получения подтверждения неспецифичности собственных проблем, наличия других людей с подобными сложностями в жизни и спорте.

Задания в тренингах были направлены на отработку личных жизненных препятствий, на командное сплочение, но, главным образом, присутствовали многочисленные задания именно на преодоление трудностей. Мы стремились показать игрокам, какие конкретно психологические резервы они раскрывают в себе, когда стратегию жертвы, стратегию беспомощности заменяет стратегия осознания и активного проявления своих возможностей, не только благодаря чьей бы то ни было поддержке, но и вопреки всем предлагаемым обстоятельствам.

Приведем некоторые примеры использованных нами заданий:

- воспитанникам предлагалось проявить выдержку в ситуациях, когда противник активно выводит их на проявление негативных эмоций;
- многократно моделировались ситуации с необъективным судейством и обсуждались варианты действий игроков как на площадке (в связи с поведением судей), так и вне игрового пространства (в перерывах, по окончании матча);
- в процессе деловых и организационно-деятельностных игр происходил разбор особенностей поведения на льду в случае откровенного и нарушения правил командой противника, которая остается не наказанной;
- отбатывались модели поведения в случае массовой и длительной негативной реакции от болельщиков в социальных сетях;
- проводился анализ действий, настроения и проявления самообладания в случае затяжной серии проигранных;
- обсуждались сложные ситуации в детско-родительских отношениях;
- рассматривались принципы объективной оценки собственных действий в случае претензий со стороны партнеров по звену, товарищей по команде, приемы сохранения адекватной, устойчивой самооценки и конструктивного решения конфликтов, опять же вместо жертвенной позиции, сброса чувства вины на всех вокруг, ухода в жалость к себе и ослабления силы воли во всех ее проявлениях;
- выполнялся предварительный анализ причин успешных действий хоккеистов в соответствии с игровым амплуа, ситуации фиксировались и активно обсуждались в тех моментах, когда качество игры этих воспитанников отставляло желать лучшего.

Проведение каждого задания, каждого упражнения, применение каждого приема по итогу тренинга сопровождалось длительным анализом, полным публичным раскладом основных принципов применения всех психологических техник для того, чтобы игроки понимали смысл происходящего, и в последующем независимо от сторонних специалистов или тренера могли применять на практике полученные знания для развития волевых качеств.

Этилептоидный типаж имеет, как любой тип характера, черты обоих полюсов. В исследовании нас интересовала именно позитивная сторона данного характера, потому как она явля-

ется показателем профессиональной пригодности в избранном виде спорта и активно способствует развитию всех волевых качеств.

Относительно указанного типа характера было принято решение выделить положительные черты (обратим внимание – черты, не акцентуации), нацеленные на достижение результата в хоккее, формирование силы воли, выдержки, необходимого формата жесткости, являющейся неотъемлемой частью игры, педантичности в выполнении заданий тренера, стремлении добиваться совершенства в технике, способности к успешному тактическому мышлению, установке на преодоление трудностей, а не отказ от выполнения действий, способности принимать решения и нести ответственность за полученный результат, умении держать данное слово, ценить собственный авторитет среди окружающих.

Реализация указанных педагогических условий выстраивалась в русле личностно-ориентированного подхода. Таким образом, нам удавалось максимально учитывать индивидуальные особенности каждого хоккеиста: запрос на особенности общения с тренером и спортивным психологом, уровень притязаний, диагностируемый в ходе бесед, опроса и педагогического наблюдения, уверенность в себе, особенности нервной системы, реакцию на критику и возражения, самочувствие, активность, настроение, отношение к новому, отношение к риску, особенности некоторых психических процессов, особенности характера.

Личностно-ориентированный подход является достаточно гуманным по отношению к испытуемым, предполагает субъект-субъектные отношения, партнерскую позицию в общении, безоценочное восприятие тренером своих воспитанников. Термин «безоценочное восприятие» предполагает отсутствие насильственного исправления особенностей воспитанника, а не безоговорочно положительное отношение к любому поведению спортсменов.

Подростковый возраст является одним из самых сложных в жизни человека. Как специалисту помогающей профессии спортивному психологу необходимо проинформировать хоккеистов о вариантах, способах и техниках преодоления жизненных трудностей различной степени выраженности, объяснить на практическом примере как работает предложенный материал, чтобы у обучаемых не оставалось ощущения невыполнимости поставленной задачи. Подобное возможно, на наш взгляд, в процессе реализации личностно-ориентированного подхода, в тренинговой работе с применением метода побуждению импульса к подражанию и в ходе формирования положительных эпилептоидных черт.

Предложенный подход к решению проблемного вопроса позволяет достичь стабильно высоких результатов. Мы получаем положительную обратную связь как от самих хоккеистов, так и от тренеров, при этом сохраняя и преумножая спортивные результаты.

Библиографические ссылки

1. Организация психологического сопровождения юных волейболисток в тренировочном процессе / Н. Н. Белякова, Н. Н. Романова, Д. А. Дятлов, Я. В. Латышин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. Т. 14, № 3. С. 90–94.
2. Корнеев В. А. Психологические особенности личности судей в смешанных единоборствах // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых, посвященный 50-летию УралГУФК. Челябинск : УралГУФК, 2020. Вып. 17. С. 116–119.
3. Павлючков А. А. Особенности формирования дивергентного мышления юных футболистов // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. Вып. 16. Челябинск : УралГУФК, 2019. С. 180–182.
4. Романова Н. Н. Методика развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013. Т. 8, № 4. С. 161–166.

5. Романова Н. Н. Содержание методики развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры // Сибирский педагогический журнал. 2014. № 1. С. 87–91.

References

1. The organization of the psychological support of young volleyball players in the training process / N. N. Belyakova, N. N. Romanova, D. A. Dyatlov, Ya. V. Latyushin // Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports. 2019. Vol. 14, № 3. P. 90–94.

2. Korneev V. A. The psychological features of the personality of judges in mixed martial arts // Problems of the training scientific and scientific-pedagogical personnel: experience and prospects : col. of scientific processing of young scientists, dedicated to the 50-th anniversary of the Uralgufk. Chelyabinsk : Uralgufk, 2020. Vol. 17. P. 116–119.

3. Pavlyuchkov A. A. Features of the formation of the divergent thinking of young football players // Problems of training of scientific and scientific-pedagogical personnel: experience and prospects : col. of scientific processing of young scientists of the Uralgufk. Vol. 16. Chelyabinsk : Uralgufk, 2019. P. 180–182.

4. Romanova N. N. Method of the development of the reflection of emotional states of the future teachers of physical culture // Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports. 2013. Vol. 8, № 4. P. 161–166.

5. Romanova N. N. Content of the method of the development of reflection of emotional states of future teachers of physical culture // Siberian pedagogical journal. 2014. №. 1. P. 87–91.

© Романова Н. Н., Бородулин Н. И., 2020

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БОКСУ

В. В. Рубченко, А. А. Фаттахов

Спортивная школа олимпийского резерва по боксу имени Н. Д. Валова
Российская Федерация, 660078, г. Красноярск, Медицинский переулок, 33, пом. 85
E-mail: rubbox24@mail.ru

Рассматриваются особенности построения учебно-тренировочных занятий по боксу. Для определения необходимого перечня физических качеств положительно влияющих на результативность по виду спорта бокс, проведен теоретический анализ литературы. Данный перечень использовался в практической работе спортивной школы. Совершенствование тактико-технической и физической подготовки проходит во взаимосвязи с воспитательной работой имеющей патриотическую направленность.

Ключевые слова: бокс, тренировка, техника, воспитание, патриот.

FEATURES OF CONSTRUCTION OF TRAINING AND TRAINING BOXING LESSONS

V. V. Rubchenko, A. A. Fatahov

Sports School of the Olympic Reserve in Boxing named after N. D. Valova
33, pom. 85, Medical lane, Krasnoyarsk, 660078, Russian Federation
E-mail: rubbox24@mail.ru

Peculiarities of constructing boxing trainings are considered. To determine the necessary list of physical qualities that positively affect boxing sport performance, a theoretical analysis of the literature is carried out. This list was used in the practical work of a sports school. Improving the tactical, technical and physical training takes place in conjunction with educational work having a patriotic orientation.

Keywords: boxing, training, technique, education, patriot.

Введение. В спортивной школе олимпийского резерва по боксу имени Н. Д. Валова тренерским составом осуществляется поиск наиболее эффективной модели учебно-тренировочного процесса, содержащего необходимое сочетание совершенствования физических качеств занимающихся и воспитательной работы, которая нацелена на развитие ответственного гражданина своей Родины.

Основное содержание работы. Процесс построения занятий направленный на совершенствование физических качеств боксеров имеет под собой основу разработанную ведущими специалистами в сфере бокса и единоборств [6; 7; 8]. Работая над совершенствованием технико-тактической подготовленности боксеров, за образец берутся модели техники и тактики элитных спортсменов – мастеров спорта международного класса и заслуженных мастеров спорта (МСМК и ЗМС). Современные технические условия это позволяют сделать нажатием кликом компьютерной мыши. И тренерский состав совместно с воспитанниками спортивной школы могут совместно разбирать по кадрам элементы боев на Олимпийских играх, чемпионатах мира и чемпионатах Европы.

Во время отработки технических действий для каждого воспитанника учитывался уровень его развития физических качеств, которые необходимо проявить при выполнении данного технического действия, его координационную сложность, уровень специальной физической и технической подготовки и психическую готовность спортсмена к выполнению данного упражнения [6; 8].

В процессе общей физической подготовки ставился упор на физические качества, которые положительно влияли на результативность по виду спорта бокс. А именно в первую очередь на скоростные способности, мышечную силу и выносливость. Во вторую очередь на вестибулярную устойчивость и координационные способности [7]. Скоростные способности развивали с помощью разнообразных упражнений, в том числе и с помощью легкоатлетической спринтерской подготовки [4]. Над процессом развития мышечной силы использовался весь доступный арсенал средств, используемый в единоборствах и в боксе в частности: удар молотом по шине, работа с блинами от штанги и другое. Развитие выносливости спортсменов осуществлялось с помощью беговой кроссовой подготовки, лыжных гонок. Но специальная выносливость вырабатывалась с помощью специфического поединка. Один спортсмен остается на ринге в течение трех минут, к нему по очереди через каждые сорок пять секунд новыми силами выходит новый боец. По итогу у данного спортсмена кроме специальной выносливости воспитывается и психологическая устойчивость [2].

Учитывая современное геополитическое положение России на международном уровне и агрессивное отношение некоторых стран, граничащее с информационным терроризмом [1; 5] в спортивной школе олимпийского резерва по боксу имени Н. Д. Валова проводятся и воспитательные мероприятия, имеющие патриотическую направленность [3]. Кроме этого в школе носящей имя ветерана Великой Отечественной войны имеется стенд с героями – красноярцами прошедших через горнило этой страшной Отечественной войны. На открытие соревнований проводимых в Доме спорта «Спартак», где базируется, в том числе и школа, среди постоянно приглашенных лиц присутствуют ветераны Великой Отечественной войны и дают напутствие молодым спортсменам.

Заключение. Модель учебно-тренировочного процесса представляется нам эффективной с развитием физических качеств, которые положительно влияют на результативность по виду спорта бокс. Это скоростные способности, мышечная сила и выносливость. Данный процесс необходимо проводить в сочетании с воспитательным процессом. В нашем случае с патриотической направленностью.

Эффективность данной модели выразилась в следующих спортивных результатах. Юноши воспитанники школы 2004–2005 гг. рождения стали победителями первенства Красноярского края в 2018, 2019 и 2020 гг. Они же стали участниками и победителями первенства Сибирского федерального округа в 2018, 2019 и 2020 гг. Юноши 2002–2003 г. рождения стали победителями первенства Красноярского края в 2018, 2019 и 2020 гг. Они же стали участниками и победителями первенства Сибирского федерального округа и Российского студенческого спортивного союза в 2018, 2019 и 2020 гг. Кроме этого участниками и победителями первенства России в 2018, 2019 и 2020 гг. Девушки и женщины победители первенства и чемпионата Красноярского края в 2017, 2018, 2019 и 2020 гг. Призеры и финалистки Сибирского федерального округа в 2018 и 2019 гг., участницы первенства России 2018 г.

Библиографические ссылки

1. Арутюнян Т. Г., Рубченко В. В. Противостояние информационному терроризму как способ совершенствования патриотического и физического воспитания молодежи // Инновационные подходы в подготовке спортсменов по олимпийским видам спорта: вольная борьба, пулевая стрельба, бокс : материалы науч.-практ. конф. (11 апреля 2012, г. Якутск) / отв. ред. Р. И. Платонова. М. : Советский спорт, 2012. 80 с.
2. Арутюнян Т. Г., Рубченко В. В. Физическое упражнение как средство морально психологической подготовки юных спортсменов будущих защитников Отечества // Физическое воспитание и спортивная тренировка. Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры. 2016. № 3 (17). С. 82–88.
3. Арутюнян Т. Г. О направлениях воспитательного процесса в режиме учебно-тренировочных занятий // Управление человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни : сб. науч. ст. Всерос. научно-практ. конф. с международным участием (23–25 мая 2019, г. Санкт-Петербург) / НГУ им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2019. С. 414–416.

4. Патриотическое воспитание учащихся общеобразовательных учреждений в процессе занятий лёгкой атлетикой / Т. Г. Арутюнян, А. Г. Галимова, Э. К. Кыргыс, Д. Г. Радченко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 1. С. 8–11.

5. Арутюнян Т. Г., Пыж В. В. Взаимосвязь физического и патриотического воспитания как микроэлемент подготовки будущих защитников Отечества // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 23–30.

6. Осколков В. А., Сулейманов Н. Л., Соловьев П. Ю. Анализ многолетней системы технико-тактической подготовки боксеров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 9 (151). С. 206–2011.

7. Разработка средств педагогического контроля общей физической подготовленности высококвалифицированных боксёров / В. А. Таймазов, С. Е. Бакулев, А. В. Павленко и др. // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 227–231.

8. Анализ применения в поединках сложнокоординационных технических действий высококвалифицированными спортсменами различных версий тхэквондо / В. А. Таймазов, С. Е. Бакулев, А. М. Симаков, А. В. Павленко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 12 (142). С. 130–135.

References

1. Arutyunyan T. G., Rubchenko V. V. Protivostoyanie informacionnomu terrorizmu kak sposob sovershenstvovaniya patrioticheskogo i fizicheskogo vospitaniya molodezhi // Innovacionnye podhody v podgotovke sportsmenov po olimpijskim vidam sporta: vol'naya bor'ba, pulevaya strel'ba, boks : materialy nauchno-prakt. konf. (11 aprelya 2012 g., Yakutsk) / otv. red. R. I. Platonova. Moskva, Sovetskij sport, 2012. 80 p.

2. Arutyunyan T. G., Rubchenko V. V. Fizicheskoe uprazhnenie kak sredstvo moral'no psihologicheskoy podgotovki yunyh sportsmenov budushchih zashchitnikov Otechestva // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. Volgograd : Volgogradskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul'tury, 2016. № 3 (17). P. 82–88.

3. Arutyunyan T. G. O napravleniyah vospitatel'nogo processa v rezhime uchebno-trenirovochnyh zanyatij // Upravlenie chelovecheskimi resursami v sfere fizicheskoy kul'tury, sporta i zdorovogo obraza zhizni : sbornik nauchnyh statej Vseros. nauchno-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem (23–25 maya 2019, g. Sankt-Peterburg) / NGU im. P. F. Lesgafta. Sankt-Peterburg, 2019. P. 414–416.

4. Patriotическое воспитание учащихся общеобразовательных учреждений в процессе занятий легкой атлетикой / Т. Г. Арутюнян, А. Г. Галимова, Э. К. Кыргыс, Д. Г. Радченко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 1. С. 8–11.

5. Арутюнян Т. Г., Пыж В. В. Взаимосвязь физического и патриотического воспитания как микроэлемент подготовки будущих защитников Отечества // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 23–30.

6. Осколков В. А., Сулейманов Н. Л., Соловьев П. Ю. Анализ многолетней системы технико-тактической подготовки боксеров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 9 (151). С. 206–2011.

7. Разработка средств педагогического контроля общей физической подготовленности высококвалифицированных боксёров / В. А. Таймазов, С. Е. Бакулев, А. В. Павленко и др. // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 227–231.

8. Анализ применения в поединках сложнокоординационных технических действий высококвалифицированными спортсменами различных версий тхэквондо / В. А. Таймазов, С. Е. Бакулев, А. М. Симаков, А. В. Павленко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 12 (142). С. 130–135.

© Рубченко В. В., Фаттахов А. А., 2020

УДК 796.051

РАЗВИТИЕ ИГРЫ «РУССКИЕ ШАШКИ» НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

С. П. Рябинин¹, Н. А. Конончук²

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

¹E-mail: Ryabinin-SP@yandex.ru.

²E-mail: konon4uk.natalya@yandex.ru

Рассматриваются актуальные вопросы по развитию игры в русские шашки на современном этапе.

Ключевые слова: тренировочный процесс, система подготовки, игра в шашки.

DEVELOPMENT OF THE GAME “RUSSIAN CHECKERS” AT THE PRESENT STAGE

S. P. Ryabinin, N. A. Kononchuk

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev
89, Ady Lebedevoi Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

¹E-mail: Ryabinin-SP@yandex.ru.

²E-mail: konon4uk.natalya@yandex.ru

The article deals with topical issues on the development of the game of Russian draughts at the present stage.

Keywords: the training process, the training system, the game of checkers.

В России шашки имеют национальное значение, и поэтому они в едином реестре Всероссийских видов спорта классифицируются как «Русские шашки», тем самым отражая менталитет россиян. Немного истории. Первый чемпионат России по шашкам, организованный Павлом Николаевичем Бодянским, был проведен в Москве в 1894 году. До 1917 года началась организация шашечного движения: проводились турниры по переписке, очные турниры, включая чемпионат России – Всероссийский шашечный турнир, появились шашечные издания, включая периодические. Первый чемпионат СССР прошёл в 1924 году, в котором участвовало 20 шашкистов. После войны в 1959 году была создана Федерация шашек СССР. В 1960 году были разработаны новые разрядные нормы по русским шашкам. С 1966 года ежегодно проводить соревнования «Чудо-шашки» среди пионеров под эгидой ЦК ВЛКСМ.

Первая книга на русском языке о шашках была написана в 1827 году известным любителем шашек Александром Дмитриевичем Петровым. С 1887 по 1889 годы прошёл первый в России шашечный турнир по переписке. Турнир был организован редактором шашечного отдела в журнале «Живописное обозрение» П. Плотициным.

Шашки – один из самых старинных видов спорта, это спорт, наука и искусство одновременно. Они существуют на земле более пяти тысячи лет, и являются самыми популярными из интеллектуальных игр, где результат спортивной деятельности обусловлен решением заданной задачи с преимущественным использованием интеллекта, т. е. осуществляется посредством «действия в уме». Шашки классифицированы в группу к видам спорта, основное содержание которых определяется характером абстрактно-логического обыгрывания соперника и требующих предельного напряжения центральной нервной системы при малых физических нагрузках. По величине энергетических затрат шашки является видом спорта с незначительными физическими нагрузками и низкими энергозатратами. Это вид спорта с отсутствием физического контакта и с непосредственным характером противостояния.

Специфическая особенность шашек состоит в том, что при малых физических нагрузках происходит предельное напряжение центральной нервной системы и большая затрата нервно-психической энергии. Часто исход состязания зависит не от двигательной активности спортсмена, а от абстрактно-логического мышления. Это, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта, центральное место занимает большая работа по технико-тактической подготовке, а физическая подготовка решает лишь задачи общего прикладного характера, например, развитие общей или специальной выносливости, силы, гибкости.

При обучении игре в русские шашки рассматриваются вопросы, касающиеся изучению когнитивных процессов, однако в соревновательной деятельности спортсмены часто сталкиваются с проблемами управления своими эмоциями, понимания эмоционального состояния соперника, которое может влиять на собственное эмоциональное состояние, и как следствие на результат соревновательной борьбы [1].

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Различно соотношение сторон подготовки тренировочного процесса, воспитания физических качеств, формирования умений, навыков, в разновозрастных тренировочных группах. Объем применяемых средств общей и специальной технической, а также тактической подготовки, в зависимости от уровня квалификации спортсмена постоянно изменяются. В тренировочном процессе необходимо соблюдение принципов доступности и постепенности в наращивание физических и умственных нагрузок, обусловленных биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства. Динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов и других факторов подготовки.

Шашки интеллектуальный вид спорта, требующий от людей проявления максимальных умственных способностей, а также больших энергетических затрат по обеспечению работы центральной нервной системы человека. В виду этих существенных особенностей учебные группы на всех этапах подготовки не могут быть многочисленными, так как с каждым ребенком (или спортсменом) проводится большая индивидуальная работа, требующая взаимного (тренер – спортсмен) творческого процесса по становлению индивидуального стиля игры на всех уровнях спортивного совершенствования.

Как вид спорта, они тесно связаны с другими сторонами физического воспитания, особенно эта связь, проявляется с умственным, нравственно-эстетическим, патриотическим и физическим воспитанием, а также происходит становление и воспитание морально-волевых качеств: добросовестность, рефлексия, целеустремленность, терпение, самообладание, воля к победе. Тренировочный и соревновательный процесс оказывает большое воспитывающее значение, так как спортсмены убеждаются, что только упорным каждодневным трудом, многократными повторениями упражнений можно добиться успехов в спорте.

Каждое занятие планируется и осуществляется на принципах научности, всесторонности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности; коллективности в сочетании с индивидуализацией, наглядностью и прочностью. Поскольку резкое усложнение заданий ведет к умственному переутомлению, нужно реализовать принцип динамичности постепенно. Тренировочные занятия должны проводиться, исходя из принципов физического воспитания, по системе: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от известного к неизвестному». В современной системе физического образования во многих странах мира ученые решают проблему, как научить своих сограждан, особенно молодежь, принимать точные решения в какой-либо жизненной ситуации для разрешения в положительном направлении. Во всех этих случаях, одна сторона должна принимать решение, учитывая при этом возможность противодействия противника, и игра в русские шашки помогает формированию у детей навыков правильного решения жизненно важных различных ситуативных проблем. Эмоциональность игры также позволяет выявить личностные характеристики, проявить лидерские качества, помогают поддерживать положительное эмоциональное состояние спортсменов [2].

В настоящее время соревнования по русским шашкам проводятся по двум вариантам: классические русские шашки и турниры с выборочным жребием. Второй вариант предполагает наличие официально утверждённого списка начальных двух-трех ходов. Современные правила игры требуют от спортивных школ разработки системы многолетней спортивной подготовки, которая представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность, средств и методов тренировки детей, юношей, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование технико-тактического мастерства;
- 4) соблюдение принципов постепенности и доступности в применение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки;
- 5) применение принципов планирования учебно-тренировочного процесса;
- 6) при развитии физических качеств использовать сенситивные периоды развития ребенка;
- 7) уделение принципу индивидуального подхода максимально возможное время в тренировочном процессе;
- 8) соблюдение всех этических и нравственных норм в работе со спортсменами.

Соблюдение этих методических положений позволяет на современном этапе развития шашечного спорта, подготавливать спортсменов высокой квалификации, способных вести конкурентную соревновательную борьбу на самых крупных международных соревнованиях.

Библиографические ссылки

1. Конончук Н. А. Особенности эмоционального интеллекта спортсменов-шашкистов высшего спортивного мастерства // Актуальные вопросы современной науки : сб. статей по материалам XI Междунар. науч.-практ. конф. (23 мая 2018, г. Томск). В 3 ч. Ч. 3. Уфа : Изд-во Дендра, 2018. С. 135–139.
2. Рябинин С. П. Русские шашки путь к мастерству : учеб. пособие / КГПУ. Красноярск, 2018. 436 с.
3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шашки, утверждённым приказом Министерства спорта России от 30.12.2016 № 1365.

References

1. Kononchuk N. A. Features of emotional intelligence of athletes-draughts players of the highest sports skill // Actual issues of modern science : sat. articles on the materials of the XI Intern. scientific-practical conf. (May 23, 2018, Tomsk). At 3 p. Part 3. Ufa : Publishing house Arboretum, 2018. P. 135–139.
2. Ryabinin S. P. Russian draughts-the path to mastery : textbook. manual / KSPU. Krasnoyarsk, 2018. 436 p.
3. On physical culture and sports in the Russian Federation: Feder. Law of 04.12.2007 № 329-FZ. Access from the sprav.-legal system “ConsultantPlus”.
4. Federal standard of sports training in the sport of draughts, approved by the order of the Ministry of sports of Russia from 30.12.2016 № 1365.

© Рябинин С. П., Конончук Н. А., 2020

УДК 796.88

АСПЕКТЫ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 11–12-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Т. А. Селитреникова¹, В. С. Селитреников²

¹Национальный государственный университет физической культуры, спорта
и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

Российская Федерация, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35

²Военно-медицинская академия имени С. М. Кирова

Российская Федерация, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. А. Лебедева, 6

¹E-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

²E-mail: 1997svlad@mail.ru

Рассмотрены данные анализа эффективности круговой тренировки спортивного резерва в тяжелой атлетике. Показаны результаты педагогического тестирования уровня физического развития и физической подготовленности юных тяжелоатлетов 11–12 лет. Приведены данные, подтверждающие необходимость внедрения в процесс подготовки юных тяжелоатлетов 11–12 летнего возраста «круговой тренировки».

Ключевые слова: круговая тренировка, юные спортсмены, педагогическое тестирование.

ASPECTS OF CIRCULAR TRAINING OF WEIGHTLIFTERS AGED 11–12 YEARS

T. A. Selitrenikova¹, V. S. Selitrenikov²

¹National State University of Physical Culture, Sport and Health named after P. F. Lesgaft
35, Dekabristov Str., Saint Petersburg, 190121, Russian Federation

²Military Medical Academy named after S. M. Kirov

6A, Lebedev Str., Saint Petersburg, 190121, Russian Federation

¹E-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

²E-mail: 1997svlad@mail.ru

The article presents data on the analysis of the effectiveness of circular training of the sports reserve in weightlifting. The results of pedagogical testing of the level of physical development and physical fitness of young weightlifters aged 11–12 years are shown. Data confirming the need to introduce “circular training” in the training process of young weightlifters aged 11–12 years are presented.

Keywords: circular training, young athletes, pedagogical testing.

Физические упражнения с использованием гирь считаются в России исконно народным видом спорта. Во время различных праздников во все времена проводились состязания силачей. Как одно из средств физической культуры, гиревые упражнения начали использовать в России приблизительно с конца XIX века. Началом современного периода существования гиревого спорта обозначают 60-е годы XX столетия. Уже в середине 70-х годов гиревой спорт был отнесен к разделу национальных видов спорта, а в конце 90-х – появились первые международные соревнования. После этого тренеры осуществили разработку нормативов мастера спорта международного класса.

В современный период постоянно увеличиваются требования, которые предъявляются федерацией к физической подготовленности гиревиков. Именно поэтому в последнее время

предается большое значение вопросам повышения эффективности тренировочного процесса, посредством его совершенствования различными методами [2; 4].

Одним из актуальных способов повышения эффективности тренировочного процесса в данном виде спорта является его интенсификация. Это достижимо с помощью увеличения работы с той интенсивностью, которая способна стимулировать у спортсменов рост общей и специальной физической подготовленности на протяжении всего тренировочного процесса [1]. Эффективность решения данной проблемы напрямую зависит от повышения сопряженности и, кроме того, от устранения нежелательной диссоциации физических качеств вследствие расширения вариативности процесса подготовки спортсменов-гиревиков.

Исследование мнений отечественных и зарубежных ученых позволило нам предположить, что наиболее целесообразным средством повышения эффективности как отдельно взятого занятия, так и учебно-тренировочного процесса в целом может стать использование методов круговой тренировки, которые были модифицированы нами на основе ранее Р. Морганом и Г. Адемсоном.

Целью нашего исследования стало увеличение эффективности учебно-тренировочного процесса подростков-тяжелоатлетов с помощью применения метода круговой тренировки на этапе начальной подготовки.

В настоящее время круговая тренировка характеризуется соблюдением строгого регламента выполнения спортсменами заданных упражнений. В ее основе лежит многократное выполнение заданных двигательных действий в условиях точного дозирования нагрузки и, кроме того, однозначное определение порядка ее возможного изменения или чередования с периодами отдыха. Методы круговой тренировки отличаются от соревновательного или игрового тем, что им свойственно лишь примерное регулирование нагрузки и двигательных задач, зависящих от складывающейся на площадке соревновательной ситуации.

Стоит отметить, что в некоторых случаях могут быть рекомендованы к применению варианты круговой тренировки, основанные на непрерывно-поточном выполнении спортсменом требуемых физических упражнений. При этом некоторые тренеры рекомендуют совмещать такие варианты круговой тренировки с интервальным методом выполнения нагрузок. В этом случае тренировочное занятие предусматривает наличие интервалов отдыха между сериями выполняемых двигательных действий, которые непосредственно составляют «круг» и между самими «кругами».

Также существенной особенностью круговой тренировки является присутствие жесткого нормирования физической нагрузки, которое должно сочетаться с ее индивидуализацией. При этом индивидуальная мера тренировочной нагрузки спортсмена определяется с помощью так называемого «максимального теста», то есть пробы на максимально возможное количество повторов каждого упражнения. В зависимости от полученного результата «максимального теста» тренер подбирает так называемую «норму тренировочной нагрузки» различную для каждого спортсмена. Стоит отметить, что спортсменов с приблизительно равными показателями «максимального теста» целесообразно объединять в общие тренировочные микрогруппы (И. П. Бувеская, 2010).

Непременным условием реализации программы круговой тренировки является постоянный и детальный учет выполняемой спортсменом нагрузки и, кроме того, регулярная оценка индивидуальных достижений спортсменов. Данное условие, согласно мнению многих тренеров, служит основой поддержания высокого уровня мотивации спортсменов-гиревиков к осуществлению тренировок вообще, а также к планированию их тренировочной нагрузки.

Круговая тренировка сама по себе и как определенная организационно-методическая форма применения конкретных физических упражнений должна использоваться с учетом ряда методических правил. Некоторые из них разрабатываются на основе эмпирического исследования закономерностей спортивной тренировки в конкретном виде спорта, а другие формируются на основании анализа спортивных достижений и дальнейших логических выводов.

Первая закономерность регламентирует необходимость воспитания у начинающих спортсменов сознательного и активного отношения к круговой тренировке. При этом одним из основных способов повышения активности тренирующихся в процессе круговой тренировки является формирование у них социально-значимых мотивов спортивной деятельности. Этими мотивами принято считать: стремление к самосовершенствованию, индивидуальная потребность в движении, стремление к достижению высших результатов.

В процессе круговой тренировки присутствует возможность воспитания у юных спортсменов инициативности, самостоятельности, а также творческого подхода в выполнении заданных двигательных действий. В ходе тренировки рекомендуется использовать следующие педагогические приемы: взаимный контроль правильности выполнения упражнения, подсчет количества повторений, самостоятельное определение времени произведения работы, самостоятельная подготовка «станций» круговой тренировки, уборка мест тренировки после выполнения упражнения.

Эти приемы будут способствовать воспитанию у юных спортсменов сознательного и активного отношения к тренировочному процессу вообще и круговой тренировке в частности, а также повышению ее эффективности.

Второе утверждение состоит в следующем: для успешности круговой тренировки необходимо достаточное обеспечение наглядности. С этой целью на каждой из предполагаемых станций тренеру необходимо установить таблички, на которых обозначена схема выполнения заданного упражнения, а именно: исходное положение, базовые элементы техники, количество подходов, число повторов в каждом подходе, интервал и характер отдыха.

Проводимый нами педагогический эксперимент предусматривал использование в экспериментальной группе средств и методов, способствующих совершенствованию уровня физической подготовленности спортсменов и увеличению эффективности круговой тренировки и, кроме того, расширению теоретических знаний юных тяжелоатлетов в области избранного ими вида спорта.

Физические упражнения подбирались нами согласно принципу всестороннего воздействия на основные группы мышц, и обеспечивающие при этом оптимальную нагрузку на кардиореспираторную систему организма спортсменов. Комплекс физических упражнений круговой тренировки включал двигательные действия различного характера, направленные не только на прирост спортивных результатов, но также и на гармоничное развитие организма спортсменов.

При круговой тренировке спортсменов экспериментальной группы больший акцент делался на адекватное дозирование нагрузки, грамотное чередование фаз нагрузки и отдыха, обеспечивающих положительный тренировочный эффект. Контрольная группа осуществляла тренировки по методике, ранее разработанной в СДЮШОР по тяжелой атлетике. Результаты тренировок были оценены нами в ходе контрольных испытаний.

Авторская методика проведения тренировочного занятия была следующей: сначала намечалось 10 станций, которые соответствовали упражнениям одного из разработанных комплексов. Занимающиеся, объединенные в подгруппы по 2 человека на каждом снаряде, распределялись тренером по указанным местам. По команде тренера (свистку) первая из команд начинала выполнять предложенные ей упражнения. Спортсмены второй группы в это время готовились к выполнению своего тренировочного задания, а затем выполняли необходимые упражнения. После этого все спортсмены переходили к следующим станциям по кругу, в определенной тренером последовательности. Таким образом, тренировка продолжалась до тех пор, пока каждая из подгрупп не позанимается на каждой станции конкретного комплекса. Количество «кругов» в одном занятии составляло от одного до трех.

Во втором мезоцикле наряду с круговой тренировкой, приблизительно один раз в месяц, проводились так называемые «контрольные прикидки», в технике и необходимости выполнения различных упражнений, в том числе и соревновательных. Эти действия, во-первых, позволяют тренеру объективно оценивать усвоение каждым спортсменом пройденного ранее

материала и, соответственно, вносить необходимые коррективы в тренировочные нагрузки в дальнейшем. Во-вторых, они необходимы для того, чтобы занимающийся мог наглядно видеть рост собственных результатов, что способствует повышению у них мотивации к занятиям. Кроме того, применение такого метода способствует улучшению результатов в упражнениях, которые включены в эти «прикидки», что, в свою очередь, является дополнительным средством развития необходимых физических качеств.

При оценке влияния пропорций тела спортсмена на его способности к занятиям тяжелой атлетикой, отметим тот факт, что среди сильнейших штангистов мира современности встречаются представители различных типов телосложения. Анализируя физическое развитие, наиболее пристальное внимание целесообразно обращать не только на рост, но и на вес и окружность грудной клетки подростка. С этой целью перед началом контрольных испытаний нами проводилось измерение этих показателей у испытуемых.

Увеличение росто-весовых показателей у спортсменов, отнесенных к экспериментальной группе, выше, чем в контрольной. Однако, что вполне объяснимо непродолжительным периодом исследования, единственным показателем, который за 6 месяцев в экспериментальной группе остался на первоначальном же уровне является окружность их грудной клетки.

Согласимся с исследователями [3], которые утверждают, что основной задачей изучения антропометрических показателей организма юных спортсменов исследуемой нами спортивной специализации является определение их дальнейшей перспективности для занятий именно этим избранным видом спорта. Однако только таких исследований, на наш взгляд, недостаточно, чтобы произвести окончательный отбор наиболее перспективных спортсменов указанного возраста. Поэтому, считаем необходимым проведение дополнительных педагогических наблюдений непосредственно в условиях тренировки и соревнований.

Сравнительный анализ показателей полученных через 6 месяцев тренировок обозначил то, что спортивные результаты возросли у испытуемых обеих групп. Однако прирост их в течение этого времени был различным. Так, результат в прыжке с места у спортсменов контрольной группы увеличился 0,8 см, в то время как в экспериментальной – на 8 см. Результат кистевой динамометрии у спортсменов контрольной группы вырос на 0,4 ДаН, а у испытуемых из экспериментальной группы – на 3,5 ДаН. Результаты становой динамометрии увеличились у спортсменов контрольной и экспериментальной групп на 1,6 кг и 3,7 кг соответственно.

Таким образом, наибольший прирост за весь период эксперимента был в экспериментальной группе, тренировавшейся по методике круговой тренировки. Наименьший прирост зафиксирован в контрольной группе, тренировавшейся по обычной методике. Рост спортивных результатов происходил на фоне достоверного снижения частоты пульса по сравнению с исходным уровнем в испытуемых группах.

В первые 10 секунд после окончания упражнения в экспериментальной группе испытуемых частота сердцебиений составила $148,7 \pm 7,2$ в 1 минуту и в контрольной группе $145 \pm 3,4$. Восстановление частоты пульса после окончания упражнения до исходной величины отмечалось в экспериментальной группе на $112,3 \pm 4,1$ секунд и в контрольной группе – на $121,4 \pm 2,8$ секунд. Регистрация частоты пульса при выполнении приседания показала, что у двух испытуемых групп увеличение частоты пульса было примерно одинаковым. Быстрее всех она возвращалась к исходному уровню в экспериментальной группе.

Исследования показали, что выполнение приседания со штангой происходит на фоне более экономной деятельности сердца, как во время работы, так и в восстановительном периоде, несмотря на больший прирост результатов. Сдвиги в состоянии сердечно-сосудистой системы у испытуемых двух групп сходны. Однако в контрольной группе подростков отмечался самый низкий прирост спортивных результатов.

Таким образом, в данном эксперименте наиболее эффективные сдвиги в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы наблюдались в экспериментальной группе. Это говорит о том, что круговые тренировки эффективнее обычных, разработанных СДЮШОР

по тяжелой атлетике для подростков 11–12 лет и не приводят к значительному напряжению сердечно-сосудистой системы.

В заключение следует отметить, что использование в ходе педагогического эксперимента всех предлагаемых приемов и средств способствовало и улучшению работоспособности. По результатам медицинского осмотра в состоянии здоровья были отмечены только положительные сдвиги у обеих групп.

Был проведен анализ полученных в течение педагогического эксперимента результатов у экспериментальной и контрольной групп. Сдвиг в показателях оценивался не столько по абсолютному результату, сколько по приросту этого результата по отношению к исходному уровню. Проведенный анализ уровня прироста говорит о том, что целенаправленная круговая тренировка привела к достоверному повышению уровня общей физической подготовленности экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

На последующих контрольных испытаниях у спортсменов экспериментальной группы отмечалось достоверное возрастание результатов во всех упражнениях, где показаны результаты обеих групп и рост результатов за экспериментальный период. В контрольной группе также наблюдалось улучшение результатов, но в значительно меньшей степени. Это свидетельствует об информативности оценки изменения физической подготовленности юных тяжелоатлетов 11–12 лет по уровню прироста результатов для характеристики их способности к спортивному прогрессу.

Проведенное нами исследование позволило сформулировать практические рекомендации для тренеров-преподавателей по тяжелой атлетике. На наш взгляд, их реализация позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса с начинающими тяжелоатлетами.

Библиографические ссылки

1. Ашмарин Б. А. Теория методика педагогических исследований в физическом воспитании. М. : ФиС, 1978. 328 с.
2. Божко А. И. Тяжелая атлетика : учеб. пособие для инструкторов-общественников. М. : ФиС, 2006. 220 с.
3. Воробьев А. Н. Современная тренировка тяжелоатлетов. М. : ФиС, 2014. 128 с.
4. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика : учебник для институтов физической культуры. М. : ФиС, 2012. 225 с.

References

1. Ashmarin B. A. Theory and methodology of pedagogical research in physical education. Moscow, FIS, 1978. 328 p.
2. Bozhko A. I. Weightlifting : textbook for instructors-social workers. Moscow, FIS, 2006. 220 p.
3. Vorobyov A. N. Modern training of weightlifters. Moscow, FIS, 2014. 128 p.
4. Vorobyov A. N. Weightlifting : textbook for institutes of physical culture. Moscow, FIS, 2012. 225 p.

© Селитренникова Т. А., Селитреников В. С., 2020

УДК 7.08

СТЕНОГРАММА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ В АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКЕ

И. В. Склярова¹, Е. В. Машаровский²

Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова
Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, 41

¹E-mail: scl@mail.ru

²E-mail: masharovskii@evgenii@gmail.com

Аэробная гимнастика (ранее – спортивная аэробика) – молодой вид спорта, который относится к гимнастическим дисциплинам и входит в федерацию гимнастики (FIG). Постоянное совершенствование правил соревнований по аэробике способствует развитию этой спортивной дисциплины. Любое отклонение от Правил влечет за собой значительные сбавки в каждой из трех оценок за упражнение (исполнение, артистичность, сложность).

Ключевые слова: аэробная гимнастика, сочетаний аэробных движений (САД), элементы сложности, акробатические элементы, стенограмма упражнения.

COMPETITION EXERCISE TRANSCRIPT IN AEROBIC GYMNASTICS

I. V. Sklyarova¹, E. V. Masharovskii²

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov
41, Kirochnaya Str., Saint-Petersburg, 191015, Russian Federation

¹E-mail: scl@mail.ru

²E-mail: masharovskii@evgenii@gmail.com

Aerobic gymnastics (formerly sports aerobics) is a young sport that belongs to the gymnastic disciplines and is a member of the gymnastics federation (FIG). Continuous improvement of the rules of aerobics competitions contributes to the development of this sports discipline. Any deviation from the Rules entails significant derogations in each of the three marks for the exercise (performance, artistry, complexity).

Keywords: aerobic gymnastics, combinations of aerobic movements (SBP), complexity elements, acrobatic elements, exercise transcript.

Цель исследования: на основании составленной стенограммы соревновательного упражнения показать его строгое соответствие «Правилам соревнований 2017–2020».

Материалы и методы: анализ «Правил соревнований 2017–2020» и видеоматериалов важнейших соревнований по аэробной гимнастике (2018–2019 гг.), визуальные методы, видеосъемка, хронометрия, стенография.

Результаты: под соревновательной программой в спортивной аэробике понимается произвольное упражнение, которое состоит из комплекса различных соединений аэробических движений (базовые аэробные шаги, их разновидности с движениями рук), элементов сложности и различных переходов и соединений. Соревновательная программа выполняется с высокой интенсивностью, под быструю ритмичную музыку и на высоком эмоциональном фоне. По характеру все движения отличаются резкостью, динамичностью, законченностью отдельных действий и соединений.

Соревнования проводятся по нескольким номинациям: индивидуальные (отдельно для мужчин и женщин), смешанные пары, трио и групп.

Аэробная гимнастика:

Индивидуальные (IW)

выступления женщин

Индивидуальные (IM)

выступления мужчин

Смешанные Пары (MP)

Трио (TR)

Группа (GR)



Количество спортсменов. Количество и пол участников соревнований:

– женщины индивидуальные выступления – 1 спортсменка женщина;

– мужчины индивидуальные выступления – 1 спортсмен мужчина;

– смешанная пара спортсмены – 1 мужчина/ 1 женщина;

– трио – 3 спортсмена (мужчины/ женщины/ смешанный состав);

– группы – 5 спортсменов (мужчины/ женщины/ смешанный состав).

Выступления спортсменов оцениваются тремя бригадами судей:

– оценивающими трудность композиции – Судьи Сложности;

– оценивающими артистическую ценность композиции – Судьи Артистичности;

– оценивающими исполнение – Судьи Исполнения.

Судьи Сложности оценивают и дают элементу стоимость (от 0.0 до 1.0), если выполнены минимальные требования, предусмотренные для элементов сложности. Судьи сложности подсчитывают все выполненные элементы и дают ценность для 10/9 первых из выполненных элементов. Элементы, исполненные с падением, или с недопустимым исполнением будут посчитаны как выполненные элементы, и получают ценность ноль (0).

Судья Артистичности оценивает хореографию упражнения (всего 10 баллов) на основе критериев.

Судьи Исполнения оценивают техническое мастерство во всех движениях: элементы сложности и акробатики, САД (сочетаний аэробных движений), переходов, соединений, пирамид, физических взаимодействий и сотрудничества, построений и др.) сравнивают их с совершенным исполнением и производят сбавки за ошибки.

Каждый судья записывает содержание упражнения символами. Для установления единого образа в деятельности гимнастических дисциплин ФИЖ были созданы символы; когда это возможно, используются символы женской спортивной гимнастики. Принципы системы стенографии, разработанные в этой дисциплине гимнастики, позволяют регистрировать уникальные элементы Аэробной Гимнастики. Именно это принималось во внимание при разработке первой официальной версии **сокращенной записи (стенографии)** для Аэробной гимнастики. Эта система была создана и используется на протяжении многих лет в Международных и Национальных соревнованиях. Поскольку спорт продолжает развиваться, и в этот динамичный спорт добавляются новые созданные элементы, то соглашение, о принятии сокращенной записи, позволят обеспечить согласованность в регистрации соревновательных программ.

Основу упражнения спортивной аэробики, в соответствии с определением в «Правилах соревнований 2017–2020», должны составлять Соединения Аэробных Движений (САД) и элементы сложности, сочетающиеся с музыкой. После этого рассматривается, как они связаны, соединены и «украшают» упражнение, для проявления артистичности, для создания уникального упражнения, в котором все компоненты хореографии, музыки и исполнения объединены в программе и прекрасно сочетаются, все элементы хореографии должны быть безупречно объединены в сочетания для того, чтобы превратить спортивное упражнения в художественное выступление, с творческими и уникальными характеристиками, при этом соблюдая специфику спортивной аэробики. Качество (мастерство/совершенство) программы

имеет важное значение, не только при демонстрации высокой степени совершенного исполнения всех элементов сложности и акробатики, но и в хореографии движений (САД, переходах-связках, подъемах (пирамидах), партнерстве и т. д.), необходимо соблюдать правильную технику всех движений. Оригинальность/ креативность программы, заключается не только в выборе темы упражнения в соответствии с музыкой, но также в новизне и уникальности других движений (подъемах, партнерстве, переходах, и др.) исполненных с естественной и неподдельной выразительностью.

Таким образом, в соответствии с «Правилами соревнований 2017–2020», соревновательное упражнение в аэробной гимнастике для номинаций: Индивидуальные (IW) выступления женщин, Индивидуальные (IM) выступления мужчин, Смешанные Пары (MP), Трио (TR) и Группа (GR) состоит из следующих движений, выполняемых под музыку:

- сочетаний аэробных движений (САД);
- элементов сложности;
- переходов (transition) и соединений (link);
- подъемов (пирамид) (lift);
- партнерство (физических взаимодействий/ сотрудничества) – collaboration.

Сочетания аэробных движений (САД) являются основой (базой) упражнений аэробной гимнастики. Это комбинации основных аэробных шагов, сочетающихся с движениями руками: выполняемые в полном соответствии с музыкой, для создания динамичных, ритмичных и непрерывных последовательностей движений с высокой и низкой интенсивностью воздействия. Необходимо выполнять узнаваемые последовательности соединения аэробных движений (САД) на протяжении всего упражнения. САД – это сущность аэробной гимнастики, которые также являются одним из самых важных аспектов в содержании программы, при условии использования 7 аэробных шагов, выполняемых одновременно с движениями руками, с высоким уровнем координации тела и должны быть выполнены с хорошей техникой и качеством.

Упражнение должно содержать достаточное количество полных наборов последовательностей САД. Количество последовательностей САД для всех категорий – 8. В стенограмме упражнения каждая последовательности САД будет записана символом **A**. Если последовательность САД соответствует вышеупомянутым критериям, то будет написано – A^+ , если последовательность САД не соответствует вышеупомянутым критериям, то будет написано A^- .

Если выполнены менее 8 последовательностей САД, то в результате будет произведена сбавка на 0.1 для пропущенных САД. Для каждой A^- оценка будет снижена на 0.1 в шкале оценки.

В целом упражнение, должно включать не менее 4 движений (или соединений движений) из общего содержания. Общее содержание упражнения это:

- переходы;
- партнерство (подъемы-лифты, сотрудничество);
- акробатические элементы – **Ac** – (использованы как переходы или как самостоятельные элементы);
- пирамиды (подъемы), кроме одного заявленного будут учитываться как партнерство (сотрудничество).

Каждое движение или набор движений в упражнении будет записываться в стенограмме символом **G**, если движения отвечают необходимым критериям, будут записываться G^+ .

Группа элементы сложности – это обязательные элементы трудности и их комбинации (соединение двух или более элементов) в программе. Весь набор элементов, которые могут быть включены в композицию спортивной аэробики, с высокой степенью условности разделены на четыре групп:

1. Группа А: элементы динамической силы.
2. Группа В: элементы статической силы.
3. Группа С: элементы прыжков, толчком одной и двумя ногами.
4. Группа D: элементы равновесия и гибкости.

Уровень сложности оценивается от 0,1 до 1,0 балла. Выбор элементов сложности является произвольным, однако на международных соревнованиях (взрослых – сеньоров) элементы сложности со значением 0,1 и 0,2 не будут рассматриваться как элементы сложности.

Для индивидуальных выступлений (ИМ – мужчины/ ИЖ – женщины) допускается максимум 10 элементов сложности, для смешенной пары (СП – 1 мужчина, 1 женщина), трио (ТР – любой состав) и группы (ГР – группа спортсменов – 5 любого состава) допускается максимум 9 элементов сложности, поскольку Подъем (пирамида) является обязательным элементом и засчитывается как элемент сложности и записывается в стенограмме как **Lift**.

Для всех категорий: ИМ, ИЖ, СП, ТР и ГР должно быть выполнено:

Максимум 9/10 элементов сложности, из разных подгрупп (семей) из Таблицы элементов, включая 1 элемент, как минимум, из 3-х групп элементов таблицы.

Максимум 3 элемента сложности из группы С, с приземлением в упор лежа или в шпагат.

В спортивных дисциплинах: Смешанные пары, Трио и группы все участники должны выполнять одинаковые элементы одновременно или последовательно, в одном или разных направлениях без каких-либо физических контактов с другим партнером.

Любой Элемент будет обозначен в стенограмме символом **Е**.

Два или три элемента могут быть объединены вместе, без всякой остановки, нерешительности (задержки) или перехода. 2 или 3 элемента могут быть из одной или различных групп, но они должны быть из различных подгрупп (семей). Если эти 2 или 3 элемента соответствуют минимальным требованиям: сочетание 2-х элементов получит дополнительную ценность 0,1 балла комбинация из 3 элементов получит дополнительную стоимость 0,2 балла.

Объединение элементов будет обозначено в стенограмме как **(Е+Е)**.

В соревновательной композиции допускается использование двух акробатических элементов (**Acr**), из 7 нижеперечисленных:

А-1) «колесо» в положении стоя;

А-2) рондат;

А-3) переворот (вперед, назад);

А-4) подъем разгибом из стойки на голове и руках;

А-5) темповой переворот (вперед);

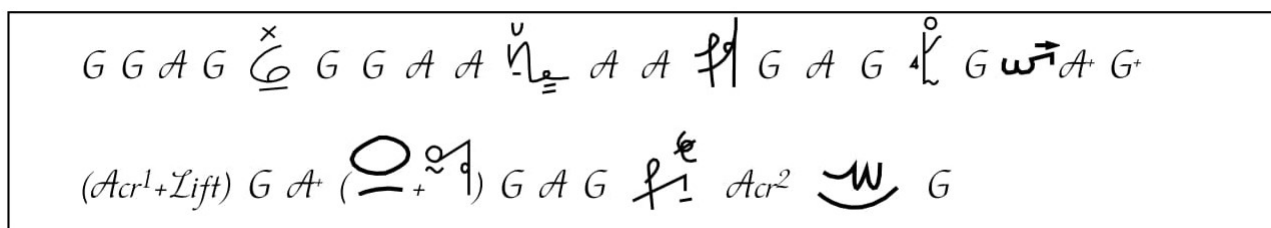
А-6) фляк;

А-7) сальто 360° (вперед, назад, в сторону) с вращением или без вращения по вертикальной оси тела, макс. 1/1 твист.

Связки акробатических элементов не допускаются, однако один акробатический элемент может быть объединен с элементом(тами) сложности и в этом случае будет сделана одна из записей: (**Acr + E**), (**E + Acr**), (**Acr + E + E**), (**E + Acr + E**), (**E + E + Acr**).

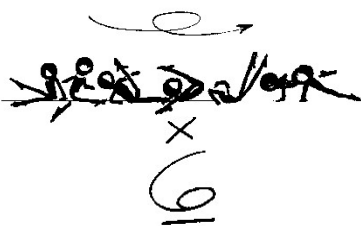
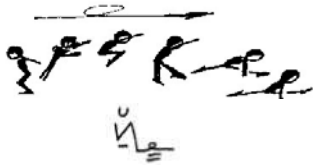
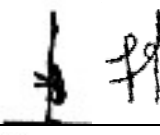
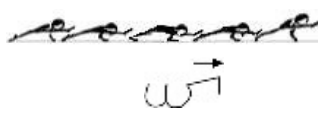
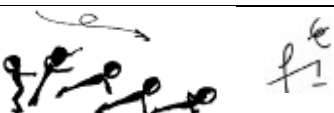
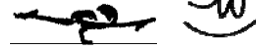
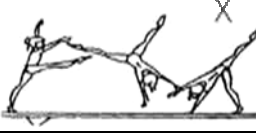
Если элемент(ы) сложности удовлетворяют минимальным требованиям, то будет дана дополнительная ценность. Если акробатический элемент выполняется с падением, то комбинация не получит дополнительную ценность. Допускается максимум 2 комбинации из 2/3 элементов.

Подытоживая вышесказанное, приведем пример стенограммы (см. рисунок и таблицу) упражнения для номинации Группа составленный на основании тщательного разбора видеозаписи соревновательной композиции, выполненной сборной командой Северо-Западного государственного медицинского университета имени И. И. Мечникова на Чемпионате вузов Санкт-Петербурга по аэробной гимнастике.



Стенограмма

Использованные элементы сложности и акробатические элементы.

№ эле-мента	№	Название	Схема	Ценность
Элементы сложности				
E ^{1*}	A 364	Геликоптер (helicopter)		0.4
E ^{2*}	C 194	Прыжок в группировку с поворотом на 180°, приземл. в шпагат (1/2 turn tuck jump to split)		0.4
E ³	D 122	Безопорный вертикальный шпагат (free vertical split)		0.2
E ⁴	D 303	Четыре (4) поочередных высоких вертикальных маха ногами с поворотом на 360° (four (4) consecutive sagittal high leg kicks vertical 1/1 turn)		0.3
E ^{5*}	A 143	Латеральное отжимание в упоре венсон (wenson push up or wenson lateral push up)		0.3
E ⁶	C 103	Прыжок с поворотом в воздухе на 360° (1/1 air turn)		0.3
E ^{7*}	C 124	Прыжком свободное падение с поворотом на 180° (free fall 1/2 twist airborne)		0.4
E ⁸	D 153	Поворот на 1 ноге на 360° в вертикальный шпагат (1/1 turn to vertical split)		0.3
E ^{9*}	B 173	Упор – «безопорный» венсон (lifted wenson support)		0.3
		Пирамида (LIFT)		0.4
Акробатические элементы				
Acr ¹	A ¹	«Колесо» (с ног на ноги)		–
Acr ²	A ³	Переворот (вперед)		–

* – Элементы, выполненные на полу.

Вывод. Таким образом, составление композиции в спортивной аэробике – это сложный творческий процесс взаимодействия тренера, хореографа и спортсменов в четком соответствии с требованиями Правил соревнований.

Видео доклад можно посмотреть по ссылке: <https://youtu.be/DLC9QHLnfBs>

Библиографические ссылки

1. Склярова И. В. Составление соревновательной композиции в спортивной аэробике // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры : сб. научных трудов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. СПб., 2016. С. 239–242.
2. Склярова И. В. Основы спортивной тренировки. Этап начальной подготовки в аэробной гимнастике : учеб.-метод. пособие. СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2018. 36 с.
3. Склярова И. В. Основы спортивной тренировки. Этап спортивного совершенствования : учеб.-метод. пособие. СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2020. 56 с.
4. Federation Internationale de Gymnastique [Электронный ресурс] : правила соревнований 2017–2020. URL: [http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/ru_AER%20CoP %202017-2020.pdf](http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/ru_AER%20CoP%202017-2020.pdf) (дата обращения: 05.05.2020).

References

1. Sklyarova I. V. Sostavlenie sorevnovatel'noj kompozicii v sportivnoj ajerobike // Strategicheskie napravlenija reformirovanija vuzovskoj sistemy fizicheskoj kul'tury : sb. nauchnyh trudov Vseros.nauchno-prakt. konf. s mezhdunarodnym uchastiem. Sankt-Peterburg, 2016. P. 239–242.
2. Sklyarova I. V. Osnovy sportivnoj trenirovki. Jetap nachal'noj podgotovki v ajerobnoj gimnastike: uchebno-metodicheskoe posobie. Sankt-Peterburg, Izd-vo SZGMU im. I. I. Mechnikova, 2018. 36 p.
3. Sklyarova I. V. Osnovy sportivnoj trenirovki. Jetap sportivnogo sovershenstvovanija : uchebno-metodicheskoe posobie. Sankt-Peterburg, Izd-vo SZGMU im. I. I. Mechnikova, 2020. 56 p.
4. Federation Internationale de Gymnastique [Elektronnyj resurs] : Pravila sorevnovanij 2017–2020. URL: [http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/ru_AER%20CoP %202017-2020.pdf](http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/ru_AER%20CoP%202017-2020.pdf) (date of visit: 05.05.2020).

© Склярова И. В., Машаровский Е. В., 2020

УДК 796.015.6

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ 9–10 ЛЕТ

П. С. Стрельников¹, А. Ю. Асеева², Н. П. Филатова³

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Российская Федерация, 644009, Омская обл., г. Омск, ул. Масленникова, 144

¹E-mail: strelpav@mail.ru

²E-mail: ane4ka_1982@mail.ru

³E-mail: finina@yandex.ru

Рассмотрены результаты экспериментальной проверки методики построения тренировочных заданий в ледовой подготовки, в частности, сравнение динамики показателей испытуемых в тестах по специальной физической подготовки. Результаты исследования показали, что применяемые нами средства, методы и параметры физической нагрузки для построения тренировочных заданий технической направленности довольно эффективно влияют на результаты специальной физической подготовленности юных спортсменов.

Ключевые слова: тренировочные задания, техническая подготовка, юные хоккеисты, срочный эффект.

TRAINING TASKS OF TECHNICAL TRAINING OF HOCKEYERS 9-10 YEARS

P. S. Strelnikov¹, A. Yu. Aseeva², N. P. Filatova³

Siberian State University of Physical Culture and Sports
144, Maslennikova Str., Omsk, 644009, Russian Federation

¹E-mail: strelpav@mail.ru

²E-mail: ane4ka_1982@mail.ru

³E-mail: finina@yandex.ru

The article presents the results of an experimental verification of the methodology for constructing training tasks in ice training, in particular, a comparison of the dynamics of test subjects in tests of special physical training. The results of the study showed that the means, methods and parameters of physical activity used by us to build training tasks of a technical orientation quite effectively affect the results of special physical fitness of young athletes.

Keywords: training tasks, technical training, young hockey players, urgent effect.

Актуальность исследования. В современной научно-методической литературе широко представлены тренировочные упражнения на льду, используемые в технической подготовке юных хоккеистов [1; 2; 3; 4].

Вместе с тем специалистами рекомендовались параметры физической нагрузки в различных тренировочных заданиях. При этом необходимо отметить, что вопрос подбора физических нагрузок в тренировке хоккеистов групп начальной подготовки освещен фрагментарно.

По мнению А. Ю. Асеевой (2019) «недостаток подобной информации не позволит тренерам сделать правильный выбор в пользу того или иного тренировочного задания, так как, без средств оперативного контроля невозможно представлять степень воздействия тренировочной нагрузки, не только на какую-то определенную сторону подготовленности, но и на организм занимающихся в целом» [5].

По мнению А. Ю. Букатина (2000), основой в занятиях с хоккеистами групп начальной подготовки является процесс освоения техники катания на коньках, техники владения клюшкой, приема и передачи шайбы [1].

Необходимо отметить, что в период с 8 лет считается благоприятным для целенаправленного развития аэробных возможностей [6; 7]. Следовательно, в тренировочном процессе хоккеистов 9–10 лет следует уделять пристальное внимание их развитию, подбирая параметры физической нагрузки к техническим упражнениям, которые будут выполняться в умеренной зоне мощности и соответствующей частотой сердечных сокращений.

Проблема исследования состоит в необходимости научного обоснования выбора параметров физической нагрузки в тренировочных заданиях на льду хоккеистов групп НП с использованием средств ледовой подготовки.

Объект исследования – тренировочный процесс юных хоккеистов.

Предмет исследования – дифференциация физической нагрузки в тренировочных заданиях хоккеистов 9–10, направленных на совершенствование технической подготовленности.

Цель исследования – совершенствование методики построения тренировочных заданий технической подготовки хоккеистов 9–10 лет.

Одной из задач исследования было – выявить наиболее эффективные тренировочные задания технической направленности на льду в подготовке хоккеистов 9–10 лет.

Методы исследования – педагогическое наблюдение с хронометражем тренировочных занятий, пульсометрия с использованием мониторов сердечного ритма Polar, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования: в эксперименте приняли участие 40 юных хоккеистов. Методом случайной выборки были определены две экспериментальные группы – ЭГ-1 – 16 человек, ЭГ-2 – 24 человека. В тренировочном процессе ЭГ-1 применялись экспериментальные тренировочные задания, при этом в ЭГ-2 применялись традиционные тренировочные задания. Эксперимент проводился с августа по ноябрь 2019 года.

Для решения данной задачи был проведен лабораторный педагогический эксперимент. Вначале лабораторного эксперимента у всех испытуемых были изучены показатели специальной физической подготовленности. Статистическое сравнение изучаемых показателей испытуемых ЭГ-1 и ЭГ-2 не выявило достоверных различий ($p \geq 0,05$), что свидетельствует о том, что представители опытных групп принадлежали к одной генеральной совокупности.

Результаты исследования. Для совершенствования технической подготовки юных хоккеистов мы выбрали упражнения, рекомендованные авторитетными специалистами А. Ю. Букатиным с соавт. (2000), В. В. Филатовым с соавт. (2014), и программу ФХР «Для возрастной группы 10 лет и младше» [1; 3; 8]. Нами были сформированы тренировочные задания на льду, для совершенствования технической подготовленности юных хоккеистов.

В результате исследования установлено, что технические тренировочные задания, выполняемые юными хоккеистами, с параметрами физической нагрузки 40 с в однократном повторении выполняются с ЧСС 178 ± 3 уд/мин уже после первого повторения упражнения. После пятого повторения в данном задании показатели ЧСС юных спортсменов достигают 185 ± 5 уд/мин. Данные показатели соответствуют анаэробно-гликолитическому режиму энергообеспечения. При выполнении тренировочных заданий с параметрами нагрузки 50 с в однократном повторении ЧСС юных хоккеистов после первого-третьего повторения составляет 186 ± 4 уд/мин, после пятого повторения – 191 ± 5 .

При выполнении таких же тренировочных заданий, но с временными параметрами нагрузки 15–20 с показатели ЧСС испытуемых не превышают 152 ± 3 уд/мин., что соответствует аэробному режиму энергообеспечения. Также, необходимо уточнить тот факт, что к шестому повторению упражнений с параметрами физической нагрузки 15–20 с показатели ЧСС достигают 164 ± 3 уд/мин.

Если тренировочное задание выполняется со временем 25–30 с, то к четвертому повторению показатели ЧСС занимающихся достигают 172 ± 4 уд/мин., к шестому повторению показатели ЧСС увеличиваются до 180 ± 3 уд/мин.

В заключительной части исследования у испытуемых обеих групп были изучены показатели специальной физической подготовленности (см. таблицу).

Сравнение показателей специальной физической подготовленности хоккеистов 9–10 лет в начале и в конце исследования

Тесты	Слаломный бег на коньках без шайбы, с	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы, с
ЭГ-1 $n = (16)$ до эксперимента	12,6±0,5	14±0,7
ЭГ-1 $n = (16)$ после эксперимента	12,2±0,2	13,5±0,2
Прирост показателей	4,5 %	4,6 %
Достоверность различий	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,05$
ЭГ-2 $n = (24)$ до эксперимента	12,5±0,6	13,8±0,8
ЭГ-2 $n = (24)$ после эксперимента	12,4±0,3	13,6±0,2
Достоверность различий	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,05$
Прирост показателей	1,5 %	2,6 %

При сравнении изучаемых показателей испытуемых внутри экспериментальных групп, в тестах по специальной физической подготовленности, отражающих техническую подготовку, нами было выявлено, что в ЭГ-1 в тесте «слаломный бег на коньках без шайбы» прирост показателей составил 4,5 %, в «слаломный бег на коньках с ведением шайбы» – 4,6 %. В ЭГ-2 в таких же тестах СФП увеличение показателей составило 1,5 и 2,6 %. Необходимо отметить, что после проведенного лабораторного эксперимента нами были выявлены достоверные различия ($p \leq 0,05$) внутри обеих групп.

Заключение. В результате исследования нами были изучены показатели частоты сердечных сокращений в ответ на тренировочные задания технической направленности в ледовой подготовке юных хоккеистов. Выявлено, что интенсивность упражнений в рекомендованных параметрах физической нагрузки высокая, срочный эффект и реакция на физическую нагрузку, говорит о том, что многие упражнения выполнялись в анаэробном режиме энергообеспечения.

Установлено, что в традиционных заданиях технической направленности срочный эффект превышает функциональные возможности юных хоккеистов, так как показатели ЧСС в тренировочных заданиях со временем выполнения одного повторения достигали 182±3 уд/мин, со временем 50 с – 189±4 уд/мин. В экспериментальных тренировочных заданиях на льду показатели частоты сердечных сокращений испытуемых в тренировочных заданиях со временем выполнения 15–20 с показатели ЧСС юных хоккеистов составили 160±4 уд/мин, со временем 25–30 с показатели ЧСС испытуемых достигали 176±3 уд/мин.

По данным В. Д. Сонькина (2009) и Р. В. Тамбовцевой (2010) выполнение тренировочных заданий в подготовке юных спортсменов с ЧСС более 180 уд/мин не соответствует возрастным особенностям юных спортсменов.

По нашему мнению, время выполнения однократного повторения упражнения не должно превышать 30 с, что позволит сохранить технику, скорость выполнения тренировочного задания. А также срочный эффект будет соответствовать возрастным особенностям юных хоккеистов.

Библиографические ссылки

1. Букатин А. Ю. Лукашин Ю. С. Хоккей. М. : Физкультура и спорт, 2000. 181 с.
2. Ишматов Р. Г. Шилов В. В. Хоккея от А до Я. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации : учеб. пособие / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. СПб. : [б. и.], 2011. 200 с.
3. Филатов В. В., Филатов В. В. Содержание и организация тренировочного процесса юных хоккеистов 7–10 лет в группах начальной подготовки : учеб. пособие / НГУ им. П. Ф. Лесгафта. СПб. : [б. и.], 2014. 145 с.
4. Савин В. П. Хоккей // Спортивные игры / под ред. Ю. Д. Железняка. М. : Академия, 2001. 321 с.
5. Асеева А. Ю., Стрельников П. С. Параметры физической нагрузки в тренировочных заданиях ледовой подготовки хоккеистов 9–10 лет // II Европейские игры 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы Междунар. научно-практ. конф. (4–5 апреля 2019, г. Минск) : в 4 ч. Минск : БГУФК, 2019. Ч. 1. С. 9–12.
6. Сонькин В. Д., Тамбовцева Р. В., Маслова Г. М. Возрастное развитие тканевых источников энергообеспечения мышечной функции // Вестник спортивной науки. 2009. № 6. С. 32–38.
7. Тамбовцева Р. В. Развитие мышечной ткани в онтогенезе // Новые исследования. 2010. № 2. С. 81–94.
8. Практическое руководство для тренеров возрастных групп 10 лет и младше [Электронный ресурс]: национальная программа подготовки хоккеистов «Красная машина». М. : ФХР, 2018. 32 с. URL: https://fhr.ru/upload/iblock/72f/2018._Prakticheskoe_rukovodstvo_dlya_trenerov._Vozrastnaya_gruppa_10 лет_i_mladshe.pdf (дата обращения: 05.06.2020).

References

1. Bukatin A. Yu., Lukashin Yu. S. Hokkej. Moskva, Fizkul'tura i sport, 2000. 181 p.
2. Ishmatov R. G., SHilov V. V. Hokkeya ot A do Ya. Postroenie uchebno-trenirovochnogo processa dlya hokkeistov razlichnoj kvalifikacii : uchebnoe posobie / Nac. Gos. Un-t fiz. Kul'tury, sporta i zdorov'ya im. P. F. Lesgafta. Sankt-Peterburg, [b. i.], 2011 200 p.
3. Filatov V. V., Filatov V. V. Soderzhanie i organizaciya trenirovochnogo processa yunyh hokkeistov 7–10 let v gruppah nachal'noj podgotovki: ucheb. posobie / NGU im. P. F. Lesgafta. Sankt-Peterburg, [b. i.], 2014. 145 p.
4. Savin V. P. Hokkej // Sportivnye igry / pod red. Yu. D. Zheleznyaka. Moskva, Akademiya, 2001. 321 p.
5. Aseeva A. Yu., Strel'nikov P. S. Parametry fizicheskoy nagruzki v trenirovochnyh zadaniyah ledovoj podgotovki hokkeistov 9–10 let // II Evropejskie igry 2019: psihologo-pedagogicheskie i mediko-biologicheskie aspekty podgotovki sportsmenov : materialy Mezhdunar. nauchno-prakt. konf. (Minsk, 4–5 apr. 2019) : v 4 ch.. Minsk, BGUFK, 2019. Ch. 1. P. 9–12.
6. Son'kin V. D., Tambovceva R. V., Maslova G. M. Vozrastnoe razvitie tkanevyh istochnikov energoobespecheniya myshechnoj funkcii // Vestnik sportivnoj nauki. 2009. № 6. P. 32–38.
7. Tambovceva R. V. Razvitie myshechnoj tkani v ontogeneze // Novye issledovaniya. 2010. № 2. P. 81–94.
8. Prakticheskoe rukovodstvo dlya trenerov vozrastnyh grupp 10 let i mladshe [Elektronnyj resurs] : nacional'naya programma podgotovki hokkeistov "Krasnaya mashina". Moskva, FHR, 2018. 32 p. URL: https://fhr.ru/upload/iblock/72f/2018._Prakticheskoe_rukovodstvo_dlya_trenerov._Vozrastnaya_gruppa_10 лет_i_mladshe.pdf (date of visit: 05.06.2020).

© Стрельников П. С., Асеева А. Ю., Филатова Н. П., 2020

УДК 796.082

ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БОРЬБЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

В. Э. Цандыков

Федерация спортивной борьбы России
Российская Федерация, г. Москва, Лужнецкая набережная, 8
E-mail: tsanvas@yandex.ru

Проанализированы и представлены игры с элементами борьбы для использования в домашних условиях в период соблюдения режима самоизоляции.

Ключевые слова: игры с элементами борьбы, классификационные группы, методические указания, домашние условия.

GAMES WITH HELMETS IN HOME

V. E. Tsandykov

Wrestling Federation of Russia
8, Luzhnetskaya embankment, Moscow, Russian Federation
E-mail: tsanvas@yandex.ru

The article analyzes and presents games with elements of wrestling for use at home during the period of self-isolation.

Keywords: games with elements of struggle, classification groups, guidelines, home conditions.

Уменьшение контактов между людьми и соблюдение режима самоизоляции в период распространения Covid-19 вносит существенные изменения в обычный ритм жизни многих россиян. Данный факт незамедлительно сказался на привычном двигательном режиме различных слоев населения, существенно ограничив его в отрицательную сторону.

Государственными органами управления образованием и физической культуры и спорта РФ изданы и опубликованы приказы и рекомендации о переводе всех образовательных и спортивных организаций на дистанционное обучение [1; 2].

Сложившиеся ситуация поставила перед педагогическим сообществом страны целый ряд острых вопросов, среди которых особое место занимают:

- наполнение информационно-образовательной среды по каждому учебному предмету и спортивной дисциплине;
- обеспечение оптимального двигательного режима обучающихся в период самоизоляции и его наполнение в зависимости от уровня физической подготовленности.

С данной проблемой столкнулись преподаватели кафедр физического воспитания колледжей и вузов, учителя физической культуры, а также педагоги дополнительного образования, тренеры по различным видам спорта, работающие в общеобразовательных организациях страны и т. д.

Исходя из сложившейся ситуации актуальность разработки домашних заданий по поддержанию уровня физической подготовленности с учетом специфики избранного вида спорта в домашних условиях очевидна и не вызывает никаких сомнений.

Основанием для предложения к использованию игр с элементами единоборств в домашних условиях в период самоизоляции, является классификация физических упражнений по признаку особенностей мышечной деятельности, где сказано, что данный вид физических упражнений, спортивная борьба, требует комплексного проявления двигательных качеств

при постоянно меняющихся уровнях усилий в соответствии с изменяющимися условиями. Игры с единоборством – физические упражнения, с помощью которых можно эффективнее достичь желаемого результата в развитии физических качеств [3].

Согласно классификации игры с элементами единоборств они делятся на следующие группы [4, с. 82–93]: а) игры в отталкивания; б) игры с отрывом соперника от ковра; в) игры за сохранение равновесия; г) игры с отрывом соперника от ковра; д) игры с опережением и борьбой; е) игры за овладение обусловленным предметом; ж) игры в касания; з) игры в атакующие захваты; и) игры в блокирующие захваты; к) игры в дебюты; л) игры в перетягивание; м) игры с прорывом через строй, из круга, обозначенной площадки и т. д.

Для проведения игр с элементами борьбы в домашних условиях были разработаны методические рекомендации с требованиями к местам их проведения и соблюдения техники безопасности.

Далее мы публикуем основные пункты данных рекомендаций:

- для организации игры определить свободную площадь без посторонних предметов и выступающих конструкций (стол, тумбочки, стулья, отопительные батареи и т. д.);
- предусмотрите, дополнительно зону безопасности (для случаев смещений или движения);
- отбирайте игры в зависимости от размеров игровой «домашней площадки» и амплитуды двигательных перемещений;
- обозначьте границы игрового поля при пересечении которого, игра останавливается и возобновляется вновь в центре обозначенной площадки;
- при осуществлении движения играющих судья и зрители (члены семьи) должны быть готовы в любой момент осуществить страховку играющих;
- старайтесь исключить различные падения при проведении игры;
- для регулирования получаемой нагрузки следите за временем проведения игры согласно возраста играющих и уровня их физической подготовленности;
- предусмотрите варианты для усложнения проводимых игр:
 - а) увеличить весовую категорию соперника;
 - б) повторение игры (количество раз);
 - в) при силовом равенстве соперников регулировать ее продолжительность;
 - г) при силовом неравенстве соперников необходимо предусмотреть понятие «форы».

Это может быть – время проведения игры, игра по сигналу, близкое расположение линий финиша к более слабому, облегчение правил для менее подготовленного и усложнение для более сильного и т. д.).

По результатам анализа литературных источников [4; 5; 6; 7; 8], опроса тренерского состава и практической апробации были отобраны игры с элементами борьбы для проведения в домашних условиях. Основными критериями для их отбора были:

- а) малая площадь для проведения игры;
- б) малая вероятность падения играющих;
- в) использования подручного домашнего инвентаря.

Далее мы представляем отобранный материал.

Целью игр в касания является касание обозначенной части тела партнера. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи [4, с. 82–83]. Игра представлена на рис. 1.

Игры в перетягивания направлены на развитие силовых качеств, умению сохранять захват, дифференцировать свои усилия и умение вести элементарное единоборство. Они бывают парные и групповые. Осуществляются с захватами одной рукой за руку, двумя руками за руки, захватом за предметы и т. д. Перетягивания осуществляются из различных положений – лежа, стоя на коленях, сидя, сидя на корточках, стоя [4, с. 91]. На рис. 2 представлен более сложный вариант игры в перетягивания – «перетяни соперника на свою сторону не потеряв при этом мяч». В домашних условиях при проведении игр можно использовать любые подручные предметы (пластиковые бутылки и т. д.).

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, небольшой палкой, кеглей, теннисным мячом, шапкой, заполненной песком пластиковой бутылкой и т. п.). Данные упражнения используются для формирования навыков ведения единоборств, маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств [4, с. 91].



Рис. 1. Коснись коленного сустава двумя руками



Рис. 2. Перетяни соперника на свою сторону не потеряв при этом мяч

Методические рекомендации по изменению правил проведения игр:

- одному из соперников дать задания удерживать предмет, другому овладеть предметом;
- менять или не менять стартовые позиции в ходе игры;

– использовать для соперников не симметричные стартовые позиции (один стоя, другой стоя на коленях и т. д.).

Данная группа игр в дебюты предусматривает ведение борьбы в более сложных условиях. Поединок из различных поз и положений, там, где необходима быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, использование маневров и обманный действий, своевременное реагирование на действия соперника, блокируя или ограничивая их [4, с. 90].

Нами предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты в домашних условиях: а) спина к спине; б) левый бок к левому; в) правый бок к правому; г) левый бок к правому; д) правый бок к левому; е) оба соперника на коленях; ж) соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т. д.

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях: а) руки соединены в «крючок» над головой; б) руки выпрямлены вдоль тела; в) руки вверх прямые; г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Все начала поединка из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах – соперники не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра), либо касаются.

Цель игр заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы обозначенной в домашних условиях игровой площадки, круга (наступить на обозначенную линию), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за спиной соперника и т. д. Вариант игры представлен на рис. 3.



Рис. 3. Борись, но не теряй мяч

Игры за сохранение равновесия проводятся в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие [4, с. 91].

Подводя итог проделанной работе можно констатировать, что использование в домашних условиях предложенных игр с элементами борьбы позволят занимающимся поддерживать достаточный уровень своей физической подготовленности и активного мышечный тонуса.

Разработанные методические указания помогут профессиональному сообществу усложнить условия проведения игр, расширить их вариативность, а также избежать травматизма при их проведении.

Данные слагаемые, несомненно, скажутся на общем психологическом состоянии людей, обеспечив им положительный эмоциональный фон, и, несомненно, позволят рационально и эффективно проводить время, что в конечном итоге отразится на комфорте в условиях самоизоляции.

Библиографические ссылки

1. Приказ № 103 от 17.03.2020 [Электронный ресурс] / Сайт Министерства просвещения РФ. URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/d8273e59ca68baf01b8a30ad3fe33ee8/> (дата обращения: 16.05.2020).
2. Приказ № 104 от 17.03.2020 [Электронный ресурс] / Сайт Министерства просвещения РФ. URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/a79161d60aa728c4770d4beed3e810bc/> (дата обращения: 16.05.2020).
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991. 366 с.
4. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба : учебник. М. : Просвещение, 1993. 240 с.
5. Игровые поединки : метод. пособие / авт.-сост.: И. В. Ахрамеев, В. Ю. Колчев ; Гос. акад. славянской культуры ; Федерация традиционных игр и этноспорта России. М. : Концептуал, 2015. 138 с.
6. Крупник Е. Я., Щербакова В. Л. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие. М. : Советский спорт, 2014. 176 с.
7. Методические особенности использования подвижных игр в тренировочном процессе единоборцев : учеб.-метод. пособие / авт.-сост.: Н. А. Горбунов ; Рязанский гос. ун-т им. С. А. Есенина. Рязань, 2017. 71 с.
8. Ратова Е. Н., Имамиев А. И. Специальные подвижные игры и подводящие упражнения в вольной борьбе. Казань : Казан. ун-т. 2015. 45 с.

References

1. Prikaz 103 ot 17.03.2020 [Elektronnyj resurs] / Sajt Ministerstva prosveshcheniya RF. URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/d8273e59ca68baf01b8a30ad3fe33ee8/> (date of visit: 16.05.2020).
2. Prikaz 104 ot 17.03.2020 [Elektronnyj resurs] / Sajt Ministerstva prosveshcheniya RF. URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/a79161d60aa728c4770d4beed3e810bc/> (date of visit: 16.05.2020).
3. Matveev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury. M. : Fizkul'tura i sport, 1991. 366 p.
4. Igumenov V. M., Podlivaev B. A. Sportivnaya bor'ba : uchebnik. Moskva, Prosveshchenie, 1993. 240 p.
5. Igrovyje poedinki : metod. posobie / avt.-sost.: I. V. Ahrameev, V. Yu. Kolchev ; Gos. akad. slavyanskoj kul'tury ; Federaciya tradicionnyh igr i etnosporta Rossii. Moskva, Konceptual, 2015. 138 p.
6. Krupnik E. Ya., Shcherbakova V. L. Igrovyje kompleksy v optimizacii masterstva borcov : uchebno-metod. posobie. Moskva, Sovetskij sport, 2014. 176 p.
7. Metodicheskie osobennosti ispol'zovaniya podvizhnyh igr v trenirovochnom processe edinorcev : uchebno-metod. posobie / avt.-sost.: N. A. Gorbunov ; Ryazanskij gosudarstvennyj universitet im. S. A. Esenina. Ryazan, 2017. 71 p.
8. Ratova E. N., Imamiev A. I. Special'nye podvizhnye igry i podvodyashchie uprazhneniya v vol'noj bor'be. Kazan', Kazan. un-t. 2015. 45 p.

УДК 796.082

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ДИСТАНЦИОННЫХ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ НА ПРИМЕРЕ – «МОЙ МИР СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ»

В. Э. Цандыков

Федерация спортивной борьбы России,
Российская Федерация, г. Москва, Лужнецкая набережная, 8
E-mail: tsanvas@yandex.ru

Рассмотрен практический опыт по подготовке домашних заданий для дистанционного обучения по программе «Борьба в школу» с использованием ряда широко распространенных компьютерных программ. Описан алгоритм действий на примере домашнего задания – «Мой мир спортивной борьбы».

Ключевые слова: дистанционное обучение, домашние задания, компьютерные программы, алгоритм создания, конечный продукт.

USING DIGITAL TECHNOLOGIES TO DEVELOP REMOTE HOMEWORK ASSIGNMENTS FOR SCHOOL CHILDREN FOR EXAMPLE – “MY WORLD OF WRESTLING”

V. E. Tsandykov

Wrestling Federation of Russia,
8, Luzhnetskaya embankment, Moscow, Russian Federation
E-mail: tsanvas@yandex.ru

The article demonstrates practical experience in preparing homework assignments for distance learning in the “Fight to school” program using a number of widely used computer programs. The algorithm of actions is described on the example of a homework assignment – “My world of wrestling”.

Keywords: distance learning, homework, computer programs, creation algorithm, final product.

В настоящий момент во всем мире принимаются меры по организации дистанционного образования в условиях коронавирусной пандемии и, соответственно, перед педагогическим сообществом нашей страны остро встала проблема, состоящая из ряда вопросов:

- организации дистанционного обучения;
- наполнение информационно-образовательной среды по учебному предмету;
- отбор и использование образовательных технологий;
- освоение новых компьютерных программ для ведения и обеспечения образовательного процесса;
- разработка домашних заданий и форм контроля за их выполнением.

На сегодняшний день в педагогическом сообществе по физической культуре и спорту наблюдается «профессиональный голод» по освоению и использованию компьютерных программ для разработки домашних заданий и внедрения их в образовательный процесс по дистанционному обучению.

В связи с актуальностью данной темы и возникшим цейтнотом, нами в экстренном порядке, разработаны домашние задания для дистанционного обучения по программе – «Спортивная борьба в школу».

Кратко представляем лишь незначительную часть разработанных тем данных заданий:

- краткий терминологический словарь по спортивной борьбе;
- состав примерный комплекс утренней гимнастики из предложенных упражнений (соблюдая последовательность их выполнения);
- определи, какие из предложенных упражнений относятся к специальным упражнениям борца;
- определи на фотографиях нарушение правил соревнований и технике безопасности при проведении уроков и занятий по спортивной борьбе (Аргументируйте свой ответ);
- страницы истории греко-римской борьбы (читай, запоминай, рассказывай и делись с друзьями). Данная тема разбита на 5 частей;
- по фотоснимкам определи, кто из олимпийских чемпионов запечатлён в момент поединка (назови Олимпийские игры, весовую категорию, сколько встреч провел чемпион).

Первоначально, для разработки домашнего задания был составлен алгоритм действий:

- определение темы;
- подготовка информационного багажа (литературные источники, тексты, фотографии, видеоматериалы, сайты и т. д.);
- определение мульти форматов для размещения;
- определение компьютерных программ и их возможностей;
- подготовка чернового варианта;
- согласование с заинтересованными сторонами;
- получение итогового продукта;
- размещение продукта в интернет и образовательных сетях;
- получение обратной связи и проверка выполнения заданий;
- создание архивов присланных ответов.

Для получения итогового продукта на конкретных примерах рассмотрим выполнение описанного выше алгоритма действий.

Информационный багаж, литературные источники, фотографии, видео, рисунки и другие сопутствующие материалы, скачивался с сайтов:

- Федерация спортивной борьбы России [1];
- многочисленных региональных федераций борьбы [2; 3; 4];
- Международный борцовский форум [5];
- Государственный музей спорта [6];
- Википедия [7];
- Яндекс рисунки [10];
- и другие сайты.

Итоговый материал презентаций сохранялся в виде слайдов (сохранение в формате jpeg), а затем рассылался по электронным адресам всем участникам образовательного процесса.

Сохраненные слайды в формате jpeg легко читаются на всех электронных устройствах (компьютерах различных поколений, сотовых телефонах, планшетах и т. д.), что облегчает процесс доставки и открытия документа, а также констатируем, что данный формат легко сжимается для «уменьшения весового объема» – объем занимаемой оперативной памяти. Это позволяет использовать данную информацию в электронных средствах с минимальными техническими характеристиками.

При разработке домашних заданий нами используются компьютерные программы: winword, powerpnt, Paint, киностудия windows Live, FineReader (версия 12), ФотоКоллаж.

Программа Winword распространена и широко известна, служит для набора и сохранения различных текстовых файлов.

Программа Paint позволяет работать с рисунками, с картинками, с фото и другими графическими продуктами. В данной программе мы осуществляем коррекцию рисунков, картинок и фото, делаем их обрезку, исправляем цветовые дефекты, наносим надписи и просто рисуем.

Киностудия windows Live позволяет делать обрезку видеофильмов, соединять разрозненные видео файлы, накладывать звук, составлять фотоколлажи и т. д.

Программа FineReader (различные версии) позволяет распознавать текст и перебрасывать его в различные форматы. Например, из PDF в Word и наоборот и т. д.

Работая в powerpnt мы создаем различные презентации к выступлениям, докладам и сообщениям. Включая режим анимации мы делаем презентации «живыми», а добавляя звуковые сообщения усиливаем эффект информационного воздействия.

ФотоКоллаж. Данная программа позволяет украшать фотографии, делать всевозможные стенды, обложки книг, плакаты, поздравления, открытки и т. д.

Для визуального представления разработанного домашнего задания – «Мой мир спортивной борьбы» и детального разбора алгоритма по его составлению мы публикуем ряд слайдов.

Представленные слайды выполнены в программе powerpnt и сохранены в формате jpeg (автоматически сохраняется в папке с идентичным названием в слайдовой структуре) (рис. 1–4).



Рис. 1. Титульная заставка

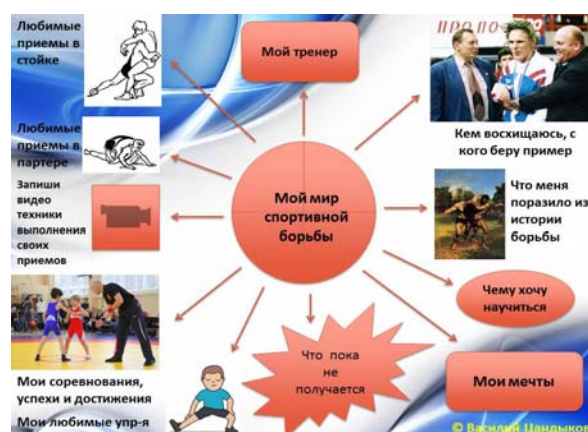


Рис. 2. Составляющие мира борьбы

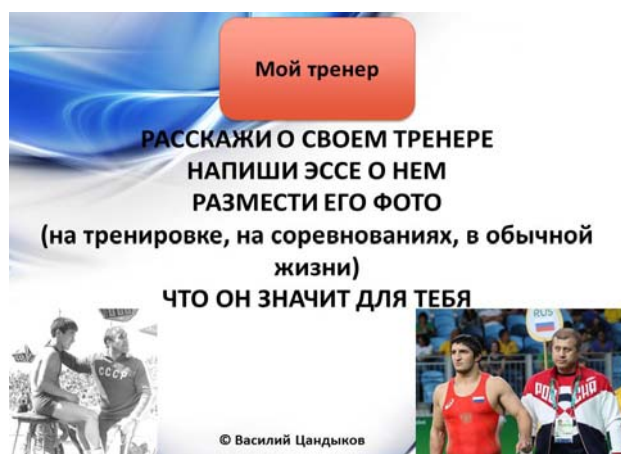


Рис. 3. Мой тренер



Рис. 4. Кумиры

Для пошагового представления формирования составляющих слайдов обратимся к отдельно взятому фрагменту – слайд 2 «Составляющие мира борьбы» (рис. 5).

Вставленные в слайд рисунки приемов борьбы и физических упражнений вырезаны и обработаны в программе Paint. Сами же диаграммы проведения приемов спортивной борьбы, различных упражнений широко представлены на многочисленных сайтах в сети Интернет [8–10].

Фотографический материал, представленный на слайдах, сформирован из личных архивов или же скачен с сайта Федерации спортивной борьбы России, региональных федераций борьбы и Международного борцовского форума [1–5].

Исторический и биографический материал представлен на сайтах Государственного музея спорта [6].

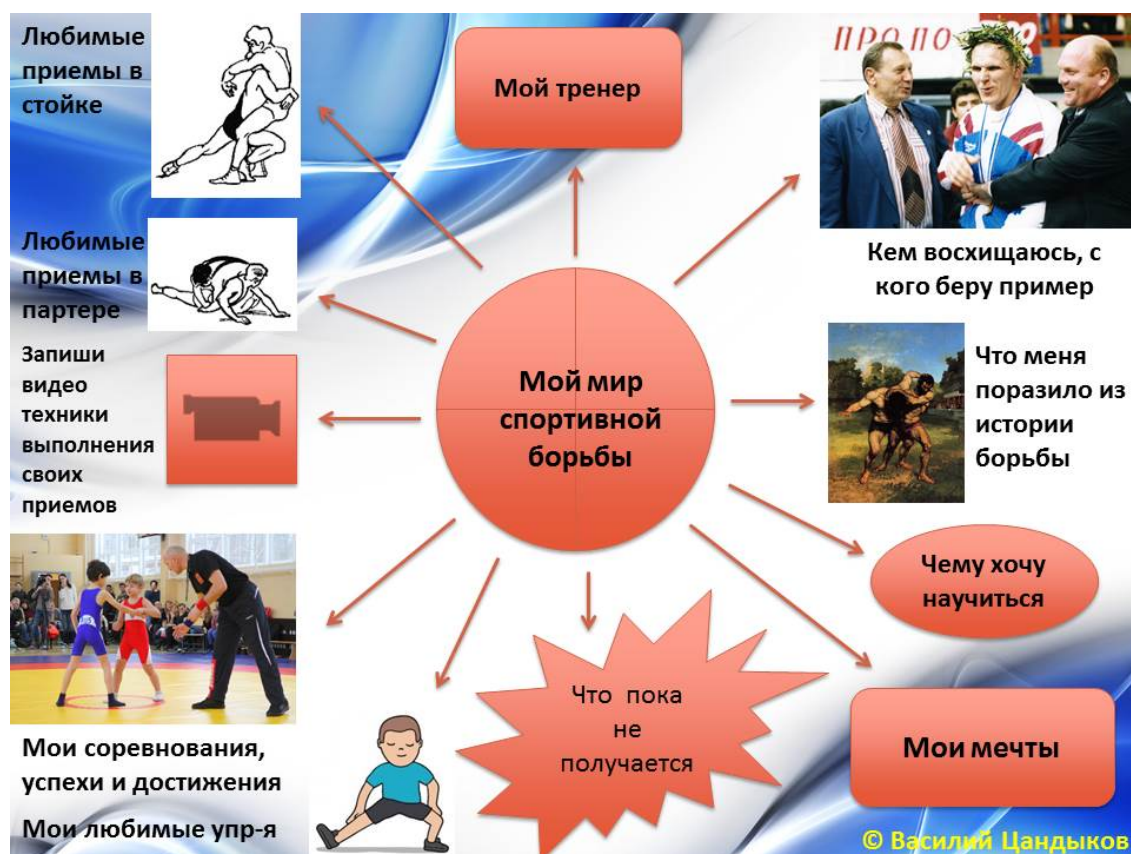


Рис. 5. Слайд 2 «Составляющие мира борьбы»

С разработанными домашними заданиями для дистанционного обучения по программе «Борьба в школу» можно ознакомиться и скачать с персональной страницы авторов [11].

Фон слайда, геометрические фигуры, стрелки и их цветовая заливка осуществлены непосредственно в программе powerpnt.

Вставка текстовой информации также сделана инструментами powerpnt.

Обобщая изложенную информацию можно заключить:

- определен минимальный пакет компьютерных программ для подготовки домашних заданий по дистанционному обучению;
- определены и указаны основные информационные источники для формирования информационного багажа;
- для визуального представления профессиональному сообществу представлен конечный продукт – разработанное домашнее задание.

На наш взгляд использование описанного выше алгоритма создания домашних заданий, их примерная направленность и тематика, обозначенный минимальный пакет программного обеспечения позволит пробудить интерес профессионального сообщества в области физической культуры и спорта к разработке собственных материалов для дистанционного обучения, что незамедлительно скажется на объекте обучения.

Библиографические ссылки

1. Сайт Федерации спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. URL: <http://wrestrus.ru> (дата обращения: 16.05.2020).
2. Сайт федерации спортивной борьбы Смоленской области [Электронный ресурс]. URL: <http://www.smol-borba.ru> (дата обращения: 16.05.2020).

3. Сайт Федерации спортивной борьбы Республики Дагестан [Электронный ресурс]. URL: <http://wrestdag.ru> (дата обращения: 16.05.2020).
4. Сайт Федерации спортивной борьбы Чувашской Республики [Электронный ресурс]. URL: <http://www.wrest21.ru> (дата обращения: 16.05.2020).
5. Сайт Международный борцовский форум [Электронный ресурс]. URL: <https://www.facebook.com/groups/borbaforum> (дата обращения: 16.05.2020).
6. Сайт Государственный музей спорта [Электронный ресурс]. URL: <http://museumsport.ru> (дата обращения: 16.05.2020).
7. Сайт Википедия [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения: 16.05.2020).
8. Сайт диаграмм приемов спортивной борьбы [Электронный ресурс]. URL: https://studme.org/278055/meditsina/koronnye_priemy_kombinatsii_greko_rimskoy_volnoy_borbe (дата обращения: 16.05.2020).
9. Сайт диаграмм приемов вольной борьбы [Электронный ресурс]. URL: https://www.volborba.ru/tehnika_volnoy_borby/90.html (дата обращения: 16.05.2020).
10. Сайт физических упражнений в рисунках [Электронный ресурс]. URL: <https://yandex.ru/images/search?text=%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B2%20%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%83%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D1%85&stype=image&lr=20728&source=wiz> (дата обращения: 16.05.2020).
11. Персональная страница автора [Электронный ресурс]. URL: <https://www.facebook.com/tsanvas> (дата обращения: 16.05.2020).

References

1. Sajt Federacii sportivnoj bor'by Rossii [Elektronnyj resurs]. URL: <http://wrestrus.ru> (date of visit: 16.05.2020).
2. Sajt federacii sportivnoj bor'by Smolenskoj oblasti [Elektronnyj resurs]. URL: <http://www.smol-borba.ru> (date of visit: 16.05.2020).
3. Sajt Federacii sportivnoj bor'by Respubliki Dagestan [Elektronnyj resurs]. URL: <http://wrestdag.ru> (date of visit: 16.05.2020).
4. Sajt Federacii sportivnoj bor'by CHuvashskoj Respubliki [Elektronnyj resurs]. URL: <http://www.wrest21.ru> (date of visit: 16.05.2020).
5. Sajt Mezhdunarodnyj borcovskij forum [Elektronnyj resurs]. URL: <https://www.facebook.com/groups/borbaforum> (date of visit: 16.05.2020).
6. Sajt Gosudarstvennyj muzej sporta [Elektronnyj resurs]. URL: <http://museumsport.ru> (date of visit: 16.05.2020).
7. Sajt Vikipediya [Elektronnyj resurs]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki> (date of visit: 16.05.2020).
8. Sajt diagramm priemov sportivnoj bor'by [Elektronnyj resurs]. URL: https://studme.org/278055/meditsina/koronnye_priemy_kombinatsii_greko_rimskoy_volnoy_borbe (date of visit: 16.05.2020).
9. Sajt diagramm priemov vol'noj bor'by [Elektronnyj resurs]. URL: https://www.volborba.ru/tehnika_volnoy_borby/90.html (date of visit: 16.05.2020).
10. Sajt fizicheskikh uprazhnenij v risunkah [Elektronnyj resurs]. URL: <https://yandex.ru/images/search?text=%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B2%20%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%83%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D1%85&stype=image&lr=20728&source=wiz> (date of visit: 16.05.2020).
11. Personal'naya stranica avtora [Elektronnyj resurs]. URL: <https://www.facebook.com/tsanvas> (date of visit: 16.05.2020).

УДК 796

ПРОЯВЛЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

И. В. Щетинкин¹, Д. Ю. Витман²

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Российская Федерация, 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144

¹Email: ivan.shetinkin1234@mail.ru

²Email: boykins90@mail.ru

Рассмотрены различные проявления координационных способностей у спортсменов. Определена классификация данного физического качества и изучены различные подходы к изучению всех проявлений координационных способностей для квалифицированных баскетболистов. В частности рассмотрены некоторые средства, используемые специалистами для совершенствования физической подготовки баскетболистов по избранным способностям.

Ключевые слова: координационные способности, баскетбол, физическая подготовка, квалифицированные спортсмены, сензитивный период, развитие.

MANIFESTATIONS OF COORDINATING ABILITIES OF QUALIFIED BASKETBALLERS

I. V. Schetinkin¹, D. Yu. Whitman²

Siberian State University of Physical Culture and Sports
144, Maslennikova Str., Omsk, 644009, Russian Federation

¹Email: ivan.shetinkin1234@mail.ru

²Email: boykins90@mail.ru

Various manifestations of coordination abilities in athletes are considered. The classification of this physical quality is determined and various approaches to the study of all manifestations of coordination abilities for qualified basketball players are studied. In particular, some tools used by specialists to improve the physical fitness of basketball players according to their chosen abilities are considered.

Keywords: coordination abilities, basketball, physical fitness, skilled athletes, sensitive period, development.

Многое количество авторов (Лях, Одайник, Сидоренко) говорят о том, что высокий уровень координации необходим во всех видах спорта, в частности в баскетболе. Высокий уровень развития координационных способностей и других физических качеств является залогом успешного выступления на соревнованиях. И поэтому тренеры уделяют много времени на развитие этого важного физического качества.

Проблема исследования заключается в недостатке информации по подготовке квалифицированных баскетболистов в разделе развитие координационных способностей.

Объект исследования: тренировочный процесс развития координационных способностей квалифицированных баскетболистов.

Предмет исследования: проявление координационных способностей квалифицированных баскетболистов.

Цель работы: определить проявления координационных способностей квалифицированных баскетболистов и наиболее эффективные средства для их развития.

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Выделить проявления координационных способностей, которые выделяются в научно-методической литературе.

Анализируя пособие В. И. Ляха (2006) можно сделать вывод, что активное (сензитивный период) развитие координационных способностей проходит в двух возрастных этапах:

1. Младший школьный возраст (9–11 лет) основной сензитивный период развития координационных способностей.
2. Юношеский возраст (15–16 лет) происходит развитие координации до уровня взрослого человека [1].

По мнению А. С. Сидоренко (2018) для спортивных игр в первую очередь необходимо развивать: координационную скорость, координационную выносливость, мышечную координацию. Им был разработан комплекс упражнений на развитие координационных способностей, который был включен во все части занятия (подготовительную, основную и заключительную).

Все перечисленные качества, безусловно, характерны для баскетбола, так как игроки на площадке совершают молниеносные атаки в довольно длительные отрезки игрового времени. Также отмечается высокая степень значимости мышечной координации при выполнении бросков с игры, в особенности с дальнего расстояния от кольца.

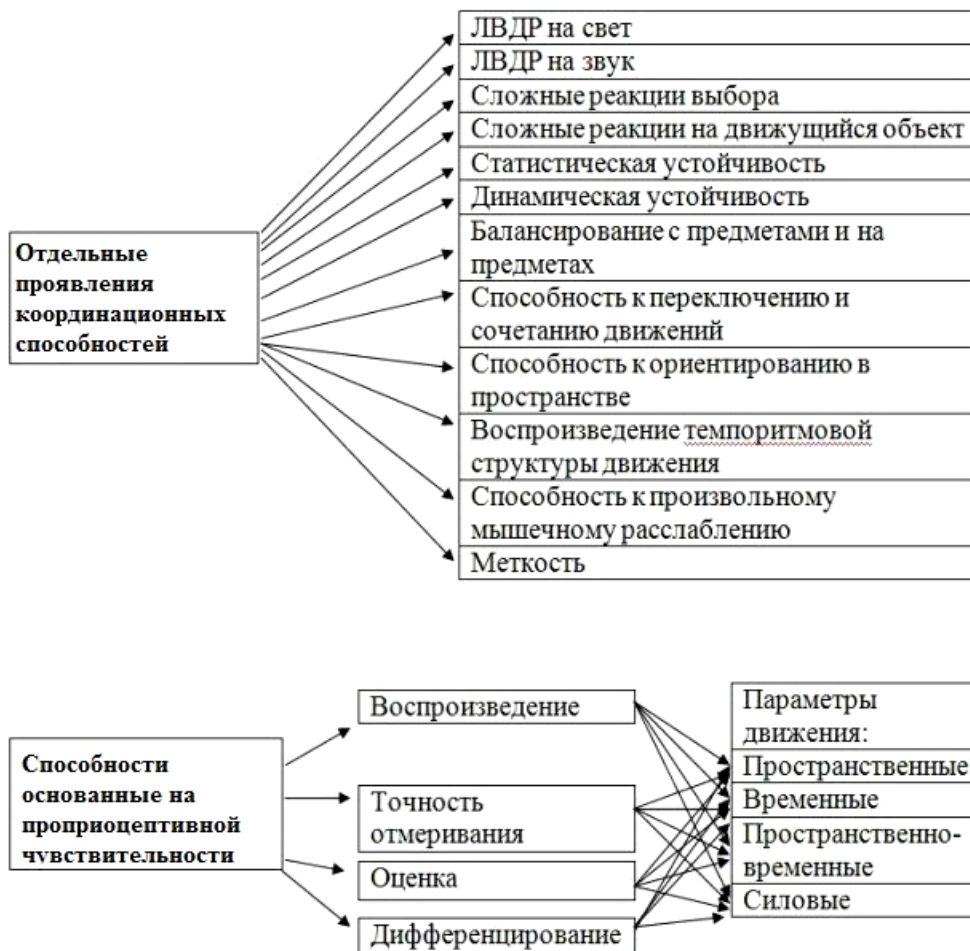
В своей работе А. И. Величко (2018) говорит о том, что способность уверенно сохранить устойчивость позы в определенном положении тела или по ходу выполнения движений имеет как необходимую способность для жизни, так и важную способность для спортивной деятельности. В одних случаях нужно сохранять его в статических положениях (статическое равновесие); в других – по ходу выполнения движения (динамическое равновесие). Различают третью форму равновесия – балансирование предметами и на предметах [1]. В спортивной деятельности квалифицированных баскетболистов особо важно удержание динамического равновесия при перемещениях в защитной стойке и при взятии отскока мяча от баскетбольной корзины при прыжковых перемещениях.

Также в научно-методической литературе выделяют способность к переключению и сочетанию движений спортсмена, которая характеризуется умением быстро преобразовывать двигательные действия или перестраивать их в соответствии с изменяющимися условиями [1; 3; 5]. Данная способность особенно важна для игровой деятельности. В частности в условиях игры в баскетбол игроки должны успешно решать игровые задачи, совершая при этом импровизационную деятельность с применением коммуникативной и антиципационной функции.

Под проявлением координационных способностей также выделяется чувства ритма, которое характеризуется способностью точно воспроизводить точный ритм движений или варьировать данным ритмом в соответствии с условиями расположения спортсмена. Чувство ритма также выражается в точности воспроизведения частоты, скорости, ускорения, направления и других характеристик движения. Таким образом, способность к произвольному мышечному расслаблению играет большую роль в развитии координационных способностей, так как при выполнении непривычных двигательных действий повышается напряжение мышц [1; 4].

Классификация проявлений координационных способностей для спортсменов представлена на рисунке. Данную классификацию предлагает А. И. Величко (2018) в своей публикации. Изучив данную классификацию мы пришли к выводу, что координационные способности имеют огромную широту своих проявлений и необходимо выполнять поиск средств и методов для совершенствования физической подготовки баскетболистов при развитии данных способностей человека.

Нами была изучена научно-методическая литература по развитию координационных способностей спортсменов и по организации (построение частей занятия) тренировочного процесса при данном направлении подготовки баскетболистов.



Классификация проявлений координационных способностей

В подготовительную часть занятия поочередно включались комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых на гимнастических матах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, а также парных общеразвивающих упражнений из различных исходных положений.

В основную часть занятия, помимо игровой тренировки, включались комплексы упражнений с набивными мячами (варьируя вес мяча, скорость выполнения упражнений и исходные положения), упражнения на гимнастических скамейках, групповые эстафеты с мячами, подвижные игры.

В заключительную часть занятия для улучшения гибкости и амплитуды движений были включены наклоны, выпады, различные маховые упражнения, выполняемые из ИП стоя, на матах, на параллельных брусьях, перекладине и у гимнастической стенки [2].

Анализируя научную статью В. В. Одайника (2015), который проводил свои исследования при помощи программы, которая включала элементы баскетбола, специальные и подготовительные упражнения по баскетболу, элемент игры, упражнения с набивными мячами, предметами. Занятия основывалось на игровых методах и тактико-технических действиях. Группа, занимающаяся с использованием специальных упражнения на развитие координационных способностей, начинает выполнять базовые упражнения с баскетбольным мячом лучше [3].

По мнению О. А. Двейриной (2008), ловкость можно рассматривать, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [4].

Заключение. В своем исследовании мы проанализировали научно-методическую литературу, охарактеризован сензитивный период развития координационных способностей в баскетболе. Приведены сведения о классификации и особенностях проявления координационных способностей. Рассмотрены различные подходы к определению координационных способностей у различных авторов и некоторые средства для развития данного физического качества у квалифицированных баскетболистов.

Библиографические ссылки

1. Величко А. И., Баландин В. А. Классификация координационных способностей // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2018. № 1. С. 250–252.
2. Двейрина О. А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2008. С. 35–37.
3. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М. : ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
4. Одайник В. В. Особенности развития координационных способностей студентов высших учебных заведений средствами баскетбола // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. № 1-2. С. 115–118.
5. Сидоренко А. С. Повышение координационных способностей студентов вуза на занятиях по спортивным играм // Научные труды северо-западного института управления РАНХИГС. 2018. Т. 9, № 3(35). С. 190–195.

References

1. Velichko A. I., Balandin V. A. Classification of coordination abilities // Materials of the scientific and scientific-methodical conference of the faculty of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism. 2018. № 1. P. 250–252.
2. Dweirina O. A. Coordination abilities: definition of a concept, classification of manifestation forms // Uchenye Zapiski universiteta im. P. F. Lesgaft. 2008. P. 35–37.
3. Lyakh V. I. Coordination abilities: diagnosis and development. Moscow, TVT Division. 2006. 290 p.
4. Odinik V. V. Features of the development of coordination abilities of students of higher educational institutions by means of basketball // Actual problems of the humanities and natural sciences. 2015. № 1-2. P. 115–118.
5. Sidorenko A. S. Improving the coordination abilities of university students in the classroom for sports games // Scientific works of the Northwest Institute of Management, RANEPa. 2018. Т. 9, № 3 (35). P. 190–195.

© Щетинкин И. В., Витман Д. Ю., 2020

УДК 796.31/.32

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИЕМА ПОДАЧ В ЖЕНСКИХ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ КОМАНДАХ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Ю. Н. Эртман, О. Д. Ефимова

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Российская Федерация, 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144
E-mail: trener-ertmann@inbox.ru

Эффективный прием подач мяча в волейболе является основой для организации атакующих действий. Ошибки, понижающие при приеме, не позволяют команде показать высокий уровень игры достаточный для победы в матче. Совершенствование технико-тактической подготовки волейболисток в игровом сезоне планируется в зависимости от их уровня игры. Дополнительные средства, применяемые в тренировочном процессе, позволяют более эффективно решать проблемы, возникающие при приеме подач, чем традиционные подходы специалистов.

Ключевые слова: волейбол, подача, прием, соревнования, сезон, динамика.

IMPROVING THE EFFICIENCY OF RECEIVING SERVES IN WOMEN'S VOLLEYBALL TEAMS OF HIGH QUALIFICATION

Yu. N. Ertman, O. D. Efimova

Siberian State University of Physical Culture and Sports
144, Maslennikova Str., Omsk, 644009, Russian Federation
E-mail: trener-ertmann@inbox.ru

Effective reception of ball serves in volleyball is the basis for the organization of attacking actions. Errors that droop when receiving, do not allow the team to show a high level of play sufficient to win the match. Improving the technical and tactical training of volleyball players in the playing season is planned depending on their level of play. Additional tools used in the training process allow you to more effectively solve problems that arise when receiving serves than traditional approaches of specialists.

Keywords: volleyball, serve, reception, competition, season, dynamics.

Подача мяча в современном волейболе является эффективным средством нападения. Достижение высокого уровня технико-тактической подготовленности квалифицированных волейболисток при выполнении подач позволяет им: непосредственно с помощью подачи добывать очки; затруднять приём мяча противнику, лишая его возможностей организации комбинационной игры.

Всему этому должны противостоять игроки, хорошо подготовленные к приему подач. Многие специалисты, такие как Ю. Д. Железняк (2004), Е. В. Фомин (2012) отмечают, что для достижения мастерства в приеме мяча, волейболисты должны обладать: отличной техникой перемещения по площадке; быстротой и оперативностью в оценках ситуаций, умением прогнозировать неожиданные изменения способов и направления подач соперником; умением мгновенно определять сложность траекторий полета мяча, точностью определения скорости и дальности полёта мяча.

В связи с этим возникает *проблема исследования* которая заключается в недостаточном объёме научных знаний о возможности повышения эффективности приема подач, путём совершенствования методов тренировки и объективизации оценки качества игровых действий в тренировочных и соревновательных условиях деятельности.

Цель исследования: повысить эффективность приема подач в соревновательной деятельности у волейболисток команды «Северянка».

Задачи исследования

1. Выявить эффективность приема подач в женской волейбольной команде «Северянка», в сезонах 2017–2018, 2018–2019 годов.

2. Разработать и предложить для применения в тренировочном процессе упражнения для совершенствования технико-тактической подготовки квалифицированных волейболисток при приеме подач мяча.

Методы исследования: Анализ и обобщение научно-методической литературы и практического опыта, педагогическое наблюдение, регистрация соревновательной деятельности, методы математической статистики.

Наблюдение проводилось за соревновательной деятельностью женской волейбольной командой «Северянка» г. Череповец выступающей в высшей лиги «А» чемпионата России.

В сезоне 2017–2018 в состав команды входило 14 человек, из которых 4 игрока МС, 10 – КМС.

Оценивалась эффективность приема подач в соревновательных условиях, с учетом вида подачи соперника, которая фиксировалась в специально разработанных бланках-протоколах.

Для определения эффективности приёма подач фиксировались следующие показатели:

- мяч доведен до связующего игрока, с возможностью комбинационной игры.
- мяч оставлен в игре, без возможности комбинационной игры.
- невозможно сыграть мяч (проигрыш мяча).

Они содержали критерии которые представлены на слайде

При разработке данных оценок мы основывались на исследованиях качества игровых действий в условиях соревновательной деятельности Г. Я. Шипулина (2002), А. А. Гераськина, К. В. Игнатовича (2017) в нашей интерпретации.

Перед началом исследований, на основе статистических данных предыдущего сезона и мнения тренера команды был установлен планируемый уровень приема подач равный 50 %, по окончании каждого из контрольных соревнований определялась эффективность приема подач, проводилось сравнение полученных данных с планируемым уровнем (рис. 1).

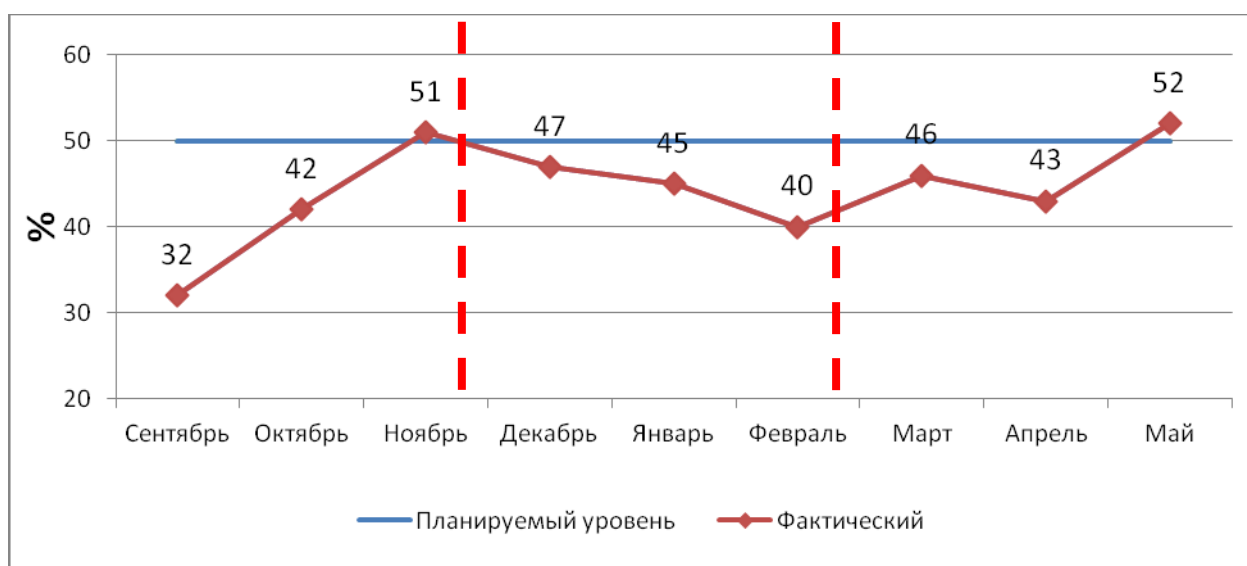


Рис. 1. Динамика показателей эффективности приема подач женской волейбольной команды «Северянка» в сезон 2017–2018 гг.

Из данных представленных на рис. 1 видно, что динамика показателей эффективности приема подач исследуемой группы, в сезоне 2017–2018 гг. весьма нестабильна. Это отражается в цифровых показателях, так в первой части чемпионата результат средних значений приема подачи составляет 42 % (куда входили игры в сентябре, октябре и ноябре), в середине чемпионата 44 % (это декабрь, январь и февраль), а в конце 47 % (март, апрель и май).

Средние показатели эффективности приема подач в сезоне 2017–2018 гг. составил 44,6 %, при планируемых 50 %.

Анализируя представленные данные можно говорить, что причинами волнообразной динамики были:

- недостаточный уровень взаимодействия между игроками при приеме подач.
- психологическая неустойчивость в действиях, даже в простых игровых ситуациях, например, при приеме подач летящих с низкой скоростью и максимальной высотой над сеткой.

Таким образом, для повышения эффективности приема подач необходимо внедрять новые и рациональные средства, которые будут способствовать улучшать как индивидуальные действия игроков, так и командные взаимодействия.

В связи с этим, для совершенствования приема подач было разработано два комплекса упражнений:

1. Комплекс для совершенствования техники приема подач, включающий в себя 10 упражнений, в основу которых заложен сопряженный метод, позволяющий наряду с совершенствованием техники приёма (структуры движения) развивать не только физические качества, но и некоторые психофизиологические характеристики, такие как, реакция выбора, чувство времени, ритма и т. п.

2. Комплекс для совершенствования взаимодействия между игроками при приеме подачи состоящий из 4-х упражнений и направлен на взаимодействия как принимающих между собой, так и на взаимодействия между принимающим и связующим игроком.

В течение микроцикла, на каждой тренировке в основной части было внедрено по два упражнения из каждого комплекса. На выполнение одного упражнения выделялось около пяти минут, очередность упражнений в микроцикле варьировалась, в зависимости от направленности тренировки.

Данные комплексы применялись на предсоревновательном этапе подготовительного периода и в соревновательном периоде.

Анализируя результаты статистики контрольных игр прошлого сезона, нами принято решение о том, что планируемый уровень 50 % является оптимальным для исследуемой группы.

Рассматривая итоги выступления испытуемых в условиях соревнований можно говорить об относительно ровных показателях эффективности приема подач относительно планируемого уровня (рис. 2).

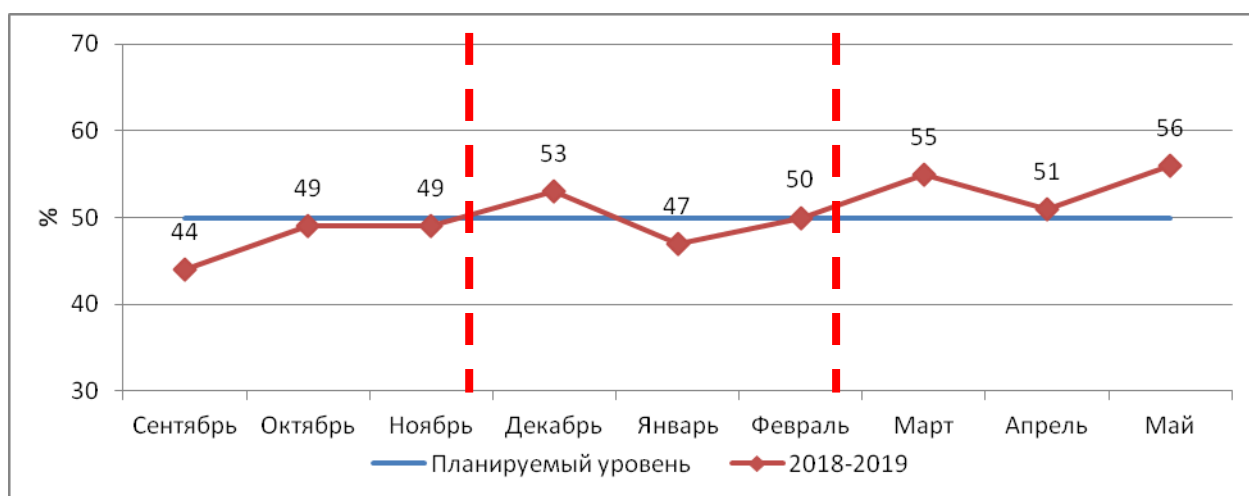


Рис. 2. Динамика показателей эффективности приема подач женской волейбольной команды «Северянка» в сезон 2018–2019 гг.

Из данных представленных на рис. 2 видно, что динамика показателей эффективности приема подач исследуемой группы, в сезоне 2018–2019 гг. также как и предыдущем сезоне имеет волнообразный характер. Это отражается в цифровых показателях, так в первой части чемпионата России среднее значение за три месяца составило 47 %, в середине чемпионата показатель улучшился и составил 50 %, а в конце чемпионата исследуемый показатель достиг 55 %, при планируемом уровне 50 %.

Полученные показатели можно представить, как сравнительную динамику показателей эффективности приема подач женской волейбольной команды «Северянка» в сезонах 2017–2018 гг. и 2018–2019 (рис. 3).

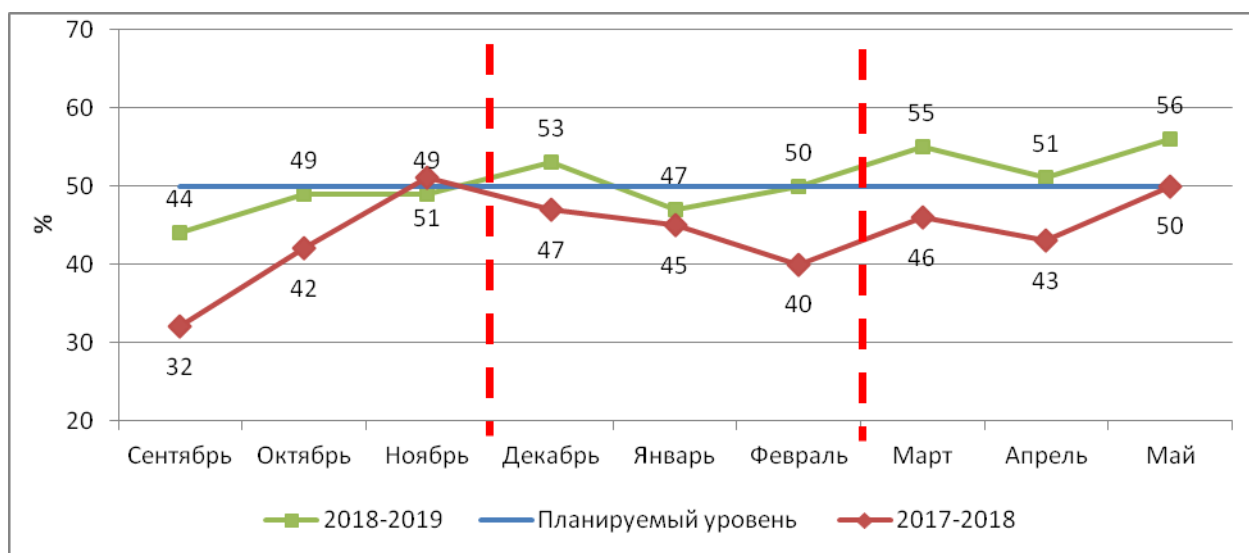


Рис. 3. Сравнительная динамика показателей эффективности приема подач женской волейбольной команды «Северянка» в сезонах 2017–2018 гг. и 2018–2019 гг.

При сравнении результатов представленных на рис. 3 мы наблюдаем невысокие показатели эффективности в первом контрольном соревновании в обоих сезонах с участием команды «Северянка». Эти показатели свидетельствуют о недостаточном уровне подготовленности волейболисток, так как после продолжительного подготовительного периода у команды отсутствовала игровая практика.

Анализируя результаты дальнейших соревнований, явно просматривается положительная динамика, в первой части чемпионата показатели первого сезона варьируются от 32 до 51 % а затем во второй части идет спад до 40 %, что неприемлемо для решающих игр предварительной части чемпионата, в конце мы наблюдаем выравнивание показателей, но средние показатели так и не достигли 50 (составили 44,6 %).

В сезоне 18–19 так же вначале показатели были низкими, но уже со второго месяца они приближались к планируемым 50 %, всего в сезоне был один лишь спад в январе, на наш взгляд этому способствовал факт отсутствия игр на домашней площадке, однако снижение показателей было не критичным и составило 47 %.

В связи с этим можно утверждать факт положительного влияния разработанного подхода при совершенствовании технико-тактических действий волейболисток высокой квалификации предпринятый в нашем исследовании.

Кроме того, для решения причин волнообразности динамики могут быть:

- участие команды в товарищеских играх, турнирах во время подготовительного периода или организовывать игры с квалифицированным спарринг-партнером для того чтобы выходить на официальные игры с чувством боевой готовности;
- подбор специальных тестов для психологической срабатываемости, которая необходима для взаимодействия в группах или команде в целом.

Выводы

Изучение динамики эффективности приёма подач, позволило определить факторы, которые влияют на точность исследуемых игровых действий в женской волейбольной команде «Северянка». К ним относятся:

- недостаточный уровень технико-тактической подготовленности спортсменов в начале соревновательного этапа;
- психологическая неустойчивость в действиях принимающих игроков, даже в простых игровых ситуациях, например, при приеме подач летящих с низкой скоростью и максимальной высотой над сеткой.

Разработанные комплексы специальных упражнений направлены на совершенствование технико-тактической подготовленности при выполнении приема мяча волейболистками команды «Северянка». При их регулярном применении в учебно-тренировочном процессе средние показатели эффективности исследуемой группы в сезоне 2017–2018 гг. составили 44 %, а в сезоне 2018–2019 гг. – 50 %, при планируемом уровне в 50 %.

Библиографические ссылки

1. Гераськин А. А. Формирование тактико-технических умений квалифицированных волейболистов при игре в защите на основе деятельностного подхода // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. Барнаул : Изд-во АлтГУ, 2017. С. 106–113.
2. Железняк Ю. Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе // Теория и практика физической культуры. М., 2004. № 4. С. 30–33.
3. Фомин Е. В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов : метод. пособие для тренеров, специалистов в области волейбола и игроков. М. : ВФВ, 2012. 56 с.
4. Шипулин Г. Я. Анализ соревнований высококвалифицированных волейболистов как основа построения соревновательной деятельности в классическом волейболе : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2002. 38 с.

References

1. Geraskin A. A. Formation of tactical and technical skills of qualified volleyball players when playing defense on the basis of an activity approach // Human Health, theory and methodology of physical education and sport. Barnaul : publishing house AltSTU, 2017. P. 106–113.
2. Zheleznyak Yu. D. Trends in the development of classical volleyball at the present stage // Theory and practice of physical education. Moscow, 2004, № 4. P. 30–33.
3. Fomin E. V. Technical and tactical training of volleyball players : methodological guide for coaches, specialists in the field of volleyball and players. Moscow, VF, 2012. 56 p.
4. Shipulin G. Ya. Analysis of competitions of highly qualified volleyball players as the basis for building competitive activity in classic volleyball : author's thesis ... cand. ped. nauk. Moscow, 2002. 38 p.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

УДК 796

ПРЕОДОЛЕНИЯ СЕССИОННОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Э. Ю. Аванесов, А. А. Шалджян, Э. Г. Адамян

Государственный университет имени В. Я. Брюсова
Республика Армения, 375002, г. Ереван, ул. Туманяна, 42

¹E-mail: ernestavanesov2012@gmail.com

²E-mail: alinashaljyan1922@gmail.com

³E-mail: adamyman_1972@list.ru

Представлены данные анкетного опроса среди студентов с целью выявления особенностей физических упражнений в процессе преодоления сессионного стресса. Оказывается, студенты с удовольствием выполняет гимнастические, игровые, и туристические упражнения, сочетая физическую активность с музыкой, что в свою очередь помогает наиболее быстрее преодолеть стрессовую ситуацию.

Ключевые слова: студенты, анкетный опрос, стресс, сессия, физические упражнения.

OVERCOMING STUDENTS' STRESS DURING EXAM SESSIONS BY MEANS OF PHYSICAL EXERCISES

E. Yu. Avanesov, A. A. Shaljyan, E. G. Adamyan

Brusov State University
42, Tumanyan Str., Yerevan, 375002, Republic of Armenia

¹E-mail: ernestavanesov2012@gmail.com

²E-mail: alinashaljyan1922@gmail.com

³E-mail: adamyman_1972@list.ru

The article presents the data from a student questionnaire used to reveal the characteristics of physical exercises in the process of overcoming students' stress during exam sessions. The research stated that students enthusiastically do gymnastics and fitness exercises combining physical activity with music that in its turn helps overcome the stressful situation more quickly.

Keywords: students, questionnaire, stress, session, physical exercises.

В трансформирующемся обществе информационные технологии стали причиной развития среди людей гиподинамии, при котором в организме человека возникают существенные изменения со стороны основных жизненно важных систем, а также падает сопротивляемость организма, и человек становится склонным к стрессам.

Однако стрессы бывают разные. Они свойственны также учебному процессу. Например, причиной стресса у студентов могут быть недостаток сна, не сданные лабораторные и курсовые работы, личные причины, взаимоотношения в семье и т. д.

Следовательно необходимо формировать стрессоустойчивость у студентов, а это возможно лишь ведением правильного образа жизни, воспитанием и самовоспитанием, а также безусловно при активном занятии физическими упражнениями.

В процессе эволюционного развития у человека выработались определенные поведенческие модели реагирования на стресс. Физиологическая реакция, в первую очередь – выброс в кровь адреналина, подготавливает человека к бегству или борьбе [1].

Однако в современных цивилизованных условиях жизни организм не может должным образом использовать выделившуюся в результате физиологических изменений энергию, предназначенную для бегства или нападения. Это увеличивает степень его утомления и износа. Занятия спортом позволяют конструктивно и целенаправленно использовать эту энергию, защищая организм от истощения. Именно поэтому, с физиологической точки зрения, спорт играет важную роль в преодолении стресса, помогая направить энергию в полезное русло и безопасно ее использовать [2].

С целью выявления путей преодоления стресса во время сессии нами был проведен анкетный опрос среди 56-и студентов обоих полов Государственного университета имени В. Я. Брюсова.

Для получения наиболее достоверной информации, вопросы опросного листа были разделены на 3 блока: первый блок был про констатацию студентами наличия или отсутствия стресса во время сессии и их представления роли занятий физической культурой или спортом с целью преодоления сессионного стресса. Второй блок вопросов был посвящен оценке личных ощущений во время занятий, ну а в третий блок вошли вопросы касающиеся предпочтений студентов в выборе того или иного вида спорта или занятий физическими упражнениями вообще, а также, условия их проведения. Кроме того, важно отметить, что на все вопросы респонденты имели право дать один или более ответов.

По данным опроса стало ясно, что 48,2 % опрошенных студентов подтвердили наличие стресса во время сессии, остальные ответы разделились следующим образом: 23,2 % не имеют стресса, а у 28,6 % респондентов стресс проявляется иногда (рис. 1).

Диаграмма 1. Наличие стресса у студентов во время сессии

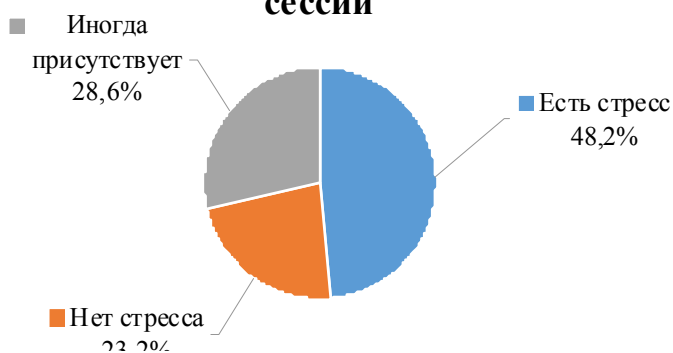


Рис. 1

При оценке «депрессивного» влияния психологических и умственных нагрузок в процессе обучения на опрошенных студентов были выявлены следующие результаты. Так, на 39,3 % опрошенных студентов в процессе обучения имеет место «депрессивного» влияния психологических и умственных нагрузок, однако по данным 44,6 % опрошенных они вовсе не влияют. Лишь небольшой процент студентов затруднился дать ответ – 16,1 %. По мнению большинства студентов, хотя сессия и сопровождается стрессом, однако многие считают, что умственная нагрузка не может привести к серьезной депрессии (рис. 2).

44,6 % опрошенных нами студентов согласны с тем, что физические упражнения могут положительно повлиять на процесс преодоления стресса, с ними не согласны 37 %, и только 19,6 % респондентов затрудняется с ответом (рис. 3).

Диаграмма 2. Оказывает ли на вас умственная нагрузка депрессивное влияние

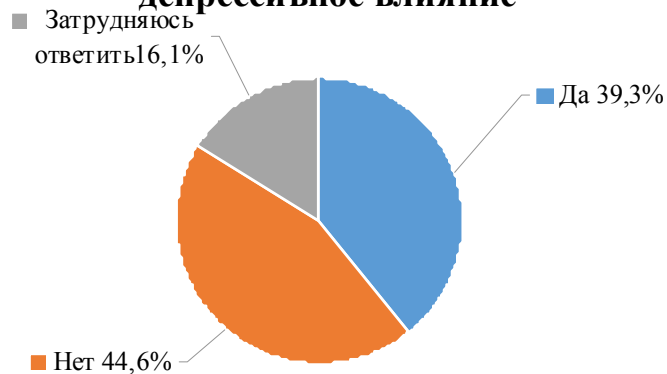


Рис. 2

Диаграмма 3. Оказывают ли на вас занятия спортом благотворительное влияние

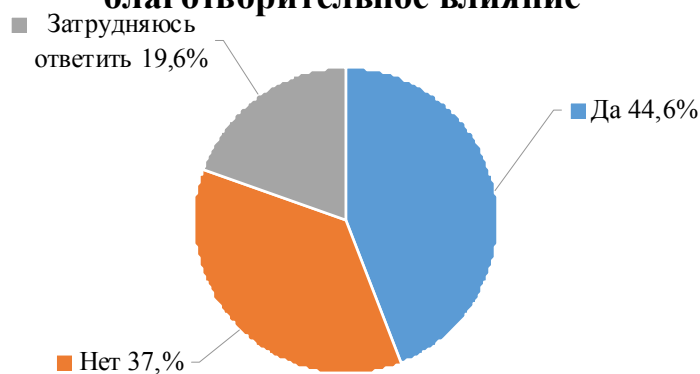


Рис. 3

Резюмируя вышесказанное, заметим, что сравнительно большой процент студентов, утверждающих, что психологические и умственные нагрузки не могут привести к депрессии, а также, процент обесценивающих роль физических упражнений в борьбе со стрессом, говорит об их слабой осведомленности и соответственно, о необходимости последующего проведения образовательной работы, например, в рамках вузовской программы, организация лекций на данную тему.

44,6 % опрошиваемых констатировали благотворное влияние физических упражнений на собственное здоровье, избавление от стресса, при этом 46,4 % чувствует усталость, и лишь не замечает разницы до (39,3 %) и после (14,3 %) выполнения физических упражнений.

В ходе исследования выявилось, что половина опрошенных (50 %) студентов признает, что регулярность занятий спортом улучшает здоровье, соответственно 15 % – полагает, что эти занятия укрепляют функциональные возможности, и ровно столько же опрошенных уверены, что таким образом воспитывают трудолюбие. Сравнительно малый процент студентов: 10 % считает, что спортивные занятия повышают также умственную работоспособ-

ность, аналогичный процент студентов уверен, что занятия спортом приводят к чувству усталости в течение дня (рис. 4).

Диаграмма 4. Как влияют на вас занятия спортом

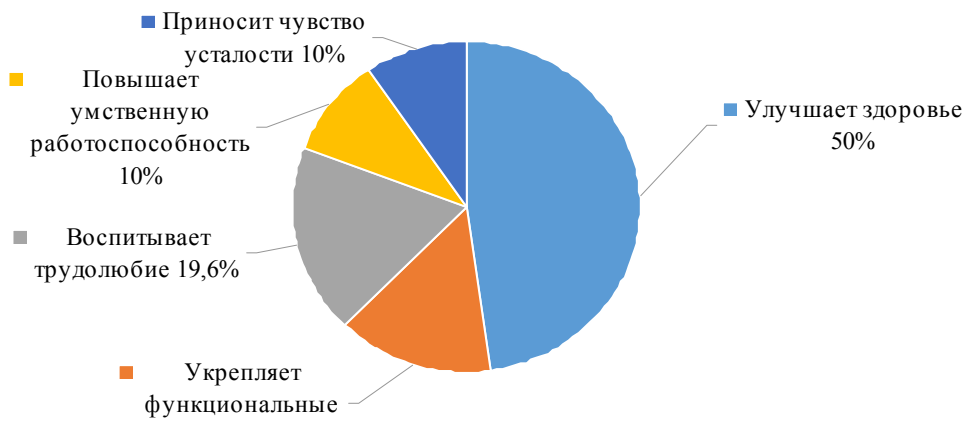


Рис. 4

Однако было интересно, какие же физические упражнения предпочитают студенты? По итогам анкетирования было выявлено, что 42,8 % студентов с удовольствием выполняет гимнастические, 28,6 % – игровые, и 26,7 % – туристические (бег, ходьба) упражнения. Сочетая физическую активность с музыкой, мы добавляем в борьбу со стрессом элемент музыкотерапии. Немаловажным фактором для регуляции стресса является правильное дыхание во время выполнения физических упражнений (рис. 5).

Диаграмма 5. Виды наиболее популярных упражнений

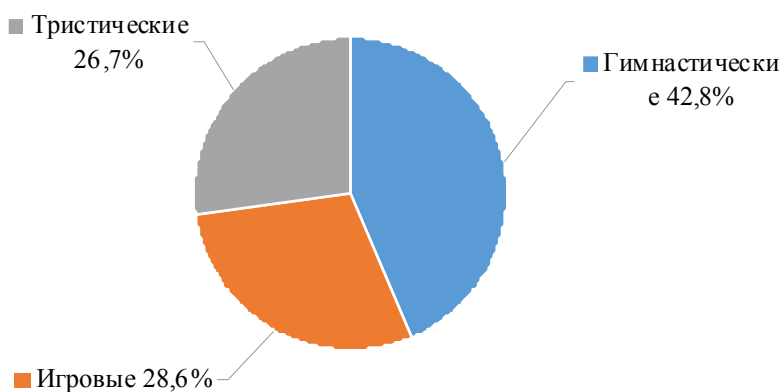


Рис. 5

По мнению 33,9 % респондентов наиболее благотворно влияют на самочувствие студентов упражнения, содержащие игровые элементы, 30,3 % опрошенных отметили упражнения требующие выносливости, а 14,2 % – требующие координации.

Учитывая положительное влияние плавания на искоренение стресса, в опросный лист нами был включен вопрос об умении плавать и воздействие воды на студентов. Анализ результатов показал следующую картину: половина респондентов умеют, а вторая половина не умеющие плавать студенты. При этом 12,5 % из них не умеет плавать, потому что боятся воды.

Исследование показало также, что гендерное различие влияет на ощущение комфортности при занятиях физической культурой. Большинство опрошиваемых: 55,3 %, предпочитает

заниматься в группах состоящих из студентов своего пола, а для 35,7 % студентов совместные занятия обоих полов не отражались на ощущении комфортности. В этом контексте 55,3 % респондентам наиболее комфортно выполнять физические упражнения в группах людей противоположного пола.

Таким образом по результатам анализа литературных источников можно констатировать, что систематические занятия физическими упражнениями положительно влияют на процесс преодоления стрессовых ситуаций. Исследуемая группа студентов в большинстве, признает наличие стресса во время экзаменационной сессии, и среди путей преодоления стресса, а также укрепления здоровья в целом считает занятия физической культурой и спортом. Однако имеются также мало информированные студенты, что требует обращения в программе физической культуры вуза к данному вопросу. При этом гимнастические и игровые упражнения оказались наиболее предпочтительными для опрошенных студентов, что в свою очередь способствует повышению их настроения и улучшают самочувствие. Плавание может быть введено в основную программу занятий по физической культуре, поскольку половина опрошенных респондентов не умеют плавать, а также некоторые боятся воды.

Более того, оказывается наиболее эффективными для студентов могут быть уроки, проводимые с учетом полового различия, т. е. отдельно для обоих полов. К тому же для снижения негативные воздействия сессионного стресса на студентов необходим разработать комплекс нетрудных физических упражнений, доставляющих удовольствие студентам и в этом контексте, максимально эффективное влияние может иметь плавание. И наконец необходимо также, на уроках физической культуры выделить время для информирования студентов о сущности влияния физических упражнений на их организм.

С видео докладом можно ознакомиться по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Ut03d0YmC_w&feature=share&fbclid=IwAR3EdPeQgC22mTKK6sRcyGJImf-j4klChfIFivTD35EcHpplAMQiDIIP7bg.

Библиографические ссылки

1. Вознесенская Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий // Рус. мед. журнал. 2006. Т. 14, № 9. С. 694–697.
2. Коган Б. М. Стресс и адаптация. М. : Знание, 1980. № 10.

References

1. Voznesenskaja T. G. Jemocional'nyj stress i profilaktika ego posledstvij // Rus. Med. Zhurnal. 2006. Vol. 14, № 9. P. 694–697.
2. Kogan B. M. Stress i adaptacija. Moskva, Znanie, 1980. № 10.

© Аванесов Э. Ю., Шалджян А. А., Адамян Э. Г., 2020

УДК 796.011.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНЫХ СРЕДСТВ КОРРЕКЦИИ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ 5–7 ЛЕТ

И. Н. Бучацкая¹, А. А. Майорова², Ю. Н. Сыровнева³

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта
Российская Федерация, 182105, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, 4

¹E-mail: ira.buchatsckaya@yandex.ru

²E-mail: a.mayorova1998@yandex.ru

³E-mail: uliasyrovneva@gmail.com

Рассматривается методика коррекции нарушений речи у детей 5–7-летнего возраста с использованием нестандартных средств (арт-терапии и элементов танцевальных упражнений). Педагогическое тестирование показателей психомоторного, психофизического развития и состояния структурных компонентов речи у детей 5–7-летнего возраста подтвердило положительное влияние методики.

Ключевые слова: психомоторное развитие, психофизическое развитие, речь, методика, дети, адаптивное физическое воспитание.

USING NON-STANDARD MEANS OF CORRECTING SPEECH DISORDERS IN CHILDREN 5–7 YEARS OLD

I. N. Buchackaya¹, A. A. Majorova², U. N. Syrovneva³

Velikie Luki State Academy of Physical Education and Sports
4, Yubilejnay Sq., Velikie Luki, 182105, Russian Federation

¹E-mail: ira.buchatsckaya@yandex.ru

²E-mail: a.mayorova1998@yandex.ru

³E-mail: uliasyrovneva@gmail.com

The article discusses the method of correcting speech disorders in children of 5–7 years of age using non-standard means (art therapy and elements of dance exercises). Pedagogical testing of indicators of psychomotor, psychophysical development and the state of structural components of speech in children of 5–7 years of age confirmed the positive impact of the method.

Keywords: psychomotor development, psychophysical development, speech, methodology, children, adaptive physical education.

Согласно исследованиям, с каждым годом увеличивается количество детей с нарушениями речевого развития [1; 5; 7]. Развитие речевых дефектов затрудняет познавательную деятельность, влияет на формирование нервных реакций, ухудшает психоэмоциональное состояние и ограничивает общение со сверстниками. Безусловно, все это приводит к задержке психического развития, нарушению двигательной активности [5].

Для социальной адаптации таких детей, их полноценного умственного и физического развития, рекомендуют раннюю коррекцию логопедических нарушений средствами АФК, которую можно реализовать с помощью специально построенной методики занятий в сочетании с арт-терапией и элементами танцевальных упражнений [3]. Однако исследований по интегрированному влиянию на процессы речи средствами нестандартных средств, заметно не хватает. В связи с этим, актуальным является разработка методик занятий АФК с использовани-

ем нестандартных средств, для частичного или полного устранения отклонений речи у детей дошкольного возраста.

Целью работы являлось определение эффективности разработанной методики коррекции нарушений речи у детей 5–7-летнего возраста с использованием нестандартных средств (арт-терапии и элементов танцевальных упражнений).

Исследование проводилось на базе Центра развития ребёнка – МБДОУ Детский сад № 3 «Росинка» г. Великие Луки Псковской области, в котором принимали участие 10 дошкольников 5–7 лет с общим недоразвитием речи, в частности, дислалия. Применяли следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Для оценки психомоторного и психофизического развития использовали психолого-педагогические тесты, которые представлены в учебном пособии Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко «Практикум по возрастной психологии» (2002) [2]. Для оценки психомоторного развития детей были применены следующие тесты: «Удержание рук с закрытыми глазами», «Касание носа», «Подпрыгивание», «Собирание монет в коробку», «Рисование кругов в воздухе». Для оценки психофизического развития использовали такие тесты, как: «Ходьба по шашкам», «Лечь и встать», «Точность бросания мяча», «Прыжки на 1, на 2 ногах», «Удержание вытянутых рук в стороны». Для оценки состояния речи использовали методы психолингвистики [4; 6] в соответствии с законодательно-нормативной базой и с диагностическими критериями основных видов речевых отклонений, приведенными в «Справочник учителя-логопеда ДОУ» [8]. С помощью учителя-логопеда проводили оценку следующих компонентов речи: сформированность грамматической стороны речи (спряжение во время подсчета предметов); произношение звуков (повторение предложений); развитие фонематических процессов (прослушивание и нахождение предмета на рисунке); сформированность лексической стороны речи (название каждого и смысловое обобщение всех рисунков); развитие составляющей структуры слова (правильное проговаривание слогов в словах). Оценка компонентов речи проводилась по 10 бальной системе.

Дети экспериментальной группы в дополнение к применяемой программе МБДОУ [9] занимались по нашей методике коррекции речевых нарушений нестандартными средствами. В методику были включены хореографические занятия танцевально-корректирующей направленности, которые проводились в течение учебного года (2 раза в неделю продолжительностью до 25–30 минут). Занятия содержали общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, мячи, гимнастические палки и др.), спортивные танцы, фитбол-танцевальная гимнастика, двигательная сказкотерапия и логоритмика. Перед занятиями детей знакомили с необходимыми элементами музыки, хореографии, танцевальных фигур, детского фитнеса, движений с пением. Придерживались такой структуры танцевально-корректирующих занятий: первая часть – подготовительная (4–5 минут): упражнения, которые воздействуют на весь организм; вторая – основная (10–12 минут): упражнения на позиции рук и ног, ритмическая часть проходила в быстром динамичном темпе, упражнения на развитие пластичности позвоночника, укрепление мышц спины и брюшного пресса, мышц ног; третья – заключительная (8–10 минут): хореографические композиции, построенные на ранее изученных и релаксационных упражнениях. Во всех частях занятий с использованием средств арт-терапии применяли игры и упражнения, направленные на корректировку речевых функций: формирование скорости и точности реакции на звуковые или вербальные сигналы; освоение различных качеств внимания, всех видов памяти, словесной регуляции действий на основании согласования слов и движений; развитие умения реализовывать запрограммированные действия после условного сигнала.

Результаты анализа показателей психомоторного развития детей 5–7 лет с нарушениями речи, представленные в таблице, показали, что у дошкольников во всех тестах наблюдались достоверные различия после проведения педагогического эксперимента. Так, у детей к концу педагогического эксперимента время удержание рук с закрытыми глазами достоверно увеличилось на 1,32 секунды ($P < 0,001$), поочередное касание носа с закрытыми глазами улучши-

лось в 1,33 раза ($P < 0,001$), в тесте «Подпрыгивание» – 0,91 раз ($P < 0,001$), в тесте «Собирание монет в коробку» – на 1,01 монет ($P < 0,001$), в тесте «Рисование кругов в воздухе» – в 0,85 раз ($P < 0,001$).

Показатели психомоторного, психофизического развития и состояния речи детей 5–7 лет с нарушением речи до и после педагогического эксперимента ($X \pm m$)

Показатели	До	После	P
Показатели психомоторного развития			
Удержание рук с закрытыми глазами, с	$5,72 \pm 0,12$	$7,04 \pm 0,17$	$<0,001$
Касание носа, кол-во раз	$5,55 \pm 0,09$	$6,88 \pm 0,10$	$<0,001$
Подпрыгивание, кол-во раз	$6,50 \pm 0,11$	$7,41 \pm 0,09$	$<0,001$
Собирание монет в коробку, кол-во	$6,46 \pm 0,09$	$7,47 \pm 0,06$	$<0,001$
Рисование кругов в воздухе, кол-во	$6,44 \pm 0,10$	$7,29 \pm 0,08$	$<0,001$
Показатели психофизического развития			
Ходьба по шашкам, с	$6,18 \pm 0,15$	$7,23 \pm 0,12$	$<0,001$
Лечь и встать, с	$6,48 \pm 0,09$	$7,28 \pm 0,10$	$<0,001$
Точность бросания мяча, кол-во раз	$5,76 \pm 0,08$	$6,77 \pm 0,08$	$<0,001$
Прыжки на 1, на 2 ногах, кол-во раз	$6,41 \pm 0,10$	$7,21 \pm 0,19$	$<0,001$
Удержание вытянутых рук в стороны, с	$6,05 \pm 0,08$	$6,70 \pm 0,10$	$<0,01$
Состояние речи			
Грамматическая составляющая, баллов	$6,50 \pm 0,43$	$8,00 \pm 0,33$	$<0,01$
Произношение звуков, баллов	$6,50 \pm 0,43$	$7,60 \pm 0,40$	$>0,05$
Фонематическая составляющая, баллов	$6,50 \pm 0,43$	$8,00 \pm 0,45$	$<0,05$
Лексическая составляющая, баллов	$7,00 \pm 0,30$	$8,00 \pm 0,33$	$<0,05$
Слоговая структура слов, баллов	$7,80 \pm 0,13$	$8,40 \pm 0,22$	$>0,05$

Примечание: P (критерий Уилкоксона) – достоверность различий в показателях до и после педагогического эксперимента.

Результаты анализа показателей психофизического развития детей 5–7 лет с отклонениями речи, представленные в таблице, показали, что у детей во всех тестах отмечались достоверные различия в конце педагогического эксперимента. Так, после эксперимента, время ходьбы по прямой линии с «шашками» у детей достоверно увеличилось на 1,05 секунд ($P < 0,001$), выполнение теста «Лечь и встать» у детей 5–7 лет – на 0,80 секунд ($P < 0,001$), точность попадания мяча в цель – в 1,01 раз ($P < 0,001$), в тесте «Прыжки на 1, на 2 ногах» – на 0,80 прыжка ($P < 0,001$), время удержания рук в стороны (статическая выносливость) – на 0,65 секунд ($P < 0,001$).

На основании полученных данных было выявлено, что у детей 5–7 лет с речевыми отклонениями наблюдались статистически значимые различия в уровне показателей, характеризующих грамматическую, фонематическую и лексическую составляющие в конце педагогического эксперимента ($P < 0,01$, $P < 0,05$) (см. таблицу). Так, у большинства детей экспериментальной группы в конце эксперимента такие процессы, как аудирование и визуализация предмета, изменение существительных по числам, характеризовались правильным выполнением с помощью логопеда. Во время повторения предложений все звуки дети произносили правильно, иногда было неустойчивое произнесение одного и двух звуков, однако наблюдалось замедленное и напряженное произнесение слоговой структуры слова, идентификации предметов и смыслового обобщения.

Таким образом, сравнительная характеристика психомоторного и психофизического развития испытуемых в ходе педагогического эксперимента позволила выявить статистически значимое повышение большинства показателей у детей 5–7 лет. Оценивание состояния структурных компонентов речи логопедом также подтвердило положительное влияние методики занятий, направленных на исправление речевых отклонений у детей 5–7-летнего возраста.

Библиографические ссылки

1. Белякова Л. И. Педагогическая модель коррекции речевого и моторного ритмов у детей с нарушениями речи // Наука и школа. 2015. № 3. С. 114–123.
2. Головей Л. А. Практикум по возрастной психологии : учеб. пособие. СПб. : Речь; 2002. 694 с.
3. Гордеева И. А. Арт-терапия в коррекционной педагогике // Арт-терапия как фактор формирования социального здоровья : сб. статей. 2016. С. 34–41.
4. Горелов И. Н. Избранные труды по психолингвистике. М. : Лабиринт, 2003. 320 с.
5. Докшина А. А. Актуализация вопроса этиологии речевых нарушений у детей // Проблемы и перспективы развития образования : материалы конф. 2013. С. 99–101.
6. Леонтьев А. А. Высказывание как предмет лингвистики, психолингвистики и теории коммуникации. Синтаксис текста. М., 1979. С. 18–36.
7. Ростомашвили И. Е. Развитие произвольного внимания дошкольников с общим недоразвитием речи средствами адаптивного физического воспитания // Адаптивная физическая культура. 2015. № 3 (63). С. 7–11.
8. Степанова О. А. Справочник учителя-логопеда ДОО. М. : Сфера, 2009. 224 с.
9. Филичева Т. Б. Программы дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушениями речи. М. : Просвещение, 2008. 30 с.

References

1. Belyakova L. I. Pedagogicheskaya model' korrektsii rechevogo i motornogo ritmov u detej s narusheniyami rechi // Nauka i shkola. 2015. № 3. P. 114–123.
2. Golovej L. A. Praktikum po vozrastnoj psihologii: ucheb. posobie. Sankt-Peterburg, Rech'; 2002. 694 p.
3. Gordeeva I. A. Art-terapiya v korrekcionnoj pedagogike // Art-terapiya kak faktor formirovaniya social'nogo zdorov'ya : sb. statej. 2016. P. 34–41.
4. Gorelov I. N. Izbrannye trudy po psiholingvistike. Moskva, Labirint, 2003. 320 p.
5. Dokshina A. A. Aktualizaciya voprosa etiologii rechevyh narushenij u detej // Problemy i perspektivy razvitiya obrazovaniya : mat. konferencii. 2013. P. 99–101.
6. Leont'ev A. A. Vyskazyvanie kak predmet lingvistiki, psiholingvistiki i teorii kommunikacii. Sintaksis teksta. Moskva, 1979. P. 18–36.
7. Rostomashvili I. E. Razvitie proizvol'nogo vnimaniya doshkol'nikov s obshchim nedorazvitiem rechi sredstvami adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya // Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura. 2015. № 3 (63). P. 7–11.
8. Stepanova O. A. Spravochnik uchitelya-logopeda DOU. Moskva, Sfera, 2009. 224 p.
9. Filicheva T. B. Programmy doshkol'nyh obrazovatel'nyh uchrezhdenij kompensiruyushchego vida dlya detej s narusheniyami rechi. Moskva, Prosveshchenie, 2008. 30 p.

© Буцацкая И. Н., Майорова И. Н., Сыровнева Ю. Н., 2020

УДК 615.825.4 : 796.015.44

ВОЗМОЖНОСТИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА В КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ МОТОРИКИ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Е. В. Быков¹, А. В. Чипышев², К. С. Кошкина³, П. Ю. Иванов⁴

Уральский государственный университет физической культуры
Российская Федерация, 454000, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1

E-mail: ¹bev58@yandex.ru

E-mail: ²jk_m@bk.ru

E-mail: ³caseychica@mail.ru

E-mail: ⁴pavel.ip-god.96@mail.ru

Рассмотрены возможности использования настольного тенниса как метода коррекции двигательных нарушений, которые в клинической картине детского церебрального паралича характеризуются центральными параличами определённых мышечных групп, расстройствами координации, гиперкинезами. Данный вид спорта позволяет решить задачи не только физической, но и социальной реабилитации за счет повышения двигательной активности детей наиболее оптимальным способом.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, настольный теннис, нарушение моторики, реабилитация.

TABLE TENNIS' POSSIBILITIES IN A CORRECTION OF CEREBRAL ORIGIN'S VIOLATIONS OF MOTORICS

E. V. Bykov, A. V. Chipyshev, K. S. Koshkina, P. Yu. Ivanov

The Ural State University of Physical Culture
1, Ordzhonikidze Str., Chelyabinsk, 454000, Russian Federation

E-mail: ¹bev58@yandex.ru

E-mail: ²jk_m@bk.ru

E-mail: ³caseychica@mail.ru

E-mail: ⁴pavel.ip-god.96@mail.ru

The possibilities of using table tennis as a motor disorders correction method, which in the clinical evidence of cerebral palsy are characterized by central paralysis in certain muscle groups, coordination disorders, hyperkinesis, are considered in the article. This kind of sport allows solving not only physical, but also social rehabilitational problems by increasing the children's motor activity in the most optimal way.

Keywords: cerebral palsy, table tennis, impaired motor skills, rehabilitation.

Введение. Одной из насущных проблем детской неврологии и ортопедии является проблема церебрального паралича. Растущий интерес к этой теме объясняется общественной значимостью этой патологии [1]. Детский церебральный паралич – это многофакторное заболевание, затрагивающее не только нарушения двигательного аппарата, но влияющее на психическое развитие, речь, слух, зрение и т. п., что затрудняет профилактику болезни и эффективность лечения: выраженная двигательная патология, нередко в сочетании с сенсорной недостаточностью, является одной из причин недоразвития познавательной деятельности и интеллекта [2].

Успешность реабилитационных мероприятий связана не только с ранним началом их проведения, но и с индивидуализацией и комплексным подходом, а также с использованием адекватных методов контроля эффективности [3; 4]. Одной из задач, требующих своего решения, является социальная реабилитация детей с ДЦП. Для увеличения реабилитационного потенциала людей с ограниченными возможностями следует расширить программу реабилитационных мероприятий за счет занятий физической культурой и спортом. В этой связи «востребованы дыхательные упражнения, физические упражнения, ориентированные на укрепление общего состояния организма и восстановление локальных дефектов» [5]. Как свидетельствуют данные литературы, «основными задачами являются улучшение мозгового кровотока, увеличение общей двигательной активности, улучшение координации, тренировка кардиореспираторной и вестибулярной систем» [6].

Данный подход требует внедрения в процесс реабилитации различных практик адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Одним из доступных видов спорта является настольный теннис. Занятия способствуют развитию реакции, выносливости и умению мыслить. Помимо этого, занятия настольным теннисом не требуют больших материальных затрат: площадка для занятий невелика по своим размерам; инвентарь весьма прост и недорог, экипирование. Однако научного обоснования по использованию настольного тенниса в практике реабилитации неврологических больных крайне малочисленны [7; 8].

Цель работы – оценить возможности настольного тенниса в коррекции двигательных нарушений у неврологических больных.

Основное содержание работы

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения Спортивная школа Олимпийского резерва «Юпитер» по настольному теннису города Челябинск с сентября 2019 по март 2020 года. Обследованы лица в возрасте от 14 до 16 лет с различными формами церебрального паралича, занимающиеся в секции настольного тенниса ($n = 11$, основная группа) и не занимающиеся в спортивных секциях ($n = 11$, контрольная группа).

Для оценки показателей прогнозирования удара нами был использован тренажер-робот, имеющий 9 скоростных уровней и 9 вариантов выброса мячей (скорость выстреливания составляет 30–90 мячей/мин). Данный вид тренажера представляет собой механическое устройство, предназначенное для совершенствования техники удара по мячу, отработки техники передвижений по игровому полю. Помимо этого, он модулирует игровые ситуации, возникающие на соревнованиях и позволяет откорректировать особенности технического мастерства, используя тактическое преимущество.

При оценке скорости реакции было использовано следующее упражнение: испытуемые поворачивались спиной к столу, а методист брал из ящика мяч для настольного тенниса (в среднем в ящике находится порядка 50 мячей) и совершал удар, посылая мяч на другой конец стола. В свою очередь, спортсмен, стоящий спиной к столу, услышав удар мяча, должен максимально оперативно развернуться и суметь отреагировать на летящий мяч. Попытка считается удачной, если респондент сумел отбить летящий мяч, а при невозможности сделать это он должен подставить свою ракетку так, чтобы мяч имел возможность коснуться ее.

Показатели исследуемых нами значений в обеих группах на начальном этапе не отличались друг от друга. Данный факт мы связываем с тем, что исследуемые игроки находились на одном физическом уровне подготовки, не имея возможности отрабатывать специальные физические навыки. Данный вид упражнений позволяет развить предметно-манипулятивную деятельность рук, в частности пальцы на руках.

Учитывая, что скорость реакции есть осознаваемое ответное действие в ответ на сигнал, включающее в себя рецепцию как звуковых, так и тактильных раздражителей, развитие данного качества указывает на способность респондента к ведению игры путем улучшения восприятия движения и положения собственного тела за счет информации, полученной проприорецепторами.

Результаты, представленные в табл. 1 (существенное улучшение показателей у лиц основной группы), позволяют сделать вывод о благоприятном воздействии занятий настольным теннисом с целью сформировать рабочую гипертрофию в стадии компенсации для опреде-

ленной мышечной группы (происходит процесс компенсации: более развитая мышечная группа берет на себя работу более ослабленной, либо парализованной).

Таблица 1

Результаты тестирования скорости реакции лиц основной и контрольной групп, кол-во раз

Группы	Основная группа ($n = 11$)	Контрольная группа ($n = 11$)	Достоверность различий
В начале исследования	10,11±0,45	10,37±0,53	$p > 0,05$
В конце исследования	31,33±1,36	11,22±0,82	$p < 0,001$
Достоверность различий	$p < 0,001$	$p > 0,05$	

Время, затраченное на удар первого игрока и ответным ударом второго игрока, составляет порядка 0,4 с. Время, необходимое для обработки зрительного сигнала с момента ответного удара, составляет около 200 мс. Такое поведение за игрой готовит спортсмена принимать решения до того момента, как соперник коснулся мяча, как бы предвидя событие. Основываясь на результатах, приведенных в табл. 2 можно полагать (установлен значимый прирост результатов в основной группе), что занятия настольным теннисом помогают развивать эмпирическое прогнозирование, которое позволяет расширить рендж двигательной активности, тем самым способствуя улучшению навыков самообслуживания.

Таблица 2

Прогнозирование полета мяча лиц основной и контрольной групп, кол-во раз

Группы	Основная группа ($n = 11$)	Контрольная группа ($n = 11$)	Достоверность различий
В начале исследования	53,40±4,15	54,90±5,23	$p > 0,05$
В конце исследования	112,90±9,64	56,50±5,72	$p < 0,001$
Достоверность различий	$p < 0,001$	$p > 0,05$	

Для ликвидации спастических проявлений и достаточного растяжения мускулатуры нами было предложено такое упражнение, как набивание мяча ладонной стороной на ракетке. Несмотря на то, что этот процесс весьма длительный, нам удалось добиться значительных изменений скоординированности действий кисти и предплечья (табл. 3).

Таблица 3

Результаты набивания мяча на ракетке ладонной стороной у лиц основной и контрольной групп, кол-во раз

Группы	Основная группа ($n = 11$)	Контрольная группа ($n = 11$)	Достоверность различий
В начале исследования	9,17±0,89	9,35±0,92	$p > 0,05$
В конце исследования	62,36±5,58	11,34±1,46	$p < 0,001$
Достоверность различий	$p < 0,001$	$p > 0,05$	

Заключение. Инвалидность детей с церебральной патологией занимает первое место в структуре детской инвалидности по неврологическому профилю. Учитывая данный факт, занятия адаптивной и лечебной физической культурой, адаптивным спортом должны носить регулярный характер. С учетом особенностей заболевания ДЦП особый интерес представляют возможности сочетанной физической и социальной реабилитации. Так, нами установлено, что занятия настольным теннисом способствуют положительному формированию двигательного стереотипа движений, повышению координационных возможностей детей, тем самым облегчая возможности бытового самообслуживания и формируя положительный эмоциональный фон. Сопоставление полученных результатов исследования дает возможность более эффективно построить физкультурно-оздоровительную работу в условиях оздоровительных центров, кабинетов ЛФК и т. п.

Библиографические ссылки

1. Ткаченко Е. С., Голева О. П. Детский церебральный паралич одна из ведущих причин детской инвалидности современности // Евразийский союз ученых. 2015. № 7-3 (16). С. 86–89.
2. Каюмов З. А. Динамика клиники и лечения детского церебрального паралича // Theory and practice of scientific research : материалы XXXIX Междунар. науч.-практ. конф. М., 2018. С. 221–222.
3. Аргунова Г. В. Оценка эффективности комплексной коррекции двигательных нарушений у больных с последствиями черепно-мозговой травмы и детским церебральным параличом : автореф. дис. ... канд. мед. наук. М., 2014. 25 с.
4. Андреева Л. В., Быков Е. В. Комплексные методы оценки статокINETической функции у детей с дисбалансом мышечной системы // Успехи современного естествознания. 2006. № 1. С. 32.
5. Зверева З. В. Патогенетические механизмы реабилитации (абилитации) и патогенетическая симптоматическая фармакотерапия при детском церебральном параличе // Практика педиатра. 2010. № 10. С. 56–61.
6. Кожевникова Т. В. Современные технологии физической реабилитации больных с последствиями перинатального поражения нервной системы и детским церебральным параличом : монография. М. : Маджента, 2013. 566 с.
7. Михайловский А. П. Совершенствование двигательных действий в настольном теннисе у юношей с ограниченными двигательными возможностями : дис. ... канд. пед. наук / Дальневосточная государственная академия физической культуры. Хабаровск, 2012. 148 с.
8. Сафронова Н. С., Ермоленко К. В., Фоменко А. В. Индивидуально ориентированный подход в организации тренировочного процесса спортсмена с ДЦП в настольном теннисе // Научный вестник Крыма. 2018. № 7 (18). С. 23.

References

1. Tkachenko E. S., Goleva O. P. Detskii tserebral'nyi paralich odna iz vedushchikh prichin det-skoi invalidnosti sovremennosti // Evraziiskii soyuz uchenykh. 2015. № 7-3 (16). P. 86–89.
2. Kayumov Z. A. Dinamika kliniki i lecheniya detskogo tserebral'nogo paralicha // Theory and practice of scientific research : materials XXXIX Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Moscow, 2018. P. 221–222.
3. Argunova G. V. Otsenka effektivnosti kompleksnoi korrektsii dvigatel'nykh narushenii u bol'nykh s posledstviyami cherepno-mozgovoi travmy i detskim tserebral'nym paralichom : avtoref. dis. ... kand. med. nauk. Moscow, 2014. 25 p.
4. Andreeva L. V., Bykov E. V. Kompleksnye metody otsenki statokineticheskoi funktsii u detei s disbalansom myshechnoi sistemy // Uspekhi sovremennogo estestvoznaniya. 2006. № 1. P. 32.
5. Zvereva Z. V. Patogeneticheskie mekhanizmy reabilitatsii (abilitatsii) i patogeneticheskaya simptomaticheskaya farmakoterapiya pri detskom tserebral'nom paraliche // Praktika pediatria. 2010. № 10. P. 56–61.
6. Kozhevnikova T. V. Sovremennyye tekhnologii fizicheskoi reabilitatsii bol'nykh s posledstviyami perinatal'nogo porazheniya nervnoi sistemy i detskim tserebral'nym paralichom : monografiya. Moscow, Madzhenta, 2013. 566 p.
7. Mikhailovskii A. P. Sovershenstvovanie dvigatel'nykh deistvii v nastol'nom tennise u yunoshei s ograniченными dvigatel'nymi vozmozhnostyami : diss. ... kand. ped. nauk / Dal'nevostochnaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoi kul'tury. Khabarovsk, 2012. 148 p.
8. Safronova N. S., Ermolenko K. V., Fomenko A. V. Individual'no orientirovannyi podkhod v organizatsii trenirovochnogo protsessa sportsmena s DTsP v nastol'nom tennise // Nauchnyi vestnik Kryma, 2018. № 7 (18). P. 23.

УКД 796

ЛФК ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА ЛУЧЕВОЙ КОСТИ

А. С. Глушков, В. В. Зотин

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

¹E-mail: antony.glushkov@yandex.ru

²E-mail: vitales4622@mail.ru

Рассмотрен комплекс лечебной физической культуры, после перелома лучевой кости, причины переломов, что делать можно при переломе и после прохождения реабилитационного периода. Кто подвержен легкому перелому костей и почему так происходит. Что способствует скорейшему восстановлению и что нужно делать, чтобы не допустить осложнений на данную лучевую кость.

Ключевые слова: перелом, лечебная физкультура, лучевая кость, комплекс упражнений, ЛФК, молодежь, физическая культура, реабилитационный период, восстановление.

EXERCISE THERAPY AFTER RADIAL BONE FRACTURE

A. S. Glushkov, V. V. Zotin

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

E-mail: antony.glushkov@yandex.ru

E-mail: vitales4622@mail.ru

This article discusses the complex of therapeutic physical culture, after a fracture of the radius, the causes of fractures, what you can do with a fracture and after passing the rehabilitation period. Who is susceptible to a slight bone fracture and why this happens. What contributes to early recovery and what you need to do to prevent complications on this radius.

Keywords: fracture, physical therapy, radius, complex of exercises, physical therapy, youth, physical culture, rehabilitation period, recovery.

Перелом костей, это частое явление не только среди молодёжи, но и среди взрослых людей. Как правило, перелом может быть случайностью, но может быть и намеренным. В спорте, как правило, это падения, неправильная техника выполнения каких-либо упражнений, удары о тяжелые предметы и т. д. Симптоматика травмы существенно проста: появляется «синюшность» кожи, боль при движении рукой, либо же потеря полной работоспособности руки с невыносимой болью. Переломы бывают нескольких видов: без смещения, со смещением, перелом в типичном месте (обычно согнутая или разогнутая рука при падении). Перелом со смещением несёт за собой более тяжкие последствия, в связи с тем, что может ранить сосуды, нервные окончания и в самом тяжелом случае: порвать кожу. Перелом без смещения представляет собой трещину в кости, которая менее опасна. Как выявить перелом, рассмотрим симптомы более подробно и как восстановиться после перелома?

Естественно, диагностикой является рентген, в двух проекциях. После подтверждения перелома, описывается характер повреждений, количество обломков (в случае, если они имеются). В сложных ситуациях прибегают к МРТ или же компьютерной томографии. С помощью такого оборудования также выясняется состояние связок, мышц, сосудов.

Симптоматика хоть и существенно проста, но имеет очень много различий:

1) явная боль – является признаком внутренней трещины, либо же перелома (выясняется, как сказано выше с помощью рентгена, МРТ или компьютерной томографии). Если перелом открытый, боль выражена наиболее остро. Всё это также зависит от организма человека, кто-то при малейшем движении испытывает сильную боль, а кто-то не желает обращаться к врачу, ибо это простой ушиб;

2) отёк руки – рука, в буквальном смысле начинает синеть и отекает;

3) невозможность движений рукой – руку буквально парализует и не организм не даёт возможности ей двигать, ибо не навредить (в случае «оскольчатого» перелома);

4) хруст в месте перелома – явный признак, который может сопровождаться неправильной подвижностью.

Если случился перелом, то студента необходимо успокоить и зафиксировать руку в одном положении с помощью твердых предметов (доска, шина и любой другой плоский предмет) и прибинтовать (либо же примотать любыми подручными средствами) от середины плеча до трети ладони. В случае открытого перелома с кровотечением, вначале занимаются остановкой кровотечения и безопасностью лучевой кости (в случае открытого перелома она закрывается бинтом, полотенцем или любая другая свёрнутая ткань). Студенту также дают выпить обезболивающее для уменьшения боли.

Для уменьшения отёка руки прикладывают холодный предмет (лёд, грелка с холодной водой).

После восстановления костей (1–1,5 месяца), человеку ограничивают возможность заниматься физической культурой. Применяется массаж, для придания тонуса мышц. ЛФК при данной травме естественно прилагается и оно очень примитивно. В отличие от массажа, где мышцы делают пассивные движения, в ЛФК это будут активные движения (выполняются самим студентом). Необходимо как можно быстрее начать ЛФК, чтобы предотвратить ослабление мышц.

Существенно будет улучшается микроциркуляция всех биологических жидкостей в тканях и уменьшение посттравматического отёка. Применяя ЛФК мы предотвращаем застой, в связи с длительным проведением руки в гипсовой повязке. Студенту, при восстановлении движения руки, пациенту нет никакой необходимости совершать движения с простым напряжением мышц, нужно также и расслаблять мышцы повреждённой руки. Выполняют такое упражнение минимум 5 раз на протяжении всего дня. Наиболее точное количество будет определено врачом-хирургом и преподавателем физической культуры.

Примерный комплекс упражнений:

1. Для начала руку необходимо просто положить на стол, повернув ладонью вниз. Теперь надо скользить ладонью по столу, при этом сгибать пальцы. Выполните 5 подходов.

2. Затем в таком же положении опираемся ладонью о стол. Нужно разгибать руку в лучезапястном суставе 6 раз подряд.

3. Здоровой рукой следует удерживать больную руку в полусогнутом состоянии. Поддерживайте больную руку, при этом поднимайте ее выше горизонтального положения примерно 5–6 раз.

4. Теперь согните руки. Обопритесь о стол локтями, чтобы ваши ладони соприкасались. Здоровой рукой поддерживайте больную. Больная конечности должна плавно сгибаться и разгибаться в лучезапястном суставе. Сделайте упражнение 8 раз.

5. Нужно осторожно отвести больную руку назад, а потом плавно вернуть ее в исходное положение.

6. На следующем этапе надо выполнять в лучезапястных суставах круговые движения. Они делаются в обе стороны, вправо и влево. Желательно сделать 5 подходов.

7. Для следующего упражнения больную конечность укладывается на стол, чтобы кисть свисала вниз. Круговые движения выполняются в области лучезапястных суставов, сгибать и разгибать руки. 4–6 подходов.

8. Руки кладутся ладонями вниз на стол. Не отрывая предплечья, а ладони поворачиваются вверх и вниз. Хватит 4–6 повторов.

9. Необходимо использовать снаряды, чтобы увеличить эффективность упражнений. В руки берется волейбольный мяч, перекачивая его поврежденной рукой. Совершая круговые движения. Выполняется 5–7 подходов

10. Необходимо положить руки на стол, на наружную часть ладоней, медленно скользить по поверхности кистью, сгибая 6–7 раз

11. Необходима спецкачалка, которая устанавливается на столе. Человек должен установить больную руку на оборудование, покачивания кистью и запястью необходимо сделать около 6 раз

12. Необходимо поднять руки, держа в них палочку, для того, чтобы ладони соприкасались. Необходимо зафиксировать положение на несколько секунд

Со временем, все показатели студента придут в норму, и рука будет работать на максимальном уровне. Периодически рука может болеть на «непогоду», но в целом – функция руки будет восстановлена и студент не будет ощущать явных болевых признаков, которые будут напоминать ему о причиненном вреде за прошедшее время.

Библиографические ссылки

1. 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.
2. Зотин В. В., Мельничук А. А. Адаптивная физическая культура как средство комплексной реабилитации инвалидов // Инновационное будущее педагогики и психологии : сб. тр. междунар. науч. практ. конф. Уфа, 2015. С. 29–32.
3. Мартиросова Т. А. Физическая культура в жизни студентов // Сборник статей Междунар. науч.-практ. конф. (15 мая 2018, г. Волгоград). Волгоград : научно-издат. центр «АЭТЕРНА», 2018. С. 108–109.
4. Мусалатов Х. А. Юмашев Г. С. Елизаров М. Н. Травма и травматизм // Травматология и ортопедия / под ред. Х. А. Мусалатова, Г. С. Юмашева. М. : Медицина, 1995. С. 15–20.
5. Мусалатов Х. А. Юмашев Г. С. Методы лечения в травматологии // Травматология и ортопедия / под ред. Х. А. Мусалатова, Г. С. Юмашева. М. : Медицина, 1995. С. 45–85.
6. Целищев Ю. А. Повреждения предплечья // Травматология и ортопедия / под ред. Х. А. Мусалатова и Г. С. Юмашева. М. : Медицина, 1995. С. 208–225

References

1. Zotin V. V., Ivanova A. N. Curative and adaptive physical culture // Physical culture and sport at the present stage: problems, searches, solutions : sb. tr. vseros. nauch. prakt. konf. Tomsk, 2016. P. 151–154.
2. Zotin V. V., Melnichuk A. A. Adaptive physical culture as a means of complex rehabilitation of disabled people // Innovative future of pedagogy and psychology : sb. tr. international scientific and practical conf. Ufa, 2015. P. 29–32.
3. Martirosova T. A. Physical culture in the life of students // Collection of articles of the International scientific and practical conf. (15 may, 2018, Volgograd). Volgograd : scientific and publishing center “AETERNA”, 2018. P. 108–109.
3. Musalatov Kh. A., Yumashev G. S., Elizarov M. N. Trauma and traumatism // Traumatology and orthopedics / ed. H. A. Musalatova, G. S. Yumasheva. Moscow, Medicine, 1995. P. 15–20.
4. Musalatov Kh. A., Yumashev G. S. Methods of treatment in traumatology // Traumatology and orthopedics / ed. H. A. Musalatova, G. S. Yumasheva. Moscow, Medicine, 1995. P. 45–85.
5. Tselishchev Yu. A. Injuries of the forearm // Traumatology and orthopedics / ed. H. A. Musalatov, G. S. Yumashev. Moscow, Medicine, 1995. P. 208–225.

© Глушков А. С., Зотин В. В., 2020

УДК 796.035

**ПРОФИЛАКТИКА ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН
(ВETERАНОВ СПОРТА) ВОЗРАСТЕ 40–50 ЛЕТ,
КАК УСЛОВИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ**

Т. А. Даниленко

Уральский государственный университет физической культуры
Российская Федерация, 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1
E-mail: dta69@mail.ru

Рассматривается одно из условий здоровьесберегающей технологии, как профилактика возрастных изменений у женщин в возрасте 40–50 лет. Педагогический эксперимент проводился на базе Совета Ветеранов спорта города Челябинска, целью которого показать положительную динамику физической подготовленности женщин занимающихся в группе здоровья, в том числе и ветеранок спорта. За счет выполнения подобранных физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на мышечные группы, создавая мышечный корсет, способствовать улучшению состояния позвоночника и суставов, повышению функциональных возможностей организма.

Ключевые слова: здоровьесберегающая технология, профилактики возрастных изменений, оздоровительная гимнастика, физическая подготовленность, мышечный корсет, повышение функциональных возможностей организма, улучшению состояния позвоночника и суставов.

**AGE-RELATED CHANGES PREVENTION FOR WOMEN (SPORTS VETERANS)
AGED 40–50, AS A HEALTH-SAVING TECHNOLOGY CONDITION**

T. A. Danilenko

Ural State University of Physical Culture
1, Ordjonikidze Str., Chelyabinsk, 454091, Russian Federation
E-mail: dta69@mail.ru

Age-related changes prevention in women aged 40–50 as one of health-saving technology conditions is viewed in the article. The pedagogical experiment was conducted on the basis of the Council of Sports Veterans (Chelyabinsk), the purpose of which was to show the positive dynamics of physical fitness for women engaged in the health group, including sports veterans. Performing selected physical exercises, muscle groups can be purposefully affected, a muscle corset can be created, spine and joints condition improved, and body functional capabilities increased.

Keywords: health-saving technology, age-related changes prevention, recreative gymnastics, physical fitness, muscle corset, body functional capabilities increased, spine and joints condition improved.

Введение. Сохранение и восстановление здоровья человека зрелого возраста является одной из значимых вопросов и ответов современности. Важным фактором сохранения здоровья является способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям существования (адаптацией), сохраняя при этом постоянство своей внутренней среды, полным физическим и социальным благополучием, поддержанию физических сил, гармоническим взаимодействием всех органов и систем организма [1, с. 7]. Многими научными работами доказано, что можно успешно противостоять преждевременному старению, поддерживать свою физиче-

скую подготовленность за счет выполнения подобранных упражнений. Так как с возрастом происходят ряд физиологических изменений: нарушения функционального состояния опорно-двигательного аппарата, усиливается жесткость суставов и снижается эластичность сухожилий, изменения осанки (появляется сутулость), деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма, то необходимо выполнять упражнения соответственно профилактики возрастных изменений. В связи с этим, важно применять оздоровительную и суставную гимнастику, которая позволяет целенаправленно воздействовать на определенные мышечные группы, создавать надежный мышечный корсет, способствовать улучшению состояния позвоночника и суставов, повышать функциональные возможности организма, поддерживать положительную динамику физической подготовленности и жизненного тонуса [2, с. 29–31]. Учеными отмечено, что физиологические особенности организма зрелого возраста 40–50 лет – это закономерно наступающий возрастной этап, характеризующийся постепенным появлением заболеваний, присущих стареющему организму. Состояние биологического возраста зависит от физиологических механизмов здоровья, возрастных изменений, способности организма адаптироваться к изменяющимся условиям существования [3, с. 458; 4, с. 436]. В связи с тем, что с возрастом начинаются процессы инволюции, которые затрагивают все ткани, органы, системы, а также их регуляцию, то происходят изменения двигательных функций: понижение силовых и скоростных показателей организма. Ухудшается качество работы опорно-двигательного аппарата, уменьшение прочности костей, в суставах отмечаются деструктивные изменения хряща, уменьшением синовиальной жидкости и снижение эластичности связок, уменьшается размах движений в суставах. Следовательно, важно сохранить здоровье, поддержать на высоком уровне физическую работоспособность, двигательные качества средствами профилактики возрастных изменений [5; 6]. В периоде среднего возраста большинство людей сталкиваются с множеством проблем, вследствие возрастных изменений в организме, то актуальным является поиск условий здоровьесберегающих технологий. Таким образом, под здоровьесберегающей технологией мы рассматриваем систему мер, направленных на профилактику возрастных изменений, улучшение физической подготовленности и жизненного тонуса организма, средствами оздоровительной и суставной гимнастики.

Обсуждение. На базе Совета ветеранов спорта города Челябинска активно работает физкультурное движение для населения. В ряды физкультурного движения подключены и ветераны спорта, и обычные люди, которые не занимались спортом в юности, но в зрелом возрасте стали заниматься физической культурой. Под понятием «Ветераны спорта» мы рассматриваем категорию людей зрелого возраста, которые в юности выступали на соревнованиях [7]. Для эксперимента были созданы группы женщин в возрасте 40–50 лет, двух направлений: первое направление – ветераны спорта, второе направление – группа здоровья. В каждом направлении из занимающихся были созданы: экспериментальная группа (ЭГ), которая занималась по методике профилактики возрастных изменений, средствами оздоровительной и суставной гимнастики и контрольная группа (КГ), которая занималась по традиционной программе занятий. Таким образом, первое направление женщин ветераны спорта – КГ и ЭГ, второе направление группа здоровья женщин – КГ и ЭГ. Педагогический эксперимент длился четыре месяца, с целью показать одно из условий здоровьесберегающей технологии, средствами оздоровительной и суставной гимнастики соответственно профилактики возрастных изменений. Методика здоровьесберегающей технологии направлена на укрепление мышц пресса, спины, ног, рук, улучшения работы суставов. Экспериментальные группы женщин в возрасте 40–50 лет дополнительно в занятиях по 15 минут выполняли упражнения, по разработанной методике. Для анализа исследования были тесты из общепринятых нормативов ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, пресс за одну минуту из исходного положения лежа на спине, что дало нам оценить физическую подготовленность женщин в возрасте 40–50 лет [8, с. 37–39]. Результаты физической подготовленности женщин в возрасте 40–50 лет, занимающихся в группе здоровья (табл. 1).

Результаты физической подготовленности ветеранов спорта женщин в возрасте 40–50 лет представлены в табл. 2.

Таблица 1

Результаты физической подготовленности женщин в возрасте 40–50 лет, занимающихся в группе здоровья

Тесты	КГ ($n = 10$)				ЭГ ($n = 10$)			
	До	После	t -расч	P	До	После	t -расч	P
	$m \pm$	$m \pm$			$m \pm$	$m \pm$		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	$3,7 \pm 0,32$	$4,2 \pm 0,43$	1,13	$\geq 0,05$	$3,7 \pm 0,32$	$5,3 \pm 0,43$	3,02	$\leq 0,05$
Пресс за одну минуту (раз)	$8,4 \pm 0,86$	$9,4 \pm 0,86$	0,83	$\geq 0,05$	$8,4 \pm 0,86$	$13,1 \pm 1,08$	3,41	$\leq 0,05$

Примечание: t -расч (расчетное); m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; n – количество участников; P – уровень значимости; КГ – контрольная группа; КГ – экспериментальная группа; До – значения до эксперимента; После – значения после эксперимента.

Таблица 2

Результаты физической подготовленности женщин ветеранов спорта в возрасте 40–50 лет

Тесты	КГ ($n = 10$)				ЭГ ($n = 10$)			
	До	После	t -расч	P	До	После	t -расч	P
	$m \pm$	$m \pm$			$m \pm$	$m \pm$		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	$8,2 \pm 0,43$	$8,4 \pm 0,43$	0,33	$\geq 0,05$	$7,4 \pm 0,54$	$10,2 \pm 0,43$	4,05	$\leq 0,05$
Пресс за одну минуту (раз)	$11,0 \pm 0,65$	$12,8 \pm 0,86$	1,68	$\geq 0,05$	$15,4 \pm 1,30$	$21,3 \pm 0,79$	3,40	$\leq 0,05$

Примечание: t -расч (расчетное); m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; n – количество участников; P – уровень значимости; КГ – контрольная группа; КГ – экспериментальная группа; До – значения до эксперимента; После – значения после эксперимента.

Выводы. Расчеты результатов тестирования женщин в возрасте 40–50 лет выполнялись при математической обработке по t -критерию Стьюдента. Анализ исследования показывает, что в экспериментальных группах женщин, как занимающихся в группе здоровья, так и ветеранов спорта показатели улучшились, а результаты тестирования являются статистически значимы и достоверны. Показатели тестов сгибание и разгибание рук в упоре лежа в группе здоровья ЭГ – «до» составляют среднее значение по группе 3,7 раз, «после» 5,3 раз, в задании пресс из исходного положения лежа на спине среднее значение по группе составляют «до» 8,4 раза, «после» 13,1 раза. При выполнении сгибание и разгибание рук в упоре лежа ЭГ ветеранов спорта показатели «до» составляют среднее значение по группе 7,4 раз, «после» 10,2 раз, в задании пресс в исходном положении лежа на спине среднее значение по группе «до» 15,4 раза, «после» 21,3 раза. Можно отметить, что суставная и оздоровительная гимнастика успешно помогает улучшать физическую подготовленность женщин в возрасте 40–50 лет. Упражнения, соответствующие профилактики возрастных изменений благополучно влияют на повышение жизненного тонуса, способствуют улучшению функционального состояния опорно-двигательного аппарата и эластичность сухожилий, поддержанию мышц правильной осанки, что в целом улучшают физическое состояние женщин. Таким образом, средства оздоровительной и суставной гимнастики, как профилактика возрастных изменений, является одним из условий здоровьесберегающей технологии женщин в возрасте

40–50 лет. Использование в занятиях принцип здоровьесберегающей технологии способствует улучшению физических качеств, а следовательно и жизненного тонуса женщин (ветеранов спорта) в возрасте 40–50 лет.

Библиографические ссылки

1. Рубанович В. Б., Айзман Р. И. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие. Новосибирск : АРТА, 2011. 256с.
2. Даниленко Т. А. Оздоровительная гимнастика и методы самоконтроля : учеб.-метод. пособие. Челябинск : УралГУФК, 2019. 68 с.
3. Агаджанян Н. А. Физиология человека. М. : Медицинская книга, 2009. 526 с.
4. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник. М. : Советский спорт, 2010. 620 с.
5. Гаврилов Д. Н., Савенко М. А., Антипова Е. В. Опыт использования средств адаптивной и оздоровительной физической культуры в занятиях с женщинами зрелого возраста // Адаптивная физическая культура. 2014. № 4. С. 31.
6. Адаптивные возможности занимающихся оздоровительной физической культурой в период возрастного регресса / Е. Н. Чернышева, Ф. Н. Наврузбеков, М. В. Соломонова и др. // Теория и практика физической культуры. 2010. № 6. С. 61–64.
7. Гильмунтдинов Э. Р., Епишев В. В. Особенности функционального состояния кардиореспираторной системы у ветеранов спорта в возрастном аспекте и при различном уровне двигательной активности // Вестник Южно-Уральского гос. университета. Серия «Образования, здравоохранения, физическая культура». 2010. Вып. 25.37. С. 19–22.
8. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)»: документы и методические материалы / Н. В. Паршикова, В. В. Бабкин, П. А. Виноградов, В. А. Уваров / под общ. ред. В. Л. Мутко. М. : Советский спорт, 2014. 60с.

References

1. Rubanovich V. B., Ajzman R. I. Osnovy zdorovogo obraza zhizni : ucheb. posobie. Novosibirsk, ARTA, 2011. 256 p.
2. Danilenko T. A. Ozdorovitel'naja gimnastika i metody samokontrolja : ucheb.-metod. posobie. Cheljabinsk, UralGUFK, 2019. 68 p.
3. Agadzhanjan N. A. Fiziologija cheloveka. Moskva, Medicinskaja kniga, 2009. 526 p.
4. Solodkov A. S., Sologub E. B. Fiziologija cheloveka. Obshhaja. Sportivnaja. Vozrastnaja : uchebnik. M. : Sovetskij sport, 2010. 620 p.
5. Gavrilov D. N., Savenko M. A., Antipova E. V. Opyt ispol'zovanija sredstv adaptivnoj i ozdorovitel'noj fizicheskoj kul'tury v zanjatijah s zhenshhinami zrelogo vozrasta // Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura. 2014. № 4. P. 31.
6. Adaptivnye vozmozhnosti zanimajushhihsja ozdorovitel'noj fizicheskoj kul'turoj v period vozrastnogo regressa / E. N. Chernysheva, F. N. Navruzbekov, M. V. Solomonova et al. // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 2010. № 6. P. 61–64.
7. Gil'muntdinov Je. R., Epishev V. V. Osobennosti funkcional'nogo sostojanija kardiorespiratornoj sistemy u veteranov sporta v vozrastnom aspekte i pri razlichnom urovne dvigatel'noj aktivnosti // Vestnik Juzhno-Ural'skogo gos. universiteta Serija "Obrazovanie, zdravooxranenija, fizicheskaja kul'tura". 2010. Vol. 25.37. P. 19–22.
8. Vserossijskij fizkul'turno-sportivnyj kompleks "Gotov k trudu i oborone (GTO)" : dokumenty i metodicheskie materialy / N. V. Parshikova, V. V. Babkin, P. A. Vinogradov, V. A. Uvarov / pod obshhej red. V. L. Mutko. Moskva, Sovetskij sport, 2014. 60 p.

© Даниленко Т. А., 2020

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

П. В. Кармадонова¹, М. Н. Колчина², Н. И. Мансурова

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

¹E-mail: 2000.karma@mail.ru

²E-mail: ama_zel@mail.ru

Рассмотрены основные методы сохранения, укрепление и восстановления собственного и общественного здоровья ответственность каждого человека, но также общества и государства. Физическая и психическая реабилитация и рекреация людей – это правильный путь к укреплению и восстановлению здорового, трудового потенциала населения.

Ключевые слова: реабилитация, рекреация, здоровье, программы, физические упражнения.

PHYSICAL REHABILITATION AND RECREATION

P. V. Karmadonova¹, M. A. Antonenko², N. I. Mansurova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: 2000.karma@mail.ru

²E-mail: ama_zel@mail.ru

This article discusses the main methods of preserving, strengthening and restoring their own and public health, the responsibility of each person, as well as society and the state. Physical and mental rehabilitation and recreation of people is the right way to strengthen and restore the healthy labor potential of the population.

Keywords: rehabilitation, recreation, health, programs, exercise.

Физическая реабилитация является неотъемлемой частью медицинской, социальной и профессиональной реабилитации. Под ней понимается процесс и система мероприятий, направленных на восстановление или компенсацию физических возможностей, улучшение функционального состояния организма, повышение физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека с использованием средств и методов физической культуры, элементов физической культуры, массажа, физиотерапии и природных факторов.

Средства физической реабилитации можно подразделить на активные, пассивные и психорегулирующие. Все формы физиотерапии являются активными: физические упражнения, элементы физкультурно-спортивной подготовки, ходьба, бег и другие циклические упражнения и виды спорта, работа на тренажерах, хореотерапия, трудотерапия и др. Пассивные средства лечения включают массаж, мануальную терапию, физиотерапию, естественные и предварительно сформированные природные факторы. К психотехнологическим средствам относятся аутогенная тренировка, мышечная релаксация и др.

Тренировка – это педагогический процесс, который при многократной, систематически повторяющейся и постепенно возрастающей физической нагрузке вызывает положительные функциональные, а иногда и структурные изменения в организме человека. Никакие другие средства и методы реабилитации не могут заменить физические упражнения. В процессе лечебно-реабилитационного тренинга важно соблюдать физиологически обоснованные педагогические принципы:

1. *Индивидуальный подход.* При разработке реабилитационной программы необходимо учитывать возраст, пол и профессию пациента, его двигательный опыт, характер и степень патологического процесса, а также функциональные возможности пациента.

2. *Сознательность и активность.* Они предполагают участие пациента в процессе реабилитации и создают необходимый психоэмоциональный фон и психологическое настроение реабилитируемого лица.

3. *Постепенность* означает увеличение физической активности по всем показателям.

4. *Систематичность.* Именно систематическое использование реабилитационных средств обеспечивает достаточное, оптимальное воздействие на каждого пациента, позволяющее повысить функциональное состояние организма.

5. *Соблюдение цикличности* при чередовании работы с отдыхом она связана с определением оптимального интервала либо между двумя упражнениями, либо между двумя сеансами.

6. *Очередность воздействия* подразумевает последовательное чередование исходных положений и упражнений для разных групп мышц.

7. *Новизна и разнообразие* при подборе и применении физических упражнений это означает, что 10–15 % упражнений должны быть обновлены, а 85–90 % – повторены для закрепления достигнутого успеха лечения.

Поскольку основное средство физической реабилитации – физические упражнения – это тренировочный процесс, хотя и несколько специфический, для улучшения функционального состояния систем организма, необходимо последовательно и неуклонно увеличивать нагрузку по всем ее основным параметрам. Однако состояние больного часто не позволяет увеличить нагрузку в объеме, необходимом для значительного повышения функционального состояния и работоспособности. Следовательно необходимо оптимизировать нагрузку в течение всего периода реабилитации, особенно на начальном этапе. Это достигается строгим дозированием, рациональным подбором средств лечебного и восстановительного тренинга [1].

Физическая рекреация – это органическая часть физической культуры, нерегулируемая двигательная активность, которая в конечном счете направлена на оптимизацию физического состояния человека, нормализацию функционирования его организма в конкретных условиях жизнедеятельности. Это состояние достигается за счет специализированной двигательной активности, благодаря которой человек удовлетворяет потребность в движении, активизирует жизнедеятельность организма, компенсирует сниженные функции организма, укрепляет иммунитет [2].

Физическая рекреация имеет несколько различных видов, наиболее популярными из которых являются следующие:

- рекреативное физическое воспитание;
- спортивный отдых;
- туризм;
- оздоровительная физическая рекреация;
- рекреационная физическая культура.

Рассматривая методы физической рекреации, можно сделать вывод, что их объединяет доступность и конечный результат – достижение такого физического состояния, при котором обеспечивается нормальное функционирование организма.

Любой вид физической культуры направлен, непосредственно, на изменение природной сущности человека, предоставление ему возможности превзойти свое животное происхождение, повышение уровня физических качеств, двигательных навыков, необходимых в любой сфере деятельности, которые в свою очередь сохраняют и укрепляют здоровье человека.

Физическая рекреация имеет много преимуществ перед другими составляющими физической культуры.

Во-первых, рекреация доступна людям абсолютно любых возрастов – от малышей до пожилых людей.

Во-вторых, человек может выбрать время для занятий и их продолжительность, может заниматься отдыхом в любое удобное для вас время (начиная с утра и заканчивая поздним ве-

чером), а продолжительность может варьироваться от 10 минут до нескольких часов. Это преимущество является главным, потому что оно показывает, что независимо от занятости любой человек способен поддерживать свое тело в отличной форме с минимальными усилиями.

В-третьих, занятия физической культурой не имеют определенного местоположения, а значит, не требуют экономических вложений для абонементов в дорогие спортивные комплексы (можно заниматься дома, в тренажерном зале, на корте и т. д.) и последнее, но не менее важное преимущество-это состав классов (возможны как индивидуальные, так и групповые занятия). Но, несмотря на этот переменный тип двигательной активности, рекреация все еще требует физической культуры, включающей самоконтроль, медицинский контроль, умеренные физические нагрузки и отдых, соответствующий полу, возрасту и физическому развитию. Ведь, не зная возможностей своего организма, человек может перегрузить его и только ухудшить его функциональное состояние. Рекреационная деятельность дает полную свободу самовыражения личности в процессе двигательной активности. Нерегулируемая, свободная деятельность в природе дает радость общения с ней, наслаждение. Формирование положительных эмоций оказывает очень благотворное влияние на психику и интеллект человека [3].

Естественно, для того чтобы добиться быстрого результата, нужно пересмотреть свой прежний образ жизни и поставить перед собой определенную цель. Каждому человеку, решившему взять активный отдых, будет очень полезно завести дневник, в котором можно отметить динамику развития физических способностей, эмоциональное и интеллектуальное состояние, самочувствие и т. д.

Вкратце, физический отдых можно описать знаменитой фразой «движение – это жизнь»!

И все же, в заключение, следует еще раз отметить, что приведенное выше выполнение физической реабилитации и саморегуляции было бы невозможно без волевых усилий, ежедневных физических упражнений; без решимости и твердой веры в положительный исход и это, пожалуй, самое важное условие эффективности всех описанных методик физической реабилитации и саморегуляции.

Библиографические ссылки

1. Физическая реабилитация [Электронный ресурс] / под ред. С. Н. Попова. URL: https://www.academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_21636.pdf (дата обращения: 11.05.2020).
2. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры // Культура физическая и здоровье. 2004. № 2. С. 18–21.
3. Зайцев В. П., Прусик Кристоф, Ермаков С. С. // Физическое воспитание студентов. 2011. № 1. С. 68–77.

References

1. Physical rehabilitation [Elektronnyj resurs] / ed. by S. N. Popova. URL: https://www.academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_21636.pdf (date of visit: 11.05.2020).
2. Vydrin V. M. Physical recreation-a type of physical culture //Physical culture and health. 2004. № 2. P. 18–21.
3. Zaitsev V. P., Prusik Kristof, Ermakov S. S. // Physical education of students. 2011. № 1. P. 68–77.

© Кармадонова П. В., Колчина М. Н., Мансурова Н. И., 2020

УДК 796.2.012.1

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

И. Н. Кудрявцева¹, И. В. Матюшина

Лицей № 2

Российская Федерация, 660017, Красноярск, ул. Урицкого, 121

¹E-mail: kudryavceva_in@mail.ru

Проблема сохранения и укрепления здоровья младших школьников средствами физической рекреации имеет крайне важное значение в современном окружающем мире, начиная с самой ранней школьной поры. Состояние здоровья детей младшего школьного возраста со временем становится только хуже. Это связано с длительным малоподвижным образом жизни. Сейчас так много игр виртуальной реальности (компьютерные игры), которые занимают очень много времени, не давая развивать свое тело при помощи занятий физическими упражнениями. Неустойчивая психика детей очень сказывается на эмоциональном фоне ребенка. Тем самым, физическая разрядка помогает отвлечься от загруженности ребенка на уроках, «домашних проблем». Как известно, в мире стремительно растет число детей с различными формами хронических заболеваний.

Ключевые слова: здоровье, игры, физические упражнения, рекреация, младшие школьники.

VALUE OF PHYSICAL RECREATION IN STRENGTHENING HEALTH OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN

I. N. Kudryavtseva¹, I. V. Matyushina

Lyceum № 2

121, Uritskogo Str., Krasnoyarsk, 660017, Russian Federation

¹E-mail: kudryavceva_in@mail.ru

The problem of preserving and strengthening the health of primary schoolchildren by means of physical recreation is extremely important in the modern world, starting from the earliest school age. The health status of primary school children only gets worse over time. This is due to a long sedentary lifestyle. Now there are so many virtual reality games (computer games) that take a very long time, not allowing you to develop your body with the help of physical exercises. The unstable psyche of children greatly affects the emotional background of the child. Thus, physical discharge helps to distract from the child's workload in the classroom, "home problems". As you know, the number of children with various forms of chronic diseases is growing rapidly.

Keywords: health, games, physical exercises, recreation, primary school students.

Термин «рекреация» в широком смысле включает социальную, психологическую, биологическую составляющие [5]. Существует 3 разновидности рекреации: биологическая, социально-психологическая (состояние души), климато-географическая.

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. На хорошую рекреацию влияет активный отдых, в котором и используется активный отдых, под-

вижные игры, различные оздоровительные виды спорта, а также естественные силы природы, которые помогают нам улучшить настроение и самочувствие. Благодаря этому восстанавливается физическая и умственная активность.



Формы двигательной рекреации

Некоторые из народов, которые прославились хорошими физическими и духовными способностями, совсем не занимались гимнастикой. Они считали, что в основе движений должны быть только «игры» [3]. Это те самые игры: бег, метание диска, прыжки, борьба, игры в мяч и другие. То есть, те игры, в которые и играют сейчас дети, которые более всего им нравятся.

Игры – это самый естественный вид физических упражнений. Ведь в подвижных играх, которые были перечислены выше, задействованы все группы мышц. Ни в каком избранном отдельном виде спорта, так стремительно эта цель не достигается.

Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в начальной школе и дома, а также и других причин, у большинства младших школьников отмечается недостаточная двигательная активность. Возможно, у многих младших школьников неправильно просчитан режим дня и, исходя из этого, может развиваться ряд болезней. Чтобы не было таких проблем, нужно составить правильный режим дня с чередованием учебного труда и отдыха, обязательно делать зарядку по утрам. Ведь не зря уже с детского сада необходимо приучать детей к гигиенической утренней зарядке и подвижным играм.

Физические упражнения отлично влияют на развитие двигательного аппарата, на дыхательный аппарат, кровообращение и обмен веществ. Развиваются гибкость, ловкость, выносливость, сила, а также быстрота и хорошая реакция.

Следует отметить, что физические нагрузки лучше всего получать на открытом воздухе, так как, процент усталости снижается в отличие от занятий в спортивном зале, той же гимнастики [4].

Состояние здоровья зависит от образа жизни. По результатам социологического опроса [2] первая часть респондентов, которая была опрошена, решили, что психическое состояние больше влияет на здоровье человека, чем физическое. Вторая часть людей, объясняет это тем, что здоровье зависит от самого человека, от его образа жизни, то есть необходимое условие – это отсутствие вредных привычек.

Также было изучено, что при зачислении в начальную школу, ученики всегда стремились к физическим нагрузкам. Самым любимым учебным предметом у младших школьников является «Физическая культура». Уже при переходе в 5 класс после окончания начальной школы двигательная активность младших школьников снижается на 50 %. Не все дети посещают уроки по физической культуре после начальных классов. Следовательно, не все дети младшего школьного возраста – выпускники начальной школы физически достаточно развиты. Их эмоциональный фон, слабое физическое развитие и недостаточная физическая подготовленность могут мешать дальнейшему школьному обучению.

Следовательно, можно сделать вывод о том, что необходимы дополнительные рекреационные занятия по физической культуре, расширение возможностей физической рекреации в условиях школьного обучения.

В настоящее время приучение детей к физическим нагрузкам с помощью интересных заданий и подвижных игр будет иметь решающее значение для повышения их двигательной активности и укрепления здоровья младших школьников.

Библиографические ссылки

1. Выдрин В. М., Джумаев А. Д. Физическая рекреация вид физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1989. № 3.
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. Хашханок А. К. Физкультурно-рекреационная работа в школе: постановка проблемы. 2009.
5. Андреев В. И. Диалектика воспитания и самовоспитания творческой личности. Казань : Изд-во Казан. ун-та, 1988.

References

1. Vydrin V. M., Dzhumaev A. D. Physical recreation a type of physical culture // Theory and practice of physics. cult. 1989. № 3.
2. Evstafiev B. W. Analysis of the basic concepts in the theory of physical culture. Leningrad, VIFK.
3. Kosmolinsky F. P. Physical culture and efficiency. Moscow, Knowledge, 1983.
4. Khashkhanok A. K. Physical Culture and recreation work in school: problem statement. 2009.
5. Andreev V. I. Dialectics of education and self-education of creative personality. Kazan, publishing house of KAZ. university press, 1988.

© Кудрявцева И. Н., Матюшина И. Н., 2020

УДК 796.011.3

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ КОРРЕКЦИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ-ОЛИГОФРЕНОВ В СТЕПЕНИ ДЕБИЛЬНОСТИ

О. В. Ланская¹, А. А. Челноков², Т. А. Григорьева³

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта
Российская Федерация, 182105, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, 4

¹E-mail: lanskaya2012@yandex.ru

²E-mail: and-chelnokov@yandex.ru

³E-mail: tatiana.grigoreva.95@mail.ru

Рассматривается методика коррекции координационных способностей с использованием специальных физических упражнений у младших школьников-олигофренов в степени дебильности. Результаты педагогического эксперимента показали, что занятия по экспериментальной методике повышают координационные способности у 7–8-летних школьников-олигофренов в степени дебильности.

Ключевые слова: координационные способности, методика, коррекция, дети, адаптивное физическое воспитание.

EFFECTIVENESS OF THE METHOD OF CORRECTION OF COORDINATION ABILITIES IN OLIGOPHRENIC SCHOOLCHILDREN IN THE DEGREE OF DEBILITY

O. V. Lanskay¹, A. A. Chelnokov², T. A. Grigorieva³

Velikie Luki State Academy of Physical Education and Sports
4, Yubilejnay Sq., Velikie Luki, 182105, Russian Federation

¹E-mail: lanskaya2012@yandex.ru

²E-mail: and-chelnokov@yandex.ru

³E-mail: tatiana.grigoreva.95@mail.ru

The article deals with the method of correction of coordination abilities using special physical exercises in primary school children-oligophrenics in the degree of debility. The results of the pedagogical experiment showed that classes using the experimental method increase the coordination abilities of 7–8-year-old students who are oligophrenic in the degree of debility.

Keywords: coordination ability, method, correction, children, adaptive physical education.

Одним из факторов, влияющих на успешное освоение двигательными действиями, является достаточный уровень развития координационных способностей. Целенаправленные и дозированные физические нагрузки, с четким подбором средств и методов, как указывают авторы, являются мощным фактором коррекции и компенсации недостатков в физической подготовленности детей с умственной отсталостью [4].

В научно-методической литературе отмечается, что школьники с интеллектуальными нарушениями отстают от своих практически здоровых сверстников по уровню развития физических качеств, особенно выраженное отставание наблюдается по показателям координационных способностей (способности к сохранению равновесия тела, ритма, управления

пространственными и силовыми параметрами движений, ориентировки в пространстве, координации движений) [1; 3].

Принимая во внимание тот факт, что количество детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью неуклонно растет, можно утверждать, что разработка методики занятий адаптивной физической культурой с использованием специальных физических упражнений, направленных на коррекцию координационных способностей младших школьников-олигофренов в степени дебильности, является актуальной и своевременной.

Целью работы являлась разработка и оценка эффективности методики коррекции координационных способностей с использованием специальных физических упражнений у младших школьников-олигофренов в степени дебильности.

Исследование проводилось на базе ГБОУ Псковской области «Порховская специальная (коррекционная) школа-интернат» г. Порхов. В эксперименте принимали участие 8 школьников-олигофренов в степени дебильности в возрасте 7–8 лет. Применяли следующие методы: анализ научно-методической литературы; анализ документальных материалов, педагогическое тестирование; педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Обучающиеся экспериментальной группы занимались по рабочей программе, предусмотренной школой-интернатом 3 раза в неделю и дополнительно 1 раз в неделю по разработанной нами коррекционно-развивающей методике координационных способностей у 7–8-летних школьников-олигофренов в степени дебильности. На основе рекомендаций И. Ю. Горской и Т. В. Синельниковой (1999) [2] нами были разработаны комплексы упражнений, которые направлены на коррекцию нарушений координационных способностей, таких как: способность к сохранению равновесия тела, способность к ритму и реакции, кинестетической способности, способность к ориентации в пространстве, способность к произвольному расслаблению мышц.

Структурное содержание занятий предложенной нами методики строилось по классической схеме и включало подготовительную, основную и заключительную части урока. Подготовительная часть занимала 5–10 минут, основная – 15–20 минут и заключительная – 5–10 минут. Подготовительная часть занятия была направлена на подготовку функциональных систем организма к физическим нагрузкам. Характерными особенностями данной части является постепенное увеличение частоты сердечных сокращений, увеличение температуры тела, подготовка опорно-двигательного аппарата к физическим нагрузкам. В подготовительной части занятия использовались разминочные упражнения. Основная часть занятия включала выполнение физических упражнений различной направленности для коррекции нарушений координационных способностей. В основной части применялись разработанные нами комплексы специальных физических упражнений на коррекцию нарушений способности к сохранению равновесия тела, способности к ритму и реакции, кинестетической способности, способности к ориентации в пространстве. Заключительная часть занятия объединила физические упражнения, направленные на снижение психического и физического напряжения отдельных органов и систем организма (упражнения на коррекцию способности к произвольному расслаблению мышц), приведение их к оптимальному уровню для дальнейшей деятельности, а также подведение итогов самого урока.

В процессе реализации разработанной методики дети обучались четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения на основе показа учителя и с опорой на словесные характеристики; коррекция нарушений координационных способностей в основном построена по принципу разучивания как можно большего количества разнообразных движений, применяемых в различных ситуациях и разных условиях. Это способствует, увеличению запаса двигательных навыков, расширению функциональных возможностей двигательного анализатора в целом.

При освоении изучаемого материала на занятиях применяли повторный метод обучения до полного его закрепления. Выбор данного метода связан с тем, что у школьников с умственной отсталостью слабо закреплены условно-рефлекторные связи. Систематически и последовательно обучали школьников новым двигательным действиям в соответствии с их

двигательными возможностями, а также осуществляли индивидуальный контроль при обучении двигательным действиям. Использовали принципы: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Количество повторений выполнения упражнений колебалось от 3–4 до 8–10 раз. Данная методика рассчитана на 24 занятия по 1 уроку в неделю.

Для контроля развития координационных способностей у школьников-олигофренов в степени дебильности 7–8 лет использовали следующие тесты [2]: «Три кувырка», «Точность воспроизведения половины максимального прыжка в длину с места», «Время двигательной реакции на визуальный раздражитель», «Дриблинг мяча».

Из представленных данных таблицы 1 видно, что в процессе педагогического эксперимента показатели теста «Три кувырка» достоверно изменились у школьников 7–8 лет. К концу педагогического эксперимента у школьников отклонение во время выполнения ходьбы по линии уменьшилось на 9,03 см ($P < 0,01$), что указывает об улучшении способности ориентации в пространстве.

Результаты исследования кинестетической способности у школьников-олигофренов в степени дебильности 7–8 лет, представленные в таблице показали, что после эксперимента у детей улучшились показатели теста «Точность воспроизведения половины максимального прыжка в длину с места» на 20,31 см ($P < 0,01$).

Показатели координационных способностей у школьников-олигофренов в степени дебильности 7–8 лет до и после педагогического эксперимента, ($X \pm m$)

Тест	До эксперимента	После эксперимента
«Три кувырка», см	$36,16 \pm 0,35$	$27,13 \pm 0,59$
$P_{\text{после}} > \text{до}$ (критерий Уилкоксона)	$P < 0,01$	
«Точность воспроизведения половины максимального прыжка в длину с места», см	$69,93 \pm 0,75$	$49,62 \pm 0,34$
$P_{\text{после}} > \text{до}$ (критерий Уилкоксона)	$P < 0,01$	
«Время двигательной реакции на визуальный раздражитель», с	$1,02 \pm 0,06$	$0,61 \pm 0,04$
$P_{\text{после}} > \text{до}$ (критерий Уилкоксона)	$P < 0,01$	
«Дриблинг мяча», кол-во ударов	$24,41 \pm 0,32$	$26,13 \pm 0,48$
$P_{\text{после}} > \text{до}$ (критерий Уилкоксона)	$P < 0,01$	

Примечание: $P < 0,01$ – уровень достоверных различий.

После проведения эксперимента у школьников-олигофренов в степени дебильности 7–8 лет улучшились показатели, направленные на развитие реагирующей способности (см. таблицу). Время двигательной реакции на визуальный раздражитель в экспериментальной группе улучшилось на 0,41 с ($P < 0,01$).

Анализ показателей ритмической способности у школьников-олигофренов в степени дебильности 7–8 лет показал, что у них отмечались достоверные изменения к концу педагогического эксперимента в тестовом задании «Дриблинг мяча» по сравнению с исходными данными (см. таблицу). Данный показатель улучшился на 1,72 удара ($P < 0,01$) в сравнении с началом эксперимента.

Таким образом, в результате проведенного исследования установлено, что разработанная нами коррекционно-развивающая методика положительно влияет на показатели, характеризующие уровень развития координационных способностей школьников-олигофренов в степени дебильности 7–8 лет. Использование методики коррекции нарушений координационных способностей школьников-олигофренов в степени дебильности 7–8 лет в процессе адаптивного физического воспитания позволяет утверждать, что систематическое ее применение способствует формированию интереса к обучению, социализации учащихся, формированию у таких детей необходимых двигательных умений и навыков.

Библиографические ссылки

1. Ведерникова И. В. Особенности развития двигательно-координационных способностей у детей младшего школьного возраста с легкой умственной отсталостью // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2017. № 2. С. 51–59.
2. Горская И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: учебное пособие. Омск : СибГАФК, 1999. С. 242.
3. Овсянникова Е. Ю. Развитие координационных способностей умственно отсталых детей среднего школьного возраста средствами плавания, с применением определенных упражнений на уроках плавания // Современные научные исследования и инновации. 2018. № 7 (87). С. 21.
4. Салимов М. И. Заболеваемость детей с умственной отсталостью и их учет в процессе адаптивного физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 2. С. 57.

References

1. Vedernikova I. V. Osobennosti razvitiya dvigatel'no-koordinacionnyh sposobnostej u detej mladshogo shkol'nogo vozrasta s legkoj umstvennoj otstalost'yu // Vestnik nauchnogo obshchestva studentov, aspirantov i molodyh uchenyh. 2017. № 2. P. 51–59.
2. Gorskaya I. Yu. Koordinacionnye sposobnosti shkol'nikov s narusheniem intellekta : uchebnoe posobie. Omsk, SiBGAFK, 1999. P. 242.
3. Ovsyannikova E. Yu. Razvitie koordinacionnyh sposobnostej umstvenno otstalyh detej srednego shkol'nogo vozrasta sredstvami plavaniya, s primeneniem opredelennyh uprazhnenij na urokah plavaniya // Sovremennye nauchnye issledovaniya i innovacii. 2018. № 7 (87). P. 21.
4. Salimov M. I. Zaboлеваemost' detej s umstvennoj otstalost'yu i ih uchet v processe adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2016. № 2. P. 57.

© Ланская О. В., Челноков А. А., Григорьева Т. А., 2020

УДК 796.011.3

СТАНДАРТЫ ОБУЧЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3–5 ЛЕТ В СИСТЕМЕ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ

Е. В. Милякова, М. А. Ващенко, В. П. Дорган

Государственный университет физического воспитания и спорта
Молдова, Кишинев, ул. А. Дога, 22
E-mail: mileakova@gmail.com

Осуществлён анализ современной теории и практики плавания детей, который показал, что стандарты обучения и развития детей 3–5 лет в системе рекреативно-оздоровительного плавания должны включать показатели и характеристики развивающей деятельности по следующим разделам: физическое развитие и здоровье (общее физическое развитие, развитие общей и мелкой моторики, сенсорно-моторное развитие, здоровье и физическая подготовленность); социально-эмоциональное развитие (умение взаимодействовать со взрослым и детьми, развитие чувства самосознания); способность и отношение к обучению (любопытство и интерес, инициативность, настойчивость и творчество).

Ключевые слова: стандарты, обучение, развитие, дети, плавание.

STANDARDS OF TEACHING AND DEVELOPMENT OF 3–5 YEAR OLD CHILDREN IN THE RECREATIONAL-WELLNESS SWIMMING PROGRAM

E. V. Mileacova, M. A. Vashchenko, V. P. Dorgan

State University of Physical Education and Sports
22, A. Doga Str., Chisinau, Moldova
E-mail: mileakova@gmail.com

This article presents an analysis of the theory and practice of swimming in children. It has been shown that the standards of teaching 3–5-year-old children in recreational wellness swimming must include the parameters and characteristics of developmental activities in the following sections: physical development and health (general physical development, development of general and fine motor skills, sensory-motor development, health and physical fitness); socio-emotional development (the ability to interact with adults and children, the development of a sense of self-awareness); the ability and attitude to learning (curiosity and interest, initiative, perseverance and creativity).

Keywords: standards, learning, development, children, swimming

Актуальность. Здоровье и развитие детей представляет большую ценность в современном мире. В этой связи актуализация вопросов содержания научно-методической базы обучения и развития детей в системе двигательной деятельности не вызывает сомнений.

Поэтому, **цель** настоящего исследования заключается в определении стандартов обучения и развития детей 3–5 лет в системе рекреативно-оздоровительного плавания.

Методы исследования: теоретические методы-операции и теоретические методы-действия.

Результаты. Как показал проведённый анализ разнообразных авторских классических и современных теорий и практик по развитию детей [1–7], критерии, на основании которых

могут концептуализироваться стандарты обучения и развития, должны включать показатели и содержание развивающей деятельности, основанные:

- на данных физического развития и здоровья, включающих уровни общего физического развития, развития общей и мелкой моторики, сенсорно-моторного развития, здоровья и физической подготовленности;
- данных социально-эмоционального развития, включающих уровни сформированности умений взаимодействовать со взрослым и детьми, развития чувства самосознания;
- данных способности и отношения к обучению, включающих уровни развития любопытства и интересов, инициативности, настойчивости и творчества.

Подробнее результаты исследования представлены в таблице.

**Стандарты обучения и развития детей 3–5 лет в системе
рекреативно-оздоровительного плавания**

№	Показатель	Развивающая деятельность
<i>Раздел I. Физическое развитие</i>		
<i>1.1. Развитие общей моторики: координация мышц тела с целью выполнения движения</i>		
1	Двигает руками	Выполнение упражнений над водой: махи и круговые движения руками (ОРУ), движения руками брассом, кролем (СФП); в воде: гребок наружу, гребок внутрь и возврат, попеременно левой и правой к себе, от себя и вперёд, вход руки в воду, захват, гребок и пронос руки над водой
2	Двигает ногами	Выполнение упражнений на месте: движения в противоположных направлениях (одна поднимается, другая опускается, затем наоборот), работа ног в две фазы: подтягивание и толчок; в движении: в противоположных направлениях (одна поднимается, другая опускается, затем наоборот), работа ног в две фазы (подтягивание и толчок), ритмичные, непрерывные, попеременные встречные движения сверху вниз и снизу вверх с амплитудой, составляющей примерно треть роста пловца
3	Правильно двигается в воде	Плавание в неполной и полной координации в брассе, кроле, на спине, в нырянии и в старте (прыжок с лестницы и с тумбочки)
4	Сохраняет устойчивость и баланс в играх на воде	Плавание на матрасе, плавательной доске и других надувных средствах
<i>Раздел I. Физическое развитие</i>		
<i>1.2. Развитие мелкой моторики: использование рук и пальцев для разных целей</i>		
1	Использует предметы различной формы	Игры в паузы отдыха: складывание и вынимание в/из мешочков палочек и мячей для подводного плавания (например, на месте или во время ныряния), собирание камешков в кружку над и под водой (например, на месте или во время ныряния и плавания под водой), игры с плавающими предметами
2	Манипулирует с лёгкостью предметами	Протягивание верёвки в отверстия различного диаметра (например, в рыбках для подводного плавания), игра «Весёлая рыбка» («ловля рыбок на крючок удочки» на и под водой), игры с подводными конструкторами, игрушками на присосках
3	Составляет PUZZLE из 5-25 элементов	Деятельность по составлению PUZZLE из букв румынского, русского и английского алфавита (например, известные имена и существительные) и из цифр от 0 до 10 (например, день рождения, количество лет)

№	Показатель	Развивающая деятельность
<i>Раздел 1. Физическое развитие</i>		
<i>1.3. Сенсорно-моторное развитие: демонстрация умений использования чувств во взаимодействии со средой</i>		
1	Реагирует адекватно на раздражители их окружающей среды (попадание воды в глаза, нос и рот, замедляет ход чтобы не удариться об борт бассейна и т. д.)	Выполнение упражнения: «Пузыри» в чашке и в бассейне; «Душ» (обливание сверху водой из чашки); по команде и счёту опускание в воду на задержке дыхания рта, носа и глаз (на счёт по возрастанию). Плавание по прямой на дорожке, по очереди в колонне, в шеренге
2	Проявляет улучшенную зрительно-двигательную координацию	Собирание палочек, рыбок, камешков определённого цвета, собирание надводных и подводных игрушек определённой формы
3	Толкает/ бросает предметы к определённой цели, пролазит и подлезает	Прохождение подводных маршрутов с препятствиями, участие в эстафетах
<i>Раздел 1. Физическое развитие</i>		
<i>1.4. Здоровье и двигательная активность: участие в различной физической деятельности</i>		
1	Систематично участвует в занятиях по плаванию	Участие в индивидуальных занятиях 2 или 3 раза в неделю по 30, 45, 60 мин; групповых занятиях 2 или 3 раза в неделю по 30, 45 мин
2	Систематично участвует в соревнованиях	Участие в Личном первенстве по возрастным категориям во всех соревновательных номинациях
<i>Раздел 2. Социально-эмоциональное развитие</i>		
<i>2.1. Социальное развитие: умение взаимодействовать со взрослыми</i>		
1	Легко расстается с членами семьи и общается с инструктором	Встреча детей тепло, дружелюбно; разговоры с ребёнком на интересующие его темы; инициирование его взаимодействия со средой, начиная с предметов, которые его интересуют
2	Отвечает на этические формулы, употребляемые инструктором	Использование и фиксация внимания ребёнка на формулах приветствия, благодарности, применяемых адекватно социальным ситуациям
3	Выражает чувства по отношению к определённым взрослым	Одобрение ребёнка за позитивное поведение; показательное реагирование в отношении всех детей (вне зависимости от пола ребёнка); поощрение выражения позитивных чувств в отношении инструктора
4	Помогает инструктору в простых заданиях	Привлечение ребёнка или детей к простым заданиям (например, просьба инструктора о помощи в раздаче нудлов и ли другого оборудования)
5	Иногда делает что-либо, чтобы понравиться инструктору	Облегчение и поощрение ребёнка за использование типов поведения, которые являются предпосылками эффективных социальных навыков
6	Часто задаёт вопросы инструктору, чтобы получить информацию	Прямые и терпеливые ответы, поощряющие их задавать
7	Следует указаниям и предписаниям относительно поведения, подчиняется авторитету инструктора	Определение норм поведения в процессе тренировки. Проявление позитивного отношения к детям (например, следить за мимикой лица, не хмуриться и т. п.)
8	Сообщает инструктору о проблемах в выполнении упражнения	Неспешное, терпеливое и подробное объяснение заданий; подробные и доброжелательные комментарии; оказывать эмоциональную поддержку; демонстрация расположенности

№	Показатель	Развивающая деятельность
<i>Раздел 2. Социально-эмоциональное развитие</i>		
<i>2.2. Социальное развитие: умение взаимодействовать с детьми</i>		
1	Предпочитает заниматься и играть вместе с другими детьми	Предоставление ребёнку возможность заниматься в группе, даже если он занимается индивидуально (например, непродолжительные игры и общение с другим или другими после основного занятия)
2	Иницирует деятельность с другим ребенком или другими детьми	Помощь ребёнку присоединиться к играющему ребёнку/ детям. Поддерживать беседу ребёнка с другим/другими, таким образом, чтобы он научился слушать и разговаривать
3	Заводит друзей и сохраняет дружбу с минимум одним ребёнком	Предоставление ребёнку возможности встречаться с друзьями, чтобы способствовать формированию чувства взаимодоверия (например, общение и игры до или после занятия)
<i>Раздел 2. Социально-эмоциональное развитие</i>		
<i>2.3. Эмоциональное развитие: развитие чувства самосознания</i>		
1	Идентифицирует себя как личность, которая думает («Я считаю...»), имеет тело и чувства («Я хочу/ не хочу...»)	Создание ситуаций, в которых ребёнок говорил бы о себе и о других, проявлял своё мнение и характеризовал себя сам (делал самооценку): просить об оценивании себя при выполнении того или иного упражнения
2	Делает осознанный выбор, чем бы хотел заняться	Предоставлять детям возможность выбора и помогать им осознавать последствия соответствующего выбора (например, будем плавать в «стрелочке» или «руки брассом», будем собирать «палочки» или «рыбки»)
3	Выражает удовольствие по поводу того, что взрослый замечает его успехи	Оценивать успехи детей, поощряя их сделать ещё что-нибудь дополнительно (например, «Давай посмотрим, на сколько больше секунд ты сможешь задержать дыхание на время?»)
<i>Раздел 2. Социально-эмоциональное развитие</i>		
<i>2.4. Эмоциональное развитие: развитие самоконтроля</i>		
1	Ждёт своей очереди	Доброжелательное и доступное объяснение понятия «очередь»; использование призыва типа: «Виорел, теперь подождём Алёну, а потом начнём ...», «Антон, ты перед Вовой, поэтому начинай упражнение ...», «Сначала построимся в ряд, а затем поочередно начнём выполнять ...»
2	Справляется с трудными заданиями без особых фрустраций	Включение трудного задания в приятное занятие; предлагать сотрудничество для достижения цели
3	Проявляет терпение, пока не будет предоставлено вознаграждение	Регулярное создание ситуации, в которых дети были бы мотивированы отложить сиюминутное получение чего-то желаемого, в счёт более существенного вознаграждения после завершения занятия (напр., «Ты можешь играть сейчас, но если ты не проплывёшь ... сейчас, мы не сможем собирать камешки»)
<i>Раздел 3. Способность и отношение к обучению</i>		
<i>3.1. Способность и отношение к обучению: Любопытство и интерес</i>		
1	Задаёт вопросы инструктору, чтобы узнавать о новых упражнениях	Способствование общению ребенка с инструктором; расширение области их взаимодействия и поощрение задавать вопросы
2	Экспериментирует и использует новые предметы и новые комбинации упражнений	Предоставление ребёнку разнообразных новых предметов для плавания, ныряния и игры (например, сегодня плаваем с фиксацией рук на нудле, а в другой раз с лопатками т. п.); поощрение ребёнка экспериментировать с различными комбинациями надводных и подводных средств
3	Начинает очерчивать сферы собственных интересов (предпочитаемые упражнения и предметы для плавания)	Поощрение очерчивания сфер интересов среди предлагаемых упражнений; предоставление в распоряжение детей разнообразных развивающих игрушек и дополнительного оборудования для плавания

№	Показатель	Развивающая деятельность
<i>Раздел 3. Способность и отношение к обучению</i>		
<i>3.1. Способность и отношение к обучению: Инициативность</i>		
1	Находит и использует различные материалы, чтобы претворить в жизнь идею (плавательную доску для построения пирамиды)	Поощрение детей импровизировать, используя имеющиеся ресурсы (доски, нудл, палочки, верёвку, подводные ворота и много другое)
2	Принимает решения, связанные с занятиями из более широкого спектра возможностей	Предложение и поощрение инициативы со стороны ребёнка по различным вопросам и заданиям; уважение его инициативы и решений
3	Предлагает, как провести время	Обеспечение ребёнку среды, в которой он не будет себя чувствовать раскритикованным; доброжелательное отношение к его желаниям (например, если ребёнок не хочет делать «сейчас» определённые упражнения, то позвольте ему недолго делать то, что он хочет)
<i>Раздел 3. Способность и отношение к обучению</i>		
<i>3.1. Способность и отношение к обучению: Настойчивость</i>		
1	Сосредотачивается на занятиях, которые интересуют его/ её	Демонстрация поддержки ребенка в его желаниях; разрешение самостоятельной деятельности; использование призывов: «Делай, что хочешь» без лишнего вмешательства
2	Удерживает внимание на задании 10-15 минут	Оказание помощи ребенку в фокусировании внимания, говоря ему: «Я хочу, чтобы ты сконцентрировался на ...»; применение положительных комментариев по отношению проявлений настойчивости и фокусирования внимания
3	Настаивает на решении задания, даже если ему это не удалось	Проговоривание с ребенком о том, что у него получилось, и что нет; оказание поддержки в применении различных альтернативных решений
<i>Раздел 3. Способность и отношение к обучению</i>		
<i>3.1. Способность и отношение к обучению: Творчество</i>		
1	Предлагает разные способы решения двигательной задачи	Поддержка в принятии собственных решений в выполнении двигательных задач (например, как быстрее собрать палочки или рыбки – по очереди или одновременно, как лучше держать нудл в плавании на спине и т. п.)
2	Включается и остаётся вовлечённым в сложные игры	Предоставление ребёнку достаточного времени для инициирования игр и реализации на практике идей, связанных с ходом игры
3	Выражает идеи через движения, придуманными им	Формулирование заданий, которые предполагают применение альтернативных стратегий

Выводы: стандарты обучения и развития детей 3–5 лет в системе рекреативно-оздоровительного плавания включают показатели и содержание развивающей деятельности по следующим разделам:

– физическое развитие и здоровье, в котором описываются общее физическое развитие, развитие общей и мелкой моторики, сенсорно-моторное развитие, здоровье и физическая подготовленность;

– социально-эмоциональное развитие, в котором описываются умение взаимодействовать со взрослым и детьми, развитие чувства самосознания;

– способность и отношение к обучению, в котором описываются любопытство и интерес, инициативность, настойчивость и творчество.

Библиография

1. Булгакова Н. Ж. Игры у воды и на воде и под водой. М. : Прайм, 2000. 71 с.
2. Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Детская психология: учебник для академического бакалавриата. М. : Юрайт, 2015. 446 с.
3. Выготский Л. С. Психология. М. : ЭКСМО-ПРЕСС, 2000. 1008 с.
4. Гализубова Л. Н., Мещерякова С. Ю. Педагогика детей раннего возраста. М. : Владос, 2007. 230 с.
5. Круцевич Т. Ю. Двигательная активность и здоровье детей, подростков // Теория и методика физического воспитания / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. М. : Олимпийская литература, 2003. Т. 2. С. 8–15.
6. Лисина М. И. Общение, личность и психика ребёнка. М. : Воронеж : Институт практической психологии ; МОДЭК, 1997. 383 с.
7. Рич Д., Мэтокс Б. Мегахарактер. От рождения до школы / пер. с англ. Т. И. Попова. Минск : Попурри, 2013. 304 с.

References

1. Bulgakova N. Zh. Igry u vody i na vode i pod vodoj. Moskva, Prajm, 2000. 71 p.
2. Veraksa N. E., Veraksa A. N. Detskaja psihologija: uchebnik dlja akademicheskogo bakalavriata. Moskva, Jurajt, 2015. 446 p.
3. Vygotskij L. S. Psihologija. Moskva, JeKSMO-PRESS, 2000. 1008 p.
4. Galizubova L. N., Meshherjakova S. Ju. Pedagogika detej rannego vozrasta. Moskva, Vlados, 2007. 230 p.
5. Krucevich T. Ju. Dvigatel'naja aktivnost' i zdorov'e detej, podrostkov // Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija / pod obshh. red. T. Ju. Krucevich. Moskva, Olimpijskaja literatura, 2003. Vol. 2. P. 8–15.
6. Lisina M. I. Obshhenie, lichnost' i psihika rebjonka. Moskva, Voronezh : Institut prakticheskoy psihologii ; MODJeK, 1997. 383 p.
7. Rich D., Mjetoks B. Megaharakter. Ot rozhdenija do shkoly / per. s angl. T. I. Popova. Minsk, Popurri, 2013. 304 p.

© Милякова Е. В., Ващенко М. А., Дорган В. П., 2020

УДК 796.011.3

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИИ ХОДЬБЫ У ПАЦИЕНТОВ В РАННЕМ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ОСТРОГО НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

К. М. Назарова, А. Н. Налобина

Московский городской педагогический университет
Российская Федерация, 129226, Москва, 2-ой Сельскохозяйственный проезд, 4, к. 1

¹E-mail: kmn19@yandex.ru

²E-mail: a.nalobina@mail.ru

Нарушение локомоторных функций наблюдается почти у всех пациентов, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК), поэтому физическая реабилитация является актуальной задачей для данной категории лиц. Клиническими методами исследования и математической статистикой оценивалось положительное влияние комплексной реабилитации на восстановление функции ходьбы у пациентов в раннем восстановительном периоде ОНМК.

Ключевые слова: комплексная реабилитация, инсульт, нарушение ходьбы, роботизированная реабилитация, ограничения жизнедеятельности, качество жизни.

EFFECTIVENESS OF COMPLEX REHABILITATION FOR RESTORING WALKING FUNCTION IN PATIENTS IN THE EARLY RECOVERY PERIOD OF ACUTE CEREBROVASCULAR ACCIDENT

K. M. Nazarova¹, A. N. Nalobina²

Moscow City University
4/1, Vtoroy Selskohoziastvenny proezd, Moscow, 129226, Russian Federation

¹E-mail: kmn19@yandex.ru

²E-mail: a.nalobina@mail.ru

Violation of locomotor functions is observed in almost all patients who have undergone CVA, so physical rehabilitation is an urgent task for this category of individuals. Clinical research methods and mathematical statistics evaluated the positive impact of complex rehabilitation on the restoration of walking function in patients in the early recovery period of CVA.

Keywords: comprehensive rehabilitation, stroke, walking disorders, robotic rehabilitation, disability, quality of life.

Актуальность. Физическая реабилитация лиц с цереброваскулярной патологией является актуальной проблемой нашего времени. Ее актуальность подтверждается ежегодным возрастанием сосудистых заболеваний мозга в структуре заболеваемости и смертности населения, в том числе и работоспособного [1; 2]. Практически всегда, перенесенное острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК) сопровождается серьезными двигательными нарушениями, значительно снижающими качество жизни человека. Лишь пятая часть лиц, перенесших ОНМК могут вернуться к полноценной трудовой деятельности [3].

Пациенты после инсульта часто сталкиваются с нарушением функции баланса. Они имеют большой риск падения в домашних условиях после выписки из реабилитационного цен-

тра [4]. Таким образом, важной задачей реабилитационной помощи является восстановление адекватного баланса функций для безопасной жизнедеятельности в сообществе.

Важной задачей комплексной реабилитации является восстановление адекватного баланса функций для безопасного перемещения [5]. Однако в реабилитационной практике остается неясным, восстанавливается пациент, перенесший ОНМК функционально путем реституции или путем обучения компенсировать не восстановившиеся функции организма.

Цель исследования: оценить эффективность комплексной реабилитации для восстановления функции ходьбы у пациентов в раннем восстановительном периоде ОНМК.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе ФГБУ «Федеральный центр цереброваскулярной патологии и инсульта» г. Москва на протяжении 2019 года. В исследование были включены 25 человек (16 мужчин и 9 женщин) находившихся в раннем восстановительном периоде ОНМК в бассейне левой средней мозговой артерии (ЛСМА). Клиническая картина всех пациентов включала гемипарезы различной степени выраженности. Средний возраст участников педагогического эксперимента составил $61,2 \pm 10,2$ лет. Каждый пациент получал стандартный комплекс процедур в количестве 12 сеансов. Комплекс реабилитационных мероприятий включал в себя занятия лечебной гимнастикой с применением современных методик нейрореабилитации (PNF, Bobath, Соматика Томаса Ханны), сегментарно-рефлекторный массаж, роботизированная и механотерапия с применением антигравитационной беговой дорожки AlterG F320, тренажер с одновременной функциональной стимуляцией нижних конечностей в режиме ходьбы RT600, ValedoMotion – инновационное устройство для мотивационной функциональной двигательной терапии боли в нижней части спины. Комплекс для функционального и клинического 3D-видеоанализа движений, цифровой постурографии и реабилитации ходьбы с расширенной БОС в среде виртуальной реальности «GRAIL» использовался как для восстановления функции ходьбы, так и для оценки эффективности комплексной реабилитации.

Для оценки эффективности реабилитации до начала исследования и после применялись индекс ходьбы Хаузера, модифицированная шкала оценки нарушений жизнедеятельности Рэнкина [6], а также тест «Rope bridge» в среде виртуальной реальности на комплексе для функционального и клинического 3D-видеоанализа движений «GRAIL». В тесте «Rope bridge», пациентам предлагалось идти по дорожке в среде виртуальной реальности до отказа, но не более 30 минут. Надежность теста «Rope bridge» определялась с помощью коэффициента корреляции Пирсона (R_{tt}). Величина R_{tt} составила 0,999 ($> 0,95$), что соответствует оценке надежности теста – отлично. Индекс ходьбы Хаузера рассчитывался по десятибалльной шкале и позволял оценить зависимость пациента от внешней помощи, использования приспособлений для передвижения, времени прохождения тестового расстояния. Тестовое расстояние составляло 8 метров, контрольное время – 25 секунд.

Статистическую обработку материала проводили с использованием пакета программ Statistica 10.0. Для сравнения количественных показателей в исследуемых группах вычисляли с помощью Т-критерия Стьюдента для связанных групп. Различия признавали статистически значимыми при $p \leq 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. На момент начала реабилитационных мероприятий степень инвалидизации после инсульта по модифицированной шкале Рэнкина в группе составляла $4,3 \pm 0,7$ баллов – что соответствует выраженным нарушениям жизнедеятельности; пациенты не способны передвигаться без посторонней помощи, а также справляться со своими физическими потребностями самостоятельно. Результаты тестирования «Rope bridge» в среднем составляли $112,7 \pm 10,6$ м. При этом 45 % участников эксперимента не смогли выполнить данный тест до начала реабилитационных мероприятий, вследствие значительных двигательных нарушений. Для детальной оценки локомоторной функции пациентов, перенесших ОНМК, использовался индекс ходьбы Хаузера, среднее значение которого до начала реабилитации составляло $7,6 \pm 0,9$ баллов. Ходьба ограничивалась несколькими шагами с двусторонней поддержкой; пациенты не могли пройти 8 метров

и для большей мобильности пользовались инвалидной коляской с посторонней помощью.

Данные таблицы отражают индивидуальную динамику восстановления функции ходьбы и степени инвалидизации в раннем восстановительном периоде ОНМК до и после курса реабилитации.

Показатели функции ходьбы и степени инвалидизации у пациентов в раннем восстановительном периоде ОНМК до и после курса реабилитации

Показатели	До	После	$T_{эмп}$	P	Δ , ед.	% прироста
Модифицированная шкала Рэнкина, балл	4,3±0,7	1,8±0,6	9	$P < 0,05$	2,5	58
Тест «Rope bridge», м	112,7±10,6	502,7±258,5	4,8	$P < 0,05$	385	77,6
Индекс ходьбы Хаузера, балл	7,8±0,7	3,4±0,4	17,4	$P < 0,05$	4,4	56,4

По завершении реабилитации были получены следующие результаты в виде положительной динамики среднегрупповых показателей функции ходьбы и степени инвалидизации у пациентов в раннем восстановительном периоде ОНМК.

Средний балл по модифицированной шкале Рэнкина составил 1,8±0,6 балла, что соответствовало легкому нарушению жизнедеятельности. По прежнему пациенты были не способны выполнить некоторые прежние обязанности, но могли справляться с бытовыми потребностями без посторонней помощи. Средняя дистанция, которую пациенты могли пройти по дорожке в среде виртуальной реальности составило 502,7±258,5 м, что отражает значительные улучшения в функции ходьбы. Индекс ходьбы Хаузера составил 3,4±0,4 балла, большинство пациентов ($n = 20$; 80 %) ходило без посторонней помощи, могли пройти 8 м за 25 с и быстрее. По всем используемым тестам были выявлены статистически значимые различия.

Заключение. Результаты проведенного нами исследования показали эффективность комплексной реабилитации для восстановления функции ходьбы и безопасность сеансов восстановительной терапии на тренажерных устройствах (AlterG F320, RT600, ValedoMotion, GRAIL) для пациентов в раннем восстановительном периоде ОНМК в бассейне ЛСМА. Выявлена корреляция между регрессом клинических симптомов и динамикой показателей двигательных функций пациентов. Это является основанием для дальнейшего изучения и более активного использования данных тренажерных устройств в двигательной реабилитации пациентов перенесших ОНМК.

Библиографические ссылки

1. Restoration of gait and motor recovery by functional electrical stimulation therapy in persons with stroke / S. K. Sabut et al. // Disability and rehabilitation. 2010. Т. 32, №. 19. P. 1594–1603.
2. Налобина А. Н., Мурзина С. В., Зайцев И. О. Оценка состояния двигательных функций у лиц с острым нарушением мозгового кровообращения с помощью углометрии // Вестник медицинского института «РЕАВИЗ»: (реабилитация, врач и здоровье). 2016. № 2 (22). С. 59–66.
3. Роботизированное восстановление функции ходьбы у больных с церебральным инсультом / А. Н. Кузнецов и др. // Вестник восстановительной медицины. 2011. №. 1. С. 46–49.
4. Simpson L. A., Miller W. C., Eng J. J. Effect of stroke on fall rate, location and predictors: a prospective comparison of older adults with and without stroke // PLoS One. 2011. Т. 6, №. 4.
5. The association of balance capacity and falls self-efficacy with history of falling in community-dwelling people with chronic stroke / B. Belgen et al. // Archives of physical medicine and rehabilitation. 2006. Т. 87, №. 4. P. 554–561.

6. Использование МКФ и оценочных шкал в медицинской реабилитации / Г. Е. Иванова и др. // Вестник восстановительной медицины. 2018. №. 3. С. 14–20.

References

1. Restoration of gait and motor recovery by functional electrical stimulation therapy in persons with stroke / S. K. Sabut et al. // Disability and rehabilitation. 2010. T. 32, №. 19. P. 1594–1603.
2. Nalobina A. N., Murzina S. V., Zajcev I. O. Ocenka sostoyaniya dvigatel'nyh funkcij u lic s ostrym narusheniem mozgovogo krovoobrashcheniya s pomoshch'yu uglometrii // Vestnik medicinskogo instituta "REAVIZ" : (reabilitaciya, vrach i zdorov'e). 2016. № 2 (22). P. 59–66.
3. Robotizirovannoe vosstanovlenie funkcii hod'by u bol'nyh s cerebral'nym insul'tom / A. N. Kuznecov et al. // Vestnik vosstanovitel'noj mediciny. 2011. №. 1. P. 46–49.
4. Simpson L. A., Miller W. C., Eng J. J. Effect of stroke on fall rate, location and predictors: a prospective comparison of older adults with and without stroke // PLoS One. 2011. Vol. 6, №. 4.
5. The association of balance capacity and falls self-efficacy with history of falling in community-dwelling people with chronic stroke / B. Belgen et al. // Archives of physical medicine and rehabilitation. 2006. Vol. 87, №. 4. P. 554–561.
6. Ispol'zovanie MKF i ocenочnyh shkal v medicinskoj reabilitacii / G. E. Ivanova et al. // Vestnik vosstanovitel'noj mediciny. 2018. №. 3. P. 14–20.

© Назарова К. М., Налобина А. Н., 2020

УДК 796.323.2

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: РЕБЕНОК В ИНВАЛИДНОМ КРЕСЛЕ И УРОК ФИЗКУЛЬТУРЫ

А. Ю. Патрикеев

Издательский дом «Первое сентября»
Педагогический университет «Первое сентября», курсы повышения квалификации
Российская Федерация, 121165, Москва, ул. Киевская, 24
E-mail: kont-antibus@mail.ru

Рассматривается проблема обучения детей, передвигающихся в инвалидных креслах, на уроках физической культуры. В рамках инклюзивного образования все ученики, независимо от своих особенностей, должны обучаться всем предметам, которые преподаются в школе, наравне с другими. Есть мнение, что очень трудно или даже невозможно заниматься с ребенком, если он передвигается только в инвалидном кресле. Однако это не так. И такой ребенок может заниматься с пользой, как для себя, так и для одноклассников.

Ключевые слова: инклюзивное образование, инвалиды, дети-инвалиды, особенные дети, школа, школьное образование, уроки физкультуры.

INCLUSIVE EDUCATION: A CHILD IN THE WHEELCHAIR AND PE CLASS

A. Yu. Patrikeev

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

This article considers the issue of the physical education of children which move around in wheelchairs. In inclusive education, all students, no matter what are their special needs, should take all classes, including PE, together. There is an opinion that it is difficult, or even impossible, to teach PE to the child when he or she can not move without a wheelchair. But this is not so. A child like that can take PE classes and benefit from it, besides being useful to other students.

Keywords: inclusive education, disabilities, disabled children, special children, school, school education, physical education class.

Введение. Ребенок, который передвигается в инвалидном кресле и посещает школу, вполне может заниматься и на уроках физической культуры. Сначала это может показаться абсурдным. Как заниматься, если он не сможет выполнять все то, что делают остальные ученики? Но на самом деле включить в общую работу таких детей совсем не сложно. Главная трудность будет состоять только в том, чтобы помочь ребенку попасть в физкультурный зал, особенно если тот находится не на первом этаже. Но если ребенок как-то посещает школу, то вряд ли все занятия у него проводятся только на первом этаже, а значит, перемещение по зданию школы уже должно быть отработано.

Заданий, которые может выполнять ученик в инвалидном кресле, огромное количество. О них и пойдет речь в данной статье.

Основное содержание работы. На уроках физкультуры можно использовать большое количество вариантов упражнений, заданий и подвижных игр, которыми может овладеть ребенок в инвалидном кресле.

Ниже приводятся виды деятельности, к которым можно привлечь ребенка на занятиях.

1. *Ловля и броски предметов.* Ученик в инвалидном кресле может выполнять передачи мяча партнерам, бросать его на точность в корзины, кольца, мишени, набрасывать обручи на стойки и т. п. Причем партнерам нужно быть предельно внимательными и точными.

2. *Участие в разминке наравне со всеми.* Представим обычный урок: ребята ходят по кругу, бегают, выполняют упражнения. Ребенок в инвалидном кресле вместо бега может кататься по внутреннему кругу, разминаться, выполняя повороты и наклоны головы, туловища, разминочные упражнения для руки и т. п. в зависимости от того, насколько ему позволяет общая подвижность.

3. *Разминка с предметами.* Ученик также может выполнять упражнения с предметами – с гимнастическими палками, кольцами, мячами, мешочками и т. п. Делать он будет только то, что позволяет подвижность тела.

4. *Проводим разминку.* Ребенок может подавать сигналы, команды, предлагать упражнения и т. п., то есть провести полноценную разминку. А так как ему неудобно будет передвигаться по залу, чтобы следить за всеми учениками и отдавать команды, то остальным придется внимательно слушать, чтобы ничего не пропустить. Таким образом ребенок, готовясь к этому заданию, повторит, узнает или придумает различные упражнения, поработает над методикой проведения, научится управлять группой людей и потом сможет отслеживать ошибки выполнения.

5. *Оцениваем технику выполнения того или иного двигательного действия или упражнения.* Когда какое-то упражнение, элемент или двигательное действие разучено, затем можно провести проверку того, как ученики его усвоили. Они показывают, что у них получается, а учитель вместе с ребенком в инвалидном кресле смотрят и разбирают ошибки, если таковые имеются. Причем основную роль в разборе играет именно ребенок: сначала он говорит, какие недочеты заметил, а затем учитель соглашается с ним или говорит, на что еще можно было обратить внимание. Таким образом, и сам ребенок начнет четко понимать, как выполняется то или иное действие, и научится объяснять другим, как лучше его делать. То есть в другое время такого ученика можно поставить к группе занимающихся, которые будут повторять заданное упражнение, а он будет им подсказывать, что и как лучше сделать. Ему придется научиться грамотно и четко объяснять все основные моменты, так как показать сам он не сумеет. А это очень хорошая практика. Умение объяснять пригодится в любой работе.

6. *Оцениваем моторную плотность урока.* Ребенку можно вручить секундомер и доверить ему измерение пульса у одноклассников в течение всего урока, а в конце дать подвести итоги того, насколько хорошо занимались ребята, как менялся их пульс, насколько высокой или низкой была моторная плотность урока. Организовать это очень просто: ученик сидит в уголке, чтобы не мешать занимающимся, и через определенные промежутки времени подзывает к себе нужных учеников, измеряет их пульс и записывает результаты. А дальше еще нужна будет его интерпретация того, что получилось. Работы ему на весь урок хватит.

7. *Судейство в подвижных и спортивных играх.* Ребенку в инвалидном кресле тяжело будет кататься по всему игровому полю, чтобы следить за соблюдением правил игры, но это и не нужно. Существует большое количество игр, когда можно просто встать сбоку и выполнять функции судьи: давать указания, звуковые сигналы свистком в нужный момент и пр. Конечно, учитель будет помогать, но основной груз ответственности будет лежать именно на ученике. Например, если проводится волейбол, ребенок может стоять сбоку, давать сигналы, назначать подачи, переходы и т. п. Но ему трудно уследить, что происходит наверху, коснулся кто-то сетки или нет, поэтому для этого выбирается помощник или же помогает сам учитель, который будет стоять сверху и сообщать ребенку о касаниях и т. п. Но, опять же,

основное решение остается за самим ребенком. А вот после игры можно разобрать действия судьи: где он ошибался, на какие моменты ему было бы лучше обращать внимание, где он ошибся в интерпретации событий и т. п. Таким образом не только сам судья, но и все ребята с правилами разберутся.

8. *Проработка тактического плана на игру.* Можно в самом начале объявить, какая командная игра будет проводиться в конце урока, и сразу поделиться на команды. Пока проходит разминка, ребенок в кресле должен попробовать составить план игры для выбранной команды. То есть ему нужно будет расписать роли игроков – кому побыть защитником, кого поставить на ворота и т. п., а также предложить план, как победить соперника, посоветовать командные действия, которые можно применить против соперников.

9. *Участие в подвижных играх.* Существуют различные подвижные игры, в которых ребенок в инвалидном кресле вполне может поучаствовать. Например, «Спаси паучка». Для этой игры нужен предмет на веревочке, а в зависимости от того, какой предмет используется, выбирается название игры – например, «Спаси кубик», «Спаси мешочек» и т. п. Ученик бросает предмет перед собой, чтобы тот лежал в полуметре или даже дальше от кресла, и ждет, когда кто-то из других игроков захочет этот предмет схватить. Как только происходит «нападение», ребенок дергает за веревочку и вытягивает «паучка» к себе на кресло. Когда опасность миновала, он снова бросает предмет на пол. То есть получается, что этот ученик сидит как рыбак, но его задачей является спасти наживку, а не дать ее утащить. В данной игре ребенок может находиться посередине игровой площадки, а остальные игроки будут выполнять какие-то задания поблизости и неожиданно нападать. Такое задание можно дать и на весь урок. В этом ученик сидит в безопасном, но доступном месте и бросает «паучка» на площадку. Остальные ребята занимаются как обычно, но если кто-то случайно или специально оказывается рядом с предметом, он может попробовать его поймать – наступить ногой или схватить рукой. Так что ученику в инвалидном кресле всегда придется держаться начеку, чтобы не прозевать момент нападения.

Кроме того, можно участвовать в играх, где надо катать или бросать мячи на точность, например, сбивая кегли.

Видео по игре «Спаси паучка» можно посмотреть здесь: канал Youtube KontAntibus, «Спаси паучка» – игра для уроков, дома и для ребенка в инвалидном кресле» [1].

10. *Проходим тестирование.* Ученик в инвалидном кресле также может проходить и тестирование, только нужно подобрать для него свои тесты и контрольные упражнения. Вероятно, он сможет подтягиваться (например, если сумеет лечь под низкую перекладину с помощью учителя), проехать на коляске определенную дистанцию (например, 10 метров) на время, выполнять броски мяча на точность и т. п. Нужно просто посмотреть и оценить, с какими упражнениями ребенок может справиться, по ним и работать, подобрав тесты на проверку разных физических качеств. А оценивать выполнение надо не по каким-то таблицам с заранее расписанными цифрами, а по прогрессу, который будет показывать ученик. То есть он сдает тестирование в начале учебного года, а затем в конце, после чего можно будет оценить, наблюдается ли прогресс. Если нет, то нужно будет понять, в чем дело, и попытаться исправить недочеты.

Здесь перечислено только 10 вариантов того, как ребенок в инвалидном кресле может включиться в общую деятельность на уроке физкультуры, но на самом деле их намного больше.

Зачем это нужно ребенку в инвалидном кресле?

Может возникнуть вопрос: а зачем все это ребенку, который, возможно, никогда не будет ходить? Во-первых, никогда не говорите никогда. Кто знает, до чего дойдут новые технологии лет через десять-двадцать. Во-вторых, есть множество сфер жизни, где может проявить себя человек в инвалидном кресле и ему могут понадобиться знания по физической культуре. Например, он захочет стать комментатором спортивных соревнований, будет переводчиком, и ему потребуются переводить тексты, связанные с физкультурной или спортивной те-

матикой. Вариантов может быть огромное количество. Никогда заранее нельзя точно спрогнозировать, какие знания пригодятся в будущем, а какие нет. В-третьих, ребенок, разобравшийся в технике выполнения всех основных спортивных элементов и упражнений, сможет объяснить своим детям и вообще любым людям, как и что нужно делать, поможет разобраться с техникой выполнения, подскажет, на что обратить внимание. Да, показать он не сможет, но грамотно объяснить – вполне.

Выводы

1. Ученик в инвалидном кресле может быть полноценным участником физкультурных занятий в обычной среднеобразовательной школе.
2. Существует большое количество упражнений, подвижных игр и заданий, которые ученик в инвалидном кресле сможет освоить на уроках физкультуры, а также получать за их освоение оценки.
3. Учителям нужно научиться работать с такими детьми и помогать им интегрироваться в работу с остальными учениками.

Библиографическая ссылка

1. Канал Youtube KontAntibus. Видео: «Ребенок в инвалидном кресле и уроки физкультуры» [Электронный ресурс]. URL: https://www.youtube.com/watch?v=9_3pEVbZwms&t=59s (дата обращения: 05.06.2020).

References

1. Kanal Youtube KontAntibus. Video: “Rebenok v invalidnom kresle i uroki fizkul'tury” [Elektronnyy resurs]. URL: https://www.youtube.com/watch?v=9_3pEVbZwms&t=59s (data obrashcheniya: 05.06.2020).

© Патрикеев А. Ю., 2020

УДК 796.011.3

КОМПЛЕКСНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ 12–13 ЛЕТ СО СКОЛИОТИЧЕСКОЙ ОСАНКОЙ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САНАТОРИЯ

Е. А. Пивоварова¹, И. Ю. Кузнецов²

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта
Российская Федерация, 182105, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, 4

¹E-mail: elenavlgafk@yandex.ru

²E-mail: elenavlgafk@yandex.ru

Рассматривается методика физической реабилитации детей 12–13 лет со сколиотической осанкой в условиях детского санатория. Результаты педагогического эксперимента показали, что занятия по экспериментальной методике улучшают подвижность позвоночника как в сагиттальной, так и во фронтальной плоскостях, а также силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, и в целом повышают качества жизни.

Ключевые слова: методика физической реабилитации, сколиотическая осанка, качества жизни.

COMPREHENSIVE PHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN 12–13 YEARS OLD WITH SCOLIOTIC POSTURE IN A CHILDREN'S SANATORIUM

Е. А. Pivovarova¹, I. Y. Kuznetsov²

Velikie Luki State Academy of Physical Education and Sports
4, Yubilejnay Sq., Velikie Luki, 182105, Russian Federation

¹E-mail: elenavlgafk@yandex.ru

²E-mail: elenavlgafk@yandex.ru

The article discusses the method of physical rehabilitation of children 12–13 years old with scoliotic posture in a children's sanatorium. The results of the pedagogical experiment showed that classes using the experimental method improve the mobility of the spine in both the sagittal and frontal planes, as well as the strength endurance of the back and abdominal muscles, and generally improve the quality of life.

Keywords: methods of physical rehabilitation, scoliotic posture, quality of life.

Исследования ученых свидетельствуют о том, что 70 % здоровых детей, поступающих в первый класс общеобразовательных школ, имеют различные функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата, в том числе нарушения осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях, плоскостопие и др. Л. А. Скиндер с соавторами (2012) отмечают, что в возрасте 12–13 лет нарушение осанки наблюдается почти у 50 % детей [8].

Большая часть научных трудов посвящена исследованиям коррекции и профилактики осанки у детей младшего школьного возраста [3; 2; 4], а дети среднего школьного возраста остаются вне поля зрения специалистов по физической реабилитации [5]. Ведь известно, что средний школьный возраст является периодом, который сопровождается существенными изменениями в деятельности всех физиологических систем: проходят более напряженно энергетические процессы, существенные изменения претерпевает сердечно-сосудистая система, растет мышечная масса, развивается выносливость, заканчивается развитие двигательной координации, меняется осанка. К тому же большинство работ посвящены проблемам физического воспитания, а использование средств физической реабилитации представлены фрагментарно. Поэтому, принимая во внимание тот факт, что количество детей среднего школьного возраста с нарушением осанки, неуклонно растет, следовательно, в настоящее

время существует необходимость разработки комплексной методики физической реабилитации, направленной на улучшение функционального состояния опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы, качества жизни у вышеупомянутого контингента.

Целью работы являлась разработка и оценка эффективности комплексной методики физической реабилитации, направленной на восстановление функционального состояния опорно-двигательного аппарата и качества жизни детей 12–13 лет со сколиотической осанкой в условиях детского санатория.

Исследование проводилось на базе ГБУЗ Псковской области «Детский санаторий «Великолукский», в котором приняли участие 8 детей в возрасте 12–13 лет со сколиотической осанкой. Использовали следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; физиометрические методы включали исследование подвижности позвоночника в сагиттальной (тест Шобера, тест «пальцы-пол», подвижность позвоночника при наклоне назад) и фронтальной плоскостях (наклон вправо и влево), и мышечной силы спины и брюшного пресса; социологические (опросник MOS SF-36 [6]); педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Методика физической реабилитации. Продолжительность методики составляла 21 день и состояла из трех периодов: вводного периода длительностью 2 дня, основного – 17 дней и заключительного – 2 дня. Вводный период включал в себя следующие задачи: способствовать общетонизирующему воздействию на функции высших отделов ЦНС и повышению психоэмоционального состояния; способствовать адаптации детей к условиям и режиму санаторного лечения; способствовать восстановлению и повышению толерантности к физической нагрузке. Формы занятий и их продолжительность: утренняя гигиеническая гимнастика – 15–20 минут, лечебная гимнастика – 30–35 минут, физиотерапия.

В задачи основного периода входили: коррекция нарушений осанки; укрепления мышц спины и брюшного пресса; укрепление дыхательной мускулатуры и увеличение подвижности грудной клетки; адаптация организма к физическим нагрузкам; формирование и закрепление навыков правильной осанки. Формы занятий и их продолжительность: утренняя гигиеническая гимнастика – ежедневно 15–20 минут, лечебная гимнастика с применением фитболов (25 % от общего количества упражнений в основной части занятия) – 30–35 минут ежедневно, дыхательная гимнастика по А. М. Стрельниковой – 15 минут, сегментарный массаж – 20 минут, физиотерапия.

Заключительный период включал в себя следующие задачи: профилактика деформаций осанки; закрепление полученных двигательных навыков. Формы занятий и их продолжительность: утренняя гигиеническая гимнастика – 15–20 минут, лечебная гимнастика – 30–35 минут, дыхательная гимнастика по А. М. Стрельниковой – 15 минут, физиотерапия.

Отличительной чертой комплексной методики является применение физических упражнений на фитболах [7], использование которых способствует формированию навыка правильной осанки, обеспечивает укрепление мышечного корсета и улучшает вестибулярную функцию, а также упражнений дыхательной гимнастики по методике А. М. Стрельниковой (после лечебной гимнастике по 15 минут); выполнение сегментарного массажа [1]. Усиление действия средств физической реабилитации дополнялось курсами физиотерапии.

Анализ показателей подвижности поясничного отдела позвоночника в сагиттальной плоскости детей 12–13 лет со сколиотической осанкой, представленных в табл. 1 показал, что на завершающем этапе реабилитации у детей достоверно улучшились показатели в тесте Шобера на 2,00 см, в тесте «пальцы-пол» – на 6,00 см ($P < 0,001$) и в подвижности позвоночника при наклоне назад – на 2,87 см ($P < 0,001$).

Сравнительный анализ показателей подвижности поясничного отдела позвоночника во фронтальной плоскости детей 12–13 лет со сколиотической осанкой показал, что на завершающем этапе реабилитации у детей достоверно улучшились показатели подвижности позвоночного столба влево и вправо на 2,62 см ($P < 0,001$) и 3,95 см ($P < 0,001$), соответственно (табл. 1).

Установлено, что за период реабилитации в экспериментальной группе достоверно изменилась силовая выносливость мышц-разгибателей спины и мышц брюшного пресса (см.

табл. 1). У детей к завершающему этапу реабилитации улучшилось время силовой выносливости мышц-разгибателей спины на 2,73 с ($P < 0,001$), а время силовой выносливости мышц брюшного пресса – на 7,95 с ($P < 0,001$).

Таблица 1

Показатели функционального состояния опорно-двигательного аппарата детей 12–13 лет со сколиотической осанкой на начальном и завершающем этапах реабилитации

Показатели	Реабилитационный этап	
	начальный	завершающий
Тест Шобера, см	3,14±0,10	5,14±0,16
$P_{\text{завершающий} > \text{начальный}}$	< 0,001	
Тест «пальцы-пол», см	23,05±0,16	17,05±0,12
$P_{\text{завершающий} > \text{начальный}}$	< 0,001	
Подвижность позвоночника при наклоне назад, см	9,03 ± 0,12	6,16±0,19
$P_{\text{завершающий} > \text{начальный}}$	< 0,001	
Влево, см	47,32±0,21	44,70±0,28
$P_{\text{завершающий} > \text{начальный}}$	< 0,001	
Вправо, см	55,50±0,23	51,55±0,23
$P_{\text{завершающий} > \text{начальный}}$	< 0,001	
Мышц-разгибателей спины, секунд	28,07±0,29	30,80±0,18
$P_{\text{завершающий} > \text{начальный}}$	< 0,001	
Мышц брюшного пресса, секунд	17,33±0,16	25,28±0,19
$P_{\text{завершающий} > \text{начальный}}$	< 0,001	

На основании полученных данных анкетирования через 3 месяца с момента выписки из санатория было выявлено, что у детей наблюдались статистически значимые различия в 3-х показателях качества жизни, характеризующих физическое здоровье: PF – физическое функционирование ($P < 0,001$), RP – физически-ролевое функционирование ($P < 0,001$) и GH – общее здоровье ($P < 0,001$), а показателей, характеризующих психологическое здоровье по всем 4-ем шкалам: VT – жизненная сила ($P < 0,05$), SF – социальное функционирование ($P < 0,001$), RE – эмоционально-ролевое функционирование ($P < 0,01$), MH – психическое здоровье ($P < 0,001$) (табл. 2).

Таблица 2

Показатели качества жизни детей 12–13 лет со сколиотической осанкой на начальном и завершающем этапах реабилитации, баллы

Показатели		Реабилитационный этап		$P_{\text{завершающий} > \text{начальный}}$
		начальный	Через 3 месяца реабилитации	
Физическое здоровье	PF – физическое функционирование	77,51 ± 0,34	81,88 ± 0,18	<0,001
	RP – физически-ролевое функционирование	77,92 ± 0,30	81,89 ± 0,25	<0,001
	BP – интенсивность боли	80,16 ± 1,03	81,13 ± 0,59	>0,05
	GH – общее здоровье	70,22 ± 0,38	75,27 ± 0,36	<0,001
Психологическое здоровье	VT – жизненная сила	61,96 ± 0,47	63,23 ± 0,34	<0,05
	SF – социальное функционирование	67,80 ± 0,23	74,85 ± 0,25	<0,001
	RE – эмоционально-ролевое функционирование	77,95 ± 0,29	79,58 ± 0,15	<0,01
	MH – психическое здоровье	68,17 ± 0,19	69,20 ± 0,19	<0,001

В заключении отметим, что результаты повторного тестирования дали основание сделать вывод о положительном действии на функциональное состояние организма детей предложенной нами методики физической реабилитации. Более выраженные сдвиги проявлялись в улучшении подвижности позвоночника как в сагиттальной, так и во фронтальной плоскостях, а также силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, и в целом в улучшении качества жизни.

Библиографические ссылки

1. Белая Н. А. Руководство по лечебному массажу [Электронный ресурс] // Медицина, 1983. 152 с. URL: <https://massaj-spb.com/wp-content/uploads/2015/07/pdf> (дата обращения: 05.06.2020).
2. Гайдук А. А. Физическая реабилитация детей младшего школьного возраста со статическими нарушениями опорно-двигательного аппарата // Гений ортопедии. 2011. № 4. С. 58–62.
3. Гилев Г. А. Физическая реабилитация школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. № 4 (21). С. 61–65.
4. Горбунова Т. А. Нарушение осанки у детей младшего школьного возраста. Методы профилактики и коррекции нарушения осанки средствами физической культуры // Инновационная наука : Междунар. научный журнал. 2016. № 7-8. С. 125–126.
5. Гулбани Р. Ш. Профилактика асимметричной осанки школьников среднего возраста средствами физической реабилитации // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2011. № 3. С. 41–45.
6. Новик А. А. Руководство по исследованию качества жизни в медицине. СПб. : Изд. дом «Нева» ; М. : «Олма-Пресс Звездный мир», 2002. 320 с.
7. Сквознова Т. М. Приемы коррекции положением и физические упражнения на фитболах при нарушениях осанки // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2013. № 5 (113). С. 19–25.
8. Скиндер Л. А. Физическая реабилитация детей с нарушениями осанки и сколиозом: учебно-методическое пособие. Брест : БрГУ, 2012. 210 с.

References

1. Belaya N.A. Rukovodstvo po lechebnomu massazhu [Elektronnyj resurs] // Medicina. 1983. 152 p. URL: <https://massaj-spb.com/wp-content/uploads/2015/07/pdf> (date of visit: 05.06.2020).
2. Gajduk A. A. Fizicheskaya reabilitaciya detej mldshego shkol'nogo vozrasta so staticheskimi narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata // Genij ortopedii. 2011. № 4. P. 58–62.
3. Gilev G. A. Fizicheskaya reabilitaciya shkol'nikov s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. 2011. № 4 (21). P. 61–65.
4. Gorbunova T. A. Narushenie osanki u detej mldshego shkol'nogo vozrasta. Metody profilaktiki i korrekcii narusheniya osanki sredstvami fizicheskoy kul'tury // Mezhdunarodnyj nauchnyj zhurnal "Innovacionnaya nauka". 2016. № 7-8. P. 125–126.
5. Gulbani R. Sh. Profilaktika asimmetrichnoj osanki shkol'nikov srednego vozrasta sredstvami fizicheskoy reabilitacii // Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta. 2011. № 3. P. 41–45.
6. Novik A. A. Rukovodstvo po issledovaniyu kachestva zhizni v medicine. Sankt-Peterburg, Izd. dom "Neva" ; Moskva, Olma-Press Zvezdnyj mir, 2002. 320 p.
7. Skvoznova T. M. Priemy korrekcii polozheniem i fizicheskie uprazhneniya na fitbolah pri narusheniyah osanki // Lechebnaya fizkul'tura i sportivnaya medicina. 2013. № 5(113). P. 19–25.
8. Skinder L. A. Fizicheskaya reabilitaciya detej s narusheniyami osanki i skoliozom: uchebno-metodicheskoe posobie. Brest, BrGU, 2012. 210 p.

УДК 796.05

ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ДОМАШНЕЙ САМОИЗОЛЯЦИИ

Д. Г. Радченко

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газеты «Красноярский рабочий», 31
E-mail: dimytch111168@mail.ru

Рассмотрена актуальность поддержания здорового образа жизни в условиях домашней самоизоляции, а также мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и к здоровому образу жизни среди населения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, самоизоляция, здоровье, население, физическая культура.

MAINTAINING A HEALTHY LIFESTYLE IN CONDITIONS OF HOME SELF-ISOLATION

D. G. Radchenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: dimytch111168@mail.ru

The article considers the relevance of maintaining a healthy lifestyle in conditions of home self-isolation, as well as motivational and value attitude to physical culture and a healthy lifestyle among the population.

Keywords: healthy lifestyle, self-isolation, health, population, physical culture.

Поддержание здорового образа жизни является свободным выбором каждого отдельного человека. Однако состояние здоровья человека является прямым отображением его образа жизни [2]. Образ жизни связан и с другими составляющими здоровья, во-первых, социальное благополучие, которое определяет отношение человека к своему здоровью, привычки, соответственно его окружению. Во-вторых, душевное благополучие, нахождение в постоянном сильном стрессе негативно влияет на здоровье, вырабатывает негативные предпочтения по его преодолению. В-третьих, физическое благополучие, отсутствие лишнего веса или наоборот излишней худобы, фиксированные физические нагрузки при занятиях спортом, способствуют поддержанию здоровья.

Здоровый образ жизни требует развитой силы воли и личностных качеств. Необходимо ежедневно соблюдать принципы формирования здоровья [1]. Среди них необходимо отметить правильное питание, пребывание на улице и занятия спортом.

В условиях самоизоляции, когда людям нельзя без срочной надобности покидать свои жилища, возникает необходимость замещения пребывания на свежем воздухе другими активностями.

Правильное питание, нужно не только для насыщения организма, но оно также влияет на самочувствие и настроение человека. Самоизоляция позволяет сформировать полезные пи-

щевые привычки, например, приемы пищи в одно и то же время. Это помогает выработать контроль чувства голода, облегчить пищеварение. Также, есть возможность отказаться от перекусов, и готовить себе сбалансированную пищу, содержащую белки, жиры и углеводы. Появляется возможность выработать привычку пить кофе только с утра до обеда, так как позднее употребление кофеина негативно влияет на сон, а следствием этого становится недосып и плохое самочувствие. Кроме того, наличие свободного времени способствует кулинарным экспериментам.

Занятие спортом. Физические нагрузки необходимы для поддержания формы, хорошего самочувствия. Учет возраста, состояния организма обязательно не только для достижения эффективности от упражнений, но и для того чтобы не навредить здоровью. Упражнения помогают укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию мускулатуры, сопротивляемость к стрессовым ситуациям.

На данный момент некоторые фитнес-центры перешли на дистанционное предоставление своих услуг. Однако множество платных и бесплатных курсов предлагает сеть Интернет. Они доступны в различных видах и на разнообразных платформах. Подобрать подходящие упражнения можно с помощью бесплатных приложений на таких площадках как Google Play, App Store.

Например, крайне удобными представляются приложения Nike Training Club, adidas Training – Home Workout от Runtastic. Видеохостинг Youtube предлагает огромную подборку занятий на различный вкус и подготовку. Помимо этого, в рамках акции #домавместе появились плейлисты с рецептами, физическими упражнениями. Яндекс.Музыка предлагает обширную подборку подкастов о здоровье, спорте и здоровом образе жизни.

Поддержание психического и эмоционального здоровья также является важным в условиях самоизоляции. Множество сервисов предлагает свои услуги по акционным ценам или бесплатно. В таких условиях можно попробовать развить свое хобби или найти что-то новое. Множество музыкальных сервисов представляют плейлисты с успокаивающей и медитативной музыкой, для того чтобы собраться с мыслями и разрешить накопившиеся задачи. Кроме того, с помощью различных площадок можно подтянуть свое знание иностранных языков, расширить свой кругозор.

Работа из дома или дистанционное обучение позволяет также установить свой сон. Качественный сон помогает активно справляться со стрессовыми ситуациями, улучшает работоспособность. С помощью приложений, которые отслеживают ваши циклы сна, возможно, предпринять определенные меры для его улучшения. Например, сервис sleepyti.me позволяет выяснить необходимое количество времени для сна, чтобы проснуться отдохнувшим.

Все представленные меры необходимо выполнять в комплексе для достижения эффективного здорового образа жизни. Но главным фактором для его формирования является добровольность и личная заинтересованность в улучшении качества жизни [3]. В остальных случаях, навязывание здорового образа жизни может усугубить имеющиеся психологические проблемы и навредить физическому здоровью.

Необходимо также помнить о дозированности каждого из вышеперечисленных пунктов, не стоит заикливаться на отдельном факторе. Когда карантинные мероприятия подойдут к концу к вышеперечисленному следует добавить прогулки на улице. И необходимо помнить, только комплексное сочетание различных видов деятельности способно дать положительный результат.

Библиографические ссылки

1. Карапузова С. В., Четова Ю. А. Формирование здорового образа жизни путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера образовательной деятельности [Электронный ресурс] // Научная электронная библиотека Elibrary: сайт. 2019. (Молодежь и научно-технический прогресс). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41232239> (дата обращения: 09.04.2020).

2. Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебник и практикум для вузов. 3-е изд., перераб. и доп. М. : Юрайт, 2020. 427 с. (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/449881> (дата обращения: 09.04.2020).

3. Основы здорового образа жизни в образовательной организации [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общ. ред. А. А. Зайцева. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Юрайт, 2020. 137 с. (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/447858> (дата обращения: 09.04.2020).

References

1. Karapuzova S.V., Chetova Yu. A. Formation of a healthy lifestyle by observing the rules of a healthy lifestyle and organizing healthy-saving nature of educational activity [Elektronnyj resurs] // Scientific electronic library Elibrary: website. 2019. (Youth and scientific and technological progress). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41232239> (date of visit: 09.04.2020).

2. Misyuk M. N. Basics of medical knowledge and healthy lifestyle [Elektronnyj resurs] : textbook and workshop for universities. And additional. Moscow, Yurait Publishing House, 2020. 427 p. (Higher Education). URL: <https://urait.ru/bcode/449881> (date of visit: 09.04.2020).

3. Basics of a healthy lifestyle in an educational organization [Elektronnyj resurs] : a teaching manual for universities/A. A. Zaytsev [et al] ; Under the general edition of A. A. Zaytsev. 2nd ed. And additional. Moscow, Yurayt Publishing House, 2020. 137 p. (Higher Education). URL: <https://urait.ru/bcode/447858> (date of visit: 09.04.2020).

© Радченко Д. Г., 2020

УДК 796.011.3

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ В УСЛОВИЯХ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Л. А. Сазонова¹, И. В. Михайлова²

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта
Российская Федерация, 182105, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, 4

¹E-mail: sazonova.luda2013@yandex.ru

²E-mail: sazonova.luda2013@yandex.ru

Рассмотрена методика занятий лечебной гимнастики, направленной на физическую реабилитацию слабовидящих детей 13–14 лет, отличительными особенностями которой является 3-х этапная структура (щадящий, щадяще-тренирующий, тренирующий двигательные режимы), продолжительность, содержание и направленность, индивидуально-дифференцированный подход. Дополнены данные, характеризующие уровень состояния биогеометрического профиля осанки слабовидящих детей 13–14 лет, обучающихся в условиях специализированного образовательного учреждения.

Ключевые слова: физическая реабилитация, биогеометрический профиль осанки, методика, нарушение зрения.

METHODS OF THERAPEUTIC GYMNASTICS CLASSES FOR HIGH SCHOOL CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENTS IN A SPECIAL EDUCATIONAL INSTITUTION

L. A. Sazonova¹, I. V. Mikhailova²

Velikie Luki State Academy of Physical Education and Sports
4, Yubilejnay Sq., Velikie Luki, 182105, Russian Federation

¹E-mail: sazonova.luda2013@yandex.ru

²E-mail: sazonova.luda2013@yandex.ru

The article presents a method of therapeutic gymnastics aimed at physical rehabilitation of visually impaired children aged 13–14 years, the distinctive features of which are 3-stage structure (sparing, sparing-training, training motor modes), duration, content and orientation, individually differentiated approach. The data describing the level of the state of the biogeometric profile of the posture of visually impaired children aged 13–14 years studying in a specialized educational institution were supplemented.

Keywords: physical rehabilitation, biogeometric profile of posture, technique, visual impairment.

На сегодня слепота и слабовидение – основные причины инвалидности зрения у детей, которая в структуре общей детской инвалидности занимает четвертое место. Чаще всего ухудшение зрения наблюдается в школьном возрасте [1].

Физическая реабилитация является неотъемлемым звеном в восстановлении здоровья детей с нарушениями зрения и имеет целью способствовать улучшению деятельности зрительного аппарата, развитию у них физических и умственных качеств для обеспечения оптимальной интеграции в современные условия жизнедеятельности [2; 5]. Вместе с тем накоплен определенный теоретический и практический материал по вопросам, связанных с физической реабилитацией, развитием и формированием двигательной сферы слабовидящих подростков с нарушением осанки, свидетельствует о недостаточной результативности

разработанных методик физической реабилитации в условиях специализированного образовательного учреждения.

Изложенные положения объясняют актуальность и своевременность данной научной исследования, которые связаны с необходимостью разработки методики занятий лечебной гимнастики, направленной на физическую реабилитацию детей 13–14 лет с нарушениями зрения в условиях специализированного образовательного учреждения.

Целью работы являлась разработка и оценка эффективности методики занятий лечебной физической культуры, направленной на физическую реабилитацию слабовидящих детей 13–14 лет в условиях специализированного образовательного учреждения.

Исследование проводилось на базе ГБОУ Школа-интернат № 1 им. К. К Грота г. Санкт-Петербурга. Контингент исследования – дети со слабой и средней степенью миопии 13–14 лет в количестве 9 человек. Использовали следующие методы: анализ научно-методической литературы; медико-биологические методы исследования (визуальный скрининг биометрического профиля осанки [3], скиаскопия [4]); педагогическое тестирование; педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Экспериментальная группа детей дополнительно во внеурочное время занималась по разработанной нами методике занятий лечебной гимнастики для слабовидящих детей 13–14 лет. Занятие лечебной гимнастики состояли из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Подготовительная часть занимала 1/6–1/8, основная – 3/4 и заключительная – 1/8 части общего времени занятия. Задачей подготовительной части являлась постепенная подготовка организма к будущей физиологической нагрузке. При этом предусматривались следующие задачи: организация группы, концентрация внимания; воспитание сознательного отношения к постановлению правильного положения тела; создание эмоционального настроения на занятии; умеренное действие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы; умеренная стимуляция обмена веществ; прямое или косвенное воздействие на недостатки, которые преобладают у обучающегося; оптимальный выбор исходного положения для основной части урока. В этой части занятия использовали методы разностороннего воздействия на организм. В частности, ходьба простая и усложненная (с остановками, изменением направления); упражнения, способствующие повышению обменных процессов (бег с изменением темпа); общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов, с предметами; простейшие упражнения в равновесии и координации движений; сочетание упражнений на дыхание и расслабление; упражнения на формирование правильной осанки; на формирование пространственных представлений; упражнения на использование и развитие подлежащих хранению анализаторов.

Цель основной части занятия – изменение величины физиологической нагрузки на организм. В этой части занятия по лечебной гимнастике решались следующие основные задачи: освоение основных двигательных умений и навыков; ликвидация недостатков физического развития с учетом индивидуального и дифференцированного подходов. В данной части занятия применялись следующие упражнения, в положении лежа, сидя или стоя: для мышц живота и спины, улучшающие дыхательную функцию; в лазании и перелазании; в равновесии; зрительная работа у зеркала; тактильная работа у гимнастической стенки; для профилактики плоскостопия; на расслабление; для укрепления мышц глаз; для нормализации подвижности позвоночника (самовытягивание и смешанные висы); для развития мелкой моторики рук. Кроме этого предусматривались также индивидуальные и специальные задания с учетом специфических особенностей развития зрительной патологии. Использовались адаптированные подвижные игры и сюжетно-ролевые игры с корректирующей направленностью.

В заключительной части предусматривается снижение физиологической нагрузки, нормализация деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, введение облегченного исходного положения. Снятие утомления, закрепление, сформированных в основной части занятия, навыков, переход к дальнейшему включению учащихся в режим дня. Эти задания выполняются путем упражнений на внимание, для глаз, на расслабление, дыхательных, ритмических и танцевальных, ходьбы в медленном темпе. На основе анализа современной литературы нами были подобраны 6 групп упражнений: Группа 1. Специальные упражнения для

наружных мышц глаз; Группа 2. Физические упражнения, которые способствуют тренировке внутренних мышц глаз; Группа 3. Общеразвивающие упражнения, которые можно сочетать с движением глаз; Группа 4. Упражнения для укрепления мышц шеи и спины; Группа 5. Упражнения для укрепления передней брюшной стенки; Группа 6. Дыхательные упражнения.

На занятиях лечебной гимнастики использовались словесные методы обучения, метод показа (контактный), метод дистанционного управления. Общая продолжительность курса реабилитации составлял 5 месяцев и состоял из трех периодов.

Щадящий двигательный режим (1 месяц). В данном периоде решались следующие задачи: диагностика состояния осанки; улучшение мышечно-связочного аппарата глаза с акцентом на мышцы, участвующие в формировании зрения; адаптация организма к физическим нагрузкам; формирование навыка правильной осанки. Занятия по лечебной гимнастике в этом периоде применялись 5 раз в неделю. Продолжительность занятия по лечебной гимнастике составляла 35 минут. Вводная часть – 7–8 минут, основная – 22–23 минуты, заключительная – 5 минут. В занятия по лечебной гимнастике входили специальные упражнения для наружных мышц глаз, упражнения для внутренних цилиарных мышц глаз, ОРУ, которые можно сочетать с движением глаз, упражнения для мышц шеи и спины, дыхательные упражнения, упражнения для укрепления передней брюшной стенки.

Щадяще-тренирующий двигательный режим (2 месяца). В данном периоде решались следующие задачи: формирование мышечного корсета; коррекция нарушений осанки; повышение уровня физического состояния; дальнейшее укрепление мышц зрительного анализатора; улучшение кровоснабжения тканей глаза и мышечной системы глаза. Занятия по лечебной гимнастике в этом периоде применялись 5 раз в неделю с продолжительностью 35 минут. Вводная часть – 7 минут, основная – 25 минут, заключительная – 3 минуты. В занятия по лечебной гимнастике входили специальные упражнения для наружных мышц глаз, упражнения для внутренних цилиарных мышц глаз, ОРУ, которые можно сочетать с движением глаз, упражнения для мышц шеи и спины, дыхательные упражнения, упражнения для укрепления передней брюшной стенки.

Тренирующий двигательный режим (2 месяца). В данном периоде решались следующие задачи: закрепление навыка правильной осанки; поддержание уровня физического состояния; дальнейшее укрепление мышц зрительного анализатора; формирование у детей мотивации к регулярным самостоятельным занятиям лечебной гимнастикой, направленной на закрепление полученных результатов. В данном периоде занятия по лечебной гимнастике применялись 5 раз в неделю с продолжительностью 40 минут. Вводная часть – 7–8 минут, основная – 30 минут, заключительная – 2–3 минуты. В занятия по лечебной гимнастике входили специальные упражнения для наружных мышц глаз, упражнения для внутренних цилиарных мышц глаз, ОРУ, которые можно сочетать с движением глаз, упражнения для мышц шеи и спины, дыхательные упражнения.

Из данных табл. 1 видно, что после 1-го месяца проведения реабилитационных мероприятий в экспериментальной группе 2 обучающихся имели низкий уровень биометрического профиля осанки, 6 – средний и 1 – высокий. После 3-х месяцев проведения реабилитационных мероприятий в экспериментальной группе 1 обучающийся имел низкий уровень биометрического профиля осанки, 5 – средний и 3 – высокий. После 5-ти месяцев проведения реабилитационных мероприятий в экспериментальной группе 5 обучающихся имели средний уровень биометрического профиля осанки и 4 – высокий.

Анализ результатов определения динамики остроты зрения, представленный в табл. 2 показал, что у слабовидящих детей 13–14 лет средний показатель достоверно улучшился после 3-х месяцев проведения реабилитационных занятий на 0,57 дптр ($P < 0,01$), после 5-ти месяцев реабилитации на – 0,73 дптр ($P < 0,01$).

Таким образом, полученные нами данные дают основание утверждать, что предложенная нами методика занятий лечебной гимнастики, направленная на физическую реабилитацию слабовидящих детей 13–14 лет и ориентированная на условия специализированного образовательного учреждения положительно влияет на функции зрительного анализатора и уровень состояния биометрического профиля осанки.

Таблица 1

Распределение слабовидящих детей 13–14 лет по уровню состояния биометрического профиля осанки до и после 1-го, 3-х, 5-ти месяцев физической реабилитации, человек

Физическая реабилитация	Уровень биометрического профиля осанки		
	низкий	средний	высокий
До	3	5	1
после 1 месяца	2	6	1
после 3 месяцев	1	5	3
после 5 месяцев	0	5	4

Таблица 2

Динамика показателей остроты зрения у слабовидящих детей 13–14 лет до и после 1-го, 3-х, 5-ти месяцев физической реабилитации, дптр

До физической реабилитации	После физической реабилитации, месяцев		
	1-го	3-х	5-ти
2,43 ± 0,07	2,26 ± 0,05	1,86 ± 0,08*	1,69 ± 0,06*

Примечание: $P < 0,01^*$ – уровень достоверных различий до и после физической реабилитации.

Библиографические ссылки

1. Бежанов М. А. Форма организации адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения // Современные тенденции развития системы образования : сб.статей. 2019. С. 207–208.
2. Жернов М. П. Влияние средств физической реабилитации на дисфункцию зрения у слабовидящих подростков с врожденной и приобретенной патологией зрения // Теория и практика физической культуры. 2008. № 04. С. 57–61.
3. Носова Н. Визуальный скрининг биометрического профиля осанки детей младшего школьного возраста // Молодежный научный вестник Восточно-европейского национального университета им. Леси Украинки. 2014. № 16. С. 105–110.
4. Разумов А. Н., Овечкина И. Г. Восстановительная офтальмология. М. : Воентехиниздат, 2006. 96 с.
5. Солодников А. В. Сравнительный анализ показателей физического развития и физической подготовленности детей 8–16 лет с нарушениями зрения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 3. С. 68.

References

1. Bezhanov M. A. Forma organizacii adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya detej s narusheniem zreniya // Sovremennye tendencii razvitiya sistemy obrazovaniya: sb.statej. 2019. P. 207–208.
2. Zhernov M. P. Vliyanie sredstv fizicheskoy rehabilitacii na disfunkciyu zreniya u slabovidyashchih podrostkov s vrozhdennoy i priobretennoj patologiej zreniya // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2008. № 04. P. 57–61.
3. Nosova N. Vizual'nyj skring biogeometricheskogo profilya osanki detej mladshego shkol'nogo vozrasta // Molodezhnyj nauchnyj vestnik Vostochno-evropejskogo nacional'nogo universiteta im. Lesi Ukrainki. 2014. № 16. P. 105–110.
4. Razumov A. N., Ovechkina I. G. Vosstanovitel'naya oftal'mologiya. Moskva, Izd. Voentekhinizdat, 2006. 96 p.
5. Solodnikov A. V. Sravnitel'nyj analiz pokazatelej fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti detej 8–16 let s narusheniyami zreniya // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2013. № 3. P. 68.

УДК 796

РОЛЬ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Т. А. Сименьчук¹, И. В. Склярова², Л. И. Халилова³, Л. В. Митенкова⁴

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет
Российская Федерация, 194100, Россия, г. Санкт-Петербург, Литовская ул., 2

E-mail: ¹simentan@mail.ru

E-mail: ²scl@mail.ru

E-mail: ³irekovnal@mail.ru

E-mail: ⁴lmitenkova@mail.ru

Процесс обучения физическим упражнениям студентов специальной медицинской группы характеризуется доминирующим мотивом – осознание ценности здоровья, желание приобрести сведения о своем здоровье и возможности восстановить и укрепить его при помощи средств физического воспитания. Важнейшим фактором, который обеспечивает оздоровительное влияние средств физического воспитания, используемых для студентов специальной медицинской группы, является выбор определенных соотношений применяемых средств, методически правильное сочетание их, которое обеспечивает при условии точной дозировки необходимый оздоровительный эффект.

Ключевые слова: углубленный медицинский осмотр, студенты с отклонениями в состоянии здоровья и физическом развитии, врачебно-педагогические наблюдения.

ROLE OF MEDICAL AND PEDAGOGICAL OBSERVATION IN THE ORGANIZATION OF ACTIVITIES BY PHYSICAL CULTURE FOR STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP

T. A. Simenchuk⁴, I. V. Sklyarova², L. I. Khalilova³, L. V. Mitenkova⁴

St. Petersburg State Pediatric Medical University
2, Lithuanian Str., St. Petersburg, 194100, Russian Federation

E-mail: ¹simentan@mail.ru

E-mail: ²scl@mail.ru

E-mail: ³irekovnal@mail.ru

E-mail: ⁴lmitenkova@mail.ru

The process of teaching physical exercises to students of a special medical group is characterized by a dominant motive – awareness of the value of health, the desire to acquire information about your health and the ability to restore and strengthen it with the help of physical education. The most important factor that ensures the healing effect of the means of physical education used for students of a special medical group is the choice of certain ratios of the means used, the methodically correct combination of them, which provides the necessary healing effect, provided the dosage is accurate.

Keywords: in-depth medical examination, students with disabilities in the state of health and physical development, medical and pedagogical observations.

Цель исследования: Обобщение опыта по организации работы со студентами с отклонениями в состоянии здоровья и физическом развитии СПбГПМУ, начиная от медицинского контроля для распределения студентов по медицинским группам для занятий физической культурой и спортом до практических занятий, в том числе и альтернативных.

Материалы и методы: анализ «отчета о работе врача спортивной медицины районного врачебно–физкультурного отделения Выборгского района Санкт–Петербургского Государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Детская городская поликлиника № 71» и Программы дисциплины «Физическая культура» СПбГПМУ.

Результаты: На кафедре физической культуры СПбГПМУ организованы практические занятия физической культурой по программе вуза для студентов 1, 2, 3 и 6 курсов всех факультетов. Теоретический цикл организован для студентов 6 курса.

Большое внимание в работе кафедры ФК уделяется студентам с отклонениями в состоянии здоровья и физическом развитии. Целью медицинского контроля в данном случае будет распределение студентов по медицинским группам для занятий физической культурой и спортом, оценка адекватности получаемой на занятиях физкультурой физической нагрузки, наблюдение за динамикой функциональных показателей. В табл. 1 представлены данные о распределении студентов СПб ГПМУ по медицинским группам.

Таблица 1

Распределение студентов 1 курса СПбГПМУ по медицинским группам за 2017–2019 года

Год	Всего студентов на 1 курсе	Распределение студентов по медицинским группам							
		Основная		Подготовительная		Специальная «А»		Специальная «Б»	
		Человек	%	Человек	%	Человек	%	Человек	%
2017	755	221	29	317	42	154	21	63	8
2018	755	230	30	332	44	142	18	61	8
2019	780	245	31	326	42	157	20	52	7

Сравнительный анализ данных, приведенных в табл. 2, показывает:

- ежегодно высокий процент студентов, отнесенных к специальной медицинской группе «А» и «Б»;
- ежегодно сохраняющееся соотношение между количеством студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам, в сторону подготовительной; численность подготовительной группы выше в среднем на 10 % от общего количества студентов на 1 курсе;
- тенденция к незначительному снижению численности студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной группе «Б» прослеживается в течение более трех лет.

Таблица 2

Данные по заболеваемости студентов 1 курса специальной медицинской группы «А» по годам

Заболевания	Количество студентов, имеющих данное заболевание в % от общего числа студентов на 1 курсе		
	2017 год	2018 год	2019 год
Опорно-двигательного аппарата	35,5	34,8	35,8
Сердечно-сосудистой системы	27	25,5	26,3
Центральной и периферической нервной системы	9,4	9,5	9,7
Органов дыхания	8,6	8,2	9,5
Органа зрения	7,5	8	7,5
Мочевыделительной системы	6,5	6,2	6,9
Органов пищеварения	7,5	9	6,2
Прочие	2	1,8	1,7

По результатам углубленного медицинского осмотра (УМО), проводимого ежегодно на кафедре ФК районным врачебно-физкультурным отделением, большинство студентов специальной медицинской группы «А» и «Б» имеет два и более хронических заболевания.

Анализ данных указывает на ежегодно высокий процент числа заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы. Прослеживается тенденцию к росту заболеваемости центральной и периферической нервных систем среди студентов-первокурсников. Это может быть связано с отсутствием адекватной физической нагрузки у данных студентов во время обучения в старших классах школы.

В связи с этим особую актуальность приобретает разработка комплексов мер для грамотного проведения занятий физической культурой для малотренированных, гиподинамичных студентов, перерыв в регулярных занятиях физической культурой у которых более двух лет.

Дифференцировать физическую нагрузку студентам с отклонениями в состоянии здоровья помогает применение результатов *врачебно-педагогических наблюдений*. Врачебно-педагогические наблюдения проводятся регулярно спортивным врачом кафедры для студентов основной, подготовительной, специальной медицинской группы «А» и спортивного отделения кафедры физической культуры СПб ГПМУ.

Используется классический вариант проведения ВПН – метод непрерывного наблюдения, с использованием современных мониторов пульса (Xiaomi Mi Band 4, HONOR Band 5), позволяющих регистрировать показатели пульса в течение всего занятия с возможностью последующего анализа пульсограммы самого занятия и восстановительного периода. Помимо точности и необременительности такая методика ВПН позволяет, не останавливая занятия, осуществлять постоянный контроль пульса, что особенно актуально при групповых занятиях. С помощью мониторов пульса решается задача по индивидуализации физической нагрузки и ее максимальной эффективности для реализации конкретных целей конкретного занимающегося. По данным измерений физиологических показателей строится физиологическая кривая. Также во время ВПН проводится визуальное наблюдение за занимающимися в группе студентами: определяется реакция на физическую нагрузку по изменению частоты дыхания, появлению визуальных признаков утомления. Определяется длительность занятия, его плотность, интенсивность нагрузок, степень трудности отдельных упражнений или танцевальных связок. В течение всего занятия ведутся наблюдения за техникой выполнения отдельных упражнений, насколько оправдано чередование различных средств тренировки, построение и организация занятия. Так, с учетом результатов ВПН за последние годы, на кафедре физической культуры СПб ГПМУ, для студентов, имеющих слабую физическую подготовку при отсутствии хронических заболеваний в анамнезе (подготовительная группа), организованы занятия физической культурой пониженной интенсивности – настольный теннис, оздоровительная гимнастика на фитболах, введен терренкур вместо беговой разминки. В комплексе мер по привлечению к занятиям физической культурой малотренированных студентов большое значение имеет разъяснительная лечебно-педагогическая работа, проводимая преподавателями и спортивным врачом кафедры среди студентов младших курсов. Она направлена на объяснение причин заболеваний ОДА и ССС, подбору адекватной физической нагрузки, разъяснениям по ведению дневника самоконтроля, соблюдению режима труда и отдыха [1–5].

Ежегодно проводится большая работа по уменьшению количества студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой. По результатам повторных текущих осмотров с учетом показателей восстановления ССС после физической нагрузки, которые проводятся ежегодно в начале весеннего семестра, часть студентов переводится из специальной медицинской группы в подготовительную.

Данные о переводе из специальной медицинской группы в подготовительную отражены в табл. 3.

Анализ данных указывает на незначительное, но неуклонно повышающееся количество переводов из специальной в подготовительную группу за отчетный период, что свидетельствует о улучшении показателей здоровья, повышении уровня физической подготовленности студентов, уменьшению степени выраженности имеющихся заболеваний, переводу части хронических заболеваний в стойкую ремиссию.

Таблица 3

**Количество студентов, переведенных из специальной группы «А» и «Б»
в подготовительную группу в течение года**

Год	Всего студентов 1 курса, человек	Переведено из спец. группы «А» в подготовительную группу		Переведено из спец. группы «Б» в подготовительную группу		Всего переведено из спец. группы «А» и «Б» в подготовительную группу	
		Человек	%	Человек	%	Человек	%
2017	755	14	2	5	0,6	19	2,5
2018	765	17	2,2	4	0,52	21	2,7
2019	780	21	2,7	5	0,64	26	3,3

Анализ антропометрических исследований, проводимых во время УМО, показывает, что у студентов специальной медицинской группы «А» и «Б» масса тела либо превышает, либо ниже стандартных величин в 64 % случаев; жизненная емкость легких (ЖЕЛ) ниже нормы, динамометрия ниже нормы или на нижней границе нормы. Расчет показателей по методу индексов (оценка гармоничности) свидетельствует о дисгармоничности физического развития 87 % обследуемых. Результаты исследования занесены в табл. 4.

Таблица 4

**Индексы, характеризующие физическое развитие студентов 1 курса специальной
медицинской группы («А» и «Б») за отчетный период**

Показатели	Мужчины		Женщины	
	Расчетные величины	Стандартные величины	Расчетные величины	Стандартные величины
Массо-ростовой индекс Кетле, г/см	424	370–400	379	325–375
Вес, кг	79	68±7,6	67,2	57,6±6,4 ²
Жизненный индекс, мл/кг	59	65–70	46,2	55–60
Фактическая ЖЕЛ Станд. ЖЕЛ	84	100±10	78	100±10
Относительная величина мышечной силы, %	61	60–70	15	15–50

Проведя анализ физического развития по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра первокурсников, нами была поставлена задача – приблизить показатели физического развития студентов к возрастной норме и уменьшить дисгармоничность физического развития, используя методы и средства физической культуры. Задача была подтверждена на заседании кафедры и включена в НИР кафедры СПб ГПМУ.

Большой работой, проводимой преподавателями кафедры и спортивным врачом, было по повышению знаний студентов о способах сохранения и укрепления здоровья с помощью физической культуры, её роли в жизни студента–первокурсника. Важным моментом в работе считается положительный настрой студента на занятия физической культурой или посещение спортивной секции. В связи на практических занятиях по ФК и лекциях, обязательно уделяется время для беседы, в которой рассказывается о целях и задачах физической культуры и влиянии на организм тех или иных видов физической активности. Результат беседы – формирование активной позиции и заинтересованность в учебном процессе, улучшение общего самочувствия и повышение физической работоспособности студентов СПб ГПМУ.

Таким образом, для студентов специального медицинского отделения (3 и 4 группа здоровья) разработаны возможности альтернативных занятий – организованы лечебно-оздоровительные секции йоги и плавания. Оздоровительное плавание является прекрасной альтернативой физической активности в спортзале для студентов специального медицинского отделения.

Вывод: Большого внимания заслуживают организация и методика проведения учебных занятий по физическому воспитанию со студентами с ослабленным здоровьем и начальными формами нарушений, отнесенными к специальной медицинской группе. Студенты, относящиеся к специальной медицинской группе, должны заниматься физической культурой по программам, адаптированным к различным видам заболеваний. Рациональные занятия физическими упражнениями в сочетании с твердым режимом дня служат надежным профилактическим средством против многих заболеваний и особенно против сердечно-сосудистых. Чередование занятий физическими упражнениями с умственным трудом обеспечивает быстрое восстановление работоспособности. Это особенно важно для студентов специальной медицинской группы, так как у них наблюдается повышенная утомляемость организма, ослабленного различными заболеваниями.

Библиографические ссылки

1. Организация физического воспитания на специальном отделении / Л. М. Волкова, О. Н. Устинова, Т. Г. Бякова и др. СПб. : СПбПУ, 2014. 254 с.
2. Доступная среда как фактор успешной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья к обучению в вузе / В. П. Иващенко, И. В. Склярова, Л. И. Халилова, Л. В. Митенкова // Адаптивная физическая культура. 2019. № 2 (78). С. 15–16.
3. Волков В. Ю., Волкова Л. М., Митенкова Л. В. Физическая реабилитация студентов с отклонениями в состоянии здоровья через личностно-ориентированную оздоровительную программу с использованием компьютерных технологий // Адаптивная физическая культура. 2014. № 3 (59). С. 47–49.
4. Митенкова Л. В., Дугенец Е. В., Ершова А. И. Характеристика соматических и хронобиологических особенностей выполнения учебной физической нагрузки студентками специального медицинского отделения // Неделя науки СПбПУ : материалы научного форума с международным участием. СПб. : ИФКСиТ, СПбПУ, 2015. С. 7–9.
5. Митенкова Л. В., Халилова Л. И., Комиссарова О. А. Динамика показателей здоровья студентов педиатрического университета // Здоровье основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2016. Т. 11, ч. 2. С. 442–447.

References

1. Organizacija fizicheskogo vospitaniya na special'nom otdelenii / L. M. Volkova, O. N. Ustinova, T. G. Bjakova et al. Sankt-Peterburg, SPbPU, 2014, 254 p.
2. Dostupnaja sreda kak faktor uspešnoy adaptacii lic s ogranichennymi vozmozhnostjami zdorov'ja k obucheniju v VUZe / V. P. Ivashhenko, I. V. Skljaroza, L. I. Halilova, L. V. Mitenkova // Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura. 2019. № 2 (78). P. 15–16.
3. Volkov V. Ju., Volkova L. M., Mitenkova L. V. Fizicheskaja rehabilitacija studentov s otklonenijami v sostojanii zdorov'ja cherez lichnostno-orientirovannuju ozdorovitel'nuju programmu s ispol'zovaniem komp'juternyh tehnologij // Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura. 2014. № 3 (59). P. 47–49.
4. Mitenkova L. V., Dugenece E. V., Ershova A. I. Harakteristika somaticheskikh i hronobiologicheskikh osobennostej vypolnenija uchebnoj fizicheskoy nagruzki studentkami special'nogo medicinskogo otdelenija // Nedelja nauki SPbPU : mat. nauchnogo foruma s mezhdunarodnym uchastiem. Sankt-Peterburg, IFKSiT, SPbPU, 2015. P. 7–9.
5. Mitenkova L. V., Halilova L. I., Komissarova O. A. Dinamika pokazatelej zdorov'ja studentov peditricheskogo universiteta // Zdorov'e osnova chelovecheskogo potenciala: problemy i puti ih reshenija. 2016. T. 11, chast' 2. P. 442–447.

© Сименьчук Т. А., Склярова И. В., Халилова Л. И., Митенкова Л. В., 2020

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И АДАПТИВНЫЕ ТАНЦЫ

А. Р. Шакиров¹, Д. А. Жуйко²

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

¹E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

²E-mail: marty-05@mail.ru

Статья посвящена социализации людей с ограниченными возможностями через адаптивную физическую культуру, а также адаптивные танцы.

Ключевые слова: социализация, адаптивные танцы, адаптивная физическая культура

PHYSICAL CULTURE AND ADAPTIVE DANCES

A. R. Shakirov¹, D. A. Zhuyko²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

²E-mail: marty-05@mail.ru

This article is socialization of people with disabilities through adaptive physical education and adaptive dances. The article determines the significance of this issue in the modern world.

Keywords: socialization, adaptive dances, adaptive physical education, sport, people with disabilities.

Нельзя сказать, что данная тема была когда-то неактуальна. Но следует отметить, что в наше время людям следует чуть больше о ней вспоминать. Если говорить о России советского времени, люди были больше заинтересованы проблемами людей с ограниченными физическими возможностями. Сейчас же, к сожалению, проще дать «справку» и сказать, что книги и компьютер – лучшие друзья, но они могут быть таковыми только в одиночестве. А кому нужно это «одиночество», если в наших силах все изменить.

В системе социальной защиты инвалидов все большее значение приобретают активные формы физической культуры, наиболее эффективными из которых является реабилитация и социальная адаптация через спорт и танцы.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Конечно, область применения ее всеобъемлющая, особенно в нынешних условиях жизни, когда здоровье населения в целом и особенно молодежи ухудшается катастрофически. И не только в нашей стране. Адаптивная физкультура уже получила широкое распространение во многих зарубежных странах. Хорошо подготовленных профессионалов в этой области ждут в поликлиниках и больницах, санаториях и домах отдыха, оздоровительных и реабилитационных центрах, в учебных заведениях, особенно специализированных, в спортивных коллективах [2, с. 133].

Рост инвалидности – мировая тенденция. Всего в мире насчитывается около 650 миллионов официально зарегистрированных инвалидов. По данным Всемирной организации здра-

воохранения люди с ограниченными возможностями составляют около 10 % земного шара. Несмотря на успехи медицины, их число медленно, но неуклонно растет, особенно среди детей подростков. Для сравнения: в США – 54 миллиона инвалидов, или 19 %, а в Китае – 60 миллионов, или 5 % населения [3, с. 603].

В настоящее время большинство экономически развитых стран, и, в первую очередь, США, Великобритания, Германия имеют разнообразные программы и системы социального обеспечения инвалидов, куда входят и занятия физической культурой и спортом. Во многих зарубежных странах отработана система привлечения инвалидов к занятиям физической культурой и спортом, которая включает в себя клинику, реабилитационный центр, спортивные секции.

Главный вопрос, который решает адаптивная физическая культура – это проблема социализации человека с ограниченными физическими или психическими возможностями. Она формирует:

1. Осознанное соотношение его сил с силами других людей не зависимо от их здоровья.
2. Способность к преодолению физических и психологических барьеров социализации.
3. Способность использовать другие органы вместо отсутствующих или поврежденных.
4. Потребность быть здоровым на столько, насколько это возможно.
5. Стремление к повышению своей умственной и физической работоспособности.
6. Стремление внести свой личностный вклад в развитие общества.
7. Желание развиваться и улучшать обстановку вокруг себя.

«Адаптивная» – это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма [5, Т. I, с. 272]. Особенно ярко социализация проявляется в системе спортивных соревнований инвалидов. Их можно рассматривать как форму их социальной активности, в процессе которой создаются такие социальные ценности, как победа, престиж, зрелище, сопереживание, эмпатия и др. Спорт для инвалидов – это особый мир отношений и переживаний, который увлекает, сосредотачивает внимание на новых объектах, переключает психическую деятельность, создает разрядку, смену эмоций и настроения. С другой стороны, это активная творческая деятельность, где инвалиды, имея в движениях эстетические погрешности, все равно стремятся к совершенству, изменяя свои физические качества, систему движений, создавая свой индивидуальный стиль, неповторимый облик, вкладывая в него гармонию бодрости и силу духа. Это придает поведению, характеру, образу жизни новый колорит, который позволяет инвалиду повысить самооценку собственного, чувствовать себя полезным гражданином своего общества, т. е. социализироваться в нем. Считается, что адаптивная физкультура намного эффективнее медикаментозной терапии. В качестве одного из примеров адаптивной физической культуры можно взять адаптивные танцы на инвалидных колясках. Их существует 3 вида: индивидуальный, парный и групповой. Индивидуальный танец. Сидящий в инвалидной коляске выполняет различные ритмичные движения вперед-назад, вращения, движения руками, головой не зависимо от партнера. Парный танец может быть осуществлен в 2 формах: когда в танце участвуют двое сидящих в инвалидных колясках, взаимодействие между ними происходит с помощью рук, либо же ручной контакт отсутствует и они взаимодействуют просто в гармонии с музыкой; когда в танце один сидящий в коляске, а второй здоровый человек, такой танец называется комбинированным. Групповой танец может также осуществляться либо только инвалидами, либо быть комбинированным.

Выделяют несколько типов танца в зависимости от уровня подготовки и способностей:

1. Коммуникативный танец. Его цель состоит в образовании связи между партнерами.
2. Народный танец. В основном этот вид танцев строится на линиях, кругах и квадратах, что позволяет обеспечить коммуникацию между партнерами и построить групповой танец.
3. Балет. Бывшие балерины, оказавшиеся в силу разных причин в инвалидных колясках, вместе со здоровыми балеринами создали этот специальный вид танца. Они предложили ис-

пользовать специфику движения, выражения и эстетики из традиционного балета в хореографии парных или групповых танцах.

4. Танец из танцевального зала. Данному типу танца отдает предпочтение большое количество и молодежи, и взрослых. Здесь ясно определены шаги и позиции, и программа танца может использоваться для социализации. Целью каждого характерного танца является выражение гармонии партнеров в ритме и времени.

Специалист по адаптивной физической культуре должен быть хорошим тренером, а значит – педагогом, то есть он должен правильно обучать своего подопечного. Таким образом, здесь требуется отличное знание не только методики физкультурной и спортивной подготовки, но и дидактических принципов применения этих методик. Неправильно подобранная нагрузка может навредить здоровью и привести к весьма нежелательным последствиям. Например, инвалиды по слуху обучаться плаванию могут, но прыгать в воду с тумбы вниз головой им разрешать нельзя, потому что вода оказывает сильное давление на барабанные перепонки и это может навредить обучаемому

Безусловно, адаптивные танцы влияют на физическое состояние человека с ограниченными возможностями. Регулярные занятия приводят к развитию нервной, мышечной и кардиореспираторной систем. Работа мышц способствует улучшению обменных процессов, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению защитных реакций. улучшению координации, вырабатывающие умение сохранять равновесие, а также упражнения на сопротивление и упражнения для языка и мимической мускулатуры.

Танец в инвалидной коляске признан, официальным видом спорта Международной спортивной организацией инвалидов (ISOD) в 1989 году, а в 1997 году был признан Международным параолимпийским комитетом как параолимпийский вид спорта (в зимних играх).

Библиографические ссылки

1. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / под ред. проф. С. П. Евсеева. М. : Советский спорт, 2001. 152 с.
2. Евстафьев Б. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры : материалы к лекциям. Л. : ВИФК, 2005. № 5. С. 133.
3. Сунагатова Л. В., Марченкова У. А. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов // Молодой ученый. 2012. № 12. С. 603–607.
4. Евсеев С. П. Адаптивная танцевальная и физическая культура в жизни людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях. Ставрополь : Изд-во СГУ, 2002. С. 60–64.
5. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов / ред. и сост. В. С. Дмитриев, А. В. Сахно. М., Т. I и II.

References

1. Shapkova L. V. Means of adaptive physical education: Methodological recommendations for physical education, health and developmental activities of children with intellectual disabilities / ed. prof. Joint venture Evseeva. Moscow, Soviet Sport, 2001. 152 p.
2. Evstafiev B. V. Analysis of basic concepts in the theory of physical education : materials for lectures. Leningrad, VIFK, 2005. № 5. P. 133.
3. Sunagatova L. V., Marchenkova U. A. The impact of adaptive sports on the social adaptation of persons with disabilities // Young scientist. 2012. № 12. P. 603–607.
4. Evseev S. P. Adaptive dance and physical culture in the lives of people with disabilities in the state of health and people with disabilities // Problems of human health. The development of physical culture and sports in modern conditions. Stavropol, Publishing House of SSU, 2002. P. 60–64.
5. A collection of materials for lectures on physical education and sports for people with disabilities / ed. and comp. V. S. Dmitriev, A. V. Sakhno. Moscow, T. I and II.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796.0

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДНА ИЗ СФЕР ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Н. А. Бахирева

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газеты «Красноярский рабочий», 31
E-mail: baxireva75@bk.ru

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизической восприимчивости человека в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура – составная часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Ключевые слова: физическая культура, физическая рекреация, физическое воспитание.

PHYSICAL CULTURE AS ONE OF THE SPHERES OF HUMAN LIFE

N. A. Baxireva

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: baxireva75@bk.ru

Physical culture is a sphere of social activity aimed at preserving and strengthening health, developing psychophysical susceptibility of a person in the process of conscious motor activity. Physical culture is a compound part of culture that is a set of values, norms and knowledge created and used by society for the purpose of physical and intellectual development of human abilities, improving their motor activity and forming a healthy lifestyle, social adaptation through physical education, physical training and physical development.

Keywords: physical culture, physical recreation, physical education.

Понятие «физическая культура» появилось в конце XIX века в Англии в период массового становления спорта, но обширно не применялось на Западе и с течением времени почти ушло из речи. В России же, вошло в употребление с начала XX века, а после Октябрьской рево-

люции 1917 года термин «физическая культура» получил свой успех везде, начиная с самых верхних уровней власти до низших слоёв населения и прочно закрепился в научном словарном обороте и обиходе. Уже в 1918 году в столице был открыт институт физической культуры, а в 1919 году принципом организации народного образования в стране был проведен сбор по физической культуре, с 1922 года стало выходить печатное издание «Физическая культура», с 1925 года и до сих пор издается печатное издание и его веб-версия «Теория и практика физической культуры». Название «физическая культура» несет в себе важное глубокое содержание. Физическая культура располагает себя как неотъемлемая часть общей культуры человечества и её необходимо так и воспринимать, также она вносит в себя кроме продолжительного опыта социального формирования человеческой жизни, освоения, модернизации и управления развития людьми, положенными в них самой природой психическими и физическими возможностями, но, что очень значительно – опыт самоутверждения, укрепления, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности моральных, нравственных качеств человека. Отсюда, в физической культуре, несмотря на её смысл, отражаются достижения людей и общества в совершенствовании кроме своих физических, но и в значительной степени нравственных, психических качеств. Масштаб развития этого, а также личные умения, знания по их развитию образуют личностные достоинства физической культуры и считают ее, как одну из основных составляющих общей культуры человека – истинные и социальные основы физической культуры.

В настоящее время часть теоретиков пытаются опровергать смысл использования термина «физическая культура». Одним из оснований они выдвигают то, что в значительном количестве государств этого термина нет в научном словаре. Исключением являются страны восточной Европы, именно в них формирование физической культуры и спорта велось больше полувека по подобию советской системы. Благодаря этому, ведущие российские ученые-теоретики спорта ставят порой разные мнения, по последующему использованию в науке понятия «физическая культура»: например, Анатолий Григорьевич Егоров высказывает свою точку зрения, что этот термин нужно заменить полностью на термин «спорт», общепринятое в мире, но Людмила Ивановна Лубышева считает, что научно-теоретическое объяснение физической культуры – это относительно глобальное развитие по сравнению со спортивной наукой Запада.

Мнение Андрея Алексеевича Исаева – «вполне логично рассматривать физическую культуру как цель, а спорт как средство её достижения». По этой причине обширно распространен принцип «спорт для всех», которая, все более предметно, отражена на мировом уровне – в документах ЮНЕСКО, Совета Европы, Международного олимпийского комитета. Проект «Спорт для всех» выделяет физической культуре её законное место, качественные характеристики, впитывая ранее ей принадлежавшие деятельностные составляющие. Идеологи физической культуры школы советских времен, как рассуждал Исаев, инициативно противятся изменению значения физической культуры, обусловленного реформой социально-политических идей в развитии современной России. Данный фактор, влияя на управленческие решения, заметно тормозит выработку адекватной переменам в обществе спортивной политики России. Такой метод является прямым путем к разрешению общеметодологических разногласий, объединенных с определением терминов «физическая культура» и «спорт» [2; 4; 5].

Главным ресурсом физической культуры, разрабатывающим и согласовывающим все выражения организма человека в процессе жизни, являются сознательные занятия различными физическими упражнениями, основная масса из которых созданы либо модифицированы обществом. В основе лежит градация физических нагрузок от разминки и зарядки, к спортивным играм и соревнованиями и далее к установлению как личных, так и всеобщих спортивных рекордов по мере роста личных физических возможностей. В объединении с использованием в порядке вещей сил природы, режима питания и отдыха, гигиенических факторов, и в зависимости от индивидуальных личностных целей физическая культура позволяет

гармонично оздоравливать и усиливать организм, а также поддерживать его в очень здоровом физическом состоянии многие годы.

Все элементы физической культуры имеют индивидуальность, материально-техническое обеспечение, свою по существу таргетинговую установку, а также разную степень развития и размер личностных ценностей. Отсюда спорт в деятельностном поле физической культуры выделяют по-особому, используя словосочетания «физическая культура и спорт», «физкультура и спорт». В этом случае под «физкультурой» и «физической культурой», в узком смысле как раз и можно понимать массовую физическую культуру и лечебную физическую культуру.

Массовая физическая культура образуется из следующих составляющих: физкультурная практика людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего всеобщего физического развития и улучшения состояния здоровья, телосложения и осанки, совершенствования двигательных возможностей, кроме того занятий на уровне физической рекреации.

Физическая рекреация – это двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, мероприятий, в результате которых получается удовольствие и достигается хорошее настроение и самочувствие, восстанавливается физическая и умственная работоспособность здорового, но уставшего человека. Занятия на уровне обширной физической культуры для здорового человека, как правило, не связаны с очень большими физическими и волевыми тренировками, но, они создают глобальный тонизирующий, дисциплинирующий фон для всех сторон его деятельности. Есть методические проблемы, которые определяют значение рекреации в сфере физической культуры, и они связаны с неразработанным понятийным аппаратом, содержанием, целями, задачами, и исходя из этого еще не так хорошо все исследовано в порядке механизмов взаимодействия физической рекреации с другими видами физической культуры как таковой.

Другое направление физической культуры, также неспортивное по целям, образует лечебная физическая культура (двигательная реабилитация), которая используется с целью лечения и реабилитации больных, возможно и для профилактики заболеваний, используются только особо подбираемые физические упражнения и некоторые спортивные возможности для лечения и восстановления функций организма, нарушенных в результате травм, заболеваний, переутомления и других причин.

Спорт в устоявшемся выражении «физкультура и спорт» вынесен не только за пределы физкультуры как таковой в узком понимании этого термина, но и за рамки физической культуры в широком значении, потому, что включает в себя напрямую не связанные с физической культурой такие виды деятельности как например, шашки, бридж, шахматы, стрельба, бильярд, некоторые технические виды спорта и т. д., которые подходят под первоначальное значение английского слова «sport» – игры, забавы, развлечения. В обширном смысле понятие физической культуры в актуальной трактовке, включает в себя только виды спорта, основа которых построена на выполнении определенно поставленных физических упражнений и высокой двигательной активности [1; 3].

Неотъемлемыми особенностями спорта являются ярко выраженная соревновательность, страсть к победе и достижению высоких результатов, требующие повышенной мобилизации физических, нравственных и психических качеств человека, которые совершенствуются в процессе рациональной и постоянной длительной тренировки, а также участия в соревнованиях. Такому выделению двух разнообразных количественных и качественных уровней выражения стремлений и возможностей человека в занятиях массовой физкультурой и спортом и соответствуют под стать известные у нас термины «культурник» и «спортсмен».

Специфика этой сферы деятельности, объясняется в дополняющем определении «адаптивная», что выделяет роль средств физической культуры для людей с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех её множественных

проявлениях должна стимулировать морфолого-функциональные положительные сдвиги в организме, формируя тем самым требующиеся двигательные координации, физические способности и качества, нацеленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. Одним из основополагающих направлений адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека. Познание смысла этого явления – методологический фундамент адаптивной физической культуры. В Санкт-Петербургском Университете физической культуры им. П. Ф. Лесгафта открыт факультет адаптивной физической культуры, задача которого, организация высококвалифицированных специалистов для работы в сфере физической культуры инвалидов. Кроме работы с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, адаптивная физическая культура зафиксирована на использование двигательной активности для содействия социально-психологической адаптации, профилактики отклонений в социализации так в частности, в рамках этого направления разрабатывается применение средств физической культуры и спорта для профилактики и терапии наркозависимости.

Под актуальным широким понятием «физическое воспитание» подразумевается органическая комбинированная часть всеобщего воспитания – учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком субъективных личностных ценностей физической культуры. Иначе говоря, задача физического воспитания – формирование физической культуры личности, а именно той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал. Физическое воспитание, без прямого осознания, начинает свою работу с первых же дней рождения нового человека.

Тем кто положил основы научной системы физического воспитания (изначально – образования), которая согласованно способствует умственному развитию и нравственному воспитанию молодого человека, в истории развития Российского государства является Петр Францевич Лесгафт. В 1896 году, созданный им «Курсы воспитательниц и руководительниц физического образования» были первым в России вузом, специализированным по подготовке специалистов физического воспитания, прототипом современной академии физической культуры имени П. Ф. Лесгафта. Выпускники академии получают высшее физкультурное образование и становятся специалистами в различных областях физической культуры, в том числе и в сфере физического воспитания, а именно познания людьми значимости физической культуры. Говоря о работе в вузах такого специалиста именуют преподавателем физической культуры, либо преподавателем кафедры физического воспитания.

Необходимо понимать термины «физкультурное образование» как профессиональное обучение в специальных учебных заведениях и «физическое образование» в его первичном (по Лесгафту) значении физического воспитания. В английском языке понятие «physical education» имеет оба этих значения. Нужно также принимать в расчет, что за границей не в ходу английский термин «physical culture» в смысле нашего умопонятия «физическая культура». Там используются, в зависимости от конкретного спец направления физкультурной деятельности, слова «sport», «physical education», «physical training», «fitness» и др.

Приступая к изучению физического воспитания, необходимо иметь представление об основных направлениях использования средств, методов, о существующих различиях между физическими упражнениями и физическим трудом. Знать формы, особенности организации всех комплексов физической культуры и изучение ее направленностей, закономерностей.

Физическое воспитание в единстве с нравственным, трудовым, эстетическим воспитанием обеспечивает совершенное развитие личности. Важно, что эти аспекты общего процесса воспитания в значительной мере проявляются и в самом обеспеченном соответствующим образом процессе физического воспитания. В вузах процесс физического воспитания студентов осуществляется на кафедре физического воспитания через учебную дисциплину «Физическая культура». Цель физического воспитания достигается в решении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных, просветительских, воспитательных и развивающих задач.

К оздоровительным и развивающим задачам физического воспитания относятся: укрепление здоровья и закаливание организма; гармоническое развитие тела и физиологических функций организма; всестороннее развитие физических и психических качеств; обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия; и все выше перечисленные задачи формируют моральную установку человека на выполнение данных занятий.

Принято, что для выполнения вышеперечисленных задач общее время учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Физическая культура» и дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом для каждого студента должно составлять не менее 5 часов в неделю.

Библиографические ссылки

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2000.
2. Физическая культура : учеб. пособие / под ред. В. А. Коваленко. М. : Изд-во АСВ, 2000.
3. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2000.
4. Физическая культура [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fizkult-ura.ru/> (дата обращения: 05.06.2020).
5. Физическая культура [Электронный ресурс]. URL: <http://www.ofizkulture.ru/> (дата обращения: 05.06.2020).

References

1. Holodov Zh. K., Kuznecov B. C. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta : ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenij. Moskva, Izdatel'skij centr "Akademiya", 2000.
2. Fizicheskaya kul'tura : uchebnoe posobie / pod red. V. A. Kovalenko. Moskva, Izd-vo ASV, 2000.
3. Fizicheskaya kul'tura studenta : uchebnyk / pod red. V. I. Il'inicha. Moskva, Gardariki, 2000.
4. Fizicheskaya kul'tura [Elektronnyj resurs]. URL: <http://www.fizkult-ura.ru/> (date of visit: 05.06.2020).
5. Fizicheskaya kul'tura [Elektronnyj resurs]. URL: <http://www.ofizkulture.ru/> (date of visit: 05.06.2020).

© Бахирева Н. А., 2020

УДК 796.323.2

КРАТКИЙ ОЧЕРК ГЕНЕЗИСА ЗАРОЖДЕНИЯ И РАЗВИТИЯ АРМРЕСТЛИНГА: МИРОВОЙ, РОССИЙСКИЙ И РЕГИОНАЛЬНЫЙ ОПЫТ

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

Проявляемый в последнее время интерес к генезису зарождения и дальнейшего развития является закономерным процессом. Одним из наиболее доступных простых, интересных, эмоциональных и востребованных видов спорта в мире, России и Красноярском крае является армрестлинг. Анализ собственно исторических аспектов имеет важное не только теоретическое, но и практическое значение для популяризации данного вида спорта и выявления дальнейшего вектора его развития на различных уровнях. В основу содержания данной научной статьи, автор положил информацию, полученную на основе личных телеинтервью, проведенных им на 8 Канале Красноярский край с первым и единственным в Красноярском крае, заслуженным тренером России по данному виду спорта Геннадием Николаевичем Лыковым и самым титулованным спортсменом Красноярского края, заслуженным мастером спорта России, семикратным чемпионом мира, десятикратным чемпионом России по армрестлингу Виталием Лалетиным.

Ключевые слова: армрестлинг, армспорт, борьба на руках, история, сила, скорость, техника, скоростно-силовые виды спорта, профессиональный спорт, физическое воспитание, Красноярский край, Красноярск.

BRIEF DESCRIPTION OF THE GENESIS OF ORIGIN AND DEVELOPMENT OF ARMRESTLING: WORLD, RUSSIAN AND REGIONAL EXPERIENCE

V. A. Vlasov

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
20, Rokossovsky Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
Krasnoyarsk State Agrarian University
90, Mira prospekt, Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
E-mail: vav.70@mail.ru

The recent interest in the genesis of origin and further development is a natural process. One of the most accessible simple, interesting, emotional and popular sports in the world, Russia and the Krasnoyarsk Territory is arm wrestling. The analysis of the actual historical aspects is of important not only theoretical, but also practical importance for the popularization of this sport and the identification of the further vector of its development at various levels. The content of this scientific article is based on the information obtained on the basis of personal television interviews conducted by him on Channel 8 Krasnoyarsk Territory with the first and only in the Krasnoyarsk Territory, Honored Coach of Russia in this sport, Gennady Nikolaevich Lykov and the most titled sportsman of the Krasnoyarsk Territory, Honored Master of Sports of Russia, seven-time world champion, ten-time champion of Russia in armwrestling by Vitaly Laletin.

Keywords: arm wrestling, arm wrestling, hand wrestling, history, strength, speed, technique, speed-strength sports, professional sports, physical education, Krasnoyarsk Territory, Krasnoyarsk.

В современный период времени существует значительное количество различного рода и вида единоборств. К одному из самых древних, дошедших до наших дней видов состязаний, следует отнести рукоборство (борьбу на руках), которая была знакома представителям различных народов. В качестве доказательства данного факта можно привести имеющиеся в различных музеях отдельных государств, предметы или их части с изображением двух сцепленных борющихся рук.

В истории нашей страны, уже в X веке на Руси рукоборство было достаточно распространено, было одним из любимых развлечений населения. Общеизвестно, что во время правления царя Алексея Михайловича, борьба на руках была обычным явлением в питейных заведениях. Вместе с тем, родоначальниками армрестлинга (от англ. «борьба на руках») как самостоятельного вида спорта, в мире принято считать США. Общеизвестно, что основную лепту в становление исследуемого феномена, внесли американские водители грузовиков, которые осуществляли дальние рейсы. И во время стоянок традиционно проводились поединки за столом в придорожных барах, где водители мерялись силой рук между собой.

Считается, что основателем данного вида спорта является американский журналист Билл Соберанес, который выдвинул предложение организовать первый официальный турнир по борьбе на руках, оно было поддержано профсоюзом водителей. Первый турнир состоялся в городе Петалума (штат Калифорния) в 1952 году и придал невероятный импульс развитию исследуемого вида спорта. После его проведения, появилась замечательная традиция каждую вторую субботу октября именно в этом городе проводить мировые чемпионаты по армрестлингу. Билл Соберанес в 1961 году основал Мировую корпорацию ристрестлинга WWC inc. (World Writrestling Championships Incorporated) со штаб квартирой в Петалуме. В сентябре 1962 года был проведен первый чемпионат мира среди мужчин по ристрестлингу, что дословно означает «борьба запястьями». Через два года, с 1964 года проводятся чемпионаты мира среди женщин. В настоящее время, отдавая дань и уважение ему при жизни в указанном городе установили памятник. С 1969 года начались телетрансляции чемпионата армрестлинг стал полноценным видом силовых спортивных соревнований.

Стали создаваться и другие международные федерации, культивирующие данный вид спорта: WAF (World Armrestling Federation) – Всемирная любительская федерация армрестлинга (США), WAWC (World ArmWrestling Council) Всемирный Совет Армрестлинга (США). С 1991 года по армрестлингу стали проводиться чемпионаты Европы [1].

Эволюция зарождения советского, а после распада СССР, российского армрестлинга начинается с 8 августа 1989 года. Именно тогда в городе Москве в Олимпийском Дворце «Измайлово» был проведен первый Международный турнир СССР–США–Канада. 9–10 февраля 1990 года во Дворце тяжелой атлетики «Измайлово» прошел первый всесоюзный турнир по армрестлингу (борьба сидя). На этом турнире представителями ряда союзных республик было принято решение о создании самостоятельной федерации армрестлинга СССР. 22–23 декабря 1990 года в городе Днепрпетровске состоялся был проведен первый чемпионат СССР по армрестлингу (борьба стоя). Главным судьей соревнований был олимпийский чемпион С. Рахманов. Следует отметить, что он был единственным, кто смог победить из советских спортсменов иностранных соперников на первом Международном турнире СССР–США–Канада в 1989 году. С 6 января 1991 года была учреждена Российская Ассоциация армрестлинга (РАА), которая провела большую работу по развитию и популяризации армрестлинга в стране. В августе 1990 года в Москве в Цирке на Цветном бульваре был проведен первый международный турнир «Московский медведь», который с 1991 года стал называться «Золотой медведь». После распада СССР в России выделились две организации, популяризовавшие армрестлинг. Это Российская федерация армрестлинга и Российская ассоциация армрестлинга. В 1993 году две организации слились в одну – РАА. Позднее армрестлинг был переименован в армспорт.

В настоящее время данный вид спорта культивируется во всех 85 субъектах Российской Федерации. Представители Красноярского края занимают достойное место в популяризации этого простого зрелищного вида спорта. В интервью автору настоящей статьи на 8 Канале Красноярский край 23 ноября 2017 года Геннадий Николаевич Лыков, который стоял у истоков зарождения в Красноярском крае и в России исследуемого спортивного направления, рассказал о его зарождении в городе Красноярске. Геннадий Николаевич – первый председа-

тель Красноярской региональной общественной организации «Федерация армспорта Красноярского края» и единственный Заслуженный тренер России по армспорту в Красноярском крае. В интервью он сказал следующее: «Если вспоминать начало нашей деятельности, мы сами изготавливали столы для поединков и устанавливали их на улицах, там, где было очень многолюдно – на проспекте Мира, на площади у Оперного театра. Как только в городе отмечался какой-нибудь праздник, Сергея Владимировича Широких, который в то время был очень сильным, обязательно привлекали к данным мероприятиям. Эти мероприятия были очень популярны у горожан. До девяностых годов мы их пропагандировали у нас в Красноярске. И так года три-четыре: просто проводили показательные поединки для привлечения народа». Потом создали клуб «Сибирская сила», потом клуб «Аполлон-1», в 2000 году образовали Красноярскую региональную общественную организацию «Федерация армспорта Красноярского края» [2].

Впервые спортсмены из Красноярска съездили на соревнования в город Львов, боролись не стоя, а сидя. Затем красноярские рукоборцы выступили в 1990 году на 1-м чемпионате СССР по армрестлингу в городе Тюмени, где наши спортсмены мастер спорта по дзюдо Сергей Широких в категории 100 кг и Борис Тумас в категории свыше 100 кг заняли 1 место. В 1991 году на 2-м чемпионате СССР в городе Санкт-Петербург Сергей Широких стал бронзовым призёром и первым выполнил норматив мастера спорта России по армспорту в Красноярском крае. Первый международный успех Красноярскому краю принёс тренер спортклуба «Локомотив» Иван Кербис. В 1995 году на 6-м международном турнире «Золотой медведь» по армрестлингу в городе Москве он занял 1 место в весовой категории до 70 кг и выполнил норматив мастера спорта международного класса первым в Красноярском крае [3].

На данный период времени в Красноярском крае четыре заслуженных мастера спорта России: Александр Воронецкий, Виталий Лалетин, Дмитрий Силаев и Артем Гришин.

В интервью автору настоящей статьи на «8 Канале» Красноярский край 19 мая 2020 года самый титулованный спортсмен Красноярского края в этом виде спорта: 7-кратный чемпион мира, 7-кратный чемпион Европы, десятикратный чемпион России Виталий Лалетин раскрыл свою историю прихода в данный вид спорта, рассказал о первом тренере, методике и технике тренировок, а также о переходе из любительского армрестлинга в профессиональный спорт, планах на ближайшее будущее [4].

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что необходимо еще больше популяризировать и развивать такой доступный и простой вид спорта, как армрестлинг.

Библиографические ссылки

1. Живора П. В., Рахматов А. И. Армспорт: техника, тактика, методика обучения : учеб. пособие. М. : Академия, 2001. 112 с.
2. Интервью на 8 канале. Валерий Власов, Геннадий Лыков, 23 ноября 2017 года [Электронный ресурс]. URL: [http:// YouTube](http://YouTube) (дата обращения 15.05.2020).
3. Неолимпийские виды спорта: армспорт [Электронный ресурс]. URL: <http://akadamlvs.ru> (дата обращения 15.05.2020).
4. Интервью на 8 канале. Валерий Власов, Виталий Лалетин, 19 мая 2020 года [Электронный ресурс]. URL: <http://YouTube> (дата обращения 15.05.2020).

References

1. Zhivora P. V., Rakhmatov A. I. Armsport: technique, tactics, teaching methods : textbook. Moscow, Publishing Center "Academy", 2001. 112 p.
2. Interview on channel 8. Valery Vlasov, Gennady Lykov, November 23, 2017 [Elektronnyj resurs]. URL: [http:// YouTube](http://YouTube) (date of visit: 05.15.2020).
3. Non-Olympic sports: armwrestling [Elektronnyj resurs]. URL: <http://akadamlvs.ru> (date of visit: 05.15.2020).
4. Interview on channel 8. Valery Vlasov, Vitaly Laletin, May 19, 2020 [Elektronnyj resurs]. URL: [http:// YouTube](http://YouTube) (date of visit: 05.15.2020).

© Власов В. А., 2020

УДК 0427796.56

ОЖИРЕНИЕ КАК ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

В. К. Голубь¹, А. Р. Шакиров²

¹Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газеты «Красноярский рабочий», 31

E-mail: golub@nxt.ru

²E-mail: shakirov.alisher@bk.ru.

Ожирение глобальная проблема современного общества. Согласно данным ВОЗ с 1975 по 2016 год число людей, страдающих ожирением, во всем мире выросло более чем втрое. Целью статьи является определение понятия ожирения и методов борьбы с ним.

Ключевые слова: ожирение, лишний вес, организм, заболевание, масса тела.

OBESITY AS A GLOBAL PROBLEM IN MODERN SOCIETY

V. K. Golub¹, A. R. Shakirov²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: golub@nxt.ru

²E-mail: shakirov.alisher@bk.ru.

Obesity is a global problem in modern society. According to WHO data, from 1975 to 2016, the number of obese people worldwide has more than tripled. The purpose of the article is to define the concept of obesity and methods to combat it.

Keywords: obesity, overweight, body, disease, body weight.

Ожирение – серьезное хроническое заболевание, связанное с наличием избыточного жира в организме, которое оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье человека. Ожирение – комплексное заболевание, поскольку зависит от совокупности нескольких как внутренних, так и внешних факторов.

По статистике, в России и большинстве европейских стран ожирением страдают около 20 % населения, в США – 36,2 %. Избыточный вес в России имеют около 60 % населения, в США – 70 % (в странах Европы – меньше). Минимальная доля населения с ожирением в Индии (3,9 %) и Японии (4,3 %).

По оценкам ВОЗ в 2016 году около 41 млн детей возрастом 0–5 лет имели избыточный вес или ожирение. Дети в диапазоне возрастов 5–19 лет – 340 млн (18 % девочек и 19 % мальчиков), рост от 4 % в 1975 г. до более 18 %, из них ожирением страдали 124 млн (6 % девочек и 8 % мальчиков), тогда как в 1975 году страдавших ожирением детей 5–19 лет было менее 1 %

На ожирение влияет совокупность факторов, которые обычно приводят к употреблению большего количества калорий, чем нужно организму. Эти факторы могут включать отсутствие физической активности, диету, гены, образ жизни, этническую принадлежность и социально-экономический статус, воздействие некоторых химических веществ, наличие определенных заболеваний и прием некоторых лекарственных препаратов. Ожирение повышает риск развития многих заболеваний, таких как сахарный диабет, повышенное артериальное давление, сердечно-сосудистые заболевания и некоторые виды рака, а также может приводить к преж-

девременной смерти. Для лечения ожирения необходимо увеличивать физическую нагрузку и уменьшать потребление калорий, но некоторые люди также могут получить пользу от лекарств. Снижение массы тела всего лишь на 5–10 % может помочь уменьшить проблемы, связанные с избыточным весом, такие как диабет, повышенное артериальное давление и высокий уровень холестерина. Людям, которые страдают ожирением или избыточным весом и имеют серьезные проблемы, связанные с весом (например, диабет), может быть назначено лечение препаратами для похудения. Людям, которые страдают тяжелым ожирением и имеют серьезные проблемы, связанные с весом, может быть показано хирургическое вмешательство для снижения массы тела [2].

Ожирение является результатом действия совокупности факторов, включая снижение возможности физической активности, увеличение потребления высококалорийной пищи и наличия генов, которые повышают вероятность развития ожирения. Но, в конечном счете, ожирение – это результат потребления большего количества калорий, чем нужно организму, в течение длительного времени.

Избыток калорий накапливается в организме в виде жира (жировой ткани). Разным людям требуется различное количество калорий в зависимости от возраста, пола, уровня активности и скорости обмена веществ. Скорость обмена веществ в состоянии покоя (скорость основного обмена), т. е. количество калорий, которые организм сжигает в состоянии покоя, определяется, в основном, количеством мышечной (безжировой) ткани у человека и общей массой тела человека. Чем больше у человека мышечной ткани, тем выше у него скорость обмена веществ.

Изменения в бактериях, которые обычно присутствуют в пищеварительной системе (так называемая кишечная флора), могут увеличивать риск ожирения. Обычно эти бактерии помогают организму, в том числе, переваривать пищу. Изменение количества и видов бактерий в пищеварительной системе может изменить то, как организм перерабатывает пищу [1].

В развитых странах отсутствие физической нагрузки широко распространено и играет роль в увеличении числа случаев ожирения. Возможности физической нагрузки были вытеснены техническими достижениями, такими как лифты, автомобили и пульты дистанционного управления. Люди больше времени проводят за сидячими занятиями – работают за компьютером, смотрят телевизор и играют в видеоигры. Кроме того, работа тоже все больше становится сидячей, по мере того как работа в офисе и за столом заменяет ручной труд. Люди, ведущие сидячий образ жизни, используют меньше калорий, чем люди с активным образом жизни, и поэтому им требуется меньше калорий в рационе. Если соответственно не сократить потребление калорий, то люди будут набирать массу тела.

В развитых странах рацион питания насыщен энергией. Иными словами, он включает пищевые продукты, которые содержат много калорий в относительно небольшом количестве (объеме). Большинство этих продуктов содержат больше обработанных углеводов, больше жира и меньше клетчатки. Жиры по своей природе насыщены энергией. В одном грамме жира содержится 9 калорий, а в одном грамме углеводов и белков содержится 4 калории.

Полуфабрикаты, энергонасыщенные закуски, продаваемые в торговых автоматах, и еда в ресторанах быстрого питания также способствуют увеличению числа людей с ожирением. Высококалорийные напитки, включая сладкую газированную воду, соки, многие кофейные напитки и алкоголь также вносят в это большой вклад. Например, банка кока-колы емкостью 0,35 л или бутылка пива содержит 150 калорий, а 0,35 л кофейного напитка (содержащего молоко и сахар) или фруктового смузи может содержать 500 и более калорий. Кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы (используемый для подслащивания многих бутилированных напитков) часто выделяют как наиболее вероятный продукт, вызывающий ожирение. Однако недавние исследования продемонстрировали, что он не вызывает ожирение в большей степени, чем другие продукты с подобным числом калорий в сахаре.

Увеличенные порции в ресторанах, увеличенные порции фасованных продуктов и напитков подталкивают людей к перееданию. Кроме того, ресторанная еда и фасованные продукты

часто приготовлены способами, которые добавляют калории. В результате люди могут потреблять больше калорий, чем они думают [3].

Бороться с ожирением самостоятельно – значит, скорее всего, проиграть в этой борьбе. Как правило, люди, страдающие от лишнего веса, обращаются к врачу-эндокринологу. Его задача – подтвердить или исключить эндокринные причины возникновения ожирения. Врач назначит необходимые исследования: антропометрические, биоимпедансометрию, анализы крови, мочи, гормонального фона, УЗИ и ЭКГ. Результаты этих анализов помогают специалисту определить, связан ли лишний вес пациента с неправильной работой щитовидной железы или увеличенным количеством инсулина в крови. После детального изучения состояния организма, эндокринолог формулирует пациенту диагноз, с которым он может обратиться к диетологу для составления плана питания.

Существует мнение, что лишний вес передается по наследству. Однако по данным ВОЗ, состояние нашего здоровья лишь на 20 % определяется генами, и на 55 % – образом жизни. Считается, что при индексе массы тела, равном 25, уже есть повод для беспокойства. Но это еще не ожирение, а лишь избыточная масса тела, которую легко изменить, скорректировав образ жизни. На серьезных же стадиях ожирения, когда ИМТ человека превышает 40 кг/м², может потребоваться хирургическое вмешательство, а для изменения пищевого поведения – помощь психотерапевта»

Человеку, страдающему от ожирения, в первую очередь необходимо понять, что борьба с ожирением потребует серьезных усилий в течение длительного времени. Ведь это попытка изменить себя и свой образ жизни. В данном вопросе нельзя быстро избавиться от большого количества лишнего веса, например, путем голодания, так как вес, сброшенный за короткий период голодания, вернется обратно, если не поменять пищевые привычки. Мотивация, реально поставленные перед собой задачи, последовательность, упорство и, конечно, своевременное обращение к специалистам – вот главные факторы успеха в борьбе с лишним весом.

Библиографические ссылки

1. Мельниченко Г. А., Романцева Т. И. Ожирение: эпидемиология, классификация, патогенез, клиническая симптоматика и диагностика. М. : МИА, 2004. 456 с.
2. Бессен Д. Г., Кушнер Р. Избыточный вес и ожирение. Профилактика, диагностика и лечение. М. : БИНОМ, 2004. 240 с.
3. Старкова Н. Т., Бирюкова Е. В. Ожирение: этиология, патогенез, клинические аспекты. М. : МИА, 2004. 349 с.

References

1. Melnichenko G. A., Romantseva T. I. Obesity: epidemiology, classification, pathogenesis, clinical symptoms and diagnosis. Moscow, MIA, 2004. 456 p.
2. Bessen D. G, Kushner R. Overweight and obesity. Prevention, diagnosis and treatment. Moscow, CJSC "Publishing House BINOM", 2004. 240 p.
3. Starkova N. T., Biryukova E. V. Obesity: etiology, pathogenesis, clinical aspects. Moscow, MIA, 2004. 349 p.

© Голубь В. К., Шакиров А. Р., 2020

УДК 796.012

КОНФИГУРАЦИОННОЕ ПОЛЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ – ОДНА ИЗ КАТЕГОРИЙ МОДЕЛИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНА

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

¹Тюменский государственный университет

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

²Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова

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

³Национальный исследовательский Томский государственный университет

Российская Федерация, 634050, г. Томск, просп. Ленина, 36

¹E-mail: O.Zagrevsky@yandex.ru

²E-mail: zvi@tut.by

Моделирование как метод научного познания используется во многих областях человеческой деятельности, в том числе и, в биомеханике спорта. Различные категориальные стороны процесса моделирования двигательных действий человека еще не нашли должного отражения в научно-методической литературе, посвященной вопросам моделирования в спорте. Рассматривается одно из категориальных понятий моделирования двигательных действий спортсмена – конфигурационное поле биомеханической системы.

Ключевые слова: моделирование, метод познания, биомеханическая система, звенья модели, конфигурация, траектория.

THE CONFIGURATION FIELD OF A BIOMECHANICAL SYSTEM IS ONE OF THE CATEGORIES OF MODELING AN ATHLETE'S MOTOR ACTIONS

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

¹Tyumen State University

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

²Mogilev State University named after A. A. Kuleshov

1, Kosmonavtov Str., Mogilev, 212022, Belarus

³National Research Tomsk State University

36, Lenin prospekt, Tomsk, 634050, Russian Federation

¹E-mail: O.Zagrevsky@yandex.ru

²E-mail: zvi@tut.by

Modeling as a method of scientific knowledge is used in many areas of human activity, including in the biomechanics of sports. Various categorical aspects of the process of modeling human motor actions have not yet been properly reflected in the scientific and methodological literature on modeling in sports. This article discusses one of the categorical concepts of modeling motor actions of an athlete-the configuration field of a biomechanical system.

Keywords: modeling, method of cognition, biomechanical system, model links, configuration, trajectory.

Введение. Одной из современных тенденций развития биомеханики спорта и двигательной деятельности человека является переход от анализа техники спортивных упражнений, трудовых и бытовых движений к синтезу двигательных действий [1; 2]. На передний план

выступают задачи практической реализации различных направлений моделирования движений с заданными свойствами, методов унификации разнообразных алгоритмов управления движением биомеханической системы в вычислительном эксперименте.

Под действием внешних и внутренних воздействий (сила гравитации, сила трения, сила тяги мышц и т. п.) траектория биомеханической системы в процессе выполнения спортивного упражнения изменяется и требует постоянного контроля и управления со стороны центральной нервной системы (ЦНС). Мышечная система опорно-двигательного аппарата тела спортсмена является исполнительным механизмом, реализующим командный уровень управления двигательными действиями, задаваемый и диктуемый ЦНС.

Отличительные особенности биомеханики движения проявляются во внешней картине организации двигательного действия. Геометрический рисунок движения, может быть зафиксирован с использованием оптических методов регистрации движений. В настоящее время наиболее широкое распространение получила видеосъемка спортивных упражнений, сопровождаемая информационными данными о биомеханике движения, полученными на основе ведущего метода биомеханики – метода анализа. Однако на многие вопросы практики спорта, особенно связанные с прогностическим построением и модификацией реальных форм движений, один только анализ видеоматериалов спортивных упражнений не может дать исчерпывающего ответа.

Определенная ограниченность метода анализа в конструктивной перестройке двигательных действий заключается в невозможности предсказания биомеханических результатов спортсмена, обусловленных изменением двигательной структуры соревновательного упражнения.

Ответ на вопросы технической реорганизации двигательных действий, их структурной перестройки и совершенствования технического мастерства спортсменов на уровне предсказания биомеханических результатов выполнения спортивных упражнений может дать один из методов научного познания – метод имитационного моделирования движений спортсмена на компьютере [2].

Гносеологическая особенность метода моделирования проявляется в том, что закономерности функционирования объекта исследования познаются не на самом исследуемом объекте, а на его копии, заместителе, который воспроизводит объект замещения таким образом, что изучение модели объекта позволяет получить новую информацию, как об объекте исследования, так и процессе его функционирования. Эта особенность моделирования подчеркивается в основополагающих философских концепциях природы моделирования, его средствах и методах [3].

В настоящее время разрабатываемые направления механико-математического моделирования движений человека на компьютере можно свести к двум моделям синтеза движений спортсмена: модель управления по позе спортсмена (кинематический уровень управления) и модель управления по силе (динамический уровень управления). В имитационном моделировании движений биомеханической системы в вычислительном эксперименте на компьютере, в зависимости от решаемой задачи моделирования, используется модель кинематического уровня управления или динамического уровня управления.

Основное содержание работы. Одну из множества двигательных задач спортсмена можно сформулировать в виде поисковой задачи [4], когда выполняется поиск такой последовательности манипуляционных действий, которая позволяет биомеханической системе выполнить перемещение из заданной начальной конфигурации в конечную (целевую) конфигурацию. В этом случае временная последовательность двигательных (манипуляционных) действий спортсмена будет отражать текущие двигательные действия с трансформацией текущего конфигурационного пространства биосистемы. Следовательно, в результате использования процесса реконфигурации – управляемый процесс изменения начальной конфигурации биосистемы в набор целевой конфигурации, достигается реализация цели движения.

В формулировке рассматриваемой задачи ключевым аспектом является множественность типов действий, реализующих переход из начальной конфигурации биомеханической систе-

мы в целевую конфигурацию. Рассмотрим эти категории движения биосистемы более детально на примере двухзвенной биомеханической системы (рис. 1).

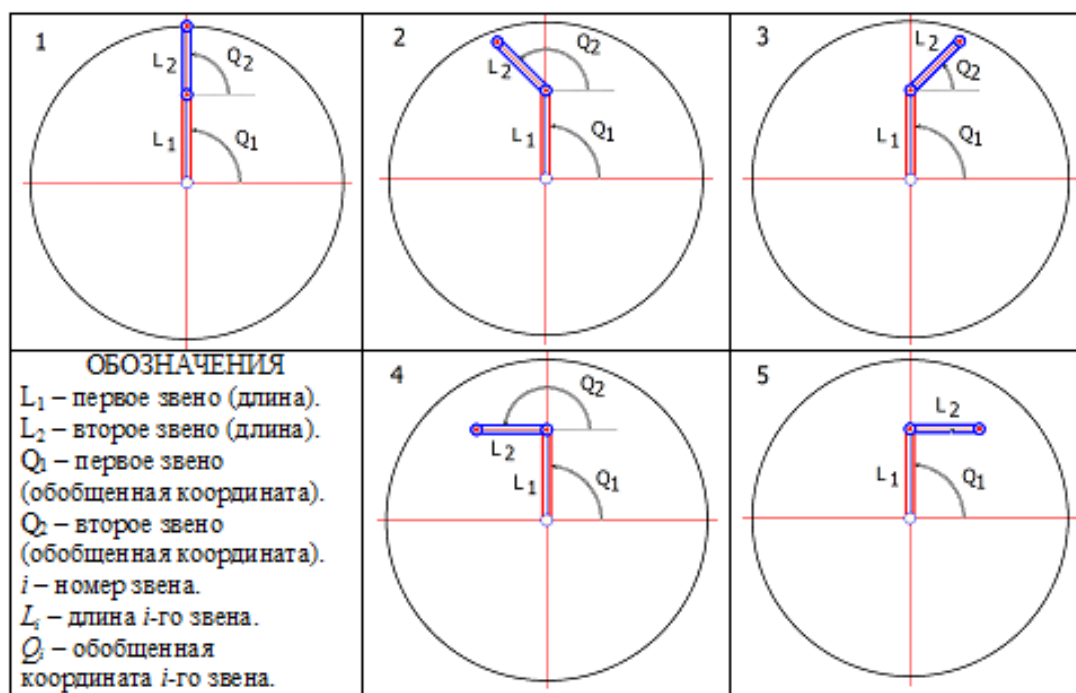


Рис. 1. Различные конфигурации двухзвенной биомеханической системы, описываемые обобщенными координатами Q_1, Q_2

Пусть движение модели совершается в вертикальной плоскости, и положение звеньев модели в инерциальной системе координат Oxy описывается углом поворота звеньев модели относительно оси Ox декартовой системы координат (ДСК):

Q_1 – угол поворота первого звена относительно оси Ox декартовой системы координат (ДСК);

Q_2 – угол поворота второго звена относительно первого звена.

Введем дополнительные обозначения в топологию модели:

L_1 – длина первого звена;

L_2 – длина второго звена.

По заданным параметрам L_i, Q_i сделать вывод о конфигурации системы довольно затруднительно. Необходима еще какая-то дополнительная характеристика, уточняющая конфигурацию системы. В спортивной деятельности различные конфигурации биомеханической системы связывают с позой спортсмена. В биомеханике это можно отразить с помощью понятия «присоединенный угол» (рис. 2), – терминология широко используемая в механике и робототехнике [5].

Формализация направления вращения звеньев, основанная на протоколе проложительного или отрицательного значения присоединенного (межзвенного) угла, явилась основополагающей в разработке оригинального компьютерного обеспечения автоматизации визуального эффекта вращения и расчета координат целевой точки движения (рис. 2). Здесь положительное или отрицательное направление вращения второго звена показано стрелкой, соответствующей вращению звена против направления движения часовой стрелки (+), или направлению вращения – по часовой стрелке (–).

Возможное максимальное отклонение продольной оси второго звена от продольной оси первого звена в положительном направлении представим в виде $U_{1\max}$. Возможное максимальное отклонение продольной оси второго звена от продольной оси первого звена в отрицательном направлении представим в виде $U_{1\min}$. При заданных ограничениях на $U_{1\max}$

и $U_{1\min}$ конфигурация двухзвенной биомеханической системы в исходном (начальном) положении (ИП) и конечном положении (КП) запишется в виде системы ограничений

$$\begin{cases} \text{ИП,} & U_{1\min} < U_1 < U_{1\max}; \\ \text{КП,} & U_{1\min} < U_1 < U_{1\max}. \end{cases} \quad (1)$$

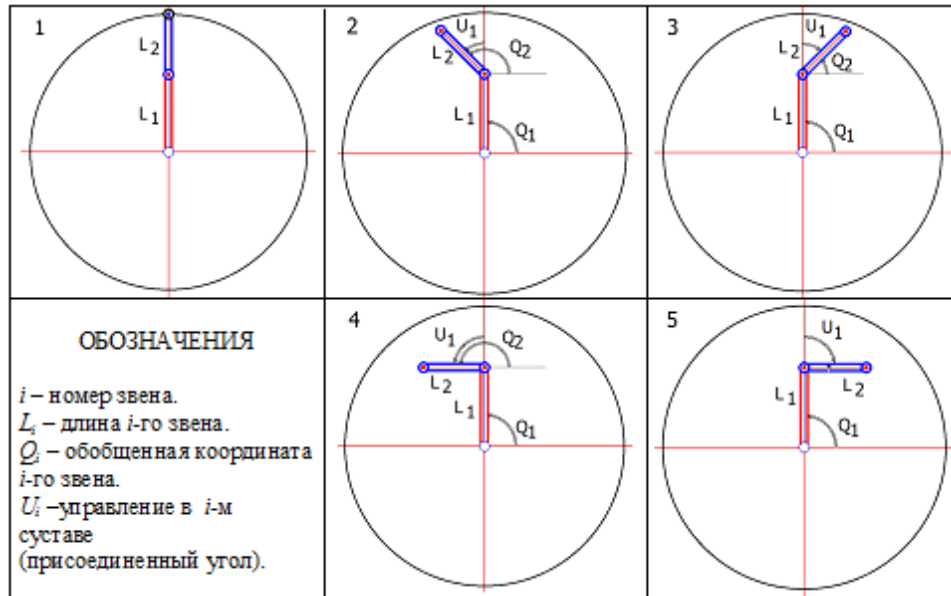


Рис. 2. Различные конфигурации двухзвенной биомеханической системы, описываемые обобщенными координатами Q_1 , Q_2 и присоединенным углом U_1

Система уравнений (1), ограничивает размах перемещений второго звена относительно первого и представляет собой математические ограничения, задаваемые для конфигурационного поля биомеханической системы.

Обобщенная координата второго звена (Q_2), при известных значениях обобщенной координаты первого звена (Q_1) и присоединенном угле (U_1), определяется из выражения

$$Q_2 = Q_1 + U_1. \quad (2)$$

Заметим, что с использованием уравнения (2) решается прямая задача биомеханики [8].

В теории и практике спорта большое распространение получил термин «суставный угол», аналогичный понятию, используемому для определения величины угла в суставе. В соответствии с введенными понятиями величина суставного угла (α) будет определяться зависимостью

$$\alpha = 180^\circ - U_1. \quad (3)$$

где размерность α – градус.

Закключение. По результатам выполненного исследования можно сделать следующие основные выводы:

1. Для математического описания конфигурации биомеханической системы смысловую нагрузку педагогического определения понятия поза спортсмена можно формализовать используя понятия обобщенные координаты и присоединенный угол.

2. В процедуре механико-математического моделирования двигательных действий человека необходимо использовать экспериментальные данные максимального $U_{\max}$ и минимального $U_{\min}$ отклонений продольной оси дистального звена от продольной оси проксимального звена, описывающие амплитуду движений в анализируемом суставе.

3. В биомеханических исследованиях техники спортивных упражнений следует использовать и различать понятия: «суставной угол», «межзвенный угол», «присоединенный угол».

4. Начальную, текущую и (или) конечную конфигурации биомеханической системы можно описать с помощью обобщенных координат звеньев модели и присоединенного угла.

Библиографические ссылки

1. Luby'sheva L. I., Zagrevskaya A. I. Kinesiological approach as methodology of modern sports science and practice // *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*. 2015. № 12. P. 3–5.
2. Загrevский В. И., Загrevский О. И., Лавшук Д. А. Формализм Лагранжа и Гамильтона в моделировании движений биомеханических систем. Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2018. 296 с.
3. Штофф Б. А. Моделирование и философия. М. : Наука, 1966. 96 с.
4. Энгель Е. А. Метод интеллектуальных вычислений для управления конфигурацией манипуляционного робота // *Вестник СВФУ*. 2015. № 3(47). С. 127–137.
5. Разработка управляющих программ промышленных роботов / А. С. Климчик, Р. И. Гомолицкий, Ф. В. Фурман, К. И. Сёмкин. Минск : БГУИР, 2008. 131 с.
6. Зацiorский В. М., Аруин А. С., Селуянов В. Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. М. : ФиС, 1981. 143 с.
7. Интеллектуальные роботы : учеб. пособие для вузов / И. А. Каляев, В. М. Лохин, И. М. Макаров и др. ; под общ. ред. Е. И. Юревича. М. : Машиностроение, 2007. 360 с.
8. Загrevский О. И., Загrevский В. И. Прямая задача робототехники в биомеханике физических упражнений // *Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XX Междунар. конгресс (16–18 декабря 2016, г. Санкт-Петербург)*. В 2 ч. Ч. 2. СПб. : Изд.-полиграф. центр Политех. ун-та, 2016. С. 438–442.

References

1. Luby'sheva L. I., Zagrevskaya A. I. Kinesiological approach as methodology of modern sports science and practice // *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*. 2015. № 12. P. 3–5.
2. Zagrevskij V. I., Zagrevskij O. I., Lavshuk D. A. Formalizm Lagranzha i Gamil'tona v modelirovanii dvizhenij biomehanicheskikh sistem. Mogilev, MGU imeni A. A. Kuleshova, 2018. 296 p.
3. Shtoff B. A. Modelirovanie i filosofija. Moscow, Nauka, 1966. 96 s.
4. Jengel' E. A. Metod intellektual'nyh vychislenij dlja upravlenija konfiguraciej manipuljacionnogo robota // *Vestnik SVFU*. 2015. № 3(47). P. 127–137.
5. Razrabotka upravljajushhih programm promyshlennyh robotov / A. S. Klimchik, R. I. Gomolickij, F. V. Furman, K. I. Sjomkin. Mn., BGUIR, 2008. 131 p.
6. Zaciorskij V. M., Aruin A. S., Selujanov V. N. Biomehanika dvigatel'nogo apparata cheloveka. Moscow, FiS, 1981. 143 p.
7. Intellektual'nye roboty : uchebnoe posobie dlja vuzov / I. A. Kaljaev, V. M. Lohin, I. M. Makarov et al. ; pod obshhej red. E. I. Jurevicha. Moscow, Mashinostroenie, 2007. 360 p.
8. Zagrevskij O. I., Zagrevskij V. I. Prjamaja zadacha robototekhniki v biomehanike fizicheskikh uprazhnenij // *Olimpijskij sport i sport dlja vseh. : materialy XX Mezhdunarodnyj kongress (16–18 dekabrja 2016 g., Sankt-Peterburg)*. V 2 ch. Ch. 2. Sankt-Peterburg, Izdatel'sko-poligraficheskij centr Politehnicheskogo universiteta, 2016. P. 438–442.

© Загrevский О. И., Загrevский В. И., 2020

УДК 796.012

РАБОЧЕЕ ПРОСТРАНСТВО БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ – КОМПОНЕНТ ПОНЯТИЙНОГО АППАРАТА МЕТОДА БИОМЕХАНИКИ

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, просп. Ленина, 36

¹E-mail: zvi@tut.by

²E-mail: O.Zagrevsky@yandex.ru

Рассматривается терминологический аппарат метода биомеханики, используемый в синтезе техники спортивных упражнений на компьютере. Синтез техники спортивных упражнений на компьютере – одно из направлений моделирования двигательных действий атлета, инструмент создания новых форм движений и совершенствования технического мастерства спортсмена. Рабочее пространство биомеханической системы – система метрического контроля объема пространства, доступного целевой точке управления в спортивном упражнении.

Ключевые слова: биомеханическая система, рабочее пространство, траектория, двигательные действия.

THE WORKSPACE OF A BIOMECHANICAL SYSTEM IS A COMPONENT OF THE CONCEPTUAL APPARATUS OF THE BIOMECHANICS METHOD

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

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

²Tyumen State University
6, Volodarskogo Str., Tyumen, 625003, Russian Federation

³National Research Tomsk State University
36, Lenin prospekt, Tomsk, 634050, Russian Federation

¹E-mail: zvi@tut.by

²E-mail: O.Zagrevsky@yandex.ru

The article deals with the terminology of the biomechanics method used in the synthesis of sports exercise techniques on a computer. Synthesis of sports exercise techniques on a computer is one of the directions of modeling the athlete's motor actions, a tool for creating new forms of movement and improving the technical skill of the athlete. The workspace of a biomechanical system is a system of metric control of the amount of space available to the target control point in a sports exercise.

Keywords: biomechanical system, workspace, trajectory, motor actions.

Введение. Выполнение динамических спортивных упражнений характеризуется пространственным изменением местоположения спортсмена и его звеньев [1; 2; 3; 4]. Этот аспект двигательной деятельности спортсмена связан также и с двумя антагонистическими формами проявления конфигурационных перестроек биосистемы:

1. Спортивное упражнение (или его часть) выполняется в условиях сохранения динамической осанки [5; 6] (звенья тела спортсмена находятся в статически устойчивом состоянии относительно конфигурации, не изменяя взаимного месторасположения).

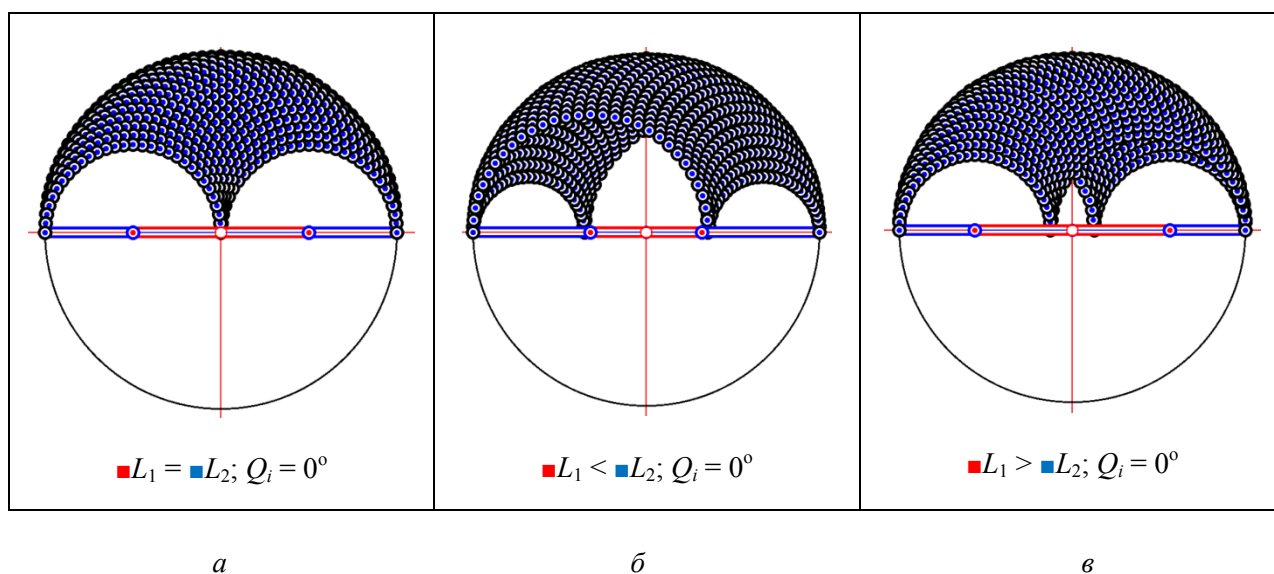
2. Спортивное упражнение (или его часть) выполняется в условиях реализации управляющих движений [2; 6], которым соответствует визуально наблюдаемая кинематическая форма изменения суставных углов и их результирующий эффект – изменение конфигурации биосистемы.

В условиях сохранения опоры, все точки тела спортсмена, в том числе и наиболее удаленная от опоры точка биомеханической системы, описывают траектории, которые оцениваются, как траектории, реализуемые в области рабочего пространства биосистемы. Этот важный аспект совершенствования технической подготовки спортсменов, трактуемый, например, в спортивных единоборствах, как возможность решения двигательной задачи с достижением координат целевой точки движения дистальным сегментом биосистемы, к настоящему времени не нашел должного освещения в специальной литературе.

Цель исследования – сформулировать определение и требования к формализации рабочего пространства двухзвенной биомеханической системы и выполнить его компьютерную визуализацию.

Основное содержание работы. В качестве основного инструмента исследования использовался вычислительный эксперимент на основе компьютерного моделирования кинематики сгибательно-разгибательных движений двухзвенной шарнирной модели тела человека.

Расчет рабочего пространства двухзвенной модели осуществлялся с шагом дискретизации модели по углу поворота звена в 5° . В исходном положении звенья модели располагаются горизонтально, опорный шарнир связан с началом декартовой системы координат (ДСК), дистальный шарнир (рабочая точка) модели находится на числовой оси Ox ДСК (см. рисунок).



Рабочая зона двухзвенной модели биомеханической системы при сгибании в плечевых (б) и в тазобедренных (в) суставах в диапазоне $0-180^\circ$

Амплитуда вращения звеньев модели составляла 180° . Вращение выполняется против хода часовой стрелки. С учетом величины дискретизации модели для каждого из звеньев выполнялся расчет координат шарнира и рабочей точки во вращательном движении по следующей схеме:

1. Второе звено модели совершает поворот на 180° из исходного положения (ИП) в конечное положение (КП), при фиксированном положении первого звена, с отметкой координат дистального шарнира на экране дисплея после поворота на каждые 6° в виде точки синего цвета (см. рисунок). Расчет выполнялся по алгоритму прямой задачи кинематики в биомеха-

нике спортивных движений [6] с использованием расчетных моделей анализа движений биомеханических систем [7].

2. После завершения вторым звеном цикла поворота на 180° первое звено совершает поворот на 6° . Координата проксимального шарнира системы отмечается на экране дисплея точкой синего цвета (см. рисунок). Второе звено возвращается в ИП, и процедура вычислений повторяется с пункта 1.

3. Процесс вычислений рабочего пространства для двухзвенной модели завершается по достижении первым звеном поворота на 180° .

Общее количество циклов вычислений координат шарниров составляет 961 (31×31), отмеченных точками на рисунке. Здесь число 31 соответствует числу 30, получаемому делением амплитуды поворота звена (180°) на величину дискретизации угла поворота (6°), плюс 1 – добавка на исходное положение. Следовательно, на каждом из рисунков *а, б, в* распечатано по 961 точке, формирующие зону доступности для рабочей точки двухзвенной системы.

Кинематическая зона доступности рабочей точки двухзвенной модели при различных соотношениях длин звеньев модели. Рассмотрим 3 варианта возможных соотношений в длинах звеньев модели:

1. Длина первого звена равна длине второго звена ($L_1 = L_2$) – рисунок, *а*.
2. Длина первого звена меньше длины второго звена ($L_1 < L_2$) – рисунок, *б*.
3. Длина первого звена больше длины второго звена ($L_1 > L_2$) – рисунок, *в*.

Равные длины звеньев. Для первого случая, характеризующего равенство длины сегментов тела человека (исключая парное строение конечностей) друг другу, отсутствует аналог в биомеханической структуре опорно-двигательного тела человека. Однако для сравнительного анализа с другими исходными данными, этот вариант исходных данных, как гипотетический вариант, следует рассмотреть.

Несложный анализ кинематики движения, показывает, что не все точки конфигурационной зоны доступности двухзвенной модели (на рисунке зона доступности отражена кругом) могут быть достигнуты рабочей точкой. Для рабочей точки область достижимости обозначена точками синего цвета. Область белого цвета – физически недостижимая область рабочей точки. Область недостижимости означает, что рабочая точка не может быть совмещена с целевой точкой при любом произвольном вращении звеньев модели. Здесь можно отметить одну особенность, что если за целевую точку принять опору, то рабочая точка может совместиться с ней только в одном случае: при расположении первого звена в ИП и повороте второго звена на 180° относительно ИП (рисунок, *а*).

Длина первого звена меньше длины второго звена. Второму и третьему варианту исходных данных длин звеньев модели будут соответствовать варианты двигательных действий, выполняемых в одном из суставов, при фиксации позы в остальных суставах. Возьмем, к примеру, такие крупные суставы, как плечевые и тазобедренные и рассмотрим некоторые предполагаемые случаи ИП и КП звеньев модели, соответствующие описанной схеме моделирования (см. рисунок).

Допустим, в ИП руки (первое звено длиной 0,64 м) и туловище с ногами (второе звено длиной $0,48 + 0,87 = 1,35$ м) располагаются на линии числовой оси Ox ДСК. Кисти рук находятся в начале системы координат. Условимся, что направление от задней поверхности тела спортсмена к передней поверхности соответствует направлению оси Ox : спортсмен «лежит» на оси Ox ДСК «лицом вверх». Второе звено, без ограничений в кинематике движения, совершает в цикле расчетных операций поворот от 0° в ИП до 180° в КП. Осью поворота являются плечевые суставы.

Рассмотрим другой вариант моделируемого исходного положения. Будем считать, что первое звено совершило поворот на 45° . Второе звено в ИП располагается, как и принято по условию моделирования, в горизонтальном положении. И. если для сферической шарнирной модели рассматриваемое исходное положение второго звена не вызывает противоречий, то для биомеханической системы ИП, требуемое по условиям моделирования, физически не

реализуемо, так как человек не способен выполнить такое заданное «переразгибание» в плечевых суставах.

Следовательно, для корректного выполнения моделирования, соответствующего условиям физического процесса, на моделируемую систему необходимо накладывать определенные ограничения. В аспекте моделирования движений человека эти ограничения, в частности, диктуются кинематическими ограничениями на физические связи (суставы). Кинематические ограничения индивидуальны для каждого индивидуума и лимитируются анатомическими особенностями строения суставов, определяются амплитудой движения в суставах испытуемого и связаны с понятием «гибкость».

Другая особенность формата области достижимости для рабочей точки в рассматриваемом случае заключается в невозможности совмещения рабочей точки с точкой опоры при любой конфигурации системы. Такая особенность для биомеханической системы существенно снижает функциональные кинематические свойства биосистемы и не во всех случаях позволяет реализовать требуемую целевую функцию системы. Для спортивных упражнений это означает невозможность выполнения некоторых двигательных действий в спортивных упражнениях, а иногда и полностью спортивного упражнения, когда по условиям движения требуется совместить координаты рабочей и целевой точки. Простой пример, из ИП – стойка руки вверх, коснуться руками пола, не сгибаясь в тазобедренных суставах и не сгибая ноги в коленных суставах. Каким бы простым это задание не казалось на первый взгляд – выполнить его невозможно в силу ограниченности диапазона рабочего пространства для рук. Однако выход может быть найден, если отсутствует условие на необходимость сохранения равновесия: при потере равновесия произойдет падение и при нужном направлении падения – опора на руки.

Длина первого звена больше длины второго звена. Примем за первое звено два отдела тела человека: руки и туловище. Ноги будут представлять второе звено. Ось вращения в анализируемой кинематической паре – тазобедренные суставы. Длина первого звена: $0,64 + 0,48 = 1,12$ м. Длина второго звена – $0,87$ м. Результаты моделирования, определяющие зоны доступности рабочей точки для этого случая, приведены на рисунке, в.

Здесь так же, как и во втором случае (с. рисунок, б), отсутствует даже потенциальная возможность, не говоря уже о реальной возможности, продвижения рабочей точки по траектории, в конечной точке которой происходит совмещение рабочей точки с опорой. Невозможность достижения целевой точки, координаты которой являются результатом движения, обусловлена геометрическими размерами звеньев модели.

В этой связи можно высказать гипотезу, что эволюционная деятельность природы отвергает существование биологических систем, перемещающихся в пространстве в условиях опоры, структурные компоненты опорно-двигательного аппарата которых по количественному показателю равны двум или менее единицам. Это связано с тем, что, двухзвенная модель опорно-двигательного аппарата не обладает достаточной кинематической возможностью достижения цели движения, которое осуществляется в условиях привязки к опорной точке. По-видимому, наименьший количественный состав звеньев биосистемы должен быть не менее трех модульных единиц, чтобы эффективно решить проблему совмещения рабочей и целевой точек.

Результаты исследования позволяют сформулировать определение рабочего пространства биомеханической системы в виде: *Рабочее пространство биомеханической системы – система метрического контроля объема пространства, доступного целевой точке управления в спортивном упражнении.*

Заключение: моделирование сгибательно-разгибательных движений двухзвенной модели опорно-двигательного аппарата тела спортсмена в вычислительном эксперименте на компьютере в условиях опоры показывает, что:

1. Двухзвенная модель опорно-двигательного аппарата тела человека не обладает достаточной кинематической возможностью достижения цели движения, которое осуществляется в условиях привязки первого звена к неподвижной опорной точке.

2. Максимально возможное рабочее пространство спортсмена в условиях опоры в спортивном упражнении обусловлено расположением звеньев тела спортсмена на одной прямой и соответствует площади окружности описываемой биомеханической системой при ее повороте на 360° , с сохранением динамической осанки выполнения упражнения.

3. Целевая направленность достижения рабочей точкой координат целевой точки, в плоскостном движении системы с неподвижной опорной точкой, может быть реализована системой, обладающей не менее чем 3-мя связанными структурными компонентами системы.

4. Эволюционная целесообразность природы, по отношению к эффективности двигательных действий биосистем, бракует структурную схему биосистемы, обладающую менее чем двумя структурными компонентами системы.

Библиографические ссылки

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. М. : Физкультура и спорт, 1985. 192 с.
2. Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. М. : Физкультура и Спорт, 2007. 912 с.
3. Luby'sheva L. I., Zagrevskaya A. I. Kinesiological approach as methodology of modern sports science and practice // Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. 2015. № 12. P. 3–5.
4. Попов Г. И. Биомеханика : учебник. М. : Академия, 2005. 256 с.
5. Евсеев С. П. Формирование двигательных действий в гимнастике с помощью тренажеров : учеб. пособие. Л. : Изд-во ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1987. 91 с.
6. Загrevский В. И., Загrevский О. И., Лавшук Д. А. Формализм Лагранжа и Гамильтона в моделировании движений биомеханических систем. Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2018. 296 с.
7. Загrevский О. И., Загrevский В. И. Прямая задача робототехники в биомеханике физических упражнений // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XX Междунар. конгресс (16–18 декабря 2016, г. Санкт-Петербург). В 2 ч. Ч. 2. СПб. : Издат.-полиграф. центр Политехнического университета, 2016. С. 438–442.

References

1. Bogen M. M. Obuchenie dvigatel'nyh dejstvijam. Moskva, Fizkul'tura i sport, 1985. 192 p.
2. Gaverdovskij Ju. K. Obuchenie sportivnym uprazhnenijam. Biomehanika. Metodologija. Didaktika. Moskva, Fizkul'tura i Sport, 2007. 912 p.
3. Luby'sheva L. I., Zagrevskaya A. I. Kinesiological approach as methodology of modern sports science and practice // Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. 2015. № 12. P. 3–5.
4. Popov G. I. Biomehanika : uchebnik. Moskva, Izdatel'skij centr "Akademija", 2005. 256 p.
5. Evseev S. P. Formirovanie dvigatel'nyh dejstvij v gimnastike s pomoshh'ju trenazherov : uchebnoe posobie. Leningrad, izd. GDOIFK im. P. F. Lesgafta, 1987. 91 p.
6. Zagrevskij V. I., Zagrevskij O. I., Lavshuk D. A. Formalizm Lagranzha i Gamil'tona v modelirovanii dvizhenij biomehanicheskikh sistem. Mogilev, MGU imeni A. A. Kuleshova, 2018. 296 p.
7. Zagrevskij O. I., Zagrevskij V. I. Prjamaja zadacha robototekhniki v biomehanike fizicheskikh uprazhnenij // Olimpijskij sport i sport dlja vseh : materialy XX Mezhdunarodnyj kongress (16–18 dekabrja 2016 g., Sankt-Peterburg). V 2 ch. Ch. 2. Sankt-Peterburg, Izdatel'sko-poligraficheskij centr Politehnicheskogo universiteta, 2016. P. 438–442.

© Загrevский В. И., Загrevский О. И., 2020

УДК 796.03

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Т. Н. Клепцова

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

Физическая культура, является одним из важнейших средств всестороннего и гармоничного развития человека прежде всего потому, что она своим содержанием, методами и формами организации активно содействует развитию всех видов деятельности, которые составляют структуру личности.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, спорт, организм, мышцы, тренировки.

ZNACHENIE PHIZICHESKOIY CULTURI V ZHIZNI CHELOVEKA

T. N. Klepcova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: tanya-fi@mail.ru

Physical culture is one of the most important means of comprehensive and harmonious human development, primarily because its content, methods and forms of organization actively contributes to the development of all types of activities that make up the structure of the individual.

Keywords: physical culture, health, sport, body, muscles, training.

Физическая культура и спорт являются неотделимой частью культуры общества и каждого человека в отдельности. В настоящее время нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, которая не была бы связана со спортом и физической культурой.

Исторически физическая культура формировалась под влиянием потребностей общества в физической подготовке молодого поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем, по мере эволюции систем воспитания и образования физическая культура становилась базовым видом культуры, которая формирует двигательные умения и навыки. Физическая культура должна сопровождать человека в течение всей его жизни [1].

Физической культурой и спортом в нашей стране занимаются всего 8–10 % населения, в то же время в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40–60 %.

В современном обществе с появлением новой техники и технологий имеет место сокращение двигательной активности людей и, одновременно, усиление влияния на организм неблагоприятных факторов, таких как, загрязнение окружающей среды, неправильное питание, стрессы, что снижает иммунитет и влечет за собой значительную восприимчивость к инфекционным и неинфекционным болезням.

Физическая культура и спорт является одним из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья.

Систематические занятия физической культурой и спортом помогают людям всех возрастов наиболее продуктивно использовать своё свободное время, а также способствуют отказу от таких социально и биологически вредных привычек, как употребление спиртных напитков и курение.

Люди могут жить и при ограничении движений, но это приведёт к атрофии мышц, снижению прочности костей, ухудшению функционального состояния центральной нервной, дыхательной и других систем, снижению тонуса и жизнедеятельности организма. Но и злоупотребление физической нагрузкой может принести немалый вред, поэтому при выборе степени нагрузки на организм необходимо применять индивидуальный подход.

Целенаправленная физическая тренировка совершенствует систему кровообращения, стимулирует деятельность сердечной мышцы, усиливает кровоснабжение мышц, улучшает регуляцию их деятельности нервной системой. В процессе занятий физической культурой и спортом уменьшается количество сердечных сокращений, сердце становится крепче и начинает работать более экономно, нормализуется давление. Все это способствует улучшению обмена веществ в тканях. При физической нагрузке избирательно улучшаются функции организма, как двигательные, так и вегетативные. Занятия физкультурой и спортом способствуют расширению кровеносных сосудов, нормализации тонуса их стенок, улучшению питания и повышению обмена веществ в стенках кровеносных сосудов. Все это ведет к увеличению эластичности стенок кровеносных сосудов и нормальной работе сердечно-сосудистой системы. Регулярные занятия спортом помогают безопасно укрепить суставно-связочный аппарат, физическая нагрузка делает связочную и суставную ткани эластичнее, защищая ее от надрывов и растяжений в будущем [2].

Во время занятия физической культурой и спортом осуществляется нравственное развитие занимающихся. Это развитие нацелено на установление у человека социально ценных качеств, которые формируют его отношение к другим людям, к обществу, к самому себе и представляют то, что принято называть нравственной воспитанностью. Эта характеристика – важнейшая в определении личности. Ее содержание обусловлено нормами морали, которые являются главными в обществе.

Приобщиться к физической культуре и спорту можно несколькими способами:

- занимаясь в спортивной секции по любому интересующему виду спорта;
- принимая участие в занятиях групп здоровья по месту работы или проживания;
- тренируясь самостоятельно.

Обилие вариантов дает каждому человеку возможность выбрать тот из них, который удовлетворяет его требованиям и предпочтениям, и позволяет каждому найти идеальный способ поддерживать себя в прекрасной физической форме.

В последнее время особую популярность приобрели именно самостоятельные занятия физкультурой ими легко заниматься в удобном для человека месте и в удобное время. Но для того, чтобы добиться наибольшего успеха, следует изучить основные теоретические знания в этой области для того, чтобы не получить травму в процессе тренировок.

Наше государство уделяет большое внимание и старается приобщить к занятию спортом все больше населения. Для этого делаются льготные посещения спортивных секций, сооружений для разных организаций. Строятся детско-юношеские спортивные школы, для того, чтобы школьники могли иметь возможность посещать самые разные секции, также для пенсионеров предоставляются льготы, для посещения разных спортивных объектов. Исходя из этого можно сделать вывод, что государство уделяет должное внимание физической культуре и спорту и подходит к каждой возрастной категории со всей ответственностью. Но этого недостаточно, чтобы повысить двигательную активность всего населения, тут важно желание самого человека заниматься и двигаться как можно чаще.

Таким образом, спорт и физическая культура являются многофункциональным механизмом оздоровления людей, самореализации человека, его самовыражения и развития. Поэтому в последнее время место физкультуры и спорта в системе ценностей человека и современной культуры резко увеличилось.

По сути дела, можно говорить о том, что в России возникает новый социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности граждан в сохранении здоровья как основы материального благополучия.

Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом.

Библиографические ссылки

1. Андреева Г. М. Социальная психология : учебник для высших учебных заведений. М. : Аспект Пресс, 2005. 127с.
2. Аршавский И. А. К теории индивидуального развития (Биофизические аспекты) [Электронный ресурс] // Биофизика. URL: http://www.rusnauka.com/34_NIEK_2013/Sport/2_151453 (дата обращения: 05.06.2020).
3. Готовцев П. И., Дубровский В. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М. : Физкультура и спорт, 1984. 32 с.

References

1. Andreyeva G. M. Sotsial'naya psikhologiya. Uchebnik dlya vysshikh uchebnykh zavedeniy. Moskva, Aspekt Press, 2005. 127 p.
2. Arshavskiy I. A. K teorii individual'nogo razvitiya (Biofizicheskiye aspekty) [Elektronnyj resurs] // Biofizika. URL: http://www.rusnauka.com/34_NIEK_2013/Sport/2_151453 (date of visit: 05.06.2020).
3. Gotovtsev P. I., Dubrovskiy V. I. Samokontrol' pri zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy. Moskva, Fizkul'tura i sport, 1984. 32 p.

© Клепцова Т. Н., 2020

УДК 796.323.2

СКАЛОЛАЗАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Е. В. Королькова

МБУ «СШОР имени В. Г. Путинцева»
Российская Федерация, 660094, г. Красноярск, ул. Павлова, 5
E-mail: kot_korol@mail.ru

Рассмотрено знакомство студентов со видом спорта скалолазание. Как заинтересовать студента на занятием таким видом спорта, ответы на вопросы, связаны со скалолазанием.

Ключевые слова: скалолазание, студенты, секция, тренажер, техника.

ROCKING FOR STUDENTS

E. B. Korolkova

MBU "Specialized School of the Olympic Reserve named after V. G. Putintsev"
5, Pavlova Str., Krasnoyarsk, 660094, Russian Federation
E-mail: kot_korol@mail.ru

The familiarity of students with the sport of climbing is considered. How to interest a student in such a sport, answers to questions related to climbing.

Keywords: climbing, students, section, simulator, equipment.

Введение. В России и в мире набирает популярность виды экстремальные виды спорта. И перед выбором человека стоит очень много фактов за и против, занятием определенном видов спорта. Когда ребенок маленький за него выбор делают родители. Но сегодня мы поговорим о людях которые закончили школу, поступили в высшие учебные заведения, которые решили заняться определенным видом спорта. Определенные виды спорта, на своих базах предлагают вузы, в том числе и скалолазания. Но иногда работает реклама, сарафанное радио. В том что в России стало модно заниматься спортом, еще модно стало заниматься экстремальным видом спорта. Это не только скалолазание. Это разные виды спорта как: альпинизм, ледолазание агрессивные ролики, велоспорту-BMX-park, BMX-flatland, скейтбордингу, паркуру, и многие другие виды.

Актуальность работы: Скалолазание экстремальный вид спорта, как начать заниматься в студенческом возрасте с нуля.

Что такое скалолазание? Опасно или нет? Страшно или стоит рискнуть по попробовать? Такие вопросы задают себе студенты, или взрослые люди при выборе этого вида спорта. Ответим на вопросы про скалолазание.

Скалолазание – это как вид спорта, так и вид активного отдыха. Задача спортсмена – пролезть определенную трассу или маршрут по естественному (скалы) или искусственному (скалодром) рельефу. В самом начале своего пути скалолазание считалось разновидностью альпинизма. В настоящее время скалолазание считается самостоятельной дисциплиной спорта.

Страховка спортсмена бывает, гимнастическая, верхняя и нижняя страховка. Многие приходя на тренировку пробуют и влюбляются в этот вид спорта.

Поговорим о том как студенту начать тренироваться и набрать уровень лазания, что бы можно было начать выступать на городских и краевых соревнования, а в дальнейшем на рос-

сийском уровне, или как многие для покорения новых скальных вершин. Каждый, кто хочет добиться высоких результатов должен трудиться, много отдавать и жертвовать ради результата. Практически все слагаемые успеха, должно быть природным, но каждое из них, в той или иной степени, поддается тренировке, а ослабление внимания к одному из процессов может лишить спортсмена того самого успеха. На начальном этапе студент должен выбрать будет он тренироваться для себя и скалолазание для него будет как фитнес. Это один расклад, если он решил покорять спортивные вершины. Есть студенты которые приходят в возрасте 19–20 лет и добиваются успеха. Спортсмен на этом этапе должен дать точный себе ответ. Для чего он пришел, и что он хочет получить. Только после четкого понятия приступать к тренировочному процессу. Каждый спортсмен, профессионал или начинающий должен ставить конкретные цели для себя. Цель, которую они должны достичь. У кого-то выиграть олимпийские игры, для другого – преодолеть страх, прелесть трассу.

Переходим к основе тренировочного процесса.

Спортсмены профессионалы знают как им тренироваться и с чего начать. Студент который не когда не занимался спортом сложно правильно и грамотно начать тренировочный процесс. Первое с чего начинают все это постепенность, т. е. разминка. От простого к сложному, подготовка организм к тренировочному процессу. Чем старше спортсмен тем больше времени он затрагивает на подготовку организма к тренировочному процессу. Регулярность тренировочного процесса. Любой пропуск тренировок – это два или три шага назад. Студент должен помнить о том что нужно отслеживания результатов, совместно с тренером или наставником.

Студентам стоит выбор какой вид программы ему больше нравится, и почему. Некоторые виды могут нравиться, а из-за определенной комплектации их тренировать не стоит. Например: студент сильный и у него преобладает взрывания сила, ему стоит тренировать скорость, а студенту нравится трудность, где работа продолжительная. На начальном этапе надо правильно выбрать направления. От этого зависит составления программы тренировочного процесса.

Каждый вид скалолазании прекрасен по своему, сложен в тренировочном процессе. Тренировать три вида на высоком уровне, очень сложно, не все профессионалы тренируют три вида. Надо тренировать все виды программы, но акцент ставить на определенный вид. Правильный тренировочный процесс и направить в нужное русло поможет тренер или наставник [1].

Тренер поможет составить тренировки в аэробном режиме, направленные на развитие сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы. Это нужно спортсмену, что бы оставаться здоровым, а во вторых для повышения уровня восстановительных процессов. Отдых – главная составляющая тренировочного процесса. Он может быть велик и этим вреден, а может быть мал, что может быть еще вреднее. Многие студенты увлекаются тренировками, что забывают про правильный отдых. Отдых должен быть активный.

Работа на выносливость, продолжительная работа до 8 минут физическая работа в жестком для мышц предплечий аэробно – анаэробном режиме с частотой сердечных сокращений 180–190 ударов в минуту. Одна из самых сложной работы, такая работа дается студентам тяжелее. Все группы мышц, участвующие в процессе лазания, должны отвечать предложенным трассой требованиям. Слабость одной из них приводит к перегрузке других (в качестве примера – выход из под карниза: слабая трехглавая мышца в результате многократовой попытки дотянуться до высокого расположенной зацепки неоправданно истощает мышцы предплечья и кисти). Необходима студенту овладеть растяжкой и гибкостью. Необходим высокий уровень развития восстановительных процессов, т. е. хорошо развитая сердечно-сосудистая и дыхательная системы [2].

Чем выше уровень психологической устойчивости, тактической и технической подготовки, тем меньше сил потребуются на преодоление трассы и наоборот, чем ниже их уровень, тем больше трата сил и тем выше должен быть уровень физической подготовки. Чаще всего приходя в выбранную секцию не одни, а в компании. В этом плане хорошо. Хорошо тем, что

можно устраивать спарринг – партнер, или команда из 4–5 человек, которая обеспечит взаимозаменяемость, подготовку трасс, соперничество, обмен опытом и навыками, поддержку духа и воли. Это одно из важных составляющих у студентов, до больших соревнований они еще не доросли, а между собой можно и даже нужно. Ведь во время соперничества можно узнать свои силы [3\$ 4].

Но быть сильны не означает технично и красиво лазать. Путь формирования техники лазания начинающего скалолаза: Начинаем набирать объем лазания. На простых трассах, по вертикале. Будущему спортсмену это нужно не только для того, что бы привыкнуть к тренажеру, высоте. Набрав объем спортсмен получает возможность мысленно продумывать те варианты прохождения трассы, которые сам сможет прелесть. Начинающим скалолазам важно запомнить, что техника приобретается долгими упорными тренировками. Главное хорошее настроение, хорошая компания и тренировка.

Вывод: заниматься скалолазанием можно в любом возрасте, получать от этого удовольствие. Добиваться высоких результатов возможно, если приложить усилия.

Библиографические ссылки

1. Eric J. Horst. Flash Training: 2005.см.сайт Mountain.RU / перевод А. Чуприн [Электронный ресурс]. URL: <https://trainingforclimbing.com> (дата обращения: 05.06.2020).
2. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания. Екатеринбург : УГТУ-УПИ, 2000.
3. Гусак И. В. Особенности подготовки спортсменов-скалолазов в лазании на трудность // I Всероссийский образовательный семинар по скалолазанию. М., 2010. 34 с.
4. Королькова Е. В. Скалолазание для всех // LAP LAMBERT Academic Publishing ru. 2017. 39 с.

References

1. Eric J. Horst. Flash Training: 2005 see Mountain.RU website / translated by A. Chuprin [Electronic resource]. URL: <https://trainingforclimbing.com> (date of visit: 05.06.2020).
2. Podgorbunskikh Z. S., Piratinsky A. E. Technique of sports climbing. Ekaterinburg, USTU-UPI, 2000.
3. Gusak I. V. Features of training athletes-climbers in climbing difficulty // I All-Russian educational seminar on climbing. Moscow, 2010. 34 p.
4. Korolkova E. V. Rock-climbing for all // LAP LAMBERT Academic Publishing ru. 2017. 39 p.

© Королькова Е. В., 2020

УДК 796

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ РАЗВИТИЯ ЧУВСТВА РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ

Д. Д. Кочергина¹, Д. Ю. Витман²

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Российская Федерация, 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144

¹Email: dery.koch@mail.ru

²Email: boykins90@mail.ru

Охарактеризован процесс развития чувства равновесия у детей и социальная значимость данного процесса для жизнедеятельности формируемого человека. Данное координационное проявление человека особенно важно формировать в раннем детском возрасте. Приведены теоретические данные научно-методической литературы, свидетельствующие о необходимости применения определенных средств на занятиях физической культурой.

Ключевые слова: координация, развитие, равновесие, устойчивость, ребенок, педагог.

SOCIAL SIGNIFICANCE OF THE DEVELOPMENT OF SENSE OF BALANCE IN CHILDREN

D. D. Kochergin¹, D. Yu. Witman²

Siberian State University of Physical Culture and Sports
144, Maslennikova Str., Omsk, 644009, Russian Federation

¹Email: dery.koch@mail.ru

²Email: boykins90@mail.ru

The process of developing a sense of balance in children and the social significance of this process for the life of the formed person are characterized. This coordination manifestation of a person is especially important to form in early childhood. The theoretical data of the scientific and methodological literature are given, indicating the need for the use of certain means in physical education classes.

Keywords: coordination, development, balance, stability, child, teacher.

Равновесие – это способность сохранять устойчивое положение своего тела. Данная способность имеет большое значение при выполнении многих движений в повседневной деятельности человека и является одним из условий качественного овладения двигательными действиями во многих видах спорта. Упражнения в равновесии положительно влияют на осанку детей, а также имеют немаловажное значение в медицинской практике [1].

Чувство равновесия, наравне с интуицией, часто называют шестым чувством человека. Мы используем его постоянно: при ходьбе, при езде на велосипеде, при занятиях спортом. За чувство равновесия отвечает вестибулярный аппарат человека, находящийся во внутреннем ухе и контролирующий положение нашего тела в пространстве [2].

Очень часто при работе с детьми педагоги не уделяют должного внимания по развитию координационных способностей и равновесия, что, безусловно, является одной из важнейших проблем современной методики преподавания физической культуры и спорта. Изучением данных тем занимались большое количество авторов [1; 2; 3; 4; 5], тем не менее, необходимо продолжать изучение данного вопроса.

Проблема исследования заключается в недостаточном развитии чувства равновесия и координационных способностей в детском возрасте.

Объект исследования: физическая подготовка на уроках физической культуры.

Предмет исследования: социальная значимость развития чувства равновесия у детей.

Цель работы: определить значимость и необходимость развития чувства равновесия в детском возрасте.

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по развитию чувства равновесия и координационных способностей у детей.
2. Выявление социальной значимости развития чувства равновесия.
3. Выделение основных средств, используемых для развития координационных способностей и чувства равновесия.

По утверждению В. В. Гориневского, ограничение двигательной активности ребёнка противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии и двигательных функциях, приводит к задержке умственного развития [6].

По словам О. Н. Трофимова (2011), наиболее широкую и доступную группу средств развития сохранения равновесия составляют общеподготовительные упражнения, охватывающие основные группы мышц:

1. Упражнения без предметов.
2. Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки).
3. Простые и сложные упражнения, выполняемые в изменённых условиях при различных положениях тела или его частей.
4. Элементы акробатики (кувырки, различные перекаты).
5. Упражнения в равновесии.

Для того чтобы ребёнок мог быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность с внезапно меняющейся обстановкой, эффективным средством являются спортивные и подвижные игры, кроссовый бег [2].

Методические приемы для совершенствования чувства равновесия подразделяются на две группы:

1. Изменение способа выполнения движения: силовые движения; темп; объем; ритм; направление движения; исходное и конечное положение; зеркальное выполнение движения.
2. Изменение условия выполнения при сохранении способа: постоянно меняющееся условие; постоянные силовые упражнения; предварительная нагрузка; предварительные раздражители вестибулярного аппарата; дополнительное задание во время применения; комбинирование с другими упражнениями [2].

В статье Д. М. Правдова и А. А. Чистяковой приводятся сведения о моделировании условий изменения внешней среды. Данное моделирование базируется на содержании программного материала физкультурных занятий. В качестве упражнений в этих условиях были использованы двигательные действия на уменьшённой опоре с вращением, балансировкой и выбором направления дальнейшего движения согласно дидактическим ориентирам, информирующим ребёнка об опасности различного рода [3].

Как считают Л. А. Сварковская и И. И. Герус, важным моментом в развитии чувства равновесия является совершенствование функции вестибулярного аппарата. Для этого рекомендуется использовать упражнения с ограничением зрительного контроля [5].

Все двигательные действия связаны с сохранением и поддержанием равновесия. Устойчивость тела в значительной степени связана с удержанием определённых поз. Неумение сохранять правильное положение тела приводит к искривлению позвоночника, смещению внутренних органов и к ухудшению здоровья. Низкий уровень контроля устойчивости при занятиях физическими упражнениями приводит к ухудшению общего самочувствия, головокружению, препятствует освоению техники движений и снижает уровень проявления других физических способностей. Способность ориентироваться в пространстве и времени при выполнении сложных движений требует поддержания определённой устойчивости. Без соответствующего уровня её развития проблемно овладеть техникой различных физических упражнений [2; 4].

Заключение: проведя анализ научно-методической литературы, можно сделать вывод о том, что существуют различные пути и средства по развитию чувства равновесия и координационных способностей, а также их использование является особенно важным процессом в физической подготовке детей. Эти качества очень важны для поддержания нормальной жизнедеятельности ребёнка и спортивной деятельности.

Библиографические ссылки

1. Кабанов Ю. М. Методика развития равновесия у детей школьного возраста : учеб. пособие для студентов СПО. Минск, 2011. 221 с.
2. Назаренко Л. Д. Развитие двигательного-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. М. : Теория и практика физической культуры, 2001. 332 с.
3. Правдов Д. М., Чистякова А. А. Развитие координации у детей 5–7 лет в моделируемых условиях изменения внешней среды // Учёные записки : научно-теоретический журнал. 2011. № 3(73). С. 170–173.
4. Сварковская Л. А., Герус И. И. К вопросу о путях развития ловкости и координации движений у детей старшего дошкольного возраста // Символ науки : научно-теоретический журнал. 2018. № 12. С. 74–76.
5. Трофимов О. Н. Развитие координационных способностей и равновесия у детей младшего дошкольного возраста // Ярославский педагогический вестник. 2011. № 3, том II. С. 114–118.
6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2000. 480 с.

References

1. Kabanov Yu. M. Methods of developing equilibrium in schoolchildren : textbook for students of STR: Minsk, 2011. 221 p.
2. Nazarenko L. D. The development of motor coordination qualities as a factor in the recovery of children and adolescents. Moscow, Theory and Practice of Physical Culture, 2001. 332 p.
3. Pravdov D. M., Chistyakova A. A. Development of coordination in children 5–7 years old under simulated conditions of environmental change // Scientific and theoretical journal “Scientific notes”. 2011. № 3 (73). P. 170–173.
4. Svarkovskaya L. A., Gerus I. I. To the question of ways of development of agility and coordination of movements in children of preschool age // Scientific and theoretical journal “Symbol of Science”, 2018. № 12. P. 74–76.
5. Trofimov O. N. The development of coordination abilities and balance in children of preschool age // Yaroslavl Pedagogical Bulletin, 2011. № 3, vol. II. P. 114–118.
6. Kholodov Zh. K., Kuznetsov B. C. Theory and methodology of physical education and sports : textbook for students of higher educational institutions. Moscow, Academy, 2000. 480 p.

© Кочергина Д. Д., Витман Д. Ю., 2020

УДК 796.323.2

ЭСТЕТИКА СПОРТА В КУЛЬТУРЕ ОБЩЕСТВА

Л. В. Сахарленко, Г. В. Федотенко

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

E-mail: saharlenko.l@bk.ru

E-mail: laimet@mail.ru

Рассмотрено значение спорта с эстетической точки зрения в культуре общества. Что конкретно является эстетикой, когда речь идет о здоровом теле, какие стандарты поддерживаются на протяжении тысячелетий, изменились они или остались прежними.

Ключевые слова: спорт, эстетика, современность, стандарты, искусство.

AESTHETICS OF SPORTS IN THE CULTURE OF SOCIETY

L. V. Saharlenko, G. V. Fedotenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

E-mail: saharlenko.l@bk.ru

E-mail: laimet@mail.ru

The importance of sports from an aesthetic point of view in the culture of society is considered. What exactly is aesthetics when it comes to a healthy body, what standards have been maintained for millennia, have they changed or remained the same.

Keywords: sport, aesthetics, modernity, standards, art.

Современный человек неосознанно находится под влиянием множества лидеров общественного мнения, поэтому так или иначе следует всем тенденциям, которые зарождаются в Интернете в социальных сетях. Правильное питание, кардиотренировки, прогулки перед сном – без этого всего не может обойтись современный, успешный житель крупного города.

Наравне с пропагандой физических тренировок в жизнь вошло такое понятие, как бодипозитив (социальное течение, которое учит позитивному отношению к своему телу, его тотальному принятию и свободному самовыражению). Если правильно понимать идею данного течения, то можно понять, что бодипозитив также не отказывается от спорта, от правильного питания, здесь лишь остается вопрос об отказе стандартов красоты. Не смотря на это, практически нельзя в просторах социальных сетей встретить фитнес-блогера с лишними килограммами. Бодипозитив призывает любить себя и свое тело, но все же эстетичным с самых древних времен продолжает считаться подтянутое, рельефное тело.

Античные Олимпийские игры возникли в период с 776 г. до н. э. до 393 года н. э. Бег, прыжки в длину, метание диска и копья, гонки колесниц, борьба – все это основные состязания, в которых участвовали самые сильные, спортивные и крепкие представители.

Ярким примером эстетики в спорте является искусство: живопись, скульптура, гончарное дело. Начиная с архаического периода скульптуры Древней Греции и заканчивая поздней классикой, можно проследить то, что каждая фигура изображалась в виде спортивного, стройного атлета с выраженными мышцами рук, пресса и ног. Женское тело также изображалось стройным, здоровым. Скульпторы старались запечатлеть занятия физической культурой и спортом в движении тела, сокращении мышц. Человека завораживает физическая сила, спортивное тело заставляет так или иначе испытывать эстетическое удовольствие (рис. 1, 2).

В отечественной истории и искусстве спорт тоже сыграл немаловажную роль. Самых надежных и сильных героев фольклора изображают спортивными и сильными. Невозможно представить себе Илью Муромца или Ивана-царевича с парой лишних килограммов (рис. 3).

Ожегов С. И. в толковом словаре русского языка дает такое определение слову «Богатырь» – герой русских былин, совершающий воинские подвиги, человек очень большой силы, стойкости, отваги.



Рис. 1. «Арес виллы Людовизи»



Рис. 2. «С оригинала Поликлета.
Раненая Амазонка»



Рис. 3. Васильев К. «Илья Муромец в ссоре с князем Владимиром»

Большое значение физической культуре и спорту придавалось в советское время. Спорт пропагандировался при помощи телевидения, радио, плакатов и прессы (рис. 4).

И опять же, можно заметить, что на всех плакатах тренированное, здоровое тело, которое привлекало взгляд, мотивировало и восхищало.

В 1970-х годах появились добровольные спортивные общества, у которых насчитывалось 2490 стадионов, 59 тыс. футбольных полей, 14,4 тыс. комплексных спортплощадок, 10,2 тыс. спортивно-гимнастических залов, 950 искусственных бассейнов, около 270 тыс. площадок для спортивных игр. И все это для того, чтобы пропагандировать спорт в массы.

При упоминании эстетики в спорте на ум сразу приходят такие виды спорта, как художественная, спортивная гимнастика, спортивная акробатика, фигурное катание на коньках. Эти

виды спорта считаются самыми зрелищными и красивыми. Выполняя сложные акробатические трюки, спортсмены демонстрируют не только свою силу и выносливость, но и грацию.



Рис. 4. Голованов Л. «Молодежь – на стадион!»

Существует даже отдельный вид спорта с говорящим названием – эстетическая гимнастика. Данный вид спорта основан на стилизованных, естественных движениях всего тела. Он включает в себя гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой.

Эстетика спорта развивается как наука. Раньше данная дисциплина по большей степени ассоциировалась с искусством, но не сейчас, когда физическая культура и спорт снова являются частью повседневной жизни, ценность этой науки становится шире и разнообразнее. Спорт проявляет себя в процессе труда, в быту, в различных сферах человеческой жизни и деятельности, но не теряет свою эстетическую составляющую.

Библиографические ссылки

1. Андрюхина Т. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры. М. : СПОРТ, 2016. С. 7–9.
2. Аникин В. П. Русское устное народное творчество. М. : Высш. шк., 2001. С. 223.
3. Виппер Б. Р. Искусство Древней Греции. М. : Наука, 1972. С. 9–12.
4. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка. М. : ООО «А ТЕМП», 2013. С. 50.
5. Сиблер М., Лагузинская Я. В. Искусство древней Греции. М. : Арт-родник, 2007. С. 35–40.

References

1. Andryuhina T. V. Teoriya i metodika ozdorovitel'noj fizicheskoy kul'tury. Moskva, SPORT, 2016. P. 7–9.
2. Anikin V. P. Russkoe ustnoe narodnoe tvorchestvo. Moskva, Vyssh. shk., 2001. P. 223.
3. Vipper B. R. Iskusstvo Drevnej Grecii. Moskva, Nauka, 1972. P. 9–12.
4. Ozhegov S. I., Shvedova N. Yu. Tolkovyy slovar' russkogo yazyka. Moskva, ООО "A TEMP", 2013. P. 50.
5. Sibler M., Laguzinskaya Ya. V. Iskusstvo drevnej Grecii. Moskva, Art-rodnik, 2007. P. 35–40.

© Сахарленко Л. В., Федотенко Г. В., 2020

УДК 616-072.7

ХАРАКТЕР ВЛИЯНИЯ НА СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА СЕНСОРНЫХ ЭМОЦИОГЕННЫХ СТИМУЛОВ РАЗЛИЧНОЙ ПРИРОДЫ

Н. Н. Сентябрев¹, А. А. Матохина², А. Г. Камчатников¹

¹Волгоградская государственная академия физической культуры,
Российская Федерация, 400005, г. Волгоград, просп. им. В. И. Ленина, 78

²Волгоградский государственный социально-педагогический университет
Российская Федерация, 400005, Волгоград, просп. им. В. И. Ленина, 27

¹E-mail nnsvgsp@rambler.ru

²E-mail anna-leksevna@rambler.ru

Изложены результаты исследования воздействия эмоционально значимых сенсорных стимулов на организм лиц, занимающихся напряженной профессиональной деятельностью. Показано, что изменение функционального состояния определяется характером сенсорного воздействия – от развития негативных эмоциональных состояний до психоэмоциональной релаксации. Критериями служат специфические изменения показателей вариабельности сердечного ритма и скаттерограммы.

Ключевые слова: напряженная деятельность человека, эмоциональные состояния, вариабельность сердечного ритма, скаттерограмма.

CHARACTER OF INFLUENCE ON THE STATE OF A HUMAN ORGANISM OF SENSOR EMOTIOGENIC STIMULES OF DIFFERENT NATURE

N. N. Sentyabrev¹, A. A. Matokhina², A. G. Kamchatnikov¹

¹Volgograd State Academy of Physical Education
78, V. I. Lenin prospek, Volgograd, 400005, Russian Federation

²Volgograd State Social and Pedagogical University
27, V. I. Lenin prospek, Volgograd, 400005, Russian Federation

¹E-mail nnsvgsp@rambler.ru

²E-mail anna-leksevna@rambler.ru

The results of a study of the effects of emotionally significant sensory stimuli on the body of individuals engaged in intense professional activity are presented. It is shown that a change in a functional state is determined by the nature of sensory exposure – from the development of negative emotional states to psycho-emotional relaxation. Criteria are specific changes in heart rate variability and scatterogram.

Keywords: intense human activity, emotional states, heart rate variability, scatterogram.

Исследования многих авторов показали, что воздействие информации на человека может иметь различную направленность [1; 2]. Интернет и телевидение управляют нашим восприятием, загружают практически полностью и зрительный, и слуховой каналы получения информации, которая в значительной степени носит негативный характер: сюжеты различных катастроф, сцен гибели людей, фрагменты насилия [2; 3]. Всё это не может благоприятно сказываться на состоянии человека [3; 4]. Наиболее чувствительными и адекватными индикаторами реакции организма на такого рода воздействия являются изменения параметров ЦНС и ССС [5; 6]. На фоне многочисленных исследований влияние на психическое состояние человека зрительных и слуховых воздействий, явно недостаточно внимания уделяется проблеме исследования динамики функционального состояния организма человека и степени напряжения регуляторных систем в процессе влияния видеостимулов различного характера и

взаимодействия их с аудиовоздействиями. Это определило цель исследования: выяснить характер изменения функционального состояния при моно – и сочетанном разнохарактерном сенсорном воздействии.

В исследовании принимало участие 15 человек, возраст 26–30 лет: педагоги, сотрудники научно-исследовательских институтов, менеджеры предприятий.

Характеристиками состояния ССС и ее регуляторного звена служили показатели вариабельности сердечного ритма (ВСР), кардиоинтервалография осуществлялась с помощью ЭКС 2К – «ВИТА, входившего в аппаратно-программный комплекс «Психомат».

Изучали изменения состояния центральной нервной системы (ЦНС) после целенаправленной визуальной и аудиостимуляции с помощью видеорядов, также содержащем звуко ряд. Было отобрано два типа видеосюжетов: 1) сюжеты с катастрофами, военными действиями, сценами из фильмов ужасов; 2) видео красивой природы, сопровождавшееся «звуками природы».

Анализ изменения функционального состояния ЦНС в процессе исследования осуществлялось путем визуальной оценки динамичности скаттерограммы.

Для оценки состояния ЦНС по нейродинамическим показателям: время простой и сложной двигательных реакций, время концентрации активного внимания, оценка состояния умственной работоспособности – использовался компьютерный вариант тестирования при помощи аппаратно-программного комплекса «Психомат».

Надежность и достоверность полученных результатов обеспечивалась проведением статистической обработки данных с помощью программного пакета Statistica 6.0. Для определения достоверности выявляемых различий использовались критерий Стьюдента.

Результаты. Анализ полученных данных выявил определенные закономерности. После 10 минутного просмотра роликов с изображениями негативного характера у большинства испытуемых увеличивался индекс напряжения регуляторных систем. Разница между значениями в состоянии покоя и значениями ИН после просмотра видео составляла от нескольких единиц до нескольких десятков. Причем у отдельных участников эксперимента после просмотра видео значения показателя значительно выходило за пределы нормы. Такое изменение ИН характеризуют наличие состояния стресса, тревожности, выраженное преобладание механизмов симпатической регуляции сердечного ритма. Значительно изменялись показатели значения частоты сердечных сокращений, АМо в сторону увеличения, R-R интервалов и Мо в сторону уменьшения. Изменения показателя адаптации процессов регуляции функционального состояния также отражал наличие напряжение, стресса. Визуальная оценка скаттерограммы показало наличие у испытуемых состояние сосредоточения, отрицательных эмоций. Просмотр видео со сценами катастроф, военных действий обусловил рост времени выполнения тестов на концентрацию активного внимания и на определение уровня умственной работоспособности. Было выявлено увеличение количества ошибок при выполнении этих тестов, увеличилось время простой и сложной сенсомоторных реакций. После просмотра видео участники эксперимента субъективно оценили свое состояние. Практически все подтвердили наличие отрицательных эмоций, появление апатии, тревожности или достаточно выраженного страха и напряжения.

После 10-минутного просмотра видео со звуками и изображением природы наблюдались достоверные изменения практических всех показателей. Самым изменяющимся показателем был ИН. Его значения уменьшалось как в сравнении со значениями после просмотра видео негативного содержания, так и по сравнению с данными измерений в покое. Значительно уменьшался в своем значении ПАПР и АМо, а показатели R-R интервалов и Мо достоверно изменялись в сторону увеличения. В целом сумма произошедших изменений свидетельствовала о развитии психоэмоциональной релаксации. Визуальный анализ скатерограммы показал развитие состояния релаксации у обследованных лиц. Это выразилось в достижении баланса состояния автономной нервной системы, а в некоторых случаях в повышении парасимпатических влияний. Такое направление изменений было характерно почти для 70 % участников исследования. У них улучшилось выполнение психологических тестов. Произошло снижение количества ошибок при определении активного внимания. Улучшились

показатели умственной работоспособности при выполнении корректурной пробы. К физиологическим механизмам таких явлений можно отнести не только рост скорости двигательных реакций, но и повышение скорости обработки информации, выразившееся в улучшении скорости сложной двигательной реакции.

Заключение. Полученные результаты позволяют судить о возможных психофизиологических механизмах воздействий видео и аудио воздействий различной эмоциональной направленности. Стимуляция ЦНС с помощью сочетанных аудио и видео стимулов влияет на процессы саморегуляции организма человека. Сложно точно выделить, что в данном случае является первичным, а что – вторичным эффектом, как взаимно обуславливаются и взаимно связываются изменения психики и регуляторных систем. Тем не менее, можно считать, что использование видео природы (красиво цветущих деревьев, горной местности, морских пейзажей) в процессе напряжённой профессиональной деятельности, в том числе и спортивной, будет достаточно эффективным средством оптимизации психоэмоционального состояния человека. Это, в свою очередь, является важнейшим условием роста эффективности труда, тренировки, обучения.

Библиографические ссылки

1. Коваленко А. А., Черный С. В., Павленко В. Б. Влияние визуальных эмоциогенных стимулов на характеристики вызванных ЭЭГ-потенциалов // Ученые записки Таврического национального университета им. В. И. Вернадского (Серия «Биология, химия»). 2009. Т. 22 (61), № 2. С. 58–66.
2. Дзялошинский И. М. Российские медиа: проблемы вражды, агрессии, насилия : учеб. пособие. Саратов, 2019. 519 с.
3. How effective are films in inducing positive and negative emotional states? A meta-analysis / L. Fernández-Aguilar, B. Navarro-Bravo, J. Ricarte et. al. // PLoS One. 2019 Nov 21;14(11):e0225040.
4. Bushman B. J. Violent media and hostile appraisals: A meta-analytic review // Aggress Behav. 2016 Nov;42(6):605-613.
5. Хороших В. В., Иванова В. Ю., Куликов Г. А. Влияние неосознаваемого изменения цветового баланса видеостимулов на эмоциональное состояние человека // Физиология человека. 2012. № 2. С. 14–22.
6. Assessing Autonomic Function from Electrodermal Activity and Heart Rate Variability During Cold-Pressor Test and Emotional Challenge / S. Ghiasi, A. Greco, R. Barbieri et al. // Sci Rep. 2020. Mar 25;10(1):5406.

Referenses

1. Kovalenko A. A., Chernyj S. V., Pavlenko V. B. Vliyanie vizual'nyh emociogennyh stimulov na harakteristiki vyzvannyh EEG-potencialov // Uchenye zapiski Tavricheskogo nacional'nogo universiteta im. V. I. Vernadskogo Seriya "Biologiya, himiya". 2009. T. 22 (61), № 2. P. 58–66.
2. Dzyaloshinskij I. M. Rossijskie media: problemy vrazhdy, agressii, nasiliya : uchebnoe posobie. Saratov, 2019. 519 p.
3. How effective are films in inducing positive and negative emotional states? A meta-analysis / L. Fernández-Aguilar, B. Navarro-Bravo, J. Ricarte et. al. // PLoS One. 2019 Nov 21;14(11):e0225040.
4. Bushman B. J. Violent media and hostile appraisals: A meta-analytic review // Aggress Behav. 2016 Nov;42(6):605-613.
5. Horoshih V. V., Ivanova V. Yu., Kulikov G. A. Vliyanie neosoznavaemogo izmeneniya cvetovogo balansa videostimulov na emocional'noe sostoyanie cheloveka // Fiziologiya cheloveka. 2012. № 2. P. 14–22.
6. Assessing Autonomic Function from Electrodermal Activity and Heart Rate Variability During Cold-Pressor Test and Emotional Challenge / S. Ghiasi, A. Greco, R. Barbieri et al. // Sci Rep. 2020. Mar 25;10(1):5406.

УДК 616

ПРОСТО ДВИГАЙ СВОИМ ТЕЛОМ

М. А. Смирнов, Т. Н. Клепцова²

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

¹E-mail: maxsmirnov123@gmail.com

²E-mail: tanya-fi@mail.ru

Рассмотрены факторы, негативно влияющие на организм как физически, так и психологически, если человек не поддерживает физическую активность. Также рассмотрено влияние физических упражнений, оказываемое на организм. Благодаря этому, физическое здоровье, которое достигается с помощью физических упражнений, играет жизненно важную роль в поддержании нашего как физического, так и психического здоровья, продлевая тем самым жизнь. Физическое здоровье позволяет нам противостоять большинству инфекций и еще больше улучшает наше представление о себе.

Ключевые слова: физическая подготовка, психическое здоровье, продление жизни, физические упражнения, вредные привычки, самореализация.

JUST MOVE YOUR BODY

M. A. Smirnov, T. N. Klepcova²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: maxsmirnov123@gmail.com

²E-mail: tanya-fi@mail.ru

This article examines the factors that negatively affect the body both physically and psychologically if a person does not maintain physical activity. The influence of physical exercise on the body is also considered. Blagodarya etomu, fizicheskoe zdorov'e, kotoroe dostigaetsya s pomoshch'yu fizicheskikh uprazhnenij, igraet zhiznenno vazhnuyu rol' v podderzhanii nashego kak fizicheskogo, tak i psihicheskogo zdorov'ya, prodlevaya tem samym zhizn'. Fizicheskoe zdorov'e pozvolyaet nam protivostoyat' bol'shinstvu infekcij i eshche bol'she uluchshaet nashe predstavlenie o sebe.

Keywords: Physical fitness, mental health, prolonging life, exercise, harmful habits, self fulfillment.

Возможно, вы видели нескольких людей, бегающих по улицам, и некоторые из них ходили в спортзал каждый день, и это могло захватить ваше любопытство, почему они тратят драгоценное время на все это. Правда заключается в том, что люди используют свое тело для разных целей, и если вы думаете, что они ищут всего лишь шесть пакетов, то будьте готовы быть очарованными этими захватывающими фактами, которые мы раскроем в этой статье. Физическое здоровье играет жизненно важную роль в поддержании нашего здоровья и дает нам продолжительную жизнь. Физическая подготовка приносит широкий спектр преимуществ, таких как крепкое здоровье, поддержание хороших жизненных привычек, повышение уверенности в себе и похудение, а также обучение людей навыкам самопознания без дальнейшей задержки.

Большинство людей часто идут в спортзал, чтобы избавиться от лишнего веса тела. Стоит понимать, что ожирение оказывает негативное влияние на жизнь человека, потому что оно подвергает вас риску подвергнуться таким заболеваниям, как высокое кровяное давление, инсульт и сердечный приступ. Быть тучным просто означает, что вы накопили лишние жиры в своем теле, это не признак хорошей жизни, поскольку большинство людей путают это. Избыточные жиры имеют тенденцию откладываться вдоль кровеносных сосудов, что мешает кровотоку. Из-за этого сердце вынуждено работать под нагрузкой, чтобы транспортировать кровь во все части тела, что всегда приводит к увеличению частоты сердечных сокращений. Жиры, откладывающиеся вдоль кровеносных сосудов, могут также привести к свертыванию крови, что означает, что некоторые части тела могут не получать достаточного количества кислорода и необходимых компонентов крови. Если некоторые части тела не могут получить достаточное количество необходимых питательных веществ и кислорода, следующее, что можно сделать, – это ампутация тех органов, которые умерли бы из-за недостатка кровоснабжения и регуляции отходов в результате обмена веществ. Конечно, из-за повышения давления в кровеносных сосудах стенки могут взорваться, поскольку клетки животных плохо приспособлены к тому, чтобы выдерживать большое количество давления. Если заблокированные кровеносные сосуды – это те, которые транспортируют кровь к мозгу, то это может привести к инсульту. Что такое инсульт? Инсульт – это заболевание, при котором кровоснабжение головного мозга сокращается, что приводит к гибели клеток мозга. Это не заканчивается там, мозг управляет всем телом. Если, скажем, поврежденная часть мозга отвечает за координацию движений. Вот почему вы часто будете видеть некоторых людей с колеблющимися конечностями, руками или ногами [1].

Иногда отложение жира может происходить в кровеносных сосудах сердца, в результате чего сердце будет медленно умирать из-за недостатка питательных веществ и энергии. Мы знаем, что существует три типа мышц тела: гладкие, скелетные и сердечные, которые получают энергию в основном через анаэробное дыхание в нормальных условиях. Когда не хватает кислорода, мышечные клетки подвергаются анаэробному дыханию, которое происходит в цитоплазме клеток [2]. Если сердечные мышцы не получают кровоснабжения, это будет проблемой, так как сердце практически не хранит гликоген, который может разрушаться во время анаэробного дыхания, чтобы обеспечить сердце энергией для перекачки крови. Мышцы сердца зависят от энергии гликогена, который может быть получен из рациона, или глюкозы, которая расщепляется из гликогена печени. Если сердце не получает кровоснабжения, это означает, что только вопрос времени, когда жизнь остановится. Точно так же человек упустил бы блаженную возможность испытать жизнь в полной мере и долгую жизнь. Тренировка нашего тела позволяет нам сжигать лишние жиры в нашем теле, чтобы кровоток мог быть более эффективным, и все части тела получали достаточное количество крови.

Если вы любите проводить время на свежем воздухе, у вас, безусловно, есть дополнительное преимущество в отношении вашего здоровья. Организм человека нуждается в витамине D, который мы получаем от солнца. Обычно мы остаемся в помещении, и единственный выход – это когда мы идем на автобусную остановку, прямо в школу или на работу. Это означает, что мы никогда не получаем достаточного количества солнечного света. Почему вы должны беспокоиться об этом? Дело в том, что витамин D важен для роста и развития костей и зубов и улучшает устойчивость к некоторым заболеваниям. Если ваше тело не получает достаточного количества витамина D, то у вас есть риск развития таких нарушений, как мягкие кости [3]. Витамин D также связан с уменьшением сердечных заболеваний, уменьшением шансов заболеть гриппом, депрессией и потерей веса. Недостаток этого необходимого витамина также может привести к усталости и боли, даже после нескольких часов сна. Это обычно происходит зимой, когда солнечного света не хватает. Поэтому тренировки на свежем воздухе не гарантируют, что мы получаем витамин D, чтобы наше здоровье всегда было в хорошем состоянии. Итак, сколько солнечного света необходимо для нашего тела. Испанские исследователи оценили продолжительность воздействия солнечного излучения, необходимого для получения разведенных доз витамина D. Хотя весной и летом достаточно от десяти до двадцати минут на солнце, в зимние месяцы потребуется почти два часа [4]. В современном мире, как и сегодня, когда мы проводим большую часть времени в помещении и да-

же играем в видеоигры, тренировки должны быть как минимум мотивом для того, чтобы выйти на улицу, таким образом получая витамин D одновременно.

Вы когда-нибудь слышали, чтобы люди говорили: «В здоровом теле здоровый дух»? Без сомнений, это правда. Есть несколько преимуществ психического здоровья, напрямую связанных с физической подготовкой. Первое очевидное преимущество, которое вы, должно быть, заметили – это то, что хорошие физические упражнения позволяют вам хорошо спать по ночам без каких-либо проблем. Говорят, что во время сна мы проходим пять стадий сна, а именно: медленное движение глаз (NREM) и быстрое движение глаз (REM) и включают сонливость, легкий сон, умеренный до глубокого сна, самый глубокий сон, и мечтать [5]. У здоровых взрослых приблизительно 13–23 % сна – это глубокий сон, который составляет от 62 до 110 минут. Во время глубокого сна происходит несколько вещей: укрепление памяти, физическое восстановление, возбуждение иммунной системы и детоксикация мозга. Следовательно, недостаток глубокого сна приводит к повышению уровня стресса, забывчивости и недостатка концентрации. При достаточном количестве упражнений и физической подготовки, получение достаточного количества глубокого сна не должно быть проблемой вообще.

Кроме того, во время тренировок по мере увеличения частоты сердечных сокращений перекачивается больше крови в мозг с большим количеством кислорода. Это приводит к нейрогенезу или производству нейронов [6]. Нейрогенез в определенных частях вашего мозга контролирует память и мышление. Физическое здоровье также повышает уровень уверенности в себе. Поскольку человек чувствует себя счастливым и довольным своей формой тела и размером, он с большей вероятностью исследует множество путей в своей жизни. Люди будут восхищаться его телосложением и наверняка попытаются понять, как ему удастся поддерживать себя в хорошей форме. Этот физически здоровый человек без сомнения построит лучшие отношения в своей личной жизни, потому что тот факт, что ему удалось выдержать тяжелые тренировки, показывает, что он ориентирован на цель. Все это в совокупности заставит любого человека чувствовать себя уверенно, так как он чувствует себя нужным и хорошо оцененным обществом. Самоуважение – это одна из самых высоких потребностей, которую человек должен достичь в жизни, занимая четвертое место на вершине. То, что люди говорят о вас, повлияет на вас мысленно.

Знаете ли вы, что 20 минут упражнений могут поднять ваше настроение на срок до 12 часов? Могу поспорить, что не знали. Университет Вермонта обнаружил, что 20 минут упражнений могут поднять настроение на 12 часов [7]. Это невероятный способ справиться со стрессом и получить позитивное чувство о себе. Знаете ли вы, что ежегодно умирает от самоубийства из-за стресса 800 000 человек? Это огромная цифра, и самое печальное то, что больше всего людей умирает в возрасте около 25 лет (среднего возраста) [8]. Люди в таком возрасте многое переживают в жизни, и большинство из них все еще пытаются понять, кто они на самом деле и какова их реальная цель жизни. Около этого возраста очень легко почувствовать себя полным провалом, особенно когда начинаешь сравнивать себя со своими друзьями, решая таким образом отнять свою жизнь своими руками. Поддержание физического здоровья, конечно же, требует от человека регулярных упражнений, и в этот период вы фактически получаете небольшой выход из реальности и обдумывания вещей. Упражнения освобождают вас от чрезмерного стресса, который вы испытываете на ежедневных основах и после тренировки.

Быть человеком с физическим здоровьем не значит, что вы часто озабочены и ваш ум не просто интересуется и течет везде, где дует ветер. Вредные привычки, такие как курение и употребление алкоголя – это вещи, с которыми вы вряд ли будете ассоциировать себя. Все мы знаем, что курение вызывает рак и резко сокращает продолжительность жизни людей. Алкоголизм связан с множеством дорожно-транспортных происшествий, в которые попадают наши любимые. Поэтому занятие физическими упражнениями является лучшим выходом из этой проблемы и дает вам то же чувство, которое вы испытываете от наркотиков и алкоголя. Для того, чтобы человек был счастлив, гормон, который называется дофамин, должен поступать в организм, что приносит удовлетворение [9]. Выполнив несколько простых упражнений, вы получите этот гормональный препарат в своей крови, следовательно, вы не

чувствуете необходимости заниматься вредными привычками, чтобы поднять свой уровень настроения.

Из всех фактов, приведенных в этой статье, мы можем сделать вывод, что физическое здоровье, которое достигается с помощью физических упражнений, играет жизненно важную роль в поддержании нашего как физического, так и психического здоровья, продлевая тем самым жизнь. Физическое здоровье позволяет нам противостоять большинству инфекций и еще больше улучшает наше представление о себе. Кроме того, мы становимся бдительными в отношении тех привычек, в которые мы себя вкладываем, потому что мы знаем, насколько ценно наше здоровье. Поэтому каждый человек обязан следить за тем, чтобы наше физическое здоровье было на высоте, чтобы мы могли прожить долгую и процветающую жизнь.

Библиографические ссылки

1. Мэтью Б., Фрэнсис Л., Каялар А. Ожирение: влияние на сердечно-сосудистые заболевания и их диагностику [Электронный ресурс] // Американского совета по семейной медицине. URL: <http://www.jabfm.org/content/21/6/562.full> (дата обращения: 05.06.2020).
2. Сайт [Электронный ресурс]. URL: <https://www.metabolics.com/blog/how-does-the-body-produce-energy> (дата обращения: 05.06.2020).
3. Сайт [Электронный ресурс]. URL: <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/benefits-vitamin-d#fights-disease> (дата обращения: 05.06.2020).
4. Сайт [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/03/170308083938.htm> (дата обращения: 05.06.2020).
5. Сайт [Электронный ресурс]. URL: <https://www.healthline.com/health/how-much-deep-sleep-do-you-need> (дата обращения: 05.06.2020).
6. Van Praag H. Нейрогенез и физические упражнения: прошлые и будущие направления // Нейромолекулярная медицина. 2008. № 10 (2). С. 128–140.
7. Сайт [Электронный ресурс]. URL: <https://www.healthline.com/health/how-much-deep-sleep-do-you-need#takeaway> (дата обращения: 05.06.2020).
8. Сайт [Электронный ресурс]. URL: https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/ (дата обращения: 05.06.2020).
9. Сайт [Электронный ресурс]. URL: <https://www.healthline.com/health/depression/exercise#1> (дата обращения: 05.06.2020).

References

1. Met'yu B., Frensis L., Kayalar A. Ozhirenje: vliyanie na serdechno-sosudistye zabolevaniya i ih diagnostiku [Elektronnyj resurs] // ZHurnal Amerikanskogo soveta po semejnoy medicine. URL: <http://www.jabfm.org/content/21/6/562.full>. Opublikovano 2008 (date of visit: 05.06.2020).
2. Site [Electronic resource]. URL: <https://www.metabolics.com/blog/how-does-the-body-produce-energy> (date of visit: 05.06.2020).
3. Site [Electronic resource]. URL: <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/benefits-vitamin-d#fights-disease> (date of visit: 05.06.2020).
4. Site [Electronic resource]. URL: <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/03/170308083938.htm> (date of visit: 05.06.2020).
5. Site [Electronic resource]. URL: <https://www.healthline.com/health/how-much-deep-sleep-do-you-need> (date of visit: 05.06.2020).
6. Van Praag H. Nejrogenez i fizicheskie uprazhneniya: proshlye i budushchie napravleniya // Nejromolekulyarnaya medicina. 2008. № 10 (2). P. 128–140.
7. Site [Electronic resource]. URL: <https://www.healthline.com/health/how-much-deep-sleep-do-you-need#takeaway> (date of visit: 05.06.2020).
8. Site [Electronic resource]. URL: https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/ (date of visit: 05.06.2020).
9. Site [Electronic resource]. URL: <https://www.healthline.com/health/depression/exercise#1> (date of visit: 05.06.2020).

ГТО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

УДК 796

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

К. М. Алыева, В. А. Филиппович

Сибирский юридический институт МВД России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: kamilla-alyeva.1999@mail.ru

Раскрываются вопросы становления и развития Всероссийского комплекса ГТО в России, показаны роль и значение комплекса ГТО в настоящее время.

Ключевые слова: здоровье, спорт и физическая культура, комплекс ГТО, уровень физической подготовленности, физическое развитие.

ALL-RUSSIAN FITNESS AND SPORTS PROGRAM “READY FOR LABOUR AND DEFENCE” AS THE BASIS OF PHYSICAL EDUCATION

K. M. Alyeva, V. A. Filippovich

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, sport and physical culture, complex «Ready for labour and defence», level of physical preparation, physical development.

В настоящее время ведущие специалисты страны в области физической культуры и спорта говорят об актуальной проблеме повышения физической активности населения любого возраста, социального положения и различных профессий. Каждый год при анализе статистики продолжительности жизни у граждан Российской Федерации, уровня физической подготовленности и трудоспособности выявляются более низкие показатели по сравнению с предыдущим годом. На период до 2020 года в Российской Федерации в целом не менее 60 процентов обучающихся в учебных заведениях имеют различные нарушения в состоянии здоровья. Данные Министерства здравоохранения Российской Федерации указывают на несоответст-

вые требованиям, которые предъявляются армейской службой, более чем к 40 процентам призывной молодежи [1].

Подрастающее поколение, а именно школьники и студенты, зачастую испытывают дефицит двигательной активности. Следовательно, данная категория населения не обеспечена полноценным физическим развитием и укреплением здоровья. Оставшаяся часть населения также не всегда готова к активному образу жизни, регулярным занятиям спортом и физической культурой.

Малоактивный образ жизни, а в последствии и ухудшение здоровья могут повлиять на качество и продолжительность жизни граждан. Единый критерий для оценки физической подготовленности населения – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» безусловно предназначен для увеличения числа граждан, активно занимающихся физической культурой и спортом, а также для повышения показателей физической подготовленности населения всей страны в целом.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» берет свое начало еще в 30 годах двадцатого века, когда юный комсомол выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». Газета «Комсомольская правда» 24 мая 1930 года напечатала его обращение, где он предлагал установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне», а также ввести единый критерий для оценивания физической подготовленности молодого поколения. Общество заинтересовала новая инициатива комсомола, и Всесоюзным советом физической культуры было поручено разработать проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года был утвержден.

ГТО стал «своего рода физкультурным орденом», как называл его К. Е. Ворошилов. Его целью было «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Первый комплекс ГТО представлял из себя всего лишь одну ступень и предполагал выполнение 21 испытания: 6 теоретических и 15 практических. К данным испытаниям допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Каждый кандидат на получение значка «Готов к труду и обороне» должен был иметь удовлетворительное состояние здоровья, которое определял врач [2]. Теоретические испытания представляли из себя проверку знаний по военной тематике, а также истории физкультурных достижений и оказанию первой помощи.

Сдать нормативы ГТО, а тем более получить значок, стало очень достойным достижением для каждого. Испытания проходили и в городах, и в деревнях, и даже на различных предприятиях. Уже к концу 1931 года насчитывалось 24 тысячи значкистов (так называли тех, кто получил значки за выполнение норм ГТО). Молодежь, сдавшая все испытания на высокие результаты и в последствии награжденная значком, имела льготы для поступления в учебные заведения. Со временем соревнования Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам получили популярность не меньшую, чем, например, Спартакиады по футболу.

Популярность комплекса ГТО росла с каждым годом и уже в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, большая часть из которых заслуженно носила значок ГТО. Этот факт также нашел свое отражение и в одном из литературных произведений С. Я. Маршака «Рассказ о неизвестном герое», где пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочки. Из его примет было только известно – «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак «ГТО» на груди у него. Больше не знаю о нем ничего».

В ходе своего развития нормативы зачастую изменялись, дополнялись, и в целом тщательно обсуждались работниками физического воспитания. Даже во время Великой Отечественной войны комплекс ГТО стал одним из важнейших способов массовой военно-физической подготовки, и прошел суровую проверку этого времени.

В послевоенные годы комплекс ГТО продолжал выполнять свою главную задачу – дальнейшее развитие физического движения. Во многом он требовал совершенствования и уже к 1955 году был значительно изменен. Существенно изменились возрастные группы

и требования к участникам. Но время шло и с годами ряд положений комплекса ГТО переставал соответствовать тем требованиям, которые предъявлялись в области физического воспитания в целом в стране. Необходимость изменения всего комплекса постоянно давала о себе знать.

Новый, введенный в 1972 году, комплекс ГТО улучшил физкультурно-спортивную ситуацию по всей стране. Он позволил охватить население в возрасте от 10 до 60 лет и имел 5 возрастных ступеней, для каждой из которых были свои характерные особенности. Существенные изменения вносились и в 1985 году, когда была изменена структура и большая часть испытаний комплекса ГТО.

С распадом Советского Союза в 1991 году комплекс ГТО фактически перестал существовать, что повлекло за собой большая пропасть в физической активности граждан. Сдача нормативов прекратилась, комплекс ГТО был полностью исключён из всех учебных программ. Важно отметить, что юридически комплекс ГТО упразднен не был.

В начале 2000 годов, на волне воодушевления от различных спортивных побед, руководство страны, а также руководство различных регионов выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в современном формате. Итогом плодотворной работы различных организаций стал Указ президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», и уже с 1 сентября 2014 года комплекс вводился в действие [3].

Основной целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» стало 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.

Необходимо отметить, что новый комплекс ГТО сохранил свое название. Это явно свидетельствует о том, что страна намерена укрепить свои позиции в спорте на мировой арене. Новый комплекс охватывает население от 6 до 70 лет и старше и содержит 11 ступеней. Если сравнить с советским вариантом, то в новом явно выделяются структурные изменения. Испытания делятся на обаятельные и по выбору. С каждым годом все больше предлагается дополнительно включить испытания по наиболее популярным видам спорта среди молодого поколения. Наличие значка ГТО учитывается при поступлении в вузы, где каждый значкист получает дополнительные баллы на вступительных испытаниях.

В настоящее время комплекс помогает определить тот перечень необходимых знаний, умений и навыков для каждого человека, который необходим ему для ведения здорового образа жизни и занятию спортом.

Также на современном этапе своего развития Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» имеет единый информационный портал, где содержится база данных о всех результатах тестирования населения Российской Федерации, различные методические пособия, сведения о площадках для подготовки и выполнении норм. Одним из наиболее полезных функций данного портала является калькулятор результатов испытаний, где каждый желающий может узнать, на какой знак он может претендовать.

В целом возвращение комплекса ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян, для каждого из которых ГТО стал дополнительным и эффективным стимулом на пути к физическому самосовершенствованию.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания основывается на главном принципе добровольности и доступности. В Положении Правительства РФ от 11 июня 2014 перечисляются цели и задачи комплекса ГТО, которые должны мотивировать молодежь к участию в соревнованиях ГТО [4].

Комплекс ГТО – это не только перечень требований и упражнений для выполнения, но и полноценный здоровый образ жизни. С уверенностью можно сказать, что это стиль жизни, по-

тому что именно данный комплекс способствует поддержанию здоровья, повышению физической выносливости, недопущению возникновения различных проблем со здоровьем. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» вводит массовость в занятия спортом, которое становится привычкой для всего населения страны.

Комплекс ГТО безусловно должен стать основой всей системы физического воспитания населения, а его нормативы станут началом для самосовершенствования каждого гражданина нашей большой страны.

Библиографические ссылки

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года : утв. распоряжением от 7 августа 2009 г. № 1101р / Правительство Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. 2009. № 10. С. 1432.
2. Безносиков Е. Я. Всесоюзному физкультурному комплексу «Готов к труду и обороне СССР» 50 лет : учеб.-метод. пособие для студ. / под ред. Е. Я. Безносиков. Минск, 2011. 36 с.
3. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : указ от 24 марта 2014 г. № 172 / Президент Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. 2014. № 3. С. 34.
4. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление от 11 июня 2014 г., № 540 / Правительство Российской Федерации // Администратор образования. 2014. № 14. С. 2226.

References

1. Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the Period up to 2020: UT. Order dated August 7, 2009 № 1101p / Government of the Russian Federation // Collection of official documents and materials. 2009. № 10. P. 1432.
2. Besnosikov E. J. All-Union sports complex "Ready for work and defense of the USSR" 50 years: Educational method. Manual for Stud. / under Ed. E. J. Besnosikov. Minsk, 2011. 36 p.
3. About the All-Russian fitness and sports program «Ready for labour and defence» (GTO): Decree of March 24, 2014, № 172 / President of the Russian Federation // Collection of official documents and materials. 2014. № 3. P. 34.
4. On approval of the Regulation on the All-Russian fitness and sports program "Ready for labour and defence" (GTO) : Resolution of June 11, 2014, № 540 / Government of the Russian Federation // Education Administrator. 2014. № 14. P. 2226.

© Алыева К. М., Филиппович В. А., 2020

УДК 796.51

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ СООТВЕТСТВУЮЩИХ III СТУПЕНИ ВСФК ГТО В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ

А. О. Карпухина¹, Г. А. Карпухин², Т. А. Кравчук³

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Российская Федерация, 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144

¹E-mail: Alina_li_94@mail.ru

²E-mail: Gleb.karpuxin.96@mail.ru

³E-mail: kravchukt@mail.ru

На сегодняшний день существует большое количество научной и методической литературы по подготовке к выполнению норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков». Исходя из данных, контрольного педагогического тестирования нормативов ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» была разработана методика формирования туристских навыков у детей, обучающихся по дополнительной образовательной программе «Туризм».

Ключевые слова: туризм, школьники 11–12 лет, ВФСК ГТО, туристский поход, туристские навыки, методика, дополнительное образование, туристско-краеведческая направленность.

METHODOLOGY FOR FORMATION OF TOURIST SKILLS OF THE CORRESPONDING THIRD STAGE OF VSFC GTO IN THE SYSTEM OF ADDITIONAL EDUCATION FOR SCHOOLCHILDREN

A. O. Karpuhina¹, G. A. Karpuhin², T. A. Kravchuk³

Siberian State University of Physical Culture and Sports
144, Maslennikov Str., Omsk, 644009, Russian Federation

¹E-mail :Alina_li_94@mail.ru

²E-mail: Gleb.karpuxin.96@mail.ru

³E-mail: kravchukt@mail.ru

Today, there is a large amount of scientific and methodological literature on preparation for the implementation of the standard of the VFSK GTO “Tourist campaign with the check of tourist skills”. According to the data of the control pedagogical testing of the standards of the VFSK GTO “Tourist campaign with the check of tourist skills”, a methodology for building tourist skills was develop for children who are studying under the additional educational program “Tourism”.

Keywords: tourism, pupils of 11–12 years, VFSK GTO, tourist campaign, tourist skills, methodology, additional education, tourist and local history focus.

Актуальность исследования. В комплекс ГТО входит выполнение норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков». Организм детей и подростков особенно восприимчив к неблагоприятному воздействию окружающей среды. В связи с этим, еще более усиливается необходимость занятий физической культурой для поддержания здорового образа жизни [1]. В программах среднего и средне специального образования по физическому воспитанию не всегда предусмотрены разделы, которые могут позволить подготовить обу-

чающихся к выполнению норматива ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» [2]. А в дополнительных общеобразовательных программах туристско-краеведческой направленности основной уклон идет на подготовку к соревнованиям. В связи с этим, считаем актуальным разработать методику формирования туристских навыков соответствующих III ступени ВФСК ГТО в системе дополнительного образования у школьников [3].

Основное содержание. Выполнение норматива ВФСК ГТО, «Туристский поход» является испытанием по выбору и начинается с III ступени (11–12 лет). Для его выполнения необходимо прохождение лыжного или пешеходного маршрута либо туристской дистанции, протяженность которых должна быть не меньше указанного количества километров и включать в себя набор туристских навыков, установленных государственными требованиями ВФСК ГТО с III по IX ступени [4]. Департаментом образования администрации города Омска создано туристско-краеведческое направление, в рамках которого педагоги дополнительного образования могут осуществлять свою деятельность и подготавливать детей в этой области для различных соревнований и походов [5]. Мы рассматриваем одну из таких программ под названием «Туризм».

Для анализа подготовленности школьников 11–12 лет к выполнению тестирования ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» в системе дополнительного образования мы провели разработанное Гинжул Е. В. и Кравчук Т. А. тестирование.

Все школьники знают, что для разведения костра необходимо место, защищенное от ветра. А на вопрос, что не следует делать при разведении костра, мнения разошлись. Так 32 % не будут разводить костер возле деревьев, 29 % использовать для костра живые деревья и разводить костёр на торфяных болотах, 30 % оставлять без присмотра горящий костер, 3 % использовать для поддержания огня сухой хворост и 6 % оставлять костёр без присмотра более чем на 1,5 часа. Правильное соответствие туристского снаряжения установили 100 % детей. А вот верно уложили рюкзак только 92 %. Так как одним из основных правил спортивного туризма является нахождение на перилах только одного человека, все обучающиеся ответили верно. Для связывания концов двух веревок все знают, что используется встречный узел. Также все дети правильно установили соответствия на названия узлов. Кодовые знаки бедствия правильно установили: нужна пища и вода – 53 %, нужен врач – 61 %, следуем в этом направлении – 49 %, место для посадки – 39 %. Топографические знаки правильно установили: родник – 61 %, железная дорога – 39 %, памятник – 53 %, болото – 39 %.

Таким образом, можно сделать вывод, что у детей, занимающихся по дополнительной образовательной программе «Туризм» знания в области топографии и ориентирования являются отстающими. Что дает нам основание в дополнении программы разделом «Топография и ориентирование».

После проведения тестирования на определение начальных туристских знаний мы, с помощью экспертов в области спортивного туризма провели контрольное педагогическое тестирование нормативов ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» (табл. 1).

Исходя из анализа выполнения нормативов у школьников мы сделали вывод, что необходимо сократить количество часов в дополнительной общеобразовательной программе «Туризм» в таких разделах как «Основы туристической подготовки» и «ОФП / СФП», после чего внести раздел «Топография и ориентирование» на сокращенные часы (табл. 2).

После этого все участники эксперимента (90 человек) разделены на три группы: экспериментальную группу (30 человек), контрольную группу 1 (30 человек) и контрольную группу 2 (30 человек). В ЭГ вошли дети, первого года обучения, в КГ 1 – второго, в КГ 2 – третьего.

ЭГ занималась в период с октября 2018 по май 2019 года по измененному УТП в программе «Туризм». КГ 1 и КГ 2 занимались по старой программе. Но КГ 2, в связи с тем, что у них уже есть опыт тренировочной и соревновательной деятельности, изучали топографию и ориентирование в домашних условиях (теоретические знания), а в КГ 1 обратили внимание на те этапы, которые требует программа ВФСК ГТО.

Таблица 1

**Анализ выполнения нормативов III ступени
ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков»**

№	Название норматива	3 балла		2 балла		1 балл		0 баллов	
		Количество чел.	%	Количество чел.	%	Количество чел.	%	Количество чел.	%
1	Укладка рюкзака	29	32	51	57	8	9	2	2
2	Установка палатки	55	61	32	36	1	1	2	2
3	Определение сторон горизонта	29	32	38	42	12	13	11	12
4	Завязывание туристских узлов	56	62	28	31	6	7	0	0
5	Определение азимута по компасу	7	8	42	47	17	19	24	27
6	Переправа по бревну с перилами	53	59	29	32	8	9	0	0
7	Преодоление «болота» по кочкам	63	70	25	28	2	2	0	0
8	Подъем, траверс, спуск по склону	73	81	17	19	0	0	0	0

Таблица 2

Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туризм» после внесения дополнений

№	Тема	Количество часов					
		Всего		Теория		Практика	
		До	После	До	После	До	После
1	Основы туристической подготовки	186	146	33	23	153	123
2	Топография и ориентирование						
2.1	Понятия о топографии и спортивных картах	–	6	–	2	–	4
2.2	Условные знаки	–	9	–	3	–	6
2.3	Ориентирование по горизонту, азимуту	–	6	–	2	–	4
2.4	Работа с компасом	–	6	–	2	–	4
2.5	Измерение расстояний	–	4	–	1	–	3
2.6	Ориентирование по местным предметам	–	9	–	2	–	7
2.7	Тактика в спортивном ориентировании	–	8	–	2	–	6
2.8	Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию	–	6	–	2	–	4
2.9	Соревнования	–	20	–	2	–	18
	Итого по разделу	–	76	–	19	–	57
3	ОФП и СФП	124	88	11	2	113	86
4	Основы оказания ПМП	14	14	5	5	5	5
5	Исследовательская деятельность	4	4	2	2	2	2
	Всего часов	324	324	49	49	49	49

После окончания эксперимента, в мае 2019 года проводилось повторное тестирование по нормативам ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

Таким образом, мы видим, что при включении в УТП раздела «Топография и ориентирование» обучающиеся по дополнительной общеобразовательной программе «Туризм» выполнили норматив ВФСК ГТО «Туристский поход» на наивысший балл. Также мы видим, что сокращение часов в разделах «Основы туристской подготовки» и «ОФП/ СФП» не дает

отрицательных результатов на усвоении программы. А при наличии правильно подобранных упражнений, позволяет выполнять этапы норматива ВФСК ГТО лучше, чем в начале эксперимента (табл. 3).

Таблица 3

**Анализ выполнения нормативов III ступени
ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков»
в ЭГ до и после эксперимента, кол-во чел.**

№	Название норматива	3 балла		2 балла		1 балл		0 баллов	
		до	после	до	после	до	после	до	после
1	Укладка рюкзака	2	27	18	3	4	0	6	0
2	Установка палатки	18	28	4	2	4	0	4	0
3	Определение сторон горизонта	8	25	6	5	8	0	8	0
4	Завязывание туристских узлов	14	28	12	2	4	0	0	0
5	Определение азимута по компасу	2	27	10	3	6	0	12	0
6	Переправа по бревну с перилами	16	28	8	2	6	0	0	0
7	Преодоление «болота» по кочкам	16	27	10	3	4	0	0	0
8	Подъем, траверс, спуск по склону	22	27	8	3	0	0	0	0

Анализ выполнения нормативов III ступени ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» в КГ 1 до и после эксперимента показал изменения в этапах, связанных с основами туристской подготовки. Это связано с тем, что на тренировках был небольшой уклон с сторону тех этапов, которые входили в выполнение норматива ВФСК ГТО «Туристский поход». Также это может быть связано с тем, что дети второго года обучения к концу 2019 года набрались соответствующего опыта. Изменений в этапах, связанных с топографией и ориентированием, нет (табл. 4).

Таблица 4

**Анализ выполнения нормативов III ступени
ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков»
в контрольной группе 1 до и после эксперимента, количество чел.**

№	Название норматива	3 балла		2 балла		1 балл		0 баллов	
		до	после	до	после	до	после	до	после
1	Укладка рюкзака	10	26	17	4	3	0	0	0
2	Установка палатки	17	24	13	6	0	0	0	0
3	Определение сторон горизонта	6	6	14	14	4	4	6	6
4	Завязывание туристских узлов	18	28	8	2	4	0	0	0
5	Определение азимута по компасу	2	2	12	12	8	8	8	8
6	Переправа по бревну с перилами	16	28	9	2	5	0	0	0
7	Преодоление «болота» по кочкам	18	28	12	2	0	0	0	0
8	Подъем, траверс, спуск по склону	24	24	6	6	0	0	0	0

Анализ выполнения нормативов III ступени ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» в КГ 2 до и после эксперимента показал, что дети, изучая топографию и ориентирование в домашних условиях не показали положительных результатов при повторном тестировании.

Существенных изменений в области других этапов также не наблюдается. Небольшие изменения могут быть связаны лишь с тем, что дополнительная общеобразовательная программа «Туризм» для подготовки детей из КГ 2 завершена, и обучающиеся набрали необходимые знания, умения и навыки в области туристско-краеведческой направленности для выполнения норматива ВФСК ГТО «Туристский поход» (табл. 5).

Таблица 5

**Анализ выполнения нормативов III ступени
ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков»
в контрольной группе 2 до и после эксперимента, количество чел.**

№	Название норматива	3 балла		2 балла		1 балл		0 баллов	
		до	после	до	после	до	после	до	после
1	Укладка рюкзака	12	15	15	15	3	0	0	0
2	Установка палатки	18	20	12	10	0	0	0	0
3	Определение сторон горизонта	16	17	12	13	2	0	0	0
4	Завязывание туристских узлов	22	25	8	5	0	0	0	0
5	Определение азимута по компасу	4	8	20	17	2	4	4	1
6	Переправа по бревну с перилами	21	22	9	8	0	0	0	0
7	Преодоление «болота» по кочкам	25	24	5	6	0	0	0	0
8	Подъем, траверс, спуск по склону	25	24	5	6	0	0	0	0

Выводы: мы разработали методику формирования туристских навыков III ступени ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» у обучающихся 11–12 лет в системе дополнительного образования. Она заключается в том, что в уже готовую дополнительную общеобразовательную программу «Туризм» мы внесли раздел «топография и ориентирование», в который входили упражнения, позволяющие детям подготовиться к соответствующим этапам и получить золотой знак отличия.

Выявлена эффективность разработанной и апробированной методики формирования туристских навыков III ступени ВФСК ГТО у школьников в системе дополнительного образования, выразившаяся в том, что экспериментальная группа имела преимущество над контрольными в результатах выполнения норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» на золотой знак отличия.

Библиографические ссылки

1. Организация и проведение норматива испытаний (тестов) ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» / Е. В. Гинжун, Т. А. Кравчук, И. А. Зданович, Д. С. Кошелев. Омск : Изд. центр КАН, 2017. С. 60
2. Гинжун Е. В., Кошелев Д. С., Зданович И. А. Туристский поход в ВФСК ГТО: рекомендации по организации и проведению // Проблемы перспективы развития физической культуры и спорта : материалы XIII Всерос. науч.-практ. конф. (6–7 апреля 2016, Кемерово). Омск : СибГУФК, 2016. С. 41–44.

3. Гинжул Е. В., Кравчук Т. А. Современные аспекты методического обеспечения реализации норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : сб. материалов XVII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. / под ред. С. И. Логинова, Ж. И. Бушевой. Сургут : СурГУ, 2018. С. 596–599

4. Дронов А. А. Туристско-краеведческие игры в школе и на местности как форма развития метапредметных умений и навыков учащихся. Казань : Изд-во «Молодой ученый», 2015. С. 761–767.

5. Кошелев Д. С., Зданович И. А. Особенности организации и проведения норматива ВФСК ГТО «Туристский поход». Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. С. 70–74.

References

1. Organizacija i provedenie normativa ispytanij (testov) VSFK GTO “Turistskij pohod s proverkoj turistskih navykov” / E. V. Ginzul, T. A. Kravchuk, I. A. Zdanovich, D. S. Koshelev. Omsk, Izdatel'skij centr KAN, 2017. P. 60

2. Ginzul E. V., Koshelev D. S., Zdanovich I. A. Turistskij pohod v VFSK GTO: rekomendacii po organizacii i provedeniju // Materialy XIII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii “Problemy perspektivy razvitija fizicheskoj kul'tury i sporta” (Kemerovo, 6–7 aprelja 2016). Omsk, SibGUFK, 2016. P. 41–44.

3. Ginzul E. V., T Kravchuk. A. Sovremennye aspekty metodicheskogo obespechenija realizacii normativa VFSK GTO “Turistskij pohod s proverkoj turistskih navykov” // Sovershenstvovanie sistemy fizicheskogo vospitanija, sportivnoj trenirovki, turizma i ozdorovlenija razlichnyh kategorij naselenija : sb. mat-lov XVII Vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchast. / pod red. S. I. Loginova, Zh. I. Bushevoj. Surgut, SurGU, 2018. P. 596–599

4. Dronov A. A. Turistsko-kraevedcheskie igry v shkole i na mestnosti kak forma razvitija metapredmetnyh umenij i navykov uchashhihsja. Kazan', Izdatel'stvo “Molodoj uchenyj”, 2015. P. 761–767.

5. Koshelev D. S., Zdanovich I. A. Osobennosti organizacii i provedenija normativa VFSK GTO “Turistskij pohod”. Omsk, Sibirskij gosudarstvennyj universitet fizicheskoj kul'tury i sporta, 2016. P. 70–74.

© Карпухина А. О., Карпучин Г. А., Кравчук Т. А., 2020

УДК 796.323.2

GTO AS A MODERN PHYSICAL EDUCATION SYSTEM

O. V. Lapygina

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: olyan089hu@mail.ru

This article discusses the introduction of the all-Russian sports complex “Ready for Labour and defense” as a modern physical education system. Impact of GTO on the level of physical training of students.

Keywords: GTO, health, sports complex.

ГТО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

О. В. Лапыгина

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газеты «Красноярский рабочий», 31
E-mail: olyan089hu@mail.ru

Рассматривается внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как система физического воспитания на современном уровне. Влияние ГТО на уровень физической подготовки студентов.

Ключевые слова: ГТО, здоровье, физкультурно-спортивный комплекс.

The GTO (Ready for Labor and Defense) complex in our country was first introduced in 1931. It consisted of one step, including fifteen regulatory documents on various types of exercises and three requirements – knowledge of the basics of the Soviet physical culture movement, military affairs and self-control [4].

The second, more difficult stage of the GTO was introduced in 1932. This required 3 theoretical requirements and 22 standards. In 1934 an article “Be ready for Labor and Defense” was prepared for students, containing 13 standards and 3 requirements. Depending on the level of achievement, all the norms are awarded with a gold or silver symbol of the GTO, and the standards that have been fulfilled for several years have been awarded with the honorary badge of the GTO [4].

In 1991, the GTO complex was excluded from all training programs. In the recent history of Russia, some attempts have been made to revive the GTO: in 2003, executive authorities of 56 subjects of the country supported the idea of developing a single all-Russian complex for assessing the physical fitness of the population [4].

The modern all-Russian physical-sports complex “Ready for Labor and Defense” consists of 11 steps in accordance with age categories of the population from 6 to 70 years and older in 3 difficulty levels corresponding to gold, silver and bronze signs. The person taking part, but not fulfilling the regulatory requirements for the bronze sign, presents the sign of the GTO Complex – “Participant” [1; 3].

An older preschool age is the best period of the most active physical development of the child. To solve this issue it is necessary:

Estimate the physical fitness of child at the moment.

Analyze how the GTO can affect the health of children.

The current situation in the world is somewhat different from the one that was under the USSR, but the development of a physically and morally healthy nation will never be superfluous for any, even the most technologically advanced country. Therefore, a partial return to the standards of the TRP in physical education classes is an effective enough method to prepare young people for life in the difficult conditions of the modern world, to teach thinking outside the box, to make various decisions in conditions where finding the right path is very problematic. After all, the effectiveness of this training system has already been tested earlier on the generation of our parents and showed a very good result. The GTO standards should be in physical education [5].

References

1. Parshikova N. V. Management, Law, Standards//Preschool and School Physical Education. Physical education and sports. Moscow, Soviet Sport, 2015. P. 5–6.
- 2 About the All-Russian fizkulturnok-sports complex “It Is Ready to Work and Defense” (GTO): Decree of March 24, 2014, № 172 / President of the Russian Federation//Collection of official documents and materials. 2014. № 3. Page 3k4.
3. Luneva E. V., Polarusz A. A., Fomichev K. A. Analysis of Ways to Promote Healthy Lifestyle among Young People // Collection of Scientific and Methodological Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference. 2018. P. 24–27
4. The history of the development of the TRP in Russia [Electronic resource] // Infomerc. URL: <https://infourok.ru/istoriya-razvitiya-gto-v-rossii-1481600.html> (date of visit: 22.05.2020).
5. Vavilova E. N. Strengthen children’s health: a manual for the educator, det. The garden.

© Lapygina O. V., 2020

УДК 796.035

СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И ПРИЕМСТВЕННОСТЬ КОМПЛЕКСА ГТО

Е. Ю. Малянова¹, И. И. Григорьев²

Северо-западный государственный медицинский университет им. И. И. Мечникова
Российская Федерация, г. Санкт-Петербург, просп. Пискаревский, 47

¹E-mail: lena.malyanowa@yandex.ru

²E-mail: rigorevivan2017@mail.ru

Рассмотрены некоторые аспекты воспитания физической культуры в семье, необходимости поиска форм и методов, при которых семья будет ориентирована на здоровый образ жизни, воспитании семейной физической культуры. Приемственность и семейный подход к сдаче норм комплекса ГТО.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая активность, семья, дети, активный отдых, комплекс ГТО.

FAMILY TRADITIONS IN PHYSICAL EDUCATION AND CONTINUITY OF THE TRP COMPLEX

E. Yu. Malianova¹, I. I. Grigoriev²

North-Western state medical University named after I. I. Mechnikov
47, Piskarevsky prospekt, Saint Petersburg, Russian Federation

¹E-mail: lena.malyanowa@yandex.ru

²E-mail: rigorevivan2017@mail.ru

The article considers some aspects of physical culture education in the family, the need to search for forms and methods in which the family will be focused on a healthy lifestyle, education of family physical culture. Continuity and family approach to passing the standards of the TRP complex.

Keywords: healthy lifestyle, physical activity, family, children, active recreation, GTO complex.

Актуальность. Реализации государственной программы «Развитие физической культуры и спорта». строительство новых стадионов, проведении разнообразных соревнований, делает физическую активность доступнее и популярнее, привлекая к ней как молодежь, так и старшее поколение.

Особо стоит вопрос о физическом развитии детей, школьников. Согласно данным Национального союза семейных ассоциаций, «несовершеннолетние дети проводят ежегодно 1400 (!) часов, контактируя с различными экранными медиа, тогда как на общение с родителями уходит в среднем 154 часа. Известно, что в России в среднем родители разговаривают со своими детьми всего около 30–40 минут в день» [1]. Игры и интересы детей и подростков уходят в виртуальность. Возросла вероятность гиподинамии.

Материалы и методы. Был проведен социальный опрос с целью выявить влияние физической деятельности на внутреннюю коммуникацию в семье, определить личное отношение опрашиваемых к такому способу время провождения и отношение к комплексу ГТО. Всего в опросе приняло участие 298 человек из России (165), республики Беларусь (72) и Латвии (61).

Использовались методы – анализ специальной литературы, сравнительный анализ полученных результатов.

Полученные результаты и их обсуждение. Результаты опроса показали, что в России 50 % опрошенных занимаются физической деятельностью только самостоятельно, 30 % опрошенных ответили, что не занимаются никакой физической активностью. Оставшиеся 20 % подтвердили, что занимаются вместе с членами семьи. Основной контингент опрошенных составили молодые люди, родившиеся в период 2000–2005 гг., и на вопрос «Считают ли они совместное занятие физической активностью с семьей полезным и почему?», большинство людей ответили «Да», согласились даже те люди, которые не занимаются физической деятельностью или занимаются только сами. Большинство отметило, что это помогает укрепить отношения в семье, улучшает здоровье. В общей статистике 70 % людей занимаются физической активностью и число достаточно велико: на вопрос занимаются ли они физической деятельностью, многие люди разных поколений ответили «Да». Это показывает, что физическая деятельность в России, что раньше, что и сейчас, находится на достаточно высоком уровне.

Большинство участников, ответивших «Да» на вопрос о занятии физической деятельностью с семьей, были люди, родившиеся в период 1980–2000 гг. Следовательно, с годами семьи все меньше занимаются совместной физической активностью, и роль физического воспитания в кругу семьи уменьшается, что и приводит к увеличению пропасти между родителями и детьми. Государство для их объединения проводит спортивно-семейные фестивали, национальные физкультурно-спортивные праздники или другие мероприятия («Папа, мама, я – спортивная семья»).

Физическая деятельность оказывает влияние на формирование характера ребенка, на умение преодолевать трудности, дисциплинированность. Также занятие физической культурой помогают выработать такие качества как сосредоточенность и находчивость. Поддержание здоровья является неотъемлемой частью физического воспитания.

Семья – это близкие люди, связанные узами. Именно в семье происходит получение знаний о правильном поведении, а также физическое воспитание подрастающего поколения, необходимо создать все условия и важно с самого детства приобщать детей к физической культуре. Вести здоровый образ жизни это – соблюдать режим труда и отдыха, регулярный приём пищи, сон в определенное время каждый день, комплекс гигиенических мероприятий, занятие утренней гимнастикой, достаточное количество времени, проведенное на свежем воздухе.

Семейное физическое воспитание в наши дни можно осуществлять в следующих формах:

- совместные занятия утренней гигиенической гимнастикой (зарядкой);
- домашние физкультминутки в форме комплексов основной или силовой гимнастики, упражнений на гибкость, осанку и т. п.;
- закаливание детей в зависимости от их возраста и индивидуальных особенностей;
- обучение первоначальным двигательным и спортивным навыкам: плаванию, гребле, передвижению на лыжах, коньках, спортивным играм (футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, бадминтону, лапте, городкам и т. п.), настольным играм (шахматам, шашкам и т. п.);
- занятия под руководством старших родственников элементами основной гимнастики, упражнениями атлетической гимнастики на домашних тренажерах и т. п.;
- организация выходных дней на природе, посвященных физкультурно-спортивным мероприятиям (катание на коньках, на лыжах, на лодке; на велосипеде; купание и плавание в открытом водоеме; туристические походы; спортивные игры за городом между семьями в футбол, волейбол, хоккей, баскетбол, лапту, городки и т. п.);
- походы с родителями на соревнования в качестве болельщиков;
- совместные просмотры по телевизору спортивных соревнований;
- обсуждение семьей итогов выступления сборных команд России на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх [2].

Существует большое разнообразие видов совместного отдыха. Активный отдых, который предполагает совместное участие всех членов семьи в разнообразных видах подвижной деятельности, способствующей сплочению семьи. Пешие прогулки, предполагающие, например, прогулки по парку вместе со всей семьей, которые улучшают самочувствие и поднимают настроение. Физической деятельностью можно заниматься круглый год, так как существуют разнообразные сезонные виды спорта.

Комплекс ГТО охватывает разные возрастные категории: от 6 лет до 70 лет и старше. Первые пять ступеней относятся к школьному возрасту, с шестой по одиннадцатую ступень – возраст мужчин и женщин. Каждой ступени соответствуют свои нормативы. Данная градация делает комплекс привлекательным для семейной физической культуры и ее преемственности.

Комплекс ГТО предполагает выполнение испытаний на «золотой», «серебряный» и «бронзовый» знаки. Нормативы испытаний (тестов) включают в себя обязательные испытания и испытания по выбору.

По некоторым видам испытаний, разработаны методические рекомендации, приводятся физические упражнения, способствующие успешной подготовке, предлагаются рекомендации по двигательному режиму для значкистов ГТО, структуре и содержанию занятий по физической культуре для подготовки к испытаниям. Это можно назвать программой семейной физической культуры.

Среди студентов 1–3 курсов СЗГМУ им. И. И. Мечникова Золотой значок ГТО имеют менее 3 %, считают себя готовыми к выполнению испытаний комплекса на золотой знак – 11 %, на серебряный – 13 %, на бронзовый – 27 %, не готовы к выполнению нормативов на знаки – 19 %, освобождены по состоянию здоровья – 27 %.

Выводы. 1. Дети все меньше общаются с членами семьи по различным причинам. Совместные занятия физической деятельностью приводит к улучшению микроклимата в семье. Существует большое разнообразие видов совместного активного отдыха для всей семьи, улучшающих самочувствие и поднимающих настроение, способствующей сплочению.

2. Физической деятельностью можно заниматься круглый год, так как существуют разнообразные сезонные виды спорта. В будущем это занятие может стать традицией, которая передаваться будущим поколениям семьи, а традиции играют важную роль в физическом воспитании детей.

3. Создание условий в современном обществе, способствующих развитию семьи, становлению родителей, воспитанию детей. Большое значение для укрепления семьи имеет совместное творческое дело, занятия физической культурой и спортом, ведение здорового образа жизни, плавно, естественно перерастающее в выполнение норм комплекса ГТО и где вовлечены все члены семьи.

Библиографические ссылки

1. Печинкина О. В. Медиаобразование дошкольников: несколько советов родителям // Детский сад от А до Я. 2010. № 2. С. 126.
2. Медведев Ю. И. Физическое воспитание школьника в семье // Теория и практика образования в современном мире : материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2015 г.). СПб. : Свое издательство, 2015. С. 211–213.
3. Виноградов П. А., Окуньков Ю. В. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО): по результатам социологических исследований. М. : Советский спорт, 2015. 155 с.
4. Грошев А. М., Дунаев К. С. Роль семьи в продвижении комплекса ГТО // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 72–74
5. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] : Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172. URL: <http://base.garant.ru> (дата обращения: 11.05.2020).

References

1. Pechinkina O. V. Mediaobrazovanie doshkol'nikov: neskol'ko sovetov roditeljam // Detskij sad ot A do Ja. 2010. № 2. P. 126.
2. Medvedev Ju. I. Fizicheskoe vospitanie shkol'nika v sem'e // Teorija i praktika obrazovanija v sovremennom mire : materialy VII Mezhdunar. nauch. konf. (g. Sankt-Peterburg, ijul' 2015 g.). Sankt-Peterburg, Svoe izdatel'stvo, 2015. P. 211–213.
3. Vinogradov P. A., Okun'kov Ju. V. Ob otnoshenii razlichnyh grupp naselenija Rossijskoj Federacii k VFSK "Gotov k trudu i oborone" (GTO): po rezul'tatam sociologicheskikh issledovanij. Moskva, Sovetskij sport, 2015. 155 p.
4. Groshev A. M., Dunaev K. S. Rol' sem'i v prodvizhenii kompleksa GTO // Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2018. № 4 (158). P. 72–74.
5. Ukaz Prezidenta RF ot 24 marta 2014 g. № 172 "O Vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse "Gotov k trudu i oborone" (GTO)" [Elektronnyj resurs]. URL: <http://base.garant.ru> (date of visit: 11.05.2020).

© Малянова Е. Ю., Григорьев И. И., 2020

ОПЫТ ВСЕМИРНЫХ УНИВЕРСИАД: РЕЗУЛЬТАТЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ, НАСЛЕДИЕ

УДК 796/799

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «КАСКАДНЫХ» ЭЛЕМЕНТОВ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Г. Р. Айзятulloва¹, Л. В. Пашкова², О. В. Орлова³

Национальный государственный университет физической культуры, спорта
и здоровья имени П. Ф. Лесгафта

Российская Федерация, 191021, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35

¹E-mail: top-gulia@rambler.ru

²E-mail: lora30654@mail.ru

³E-mail: g.ajzyatullova@lesgaft.spb.ru

Ещё совсем недавно в спортивной аэробике не было места «каскадным» элементам, по причине отсутствия за их выполнение дополнительных баллов. Сложность выполнения «каскадных» элементов, в свою очередь, требует от спортсмена более высокого уровня физической подготовленности. Введение в правила соревнований по спортивной аэробике дополнительных баллов за выполнение «каскадов» позволило повысить зрелищность соревновательной композиции и, вместе с тем, создать предпосылки к моделированию физической подготовки на более высоком уровне. Целью работы является: определить особенности выполнения «каскадных» элементов спортсменами старше 18 лет; наиболее распространенные «каскадные» элементы.

Ключевые слова: каскадные элементы, спортивная аэробика, спорт, физическая готовность.

USE OF “CASCADING” ELEMENTS IN SPORTS AEROBICS

G. R. Aizyatullova¹, L. V. Pashkova², O. V. Orlova³

Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health
35, Decembrists Str., St. Petersburg, 191021, Russian Federation

¹E-mail: top-gulia@rambler.ru

²E-mail: lora30654@mail.ru

³E-mail: g.ajzyatullova@lesgaft.spb.ru

Until recently, there was no place for “cascading” elements in sports aerobics, due to the lack of additional points for their performance. The complexity of performing “cascading” elements, in turn, requires a higher level of physical fitness from the athlete. The introduction of additional points in the rules of sports aerobics competitions for their performance allowed to increase the

entertainment of the competition composition and, at the same time, create prerequisites for modeling physical fitness at a higher level using traditional means. The purpose of the work is to determine the features of performing "cascading" elements for athletes over 18 years of age.

Keywords: cascade elements, sports aerobics, sport, physical readiness.

Введение. Спортивная аэробика – это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный комплекс упражнений, который включает сочетания сложно-координационных ациклических движений, элементы с различным уровнем сложности, а также взаимодействия между партнерами.

С каждым годом уровень сложности спортивной аэробики растёт. Происходит внедрение движений из смежных видов спорта, в Правилах соревнований по спортивной аэробике появляются новые элементы, изменяется таблица трудности. Все это приводит к тому, что спортсмены начинают поднимать уровень сложности соревновательной композиции, чтобы оставаться конкурентоспособными. В спортивной аэробике такая возможность существует за счет объединения элементов сложности друг с другом или элементов сложности с элементами акробатики (далее «каскады» элементов).

Основное содержание работы

«Каскадные» элементы, согласно Правилам соревнований 2012–2016 года были запрещены. Настоящие Правила соревнований (2016–2020), срок действия которых продлевается до 2021 года в связи с коронавирусной инфекцией, содержат дополнительные баллы за выполнение «каскадных» элементов [1]. Спортсмены высокого уровня подготовки стараются исполнять элементы не по отдельности, а объединять их в «каскад» элементов и таким образом повышать трудность упражнения.

Впервые понятие «каскад» появилось в фигурном катании. Как писал А. Н Мишин, не следует смешивать каскады прыжков и комбинации прыжков. Комбинацией прыжков называют два или более прыжка, следующих друг за другом и объединенных общим техническим или эстетическим замыслом. Каскад прыжков является самым частым случаем комбинации прыжков, в котором отсутствуют повороты или смена ног между прыжками [2].

Очень важной составляющей техники каскадов является то, что для выполнения последующего прыжка используется скорость движения, которая осталась после предыдущего. Поэтому каскады нужно составлять так, чтобы в них входили прыжки техника которых доведена до высокого совершенства. Также необходимо облегчать амортизацию после приземления с первого прыжка, поскольку глубокая амортизация усложняет выполнение последующего элемента.

Как и в любых прыжках, в каскадах, наиболее важная составляющая – сохранение жесткости взаимного положения звеньев тела в полете.

В литературе по спортивной гимнастике определение понятию «каскад» элементов дается так:

«Каскад» – это выполнение нескольких элементов подряд, где завершающая часть одного элемента полностью и точно должна соответствовать запрограммированному движению и являться начальной фазой следующего элемента. «Каскадные» элементы составляют систему движений, в которой главным связующим элементом является мах разгонного характера, обеспечивающий вылет в безопорное положение [3].

Существует два варианта выполнения «каскада» элементов.

В первом варианте для выполнения последующего элемента спортсмен использует скорость движения телом, созданную предыдущим. «Основой» этого варианта является мах разгонного характера. Второй вариант выполнения, когда скорость для выполнения последующего элемента «каскада» создается независимо от предыдущего. В этом способе необходимо прийти в исходное положение из предыдущего элемента так, чтобы создать выгодные условия для выполнения следующего.

В спортивной аэробике можно объединять в «каскады» элементы сложности, акробатический элемент с элементом сложности. Комбинации из 2-х акробатических элементов запре-

щены (за исключением номинации «Танцевальная гимнастика», которая судится по специальным правилам). В «каскаде» разрешено объединение 3-х элементов в не более двух комбинациях [4].

Существуют общие технические положения, которых стоит придерживаться при составлении и выполнении «каскадов»:

1. В прыжковой комбинации не должно быть остановок при переходах от одного элемента к другому.

2. Сразу после амортизации при приземлении нужно начинать отталкивание. Если, выполнив один элемент, спортсмен остановится, а затем выполнит следующий элемент, то соединение считается невыполненным. Как правило, ошибку нужно искать в предыдущем, а не в последующем элементе. Самая частая причина ошибок – это слишком быстрый темп выполнения. Поэтому разучивать соединения следует в умеренном темпе, постепенно ускоряя темп выполнения.

3. При переходе от элемента к элементу движения частями тела не должны сильно отклоняться от плоскости общего движения.

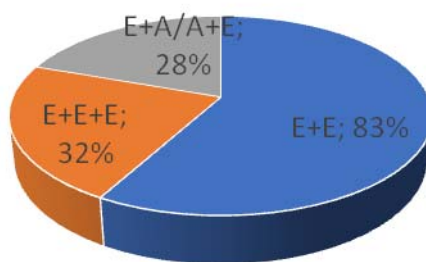
4. Темп выполнения должен нарастать от первого элемента к последнему.

5. При переходе от одного элемента к другому не должно быть движений, противоположных по направлению общему вращению.

6. Каждый предыдущий элемент должен заканчиваться наиболее рациональным положением для выполнения последующего.

7. Техника выполнения акробатического элемента несколько видоизменяется в зависимости от того, какой элемент следует после него. Также и техника последующего прыжка зависит от предыдущего элемента соединения.

Для определения наиболее распространенного «каскада» в категории 18+, были проанализированы финалы Всемирной Универсиады по спортивной аэробике (2019). Всего проанализировано более 80 видеозаписей. При анализе видеоматериалов нами изучались такие варианты «каскадов», как соединение элементов сложности (E+E или E+E+E), соединение элемента сложности и элемента акробатики (E+A или A+E или A+E+A). В результате было определено, что 83 % спортсменов выполняют вариант «каскада» E+E, 32 % – E+E+E, 28 % – E+A (см. рисунок).



Наиболее распространенные «каскадные» упражнения в спортивной аэробике, продемонстрированные спортсменами на Всемирной Универсиаде 2019

Вместе с тем, с целью изучения использования «каскадов» в соревновательной композиции спортсменов высокого класса было проведено анкетирование, которое показало, что большинство тренеров (92 %) включают «каскад» элементов в соревновательные композиции. Для выполнения «каскада» в первую очередь должны быть развиты скоростно-силовые качества, об этом также высказалось 86 % респондентов. Тренеры также подтвердили, что наиболее часто в «каскады» объединяют элемент сложности+элемент сложности (71 %).

Заключение. Таким образом, проведенные нами исследования свидетельствуют о важности изучения «каскадных» элементов в спортивной аэробике, а также разработки вопроса

моделирования тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства на основе особенностей выполнения «каскадов».

Библиографические ссылки

1. Правила соревнований по спортивной аэробике 2017–2020.
2. Фигурное катание на коньках : учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. А. Н. Мишина. М. : Физкультура и спорт, 1985. 271 с.
3. Акробатика : учебник / А. Т. Брыкин [и др.] / под общ. ред. Е. Г. Соколова. М. : Физкультура и спорт, 1965. С. 21–29.
4. Терехина Р. Н. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика. М. : Академия, 2014. 148 с.

Referance

1. Code of point: sports aerobics competitions 2017–2020.
2. Figure skating : Proc. For in-tov Phys.cult. / Under the General editorship of A. N. Mishin. Moscow, Physical Culture and sport, 1985. 271 p.
3. Acrobatics : textbook / A. T. Brykin [et al.] ; under the General editorship of E. G. Sokolov. Moscow, physical Culture and sport, 1965. P. 21–29.
4. Terekhina R. N. Sport of higher achievements: sports gymnastics. Moscow, Academy, 2014. 148 p.

© Айзятуллова Г. Р., Пашкова Л. В., Орлова О. В., 2020

УДК 796.087

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКИМ СПОРТОМ

А. В. Бодакин, Л. К. Моргунов

Московский политехнический университет
Российская Федерация, 107023, г. Москва, ул. Б. Семёновская, 38
Российский университет транспорта
Российская Федерация, 127994, г. Москва, ул. Образцова, 9, стр. 9
E-mail: bodakin-av@mail.ru

Проведен анализ системы организации студенческого спорта, обозначены пути совершенствования системы управления студенческим спортом в России.

Ключевые слова: студенческий спорт, здоровье, спортсмены.

IMPROVEMENT OF STUDENT SPORTS MANAGEMENT SYSTEM

A. V. Bodkin, L. K. Morgunov

Moscow Polytechnic University
38, B. Semyonovskaya Str., Moscow, 107023, Russian Federation
Russian University of transport (MIIT)
9/9, Obraztsova Str., Moscow 127994, Russian Federation
E-mail: bodakin-av@mail.ru

The article analyzed the system of organization of student sports, outlined ways to improve the system of management of student sports in Russia.

Keywords: student sports, health, athletes.

Введение. В течение последних лет проблемы студенческого спорта в нашей стране и в других ведущих спортивных Европейских странах открылись и обострились [3]. Данные проблемы в свою очередь заставили пересмотреть и переосмыслить направления развития спорта и физической активности в студенческой среде, затруднений в организации и управления студенческим спортом. Потенциал совершенствования студенческого спорта неразрывно связан на современном этапе с вопросами реализации новых методов, средств и содержания студенческого спортивного движения [1; 2].

Выявление закономерностей организации управления студенческим спортом в данный момент является весьма важным, так как даёт возможность выявить преемственность поколений в этой сфере, благоприятствует более полной оценке тенденций в развитии студенческого спорта. Целью работы является анализ системы организации студенческого спорта в России и выявление подходов к совершенствованию этой системы.

Основная часть. Развитие студенческого спорта – это задача государства (в рамках создания нормативно-правовых актов и законов, регулирующих сферу студенческого спорта) и национальных государственных и общественных спортивных организаций, а также непосредственно самих образовательных организаций. Важнейшей миссией государства в современной практике спорта должна являться правовая поддержка. Ввиду того, что спорт – это специфический вид деятельности и имеется направленность к изменению карьерных пара-

метров в данной отрасли, то правовое регулирование заслуживает пристального внимания с нашей стороны. В современной международной юридической практике раздел по спортивному праву активно развивается как отдельная отрасль правоотношений. Термин «международное спортивное право» применяется в практике и литературе в двух значениях: как часть международного права, обозначающий комплекс актов, регламентирующих международные спортивные отношения (конвенции, акты международного олимпийского комитета (МОК) и т. п.); и как правовое регулирование в сфере спорта на международном уровне в широком смысле (свойственно англосаксонской системе права) [6].

Наиболее важными международно-правовыми актами в сфере студенческого спорта и физического воспитания являются:

1. Международная хартия физического воспитания и спорта, провозглашенная Генеральной конференцией ООН в Париже 21 ноября 1978 года. Задачи Хартии – обеспечить совершенствование системы физического воспитания и спорта для прогресса человечества, содействовать их развитию и побуждать правительства стран, а также уполномоченные негосударственные организации, сотрудников системы образования, семьи и отдельных лиц пользоваться ею, продвигать ее и использовать в целях развития.

2. Спортивная хартия Европы, принятая 7-й конференцией министров по спорту европейских стран в г. Родосе (Греция) 15 мая 1992 года. Принятие данной Хартии позволило создать концепцию общей государственной политики европейских государств в области студенческого и любительского спорта [5].

Хотя в каждой стране существует и функционирует своя уникальная национальная система студенческого-спортивного движения, на Западе, как правило, она являет собой целостное сочетание и соединение усилий государства (за исключением Канады и США), правительственных, общественных и частных организаций и учреждений. По уровню государственного регулирования спортивной сферы страны могут быть условно разделены на две категории.

К первой относятся те страны, где государство практически не вмешивается в спортивную жизнь, она целиком автономна, то есть усовершенствование системы и структуры в области спорта относится к ведению самих спортивных ассоциаций. Наиболее яркий пример – США, где государство никак не задействовано в системе управления студенческим спортом и выступает лишь регулятором общественных отношений.

В других странах (Великобритания, Нидерланды, Норвегия, Швеция, Япония) государство осуществляет лишь финансовые вложения в сферу студенческого спорта при его полуавтономии.

Ко второй категории относятся страны, которые проводят и осуществляют собственную государственную спортивную политику. Они возлагают на себя ответственность и обязательства за совершенствование национальной спортивной студенческой индустрии в целом. На центральном уровне эта работа поручается министерству спорта или другому уполномоченному органу власти, в котором существует специальный отдел, ответственный за работу в области спортивной студенческой молодежной политики. Министерства по спорту функционируют в четырнадцати европейских государствах. Зачастую эти две модели спортивного регулирования дополняют одна другую.

Например, итальянское законодательство признает за своим Олимпийским комитетом главенствующую роль в национальном спортивном движении. Кроме того, спортивная деятельность регулируется либо центральными структурами (Германия), либо региональными (Италия). В настоящее время в большинстве стран ответственность за развитие физического воспитания и спорта несут государственные органы.

К ним относятся Австрия, Испания, Италия, Финляндия, Франция, страны Восточной Европы, большинство развивающихся и постсоветских государств. В тех странах, где нет министерств спорта, за его развитие отвечают другие государственные органы. Спорт находится под контролем министерств по образованию, культуре, молодежи и др. (Бельгия, Греция, Португалия, Финляндия, Эстония).

В Германии и Швейцарии вопросами спорта ведают министерство внутренних дел, в Швеции – министерство финансов, в Японии – министерство образования, науки и культуры [4].

Пути совершенствования системы организации управления студенческим спортом в России

Предложены следующие рекомендации по совершенствованию системы организации управления студенческим спортом в России.

1. Составление и принятие четких, полных нормативно – правовых актов, регулирующих сферу студенческого спорта (это позволит снизить бюрократические издержки и двусмысленную трактовку правовых норм).

2. Снижение государственного регулирования сферы студенческого спорта (ускорение принятия ключевых решений, минимизация коррупции и бюрократии).

3. Коммерциализация студенческих спортивных соревнований и чемпионатов (самоокупаемость и прибыльность студенческих спортивных организаций способствует повышению общего уровня соревнований, благоприятствует обновлению спортивной инфраструктуры вузов, а также позволит вузам выделять солидные спортивные стипендии талантливым спортсменам).

4. Расширение функционала органов управления студенческими спортивными организациями.

5. Принятие всеми вузами участниками программы выделения спортивных стипендий для талантливых спортсменов (содействует всестороннему развитию студента-спортсмена, а также позволит подготовить его к соревнованиям самого серьезного уровня).

6. Популяризация студенческого спорта среди студентов (позволит повысить число студентов-спортсменов).

7. Обновление спортивной инфраструктуры вузов (современная спортивная инфраструктура содействует профессиональному росту студентов-спортсменов и способствует более успешной коммерциализации соревнований).

Библиографические ссылки

1. Изаак С. И. Развитие студенческого спорта в России // Человеческий капитал. 2016. № 5 (89). С. 43–45.

2. Изаак С. И. Стратегия развития спортивной отрасли : монография. М. : Спорт, 2018. 168 с.

3. Матыцин О. В. Студенческий спорт в России: проблемы и цели развития // Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсиаде-2013 в Казани : материалы Всерос. научно-практ. конф. (7–8 ноября 2012, г. Казань). Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2012. С. 6–10.

4. Орлова В. В., Халалеева О. Е. Студенческий в условиях глобализации // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2014.

5. Платонов В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. М. : Советский спорт, 2010. 310 с.

6. Рожков П. А. Развитие физической культуры и спорта в современном мире: организационно-управленческие, финансовые и нормативно-правовые проблемы. М. : Советский спорт, 2012.

References

1. Izaak S. I. Development of student sports in Russia // Human capital. 2016. № 5 (89). P. 43–45.

2. Izaak S. I. Strategy of development of the sports industry: monograph. Moscow, Sport, 2018. 168 p.

3. Matytsin O. V. Student sports in Russia: problems and goals of development // Prospects of development of modern student sports: on the way to the Universiade-2013 in Kazan, materials

of the all-Russian scientific and practical conference (November 7–8, 2012, Kazan). Kazan, Povolzhskaya Gafksit, 2012. P. 6–10.

4. Orlova V. V., Halaleeva O. E. Student in the conditions of globalization // International journal of applied and fundamental research. 2014.

5. Platonov V. N. Sport of the highest achievements and preparation of national teams for the Olympic games. Moscow, Soviet sport, 2010. 310 p.

6. Rozhkov P. A. Development of physical culture and sport in the modern world: organizational and managerial, financial, and regulatory issues. Moscow, Soviet sport, 2012.

© Бодакин А. В., Моргунов Л. К., 2020

УДК 577.2

ИСТОРИЯ VII ВСЕМИРНОЙ ЛЕТНЕЙ УНИВЕРСИАДЫ 1973 ГОДА, ПРОВЕДЕННОЙ В СССР, В ОТРАЖЕНИИ СРЕДСТВ КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЯ

К. А. Бугаевский

Черноморский национальный университет имени Петра Могилы
Украина, 54000, г. Николаев, ул. 68 Десантников
E-mail: apostol_luka@ukr.net

Представлены результаты исследования, посвященного отражению памяти о проведении Универсиад как в период СССР, так и в современной Российской Федерации, с использованием филателистических, фалеристических и нумизматических материалов.

Ключевые слова: Универсиада, филателия, почтовые марки и конверты, фалеристика, памятные значки, нумизматика, памятные монеты и медали, филумения.

HISTORY OF THE VII WORLD SUMMER UNIVERSIAD OF 1973, HELD IN THE USSR, IN REFLECTION OF MEANS OF COLLECTION

K. A. Bugaevskiy

Petro Mohyla Black Sea State University
68 Marines str., Mykolayiv City, Ukraine,
E-mail: apostol_luka@ukr.net

The article presents the results of a study devoted to the reflection of the memory of the Universiade both in the USSR and in the modern Russian Federation, using philatelic, faleristic and numismatic materials.

Keywords: Universiade, philately, postage stamps and envelopes, faleristics, commemorative badges, numismatics, commemorative coins and medals, phillumeny.

Введение. Прежде, чем начать свой рассказ, хотелось бы дать объяснение слову «Универсиада». Название «Универсиада» происходит от слов «университет» и «Олимпиада». По сути, это молодежный аналог Олимпиады и второе по значимости и представительству комплексное международное мероприятие на мировой спортивной арене. В отличие от олимпийского цикла, исчисляющегося четырехлетиями, молодежные состязания проводятся каждые два года. К участию в них допускаются студенты, аспиранты и выпускники двух предшествующих Универсиаде годов в возрасте от 17 до 28 лет [1].

В данной статье хотелось бы подробно остановиться на отражении той части проведения Всемирных Универсиад, когда они проводились на территории СССР и Российской Федерации. В частности, речь пойдет о VII Летней Универсиаде в СССР, в 1973 году, в Москве, XXVII Всемирной Летней Универсиаде, проведенной в 2013 году в Казани, и о XXIX Всемирной Зимней Универсиаде в Красноярске, проведенной в 2019 году. Рассказ о истории этих Универсиад будет проведен с использованием средств коллекционирования, таких, как филателия, фалеристика, нумизматика, с использованием многообразия их современных видов, с соответствующими комментариям к приведенному иллюстративному материалу.

Основная часть исследования. При проведении данной исследовательской работы, нами был использован метод углубленного литературно-критического анализа доступных научных источников информации по изучаемому вопросу, с использованием справочников, энциклопедий, каталогов, специализированных периодических изданий, интернет-ресурсов.

Полученные результаты проведённого исследования, будут представлены в трёх отдельных статьях: история VII Всемирной Летней Универсиады 1973 года в Москве (рис. 1); история XXVII Всемирной Летней Универсиады, проведённой в 2013 году в Казани; история XXIX Всемирной Зимней Универсиады в Красноярске, рассказанные с применением средств коллекционирования.



Рис. 1. Филателистические материалы СССР, посвящённые VII Всемирной Летней Универсиаде 1973 года в Москве

Свой рассказ, хотелось бы начать с краткой истории VII Всемирной Летней Универсиады, которая была проведена в Москве, в период с 15 по 25 августа 1973 года. В этой Универсиаде приняли участие около 4000 спортсменов из 72 стран мира, которые участвовали в 120 спортивных дисциплинах. Общекомандное I место заняла сборная команда СССР, которая завоевала 69 золотых, 35 серебряных и 39 бронзовых медалей, всего – 134 награды [1]. Память об этом важном спортивном событии, в отражении средств филателии (почтовые марки, конверты первого дня, почтовые блоки, специальные почтовые штемпеля), представлена на рис. 1 [2–6].

Существует, также, значительное количество памятных значков периода СССР, посвящённых московской Универсиаде 1973 года, первой Универсиаде всемирного уровня, которая была генеральной репетицией XXII-м, летним Олимпийским играм 1980 года в Москве. Отдельной, большой группой представлены памятные значки с символикой Универсиады-1973, в другой подборке представлены значки по различным видам спорта, представленных на этой Летней Универсиаде. Подборка памятных значков, отражающих символику (эмблему) VII Летней Универсиады-1973 в Москве, представлена на рис. 2 [7–10].



Рис. 2. Памятные значки, посвящённые VII Всемирной Летней Универсиаде 1973 года в Москве

На рис. 3, представлены наборы значков по разным видам спорта, которые были представлены на VII Летней Универсиады-1973 в Москве [7–10].

Отдельной подборкой, на рис. 4, представлены нумизматические материалы (настольные памятные медали, памятный монетоподобный жетон), посвящённые Универсиаде 1973 в Москве [11; 12].



Рис. 3. Памятные значки, посвящённые разным видам спорта на VII Всемирной Летней Универсиаде 1973 года в Москве (начало)



Рис. 3. Окончание



Рис. 4. Памятные настольные медали, посвящённые VII Всемирной Летней Универсиаде 1973 года в Москве

На рис. 5, представлена, в аверс и реверс, золотая медаль Ольги Корбут, четырёхкратной Олимпийской чемпионки и победительницы чемпионатов мира, Европы и других престижных соревнований, которой она была удостоена трижды, за выступления по спортивной гимнастике в Москве, на VII Всемирной Летней Универсиаде 1973 года, где она стала абсолютной чемпионкой этой Универсиады – за индивидуальные упражнения на брусках и бревне и, в общекомандном зачёте [13; 14; 18]. До этого, в 1972 году, Ольга Корбут стала Олимпийской чемпионкой в Мюнхене [13]. Также, на этом же рис. 4, представлены почтовые марки, выпущенные в её честь [15–18].

На рис. 6, представлены спичечные этикетки периода СССР, которые представляют ряд видов спорта, в которых соревновались участники VII Всемирной Летней Универсиады 1973 года, в Москве. Собрание спичечных этикеток называется филуменией, и данная тематическая подборка, состоящая из 12 спичечных этикеток, красочно представляет этот вид коллекционирования [19].



Рис. 5. Коллекционные материалы, посвящённые Ольге Корбут, трёхкратной золотой медалистки VII Всемирной Летней Универсиаде 1973 года в Москве



Рис. 6. Подборка спичечных этикеток СССР, посвящённых Универсиаде 1973

Представленные коллекционные материалы, завершают первую статью по истории Универсиад, в отражении средств коллекционирования. В следующих статьях будет рассказано об Универсиаде-2013, прошедшей через 40 лет, после московской Универсиады в г. Казани, и Универсиаде-2019 в г. Красноярске, Российская Федерация.

Выводы

1. Современные средства коллекционирования, такие как филателия, фалеристика, нумизматика и филумения, способны интересно, доступно и разнообразно, рассказать о событиях в любой сфере человеческой деятельности, в том числе и вопросы, касающиеся истории спорта, как в нашей стране, так и за рубежом.

2. Представленные в данной статье материалы могут быть интересны как спортсменам, любителям спорта, специалистам по истории спорта и спортивных соревнований, разным группам коллекционеров, так и всем тем, кто искренне любит спорт.

Библиографические ссылки

1. История Всемирных студенческих спортивных игр [Электронный ресурс]. URL: <http://www.coca-cola.ru/history/history-of-company/his...> (дата обращения: 26.04.2020).

2. Летняя Универсиада 1973 – Википедия [Электронный ресурс]. URL: <http://wp.wiki-wiki.ru> (дата обращения: 26.04.2020).

3. СССР, 1973, Универсиада в Москве. Блок. № 4246 [Электронный ресурс]. URL: <http://sportstamps.ru> (дата обращения: 26.04.2020).

4. Каталог почтовых марок, марки на тему Спорт [Электронный ресурс]. URL: <http://filatelie.fotocrimea.com> (дата обращения: 26.04.2020).

5. Конверт с СГ СССР 1973 Универсиада 73 СГ Москва 1973 [Электронный ресурс]. URL: <http://Мешок> (дата обращения: 26.04.2020).

6. Комплект из 5 КПА 1973 год Универсиада [Электронный ресурс]. URL: <http://Купить в Бобруйске...> (дата обращения: 26.04.2020).

7. Знак значок Универсиада Москва 1973 год [Электронный ресурс]. URL: <http://Интернет-аукцион Старина> (дата обращения: 26.04.2020).

8. Комплект из 18 значков «УНИВЕРСИАДА 1973» [Электронный ресурс]. URL: <http://PriceGuard> (дата обращения: 26.04.2020).

9. Значки Универсиады 1973 года в Москве | Библиотека изображений ... [Электронный ресурс]. URL: <http://visualrian.ru> (дата обращения: 26.04.2020).

10. Знаки, значки в интернет-магазине Монетус [Электронный ресурс]. URL: <http://Монетус> (дата обращения: 26.04.2020).

11. Медаль Универсиады 1973 [Электронный ресурс]. URL: <http://Авито> (дата обращения: 26.04.2020).

12. Настольная медаль «Универсиада. Август. Москва» [Электронный ресурс]. URL: <http://Каталог Советский знак> (дата обращения: 26.04.2020).

13. Все Универсиады: от Турина-1959 до Казани-2013 ... [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sport-express.ru/universiade/reviews> (дата обращения: 26.04.2020).

14. Корбут О. В. Википедия [Электронный ресурс]. URL: <http://ru.wikipedia.org> (дата обращения: 26.04.2020).

15. Stamp: Olga Korbut (Guyana) (Olympic Gold Medal Winners) Mi:GY ... [Электронный ресурс]. URL: <http://Colnect> (дата обращения: 26.04.2020).

16. Филателия 72-го олимпийского [1980 Левин М. Е., Сашенков Е. П. ... [Электронный ресурс]. URL: <http://historic.ru> (дата обращения: 26.04.2020).

17. Munich Summer Olympics – Unusual Dual-Image Complete Mint Set of 8 [Электронный ресурс]. URL: <http://Kenmore Stamp> (дата обращения: 26.04.2020).

18. Бугаевский К. А., Бугаевская Н. А. Спортивная слава известных советских героев спорта в изложении нумизматики и филателии // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VI междунар. научно-практ. конф., (28 февраля 2017, г. Екатеринбург) / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург : РГППУ, 2017. С. 181–197.

19. Спичечные этикетки: тематические наборы Выпуск 3 [Электронный ресурс]. URL: <http://ambilive> (дата обращения: 26.04.2020).

References

1. Istorija Vsemirnyh studencheskih sportivnyh igr [Elektronnyj resurs]. URL: <http://www.coca-cola.ru › history › history-of-company › his...> (date of visit: 26.04.2020).
2. Letnjaja Universiada 1973 – Vikipedija [Elektronnyj resurs]. URL: <http://wp.wiki-wiki.ru> (date of visit: 26.04.2020).
3. SSSR, 1973, Universiada v Moskve. Blok. № 4246 [Elektronnyj resurs]. URL: <http://sportstamps.ru> (date of visit: 26.04.2020).
4. Katalog pochtovyh marok, marki na temu Sport [Elektronnyj resurs]. URL: <http://filatelie.fotocrimea.com> (date of visit: 26.04.2020).
5. Konvert s SG SSSR 1973 Universiada 73 SG Moskva 1973 [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Meshok> (date of visit: 26.04.2020).
6. Komplekt iz 5 KPD 1973 god Universiada [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Kupit' v Bobrujske ...> (date of visit: 26.04.2020).
7. Znak znachok Universiada Moskva 1973 god [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Internet-aukcion Starina> (date of visit: 26.04.2020).
8. Komplekt iz 18 znachkov “UNIVERSIADA 1973” [Elektronnyj resurs]. URL: <http://PriceGuard> (date of visit: 26.04.2020).
9. Znachki Universiady 1973 goda v Moskve | Biblioteka izobrazhenij ... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://visualrian.ru> (date of visit: 26.04.2020).
10. Znaki, znachki v internet-magazine Monetis [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Monetis> (date of visit: 26.04.2020).
11. Medal' Universiady 1973 [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Avito> (date of visit: 26.04.2020).
12. Nastol'naja medal' “Universiada. Avgust. Moskva” [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Katalog Sovetskij znak> (date of visit: 26.04.2020).
13. Vse Universiady: ot Turina-1959 do Kazani-2013 ... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://www.sport-express.ru › universiade › reviews> (date of visit: 26.04.2020).
14. Korbut Ol'ga Valentinovna – Vikipedija [Elektronnyj resurs]. URL: <http://ru.wikipedia.org> (date of visit: 26.04.2020).
15. Stamp: Olga Korbut (Guyana) (Olympic Gold Medal Winners) Mi:GY ... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Colnect> (date of visit: 26.04.2020).
16. Filatelija 72-go olimpijskogo [1980 Levin M.E., Sashenkov E.P ... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://historic.ru> (date of visit: 26.04.2020).
17. Munich Summer Olympics – Unusual Dual-Image Complete Mint Set of 8 [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Kenmore Stamp> (date of visit: 26.04.2020).
18. Bugaevskij K. A., Bugaevskaja N. A. Sportivnaja slava izvestnyh sovetskih geroev sporta v izlozhenii numizmatiki i filatelii // Problemy razvitiya fizicheskoj kul'tury i sporta v novom tysjacheletii : materialy VI mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konf. (28 fevralja 2017, g. Ekaterinburg) / Ros. gos. prof.-ped. un-t. Ekaterinburg, RGPPU, 2017. P. 181–197.
19. Spichechnye jetiketki: tematicheskie nabory Vypusk 3 [Elektronnyj resurs]. URL: <http://ambilive> (date of visit: 26.04.2020).

© Бугаевский К. А., 2020

УДК 577.2

XXVII ВСЕМИРНАЯ ЛЕТНЯЯ УНИВЕРСИАДА 2013 ГОДА В КАЗАНИ В ОТРАЖЕНИИ СРЕДСТВ КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЯ

К. А. Бугаевский

Черноморский национальный университет имени Петра Могилы
Украина, 54000, г. Николаев, ул. 68 Десантников
E-mail: apostol_luka@ukr.net

Представлены результаты исследования, посвященного отражению памяти о проведении в 2013 году XXVII Всемирной Летней Универсиады в Казани, Российская Федерация, с использованием филателистических, фалеристических и нумизматических материалов.

Ключевые слова: Универсиада, Казань, филателия, почтовые марки и конверты, фалеристика, памятные значки, нумизматика, памятные монеты и медали.

XXVII WORLD SUMMER UNIVERSIADE OF 2013 IN KAZAN IN THE REFLECTION OF COLLECTION MEANS

К. А. Bugaevskiy

Petro Mohyla Black Sea State University
68 Marines Str., Mykolayiv City, 54000, Ukraine
E-mail: apostol_luka@ukr.net

The article presents the results of a study devoted to the reflection of the memory of the XXVII World Summer Universiade in 2013 in Kazan, Russian Federation, using philatelic, faleristic and numismatic materials.

Keywords: Universiade, Kazan, philately, postage stamps and envelopes, faleristics, commemorative badges, numismatics, commemorative coins and medals.

Введение. XXVII Всемирная Летняя Универсиада в Казани 2013 года, была проведена через 40 лет, после знаменитой VII Всемирной Летней Универсиады в Москве – с 6 по 17 июля 2013 года, и также завершилась уверенной и безоговорочной победой сборной команды, но уже не СССР, а Российской Федерации [1]. Второй раз в истории Универсиад, она была проведена на российской земле, но уже в более грандиозных масштабах – с большим количеством представленных стран-участниц, спортсменов и видов спорта. Так, по официальным данным, на участие приняло 4759 спортсменов из 162 стран. Универсиаде в Казани, было разыграно 351 комплект медалей в 27 видах спорта, участие приняло 4579 спортсменов, из 162 стран мира [2; 3]. Сборная команда Российской Федерации, уверенно заняла первое, общекомандное место, установив рекорд Универсиад – завоевала 50 % золотых и 25 % серебряных и бронзовых медалей на этой Универсиаде [2; 3].

Основная часть исследования. При проведении данной исследовательской работы, нами был использован метод углублённого литературно-критического анализа доступных научных источников информации по изучаемому вопросу, с использованием справочников, энциклопедий, каталогов, специализированных периодических изданий, интернет-ресурсов. По сравнению с презентацией VII Всемирной Летней Универсиады 1973, в Москве, в средствах коллекционирования, произошли существенные изменения. Практически отсутствуют памятные значки, количество которых во время прошлой Универсиады было очень значительным. Выпущена всего 1 памятная марка, малое количество почтовых блоков и конвертов

первого дня. Зато появилась подборка памятных монет, исполненных как в обычном обиходном варианте, так и в цветовом, номиналом в 10 рублей, также и из драгоценных металлов, золота и серебра, по современным технологиям. Появились также памятные медали, посвящённые Казанской Универсиаде-2013. Не была отмечена эта Универсиада в филумении, на спичечных этикетках.

Начать свой рассказ о Казанской Универсиаде в средствах коллекционирования, начать, хотелось бы со средств коллекционирования, которые представлены на рис. 1 [4–6]. Здесь представлены 2 варианта почтовых блоков, посвящённых Универсиаде в Казани, с представлением на них, как специально посвящённой этому событию почтовой марке, так и изображению на почтовых блоках талисмана Универсиады в Казани. Также, на рис. 1, представлен конверты первого дня, с теми же изображениями и надписью «XXVII ВСЕМИРНАЯ ЛЕТНЯЯ УНИВЕРСИАДА 2013 ГОДА В КАЗАНИ» и штемпелем специального почтового гашения, при этом на втором конверте, напечатанном после окончания Универсиады, сделана надпечатка следующего содержания: «Спортсмены России завоевали 155 золотых, 75 серебряных и 52 бронзовые медали» [7].



Рис. 1. Филателистические материалы РФ, посвящённые XXVII Всемирной Летней Универсиаде в Казани 2013 г.

На рис. 2, представлена нумизматическая продукция РФ – памятные монеты, посвящённые XXVII Всемирной Летней Универсиаде в Казани в 2013 году [8–15].

На реверсе монеты, номиналом в 10 рублей, изображён бегущий талисман Универсиады – Юни (Uni), котёнок крылатого белого барса, с факелом в руках. На аверсе монеты расположены надписи: сверху – «Банк России», внизу – «2013», по центру, крупно «10 рублей», в обрамлении цветочного (растительного) современного татарского орнамента, как и на цветной монете, а на других – логотип Универсиады-2013 в Казани [8].

На аверсе золотой монеты, номиналом 10000 рублей, на фоне стадиона, Казанского кремля и мечети, помещён логотип Универсиады и данные о ней, на реверсе, изображены спортсмены, представляющие 9 видов спорта, внесённых в программу Универсиады: Гребля на каноэ, прыжки в воду, баскетбол, художественная гимнастика, футбол, бег, волейбол, хоккей на траве [14]. На реверсе серебряной монеты, номиналом 25 рублей, на том же фоне кремля и мечети г. Казань, в центре, крупно изображены спортсмены-дзюдоисты во время поединка, а чуть сзади борцы, представляющие национальную борьбу [8; 13]. На втором варианте серебряной монеты, номиналом 3 рубля, на фоне казанского кремля и мечети, сзади слева,

изображена спортсменка, держащая в руках флаг, с надписью на нём, на английском языке: «UNIVERIADA. KAZAN. 2013. RUSSIA» [8; 13].



Рис. 2. Памятные монеты России, посвящённые XXVII Всемирной Летней Универсиаде в Казани 2013 г.

Отдельной подборкой, на рис. 3, представлены памятные медали, которые также посвящены XXVII Всемирной Летней Универсиаде в Казани, в 2013 году [16–20]. На аверсе бронзовой памятной медали, по окружности идёт надпись на русском языке «XXVII Всемирная Летняя Универсиада 2013 года в г. Казань». По центру изображён спортсмен в движении, держащая в левой руке, высокоподнятый факел Универсиады. Чуть ниже надпись «От Пре-

зидента Российской Федерации» [16]. На реверсе медали, по её контуру идёт обрамление из лавровых ветвей, вверху 5 звёзд FISU, как символ Всемирных Универсиад. В центре реверса медали представлен логотип Казанской Универсиады, и надпись на английском языке «UNIVERSIADA. KAZAN. 2013. RUSSIA» [16]. На второй, серебряной медали, на аверсе, в обрамлении орнамента, представлен талисман Универсиады. На реверсе, в центре представлен герб Казани, обрамлённый названием города на русском, английском и татарском языках «КАЗАНЬ. KAZAN. KAZAN» [21]. Также, существуют корпоративные памятные серебряные медали/монетоподобных жетона. На первой из них, на аверсе, изображена «Казань-Арена», а по всему краю аверса указаны полное название Универсиады и даты её проведения. Реверс, по художественному оформлению, полностью подобен реверсу, описанной ранее, бронзовой памятной медали [17]. На аверсе второй медали, изображена панорама Казанского кремля, и внизу надпись «КАЗАНСКИЙ КРЕМЛЬ». На реверсе, в центре слева логотип казанской универсиады, а справа Аббревиатура акционерного коммерческого банка «Абб» и «АК БАРС БАНК», внизу надпись «Официальный банк Универсиады 2013» [20].



Рис. 3. Памятные медали и жетоны, посвящённые XXVII Всемирной Летней Универсиаде в Казани 2013 г.

На рис. 4, представлены образцы наградных медалей Универсиады-2013 в Казани [22; 23].

На рис. 5, представлены образцы значков Универсиады-2013: на первом и втором значках представлены логотипы казанской Универсиады, а на втором из значков, справа имеется указание «volunteers» – волонтер, что указывает на его принадлежность одному из членов волонтерской команды Универсиады [24; 25].

На этом, в данной статье, закончено представление материалов, собранных по результатам проведенного исследования, посвященного истории проведения XXVII Всемирной Летней

Универсиаде в Казани, в 2013 году. В следующей статье будут представлены коллекционные материалы, посвящённые XXIX Всемирной Зимней Универсиаде 2019 года, в Красноярске.



Рис. 4. Наградные медали Универсиады-2013 в Казани



Рис. 5. Значки с логотипом Универсиады-2013 в Казани

Выводы.

1. Существует достаточное количество коллекционных фалеристических, нумизматических и филателистических материалов, посвящённых Всемирной Летней Универсиаде 2013 года, проводившихся в Российской Федерации, г. Казань.
2. Представленные в данной статье материалы могут быть интересны, как спортсменам, любителям спорта, специалистам по истории спорта и спортивных соревнованиям, разным группам коллекционеров и всем тем, кто искренне любит спорт.

Библиографические ссылки

1. История Всемирных студенческих спортивных игр [Электронный ресурс]. URL: <http://www.coca-cola.ru/history/history-of-company/his...> (дата обращения: 30.04.2020).
2. Все Универсиады: от Турина-1959 до Казани-2013 ... [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sport-express.ru/universiade/reviews> (дата обращения: 30.04.2020).
3. Универсиада в России: второе пришествие [Электронный ресурс]. URL: <http://Sostav.ru> (дата обращения: 30.04.2020).

4. Почта России» выпустила конверт и марку с символикой Универсиады ... [Электронный ресурс]. URL: <http://prokazan.ru> (дата обращения: 30.04.2020).
5. Мой почтовый мир / My postal world: Россия – «Универсиада ... [Электронный ресурс]. URL: <http://Мой почтовый мир / My postal world> (дата обращения: 30.04.2020).
6. Новости | Киевский клуб филателистов [Электронный ресурс]. URL: <http://Киевский клуб филателистов> (дата обращения: 30.04.2020).
7. Россия. 2013. Всемирная летняя универсиада в Казани. редкий КПД с талисманами и медалями [Электронный ресурс]. URL: <http://Auction> (дата обращения: 30.04.2020).
8. 10 рублей 2013 XXVII Всемирная летняя универсиада в Казани ... [Электронный ресурс]. URL: <http://yavitrina.ru> (дата обращения: 30.04.2020).
9. Монеты и банкноты [Электронный ресурс]. URL: <http://Дары России> (дата обращения: 30.04.2020).
10. 10 рублей 2013 г., Универсиада в Казани – 2013, Логотип (цветная) [Электронный ресурс]. URL: <http://Дом Монет>. (дата обращения: 30.04.2020).
11. РФ 10 рублей 2013 год. Универсиада в Казани. Талисман [Электронный ресурс]. URL: <http://Альбо Нумизматико> (дата обращения: 30.04.2020).
12. Набор из 2 цветных монет 2013 10 руб. «Универсиада в Казани» [Электронный ресурс]. URL: <http://Интернет-аукцион Старина> (дата обращения: 30.04.2020).
13. Монета 10 000 рублей XXVII Всемирная летняя Универсиада 2013 года [Электронный ресурс]. URL: <http://FCoins> (дата обращения: 30.04.2020).
14. 25 рублей 2013 года XXVII Всемирная летняя Универсиада 2013 года в ... [Электронный ресурс]. URL: <http://Нумизматика, монеты СССР, юбилейные монеты СССР и Росс> (дата обращения: 30.04.2020).
15. 50 rubles coin – The XXVII World Summer Universiade of 2013 in the ... [Электронный ресурс]. URL: <http://Collector Coin Database> (дата обращения: 30.04.2020).
16. Памятная медаль Универсиада-2013 подписана Путиным купить в Москве ... [Электронный ресурс]. URL: <http://Авито> (дата обращения: 30.04.2020).
17. Монета, Медаль, Жетон, серебро, Летняя Универсиада 2013 года в Казани, СТАДИОН КАЗАНЬ – АРЕНА [Электронный ресурс]. URL: <http://coins.lave.ru> (дата обращения: 30.04.2020).
18. Ак Барс, медаль (жетон) Казанский Кремль Ag925 – 67,25гр – Монеты ... [Электронный ресурс]. URL: <http://coins.lave.ru> (дата обращения: 30.04.2020).
19. Медаль Татарстан Универсиада в Казани 2013 Талисман Юни Снежный барс [Электронный ресурс]. URL: <http://Мешок> (дата обращения: 30.04.2020).
20. Universiade medal in Kazan 2013 [Электронный ресурс]. URL: <http://eBay> (дата обращения: 30.04.2020).
21. Набор на 2 медали «Универсиада 2013» – заказать в Казани ... [Электронный ресурс]. URL: <http://Алмаз> (дата обращения: 30.04.2020).
22. Награды для победителей и призеров Всемирной Универсиады 2013 ... [Электронный ресурс]. URL: <http://Музей денег> (дата обращения: 30.04.2020).
23. В Казани утвердили дизайн медалей и макет факела Универсиады [Электронный ресурс]. URL: <http://Комсомольская правда – Казань> (дата обращения: 30.04.2020).
24. Спортивные значки – изготовление спортивных значков [Электронный ресурс]. URL: <http://изготовление значков> (дата обращения: 30.04.2020).
25. Значки и знаки изготовленные фототравлением [Электронный ресурс]. URL: <http://Изготовление значков> (дата обращения: 30.04.2020).

References

1. Istorija Vsemirnyh studencheskih sportivnyh igr [Elektronnyj resurs]. URL: <http://www.coca-cola.ru/history/history-of-company/his...> (date of visit: 30.04.2020).
2. Vse Universiady: ot Turina-1959 do Kazani-2013 ... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://www.sport-express.ru/universiade/reviews> (date of visit: 26.04.2020).

3. Universiada v Rossii: второе prishestvie [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Sostav.ru> (date of visit: 30.04.2020).
4. “Pochta Rossii” vypustila konvert i marku s simbolikoj Universiady ... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://prokazan.ru> (date of visit: 30.04.2020).
5. Moj pochtovyj mir/My postal world: Rossija – niversiada ... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Moj pochtovyj mir/My postal world> (date of visit: 30.04.2020).
6. Novosti | Kievskij klub filatelistov [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Kievskij klub filatelistov> (date of visit: 30.04.2020).
7. Rossija. 2013. Vsemirnaja Letnjaja Universiada v Kazani. Redkij Kpd s Talismanami I Medaljami [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Auction> (date of visit: 30.04.2020).
8. 10 rublej 2013 xxvii vsemirnaja letnjaja universiada v kazani ... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://yavitrina.ru> (date of visit: 30.04.2020).
9. Monety i banknoty [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Dary Rossii> (data obrashhenija: 30.04.2020).
10. 10 rublej 2013 g., Universiada v Kazani – 2013, Logotip (cvetnaja) [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Dom Monet>. (date of visit: 30.04.2020).
11. RF 10 rublej 2013 god. Universiada v Kazani. Talisman [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Al'bo Numismatiko> (date of visit: 30.04.2020).
12. NABOR iz 2 CVETNYH MONET 2013 10 rub. “Universiada v Kazani” [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Internet-aukcion Starina> (date of visit: 30.04.2020).
13. Moneta 10 000 rublej XXVII Vsemirnaja letnjaja Universiada 2013 goda [Elektronnyj resurs]. URL: <http://FCoins> (date of visit: 30.04.2020).
14. 25 rublej 2013 goda XXVII Vsemirnaja letnjaja Universiada 2013 goda v ... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Numizmatika, monety SSSR, jubilejnye monety SSSR i Ross> (date of visit: 30.04.2020).
15. 50 rubles coin – The XXVII World Summer Universiade of 2013 in the ... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Collector Coin Database> (date of visit: 30.04.2020).
16. Pamjatnaja medal' Universiada-2013 podpisana Putinyim kupit' v Moskve ... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Avito> (date of visit: 30.04.2020).
17. Moneta, Medal', Zheton, srebro, Letnjaja Universiada 2013 goda v Kazani, STADION KAZAN' – ARENA [Elektronnyj resurs]. URL: <http://coins.lave.ru> (date of visit: 30.04.2020).
18. Ak Bars, medal' (zheton) Kazanskij Kreml' Ag925 – 67,25gr – Monety ... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://coins.lave.ru> (date of visit: 30.04.2020).
19. Medal' Tatarstan Universiada v Kazani 2013 Talisman Juni Snezhnyj bars [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Meshok> (date of visit: 30.04.2020).
20. Universiade medal in Kazan 2013 URL: <http://eBay> (date of visit: 30.04.2020).
21. Nabor na 2 medali “Universiada 2013” – zakazat' v Kazani ... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Almaz> (date of visit: 30.04.2020).
22. Nagrady dlja pobeditelej i prizеров Vsemirnoj Universiady 2013 ... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Muzej deneg> (date of visit: 30.04.2020).
23. V Kazani utverdili dizajn medalej i maket fakela Universiady [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Komsomol'skaja pravda – Kazan'> (date of visit: 30.04.2020).
24. Sportivnye znachki – izgotovlenie sportivnyh znachkov [Elektronnyj resurs]. URL: <http://izgotovlenie znachkov> (date of visit: 30.04.2020).
25. Znachki i znaki izgotovlennye fototravleniem [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Izgotovlenie znachkov> (date of visit: 30.04.2020).

© Бугаевский К. А., 2020

УДК 577.2

КРАСНОЯРСК-2019: ПЕРВАЯ В РОССИИ ВСЕМИРНАЯ ЗИМНЯЯ УНИВЕРСИАДА В ОТРАЖЕНИИ СРЕДСТВ КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЯ

К. А. Бугаевский

Черноморский национальный университет имени Петра Могилы
Украина, 54000, г. Николаев, ул. 68 Десантников
E-mail: apostol_luka@ukr.net

Представлены результаты исследования, посвященного отражению памяти о проведении, в 2019 году, XXIX Всемирной Зимней Универсиады в Красноярске, Российская Федерация, с использованием филателистических, фалеристических, нумизматических материалов и средств бонистики.

Ключевые слова: Универсиада, Красноярск, филателия, почтовые марки и конверты, фалеристика, памятные значки, нумизматика, памятные монеты и медали, банкноты.

KRASNOYARSK-2019: THE FIRST WORLD UNIVERSIADE IN RUSSIA REFLECTING COLLECTION MEANS

K. A. Bugaevskiy

Petro Mohyla Black Sea State University
68 Marines Str., Mykolayiv City, 54000, Ukraine
E-mail: apostol_luka@ukr.net

The article presents the results of a study on the reflection of the memory of the holding of the XXIX World Winter Universiade in 2019 in Krasnoyarsk, Russian Federation, using philatelic, faleristic, numismatic materials and bonistics.

Keywords: Universiade, Krasnoyarsk, philately, stamps and envelopes, faleristics, commemorative badges, numismatics, commemorative coins and medals, banknotes.

Введение. XXIX Всемирная Зимняя Универсиада в Красноярске 2019 года, проходившая со 2 по 12 марта, впервые в истории Зимних Универсиад, была проведена на территории Российской Федерации [1–3]. По своей организации, масштабам и эффектности проведения, эта Универсиада превзошла все предыдущие Зимние Универсиады прошлого. Она, также, вновь стала местом триумфа российского спорта и российских спортсменов в большинстве зимних видов спорта.

Результат говорит сам за себя: из 76 комплектов медалей в 11 видах спорта, сборная РФ завоевала 41 золотую, 39 серебряных и 32 бронзовых медалей – всего 112. В этой Универсиаде приняли участие около 3000 спортсменов из 58 стран мира [1–3].

Основная часть исследования. При проведении данной исследовательской работы, нами был использован метод углублённого литературно-критического анализа доступных научных источников информации по изучаемому вопросу, с использованием справочников, энциклопедий, каталогов, специализированных периодических изданий, интернет-ресурсов. События Универсиады-2019 в Красноярске, более всего отражены в филателии: почтовые

марки, художественные маркированные конверты (ХМК) и конверты первого дня (КПД), картмаксимумы и почтовые блоки, почтовые карточки и штампы специального почтового гашения.

Достаточно ярко представлена нумизматика – на памятных монетах и настольных памятных медальях, монетоподобных жетонах. Есть ряд памятных значков, представляющих фалеристику. Достаточно интересен раздел бонистики, в котором представлены как 10-ти рублёвые купюры Банка РФ, с надпечатками, связанными с Универсиадой-2019 в Красноярске, так и памятные, сувенирные, а также комплект ярких мультимедийных банкнот, представляющих на своих аверсах и реверсах, известных людей Красноярского края и ряд видов зимнего спорта. Не была отмечена эта Универсиада в филумении, на спичечных этикетках, зато существует великолепная подборка транспортных карточек, на которых талисман Универсиады-2019, U-Лайка, представляет все зимние виды спорта, в которых на соревнованиях разыгрывались медали [1–26].

В начале статьи, хотелось бы представить филателистические материалы России, рассказывающие о Универсиаде-2019 [4–7]. На рис. 1, представлены почтовая марка РФ, с талисманом Универсиады-2019 – U-Лайкой, а также памятные почтовые блоки, чистые и гашёный, в том числе и итоговый, с надпечаткой, сделанной по итогам соревнований и презентацией всех 11-ти зимних видов спорта этой Универсиады [4–7].



Рис. 1. Почтовая марка и блоки, с изображением талисмана и логотипа Универсиады-2019 в Красноярске

На рис. 2, представлены конверты первого дня, повествующие как об открытии Универсиады, так и презентующие все зимние виды спорта, с логотипом Универсиады-2019 и изображением её талисмана – U-Лайки [4; 7–9].

Далее, на рис. 3, хотелось бы представить подборку почтовых марок, представляющих главные спортивные, административные и культурные объекты Универсиады-2019 в Красноярске [4; 7; 10]. Это – многофункциональный комплекс «Академия биатлона», фан-парк «Бобровый лог», спортивно-зрелищный комплекс «Платинум Арена Красноярск», Дворец спорта имени Ивана Ярыгина,

На следующей подборке, представленной на рис. 4, презентованы картмаксимумы РФ, с изображением главных объектов Универсиады 2019, как в летнее, так и в зимнее время [4; 7; 10].



Рис. 2. КПА России, посвящённые Универсиаде-2019 в Красноярске



Рис. 3. Почтовые марки с изображением объектов Универсиады-2019

Помимо этого, важнейшие спортивные, административные и культурные объекты Универсиады-2019, представлены на рис. 5, на почтовом блоке, художественных маркированных конвертах (ХМК) и конвертах первого дня (КПД), со специальным почтовым гашением РФ [4; 7; 10].



Рис. 4. Объекты Универсиады-2019, представленные на картмаксимумах РФ



Рис. 5. Почтовый блок и КПД РФ, посвящённые объектам Универсиады-2019

К филателистическим миниатюрам, рассказывающим историю Универсиады-2019 в Красноярске, можно отнести почтовые карточки, с изображением на них логотипа и символатисмана, а также зимних видов спорта, представленных на Универсиаде. Они представлены на рис. 6 [4; 7; 10; 11].

Заканчивая свой рассказ о средствах филателии в презентации Универсиады-2019 в Красноярске, хотелось бы представить, на рис. 7, подборку специальных почтовых штемпелей (СПШ) РФ, изготовленных для гашения почтовой корреспонденции и разнообразных филателистических средств XXIX Всемирной Зимней Универсиады 2019 года в Красноярске [4; 7; 12].

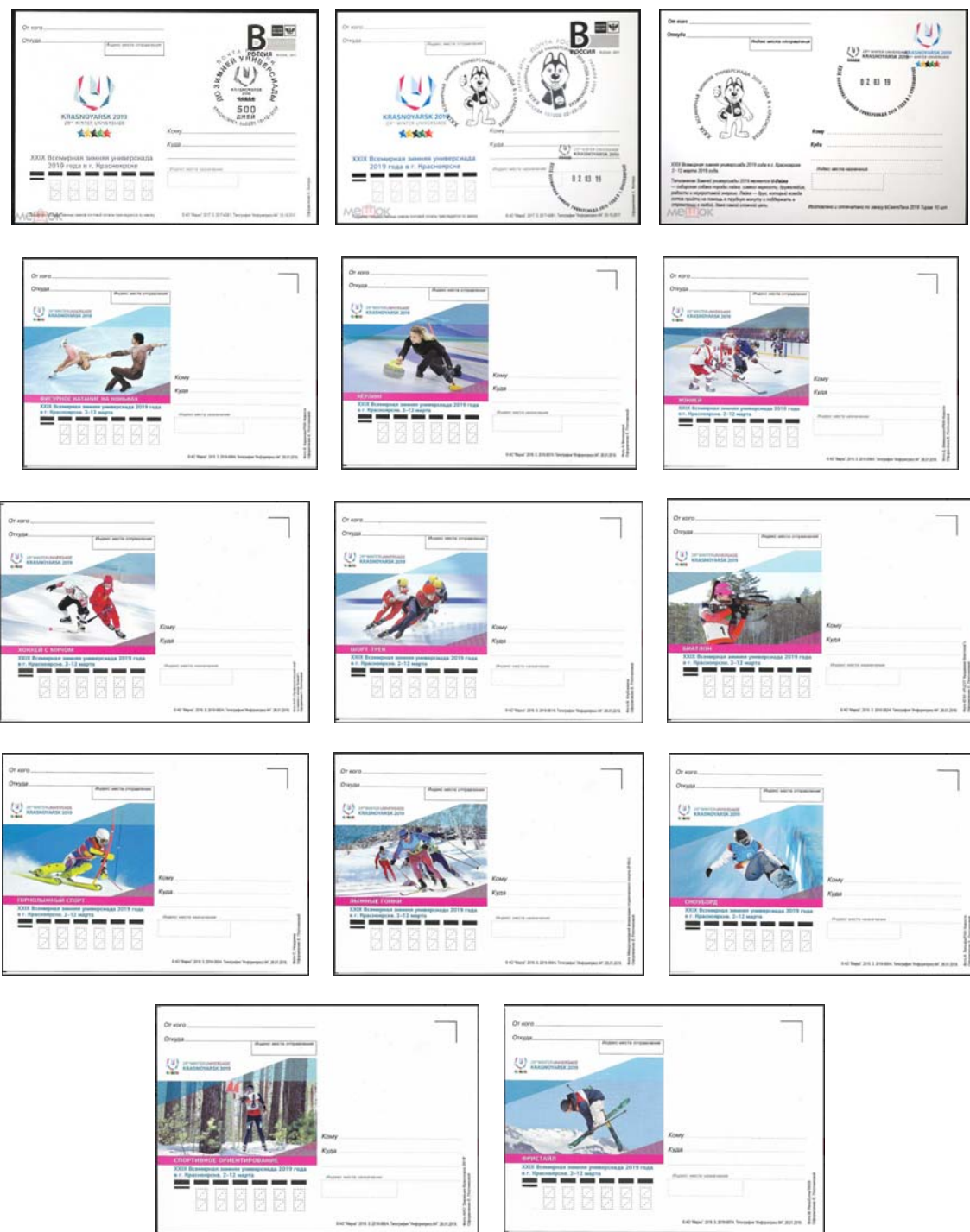


Рис. 6. Почтовые карточки Универсиады-2019 в Красноярске

Переходя к презентации средств нумизматики, на которых отражена Зимняя Универсиада-2019 в Красноярске, на рис. 8, представлены памятные монеты и монетоподобные жетоны этого знаменательного события [13]. Это золотая монета (2018), номиналом в 50 рублей, с логотипом Универсиады-2019 на её аверсе и большим гербом РФ на реверсе; серебряная монета (2018), номиналом в 3 рубля, с изображением на аверсе монеты, бегущей лыжницы и надписью на английском и русском языке «ЗИМНЯЯ УНИВЕРСИАДА КРАСНОЯРСК 2019», а на реверсе слов «РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ», «БАНК РОССИИ», «2018» и номинала монеты «3 РУБЛЯ» [14]. Также, представлены повседневный и цветной варианты монеты (2018, 2019), с логотипом и талисманом Универсиады-2019 в Красноярске [15–17].



Рис. 7. Специальные почтовые штемпеля Универсиады-2019 в Красноярске



Рис. 8. Памятные монеты Универсиады-2019 в Красноярске

В преддверии проведения XXIX Всемирной зимней универсиады, которая пройдет со 2 по 12 марта 2019 года в Красноярске, Гознак изготовил на Московском монетном дворе памятные медали. На медалях, посвященных зимним видам спорта, расположены изображения талисмана Универсиады U-Лайки. На оборотной стороне каждой медали – символика Универсиады. Медали выполнены из медно-никелевого сплава диаметром 33 мм и отчеканены с применением технологии тампопечати, и представлены на рис. 9 [18; 19].



Рис. 9. Памятные медали Универсиады-2019 в Красноярске

Очень интересной, как с точки зрения креативности художественного исполнения, информативности и коллекционной значимости, имеет подборка мультимедиаальных памятных банкнот Универсиады-2019, на которых, на лицевой стороне (аверсе) банкнот, представлены известные люди Красноярского края, России и даже мира, а на обратной стороне (реверсе), 11 видов спорта, и важных объектов, представленных на этой Универсиаде [20; 21].

На них изображены: академик Михаил Фёдорович Решетнев, учёный-конструктор, один из основоположников советской и российской космонавтики; Виктор Петрович Астафьев, российский и советский писатель и драматург; Валентин Феликсович Войно-Ясенецкий (святитель Лука, врач-хирург, профессор); Виталий Михайлович Абалаков, инженер-конструктор, альпинист; известный спортсмен-борец Иван Сергеевич Ярыгин, советский и российский борец вольного стиля, двукратный Олимпийский чемпион; Михаил Семёнович Годенко, советский и российский артист балета, хореограф, балетмейстер; советский и российский оперный певец, Дмитрий Александрович Хворостовский; Андрей Дубенский, Николай Резанов, писатель и врач А. П. Чехов; художник Василий Иванович Суриков; изобретатель радио Александр Степанович Попов; Николай Петрович Резанов, российский дипломат, путешественник, предприниматель; Андрей Ануфриевич Дубенский, воевода, основатель Красноярского острога, давшего начало г. Красноярску [20].

Эта подборка мультимедийных банкнот Универсиады-2019 в Красноярске, представлена на рис. 10 [20; 21].



Рис. 10. Подборка 11 мультимедийных банкнот Универсиады-2019 в Красноярске (начало)



Рис. 10. Окончание

На рис. 11, представлены 10 рублёвые банкноты (боны) РФ, посвящённые г. Красноярску, с надпечатанными на них логотипом и символикой, связанных с Зимней Универсиадой-2019, а также сувенирные памятные купюры Универсиады-2019 в Красноярске [22–24].

Существует также, ряд памятных, сувенирных значков (фалеристическая продукция), посвящённых Универсиаде-2019, которая представлена на рис. 12 [25].



Рис. 11. 10 рублёвые банкноты РФ с надпечаткой и памятные банкноты Универсиады-2019 в Красноярске



Рис. 12. Памятные значки Зимней Универсиады-2019 в Красноярске

Отдельной подборкой, на рис. 13, представлены варианты транспортных карт «Тройка», с представлением талисмана и зимних видов спорта Универсиады-2019 в Красноярске [26].



Рис. 13. Транспортные карточки «Тройка», с представлением символики и видов зимнего спорта Универсиады-2019 в Красноярске

На этом закончена данная статья, посвящённая XXIX Всемирной Зимней Универсиаде-2019 года, в Красноярске, в отражении средств коллекционирования.

Выводы.

1. Существует достаточное количество коллекционных фалеристических, нумизматических, филателистических материалов, и средств бонистики, посвящённых XXIX Всемирной Зимней Универсиаде 2019 года, проводившихся в Российской Федерации, г. Красноярск.

2. Представленные в данной статье материалы могут быть интересны, как спортсменам, любителям спорта, специалистам по истории спорта и спортивных соревнований, разным группам коллекционеров, и всем тем, кто искренне любит спорт.

Библиографические ссылки

1. История Всемирных студенческих спортивных игр [Электронный ресурс]. URL: <http://www.coca-cola.ru/history/history-of-company/his...> (дата обращения: 02.05.2020).

2. XXIX Всемирная зимняя универсиада 2019 года в ... [Электронный ресурс]. URL: <http://krsk2019.ru> (дата обращения: 02.05.2020).

3. XXIX Всемирная зимняя универсиада 2019 в Красноярске ... [Электронный ресурс]. URL: http://www.championat.com/other/_krasnoyarsk2019 (дата обращения: 02.05.2020).

4. Россия. АО «Марка». XXIX Всемирная зимняя универсиада 2019 года в ... [Электронный ресурс]. URL: <http://Peterstamps> (дата обращения: 02.05.2020).

5. 2 марта в почтовое обращение выйдет... – Акционерное общество ... [Электронный ресурс]. URL: <http://Facebook> (дата обращения: 02.05.2020).

6. XXIX Всемирная зимняя универсиада 2019 года (Почтовый блок № 2452 ... [Электронный ресурс]. URL: <http://streetmarket.ru> (дата обращения: 02.05.2020).

7. XXIX Всемирная зимняя универсиада 2019 года в г. Красноярске ... [Электронный ресурс]. URL: <http://meshok.net> (дата обращения: 02.05.2020).

8. Почтовые марки с символикой Универсиады-2019 поступили в продажу [Электронный ресурс]. URL: <http://Ассоциация лыжных видов спорта России> (дата обращения: 02.05.2020).

9. Россия. Спортивные объекты Универсиады-2019 (пресс-релиз ... [Электронный ресурс]. URL: <http://Peterstamps> (дата обращения: 02.05.2020). (дата обращения: 02.05.2020).

10. Стадионы Универсиады-2019 в Красноярске [Электронный ресурс]. URL: <http://Филторг> (дата обращения: 02.05.2020).

11. Немаркированная карточка «XXIX Всемирная зимняя универсиада 2019 ...» [Электронный ресурс]. URL: <http://Still Hobby> (дата обращения: 02.05.2020).

12. Р. 2321-2324. XXIX Всемирная зимняя универсиада 2019 года в г ... [Электронный ресурс]. URL: <http://Каталог хобби> (дата обращения: 02.05.2020).

13. Монеты «Универсиада» – Нумизматика и филателия – купить на Яндекс ... [Электронный ресурс]. URL: <http://Яндекс.Маркет> (дата обращения: 02.05.2020).

14. Монеты и банкноты [Электронный ресурс]. URL: <http://darirus.ru> (дата обращения: 02.05.2020).

15. 10 рублей 2018 года Универсиада-2019 [Электронный ресурс]. URL: <http://Monetnik.ru> (дата обращения: 02.05.2020).

16. Монеты Универсиада» – Нумизматика и филателия – купить на Яндекс ... [Электронный ресурс]. URL: <http://Яндекс.Маркет> (дата обращения: 02.05.2020).

17. Зимняя Универсиада 2019 – Wikiwand [Электронный ресурс]. URL: <http://Wikiwand> (дата обращения: 02.05.2020).

18. Первые памятные медали Универсиады 2019 в Красноярске [Электронный ресурс]. URL: <http://Пикабу> (дата обращения: 02.05.2020).

19. АО «Гознак» – Первые медали Универсиады В преддверии... [Электронный ресурс]. URL: <http://Facebook> (дата обращения: 02.05.2020).

20. Сувенирные банкноты к Универсиаде 2019 в Красноярске [Электронный ресурс]. URL: <http://Пикабу> (дата обращения: 02.05.2020).
21. Универсиада 2019 – Mediabona [Электронный ресурс]. URL: <http://Mediabona> (дата обращения: 02.05.2020).
22. 100 рублей «Универсиада 2019 в Красноярске» [Электронный ресурс]. URL: <http://Филторг> (дата обращения: 02.05.2020).
23. Бумажные 10 рублей 1997 года цена, стоимость разновидностей [Электронный ресурс]. URL: <http://ru-moneta.ru> (дата обращения: 02.05.2020).
24. Комплект из двух 10-рублёвых бон с надпечаткой эмблемы и талисмана ... [Электронный ресурс]. URL: <http://Производитель альбомов для монет, Москва> (дата обращения: 02.05.2020).
25. Значки Универсиада 2019 – купить в Красноярске, цена 1 000 руб ... [Электронный ресурс]. URL: <http://youla.ru> (дата обращения: 02.05.2020).
26. ТСТ-170 «Зимняя универсиада 2019. Биатлон» [Электронный ресурс]. URL: <http://Наше метро> (дата обращения: 02.05.2020).

References

1. Istorija Vsemirnyh studencheskih sportivnyh igr [Elektronnyj resurs]. URL: <http://www.coca-cola.ru> > history > history-of-company > his... (date of visit: 02.05.2020).
2. XXIX Vsemirnaja zimnjaja universiada 2019 goda v ... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://krsk2019.ru> (date of visit: 02.05.2020).
3. XXIX Vsemirnaja zimnjaja universiada 2019 v Krasnojarske ... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://www.championat.com> > other > _krasnoyarsk2019 (date of visit: 02.05.2020).
4. Rossiya. AO “Marka”. XXIX Vsemirnaja zimnjaja universiada 2019 goda v ... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Peterstamps> (date of visit: 02.05.2020).
5. 2 marta v pochtovoe obrashhenie vyjdet... – Akcionernoe obshhestvo ... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Facebook> (date of visit: 02.05.2020).
6. XXIX Vsemirnaja zimnjaja universiada 2019 goda (Pochtovyj blok № 2452 ... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://streetmarket.ru> (date of visit: 02.05.2020).
7. XXIX Vsemirnaja zimnjaja universiada 2019 goda v g. Krasnojarske ... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://meshok.net> (date of visit: 02.05.2020).
8. Pochtovye marki s simbolikoj Universiady-2019 postupili v prodazhu [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Associacija lyzhnyh vidov sporta Rossii> (date of visit: 02.05.2020).
9. Rossiya. Sportivnye ob#ekty Universiady-2019 (press-reliz ... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Peterstamps> (date of visit: 02.05.2020).
10. Stadiony Universiady-2019 v Krasnojarske [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Filtorg> (date of visit: 02.05.2020).
11. Nemarkirovannaja kartochka “XXIX Vsemirnaja zimnjaja universiada 2019” ... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Still Hobby> (date of visit: 02.05.2020).
12. R. 2321-2324. XXIX Vsemirnaja zimnjaja universiada 2019 goda v g ... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Katalog hobbi> (date of visit: 02.05.2020).
13. “Monety Universiada” – Numizmatika i filatelija – kupit’ na Jandeks ... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Jandeks.Market> (date of visit: 02.05.2020).
14. Monety i banknoty [Elektronnyj resurs]. URL: <http://darirus.ru> (date of visit: 02.05.2020).
15. 10 rublej 2018 goda Universiada-2019 [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Monetnik.ru> (date of visit: 02.05.2020).
16. Monety Universiada» – Numizmatika i filatelija – kupit’ na Jandeks ... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Jandeks.Market> (date of visit: 02.05.2020).
17. Zimnjaja Universiada 2019 – Wikiwand [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Wikiwand> (date of visit: 02.05.2020).

18. Pervye pamjatnye medali Universiady 2019 v Krasnojarske [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Pikabu> (date of visit: 02.05.2020).
19. AO “Goznak” – Pervye medali Universiady V preddverii... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Facebook> (date of visit: 02.05.2020).
20. Suvenirnye banknoty k Universiade 2019 v Krasnojarske [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Pikabu> (date of visit: 02.05.2020).
21. UNIVERSIADA 2019 – Mediabona [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Mediabona> (date of visit: 02.05.2020).
22. 100 rublej “Universiada 2019 v Krasnojarske” [Elektronnyj resurs]. URL: <http://Filtorg> (date of visit: 02.05.2020).
23. Bumazhnye 10 rublej 1997 goda cena, stoimost’ raznovidnostej [Elektronnyj resurs]. URL: <http://ru-moneta.ru> (date of visit: 02.05.2020).
24. Komplekt iz dvuh 10-rubljoyyh bon s nadpechatkoj jemblemy i talismana ... [Elektronnyj resurs]. URL: [http://Proizvoditel’ al’bomov dlja monet, Moskva](http://Proizvoditel'al'bomov_dlja_monet_Moskva) (date of visit: 02.05.2020).
25. Znachki Universiada 2019 – kupit’ v Krasnojarske, cena 1 000 rub ... [Elektronnyj resurs]. URL: <http://youla.ru> (date of visit: 02.05.2020).
26. TCT-170 “Zimnjaja universiada 2019. Biatlon” [Elektronnyj resurs]. URL: [http://Nashe metro](http://Nashe_metro) (date of visit: 02.05.2020).

© Бугаевский К. А., 2020

УДК 796.034

WORLD WINTER UNIVERSIAD IN KRASNOYARSK 2019: RESULTS, ORGANIZATION, HERITAGE

O. V. Lapygina

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: olyan089hu@mail.ru

The winter universiade is considered: its results, organization and subsequent fate of this event. The results of the design of the Universiade and the general opinion of the city residents about its implementation are analyzed.

Keywords: universiade, culture, Krasnoyarsk, students, the championship, a command.

ВСЕМИРНАЯ ЗИМНЯЯ УНИВЕРСИАДА В КРАСНОЯРСКЕ 2019 ГОДА: РЕЗУЛЬТАТЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ, НАСЛЕДИЕ

О. В. Лапыгина

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газеты «Красноярский рабочий», 31
E-mail: olyan089hu@mail.ru

Рассмотрена зимняя универсиада: её результаты, организация и последующая судьба данного мероприятия. Проанализированы итоги проектирования универсиады и общее мнение жителей города о её проведении.

Ключевые слова: универсиада, культура, Красноярск, студенты, чемпионат, команда.

Universiade – international student sports events held under the auspices of the International University Sports Federation (FISU). The name “Universiade” comes from the words “University” and “Olympiad”. Unlike the four-year Olympic cycle, student competitions are held every two years. Students from 17 to 25 years old and graduates who have received an academic degree or diploma in previous competitions have the right to participate in the competition. Required are mandatory (the list is approved by FISU before the filing of the application) and optional (additional) sports, which are determined by the host party, provided that they meet all the requirements of the International University Sports Federation [1].

The history of the XXIX World Winter Universiade 2019 in Krasnoyarsk began in 2012. On January 9, the Russian president [2] signed a decree of the Prime Minister on the start of specific measures to prepare Krasnoyarsk for participation in the bid campaign. On November 9, 2013 in Brussels, the FISU leadership decided to organize the Winter Universiade 2019 in Krasnoyarsk [3].

The XXIX World Winter Universiade 2019 in Krasnoyarsk was held on March 2–12, 2019. 76 sets of prizes were won, athletes from 58 countries fought for medals. Earlier, the record for the number of countries in participation belonged to student games in Almaty: 57 countries [4] took part in the 2017 Winter Universiade.

The opening and closing ceremony of the Winter Universiade 2019 was held at the Platinum Arena sports and entertainment complex in Krasnoyarsk [5]. The film was directed by the Ambassador of the Winter Universiade 2019, Ilya Averbukh, silver medalist of the Olympic Games [7]. The opening ceremony brought together more than 1000 artists and demonstrated the characteristic culture and lifestyle of the peoples living on the banks of the Yenisei.

Specially at the XXIX World Winter Universiade 2019 in Krasnoyarsk, a corporate identity was developed. The logo of the Winter Universiade 2019, the mascot of the U-Laika contest, the slogans “Real winter”, “Welcome to winter”, “100 % winter”, as well as the very name “World Winter Universiade 2019 in Krasnoyarsk” and the original graphics, a selection of colors in the project Student games are part of a registered trademark. Only management has the right to use this symbolism.

In accordance with the requirements of the International University Sports Federation (FISU), the logo of the Winter Universiade 2019 is based on the Latin letter “U” – the capital letter of the word “Universiade”, including also the city and years of the game in English, the serial number and the name of the event in English – 29th Winter Universiade, as well as five stars of blue, yellow, black, green and red, which are elements of the FISU logo. The image of the letter “U” on the logo of the Winter Universiade 2019 in Krasnoyarsk symbolizes the ice block, the broken edges of which indicate the hardness of Siberian nature, rocky peaks and snowy slopes.

The mascot of the Winter Universiade 2019 is the U-Laika – a dog of the Siberian Laika breed; it is a symbol of fidelity, kindness, great joy and boundless energy. The development of this mascot for the upcoming games began at the start of filing an application for the right to organize the Winter Universiade 2019. Many creative and design workshops in the city of Krasnoyarsk took part in it. An open competition was held from January to May 2013, which helped to select a mascot for the Winter Universiade 2019. Voting was online and it was carried out with extensive public participation and the attention of the population, including a creative professional community and many youth activists. On May 15, 2013, according to the results of the competition, the mascot of the Student Games was approved – a Siberian Laika named “U-Laika”. Laika is a true friend who is always ready to help and support, to come in difficult times and to cheer in achieving any goal, no matter how difficult it may seem. Since then, this mascot has become the official symbol of the Winter Universiade 2019 and has become an integral part of the brand and the visual identification of student games.

Competitors played 76 sets of medals in 11 sports [6]. For the first time since 1975 and for the second time in history, the Universiade program did not include biathlon, ski jumping and speed skating. The organizers took the opportunity to add new types at their discretion: they chose bandy and orienteering:

-  Biathlon;
-  Skiing;
-  Curling;
-  Ski race;
-  Snowboard;
-  Orienteering;
-  Figure skating;
-  Freestyle;
-  Bandy;
-  Hockey;
-  Short-track.

Many Russian media criticized the Winter Universiade in Krasnoyarsk for weak competition: Russia gave professional athletes a chance to speak at the event, as they did in previous times, while other countries provided teams consisting of amateur athletes to the games [8; 9]. For example, in the women’s biathlon, a greater number of foreign participants were absent in the database of the International Biathlon Union.

Olympic champion in speed skating and State Duma deputy Svetlana Zhurova also commented the situation with the refusal of many foreign athletes to come to the Universiade. In her opinion, many professional athletes from other countries refuse because the Universiade is not so popular and the competitions are not paid, and every country where the Universiade is held, always put up a strong team. Zhurova also noted that the Universiade is a trial version and test for athletes before the Olympic Games, as it reminds them of the organization and atmosphere, in addition it gives ath-

letes a unique experience that will help them in the future [10]. “The Championship” sport edition set the example of the Universiade winners in Krasnoyarsk from China, Japan, South Korea, France, Sweden, Italy and Germany, who are also professionals [11]. On a fairly well-known argument that students from Russia are only formally in colleges and universities and are exempted from attending disciplines, the publication decided to give an example of Germany, where students are also exempted from classes. In conclusion, the publication added that at the Universiade “reservists and, if necessary, leaders are tested in combat conditions, experience and triumphant spirit are pumped” [12].

The opinion of residents about the Universiade in Krasnoyarsk is very different, but still there are much more positive comments than negative ones. For the most part, residents are worried that the venue for the games will occupy a significant territory that used to belong to squares and parks. The construction of facilities for the Universiade 2019 occupied a large territory and significantly undermined the interests of the public, since visiting these buildings was not the cheapest. Small businessmen were also infringed and in general the situation in the city at that time somewhat worsened. However, the Universiade is an additional influx of investments, which still contributes to the improvement of the overall development of the city of Krasnoyarsk and the Krasnoyarsk Territory. The well-being of the population is also increasing due to the creation of new jobs and vacancies. Preparing for the Universiade in the city, a powerful sports and tourist infrastructure, energizing energy and atmosphere was created, which made the lives of students and youth, as well as all residents and guests of the city more eventful, original and favorable. These moments had a great impact on the population, as it helped residents to become more united and begin to respect their country, the city even more.

References

1. XXIX World Winter Universiade 2019 [Elektronnyj resurs]. URL: <https://krsk2019.com/> (date of visit: 12.23.2019).
2. TASS [Elektronnyj resurs]. URL: <https://tass.ru/sport/885418> (date of visit: 23.12.2019).
3. Vikipedija : svobodnaja jelektron. jencikl [Elektronnyj resurs]. URL: <http://ru.wikipedia.org/> (date of visit: 23.12.2019).
4. Vikipedija : svobodnaja jelektron. jencikl [Elektronnyj resurs]. URL: <http://ru.wikipedia.org/> (date of visit: 23.12.2019).
5. Multifunctional sports and entertainment complex with the ice arena “Platinum Arena Krasnoyarsk” [Elektronnyj resurs]. URL: https://krsk2019.ru/ru/sport_objects/36 (date of visit: 23.12.2019).
6. Sports [Elektronnyj resurs]. URL: https://krsk2019.com/ru/sport_types (date of visit: 23.12.2019).
7. Soviet sport: sports newspaper [Elektronnyj resurs]. URL: <https://www.sovsport.ru/news/1066300-krasnojarsk-posetil-rezhisser-ceremonij-otkrytija-i-zakrytija-zimnej-universiady-2019-ilja-averbuh> (date of visit: 23.12.2019).
8. Sports.ru [Elektronnyj resurs]. URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/allresp/2369435.html> (date of visit: 23.12.2019).
9. Newspaper.ru [Elektronnyj resurs]. URL: https://www.gazeta.ru/comments/2019/03/11_e_12236491.shtml (date of visit: 23.12.2019).
10. Fontanka.ru [Elektronnyj resurs]. URL: <https://www.fontanka.ru/2019/03/05/116/> (date of visit: 23.12.2019).
11. Sports.ru [Elektronnyj resurs]. URL: <https://www.sports.ru/curling/1072198524.html> (date of visit: 23.12.2019).
12. Championat.com [Elektronnyj resurs]. URL: <https://www.championat.com/other/article-3700687-universiada-2019--triumf-rossii-eto-normalno-pochemu-tak-i-dolzno-byt.html> (date of visit: 23.12.2019).

УДК 796.323.2

НЕМАТЕРИАЛЬНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ НАСЛЕДИЯ ЗИМНЕЙ УНИВЕРСИАДЫ 2019 В КРАСНОЯРСКЕ

М. А. Лозовая

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

Объектом данной статьи является XXIX Всемирная зимняя универсиада 2019 года в городе Красноярск. Рассмотрены организационные меры, использованные при подготовке и проведении зимней Универсиады 2019. Уделено внимание результатам национальных сборных в медальном зачёте.

Ключевые слова: универсиада, зимняя Универсиада, Красноярск, сборная России, объект, организация, наследие.

INTANGIBLE AND SPORTS HERITAGE OF THE WINTER UNIVERSIADE 2019 IN KRASNOYARSK

M. A. Lozovaya

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: lozmarin@inbox.ru

The object of this article is the XXIX World Winter Universiade 2019 in the city of Krasnoyarsk. The organizational measures used in the preparation and conduct of the Winter Universiade 2019 are considered. Attention is paid to the results of national teams in the medal standings.

Keywords: universiade, Winter Universiade, Krasnoyarsk, Russian team, venue, organization, heritage.

Универсиада представляет собой спортивное комплексное мероприятие международного уровня, участниками в котором являются студенты. Главным контролирующим и оказывающим поддержку органом является Международная федерация студенческого спорта (FISU). В спортивном мире Универсиада является вторым, после Олимпиады, по значению и по количеству участников мероприятием, включающим в себя несколько видов спорта. На проводящихся один раз в два года, в отличие от четырёхгодичного цикла олимпийских игр, состязаниях, участие могут принять студенты в возрасте от 17 до 25 лет и выпускники, успешно завершившие получение высшего образования не позднее, чем за год до начала соревнований [1].

Программу во время Всемирной зимней универсиады 2019 в Красноярске, в качестве основных видов спорта представляли: Хоккей, Лыжные гонки, Биатлон, Фигурное катание, Горнолыжный спорт, Кёрлинг, Сноуборд, Фристайл, Шорт-трек. Дополнительными были: Спортивное ориентирование и Хоккей с шайбой.

Начало было положено 1 сентября 2012 года, когда городом было подана заявка на участие в конкурсе – Красноярск показал желание принять у себя студенческие игры. 9 ноября 2013 года в ходе непубличного голосования представителей комитета FISU, победителем заявочной компании был объявлен Красноярск. Теперь городу предстояло через 6 лет стать столицей Всемирной зимней Универсиады 2019 года. Важно отметить, что ни во времена

Советского Союза, ни в современной истории России, наша страна не становилась местом проведения зимней универсиады. Таким образом, зимняя Универсиада 2019 стала новым вызовом не только для Красноярска, но и для страны в целом [1].

Даты проведения игр: со 2 марта по 12 марта 2019 года.

В качестве организационной меры, была создана АНО «Дирекция Красноярск 2019». Именно эта организация взяла на себя осуществление необходимых для выполнения поставленных задач взаимодействие с контролирующим органом – FISU, НФСС, некоммерческими организациями, органами власти РФ всех уровней, а также ведение деятельности по определению содержания игр и культурной программы, информационную поддержку, мероприятия по рекламе, популяризации и представлению Универсиады, связанные с подготовкой и проведением Зимней Универсиады 2019 в Красноярске.

С целью обеспечить город необходимой инфраструктурой, для Универсиады было возведено, реконструировано и отремонтировано 34 объекта, полностью отвечающих международным стандартам. Среди них объекты спортивного назначения, такие как многофункциональные спортивные комплексы, горнолыжные трассы, крытые ледовые арены; транспортные развязки, а также новое крыло международного аэропорта «Красноярск» и объекты, обеспечивающие медицинское обслуживание при проведении игр. Кроме того, каждый из спортивных объектов Универсиады 2019, согласно требованиям, предъявленным FISU, был обязан иметь дублирующий спортивный объект, на случай форс-мажорных обстоятельств или изменений погодных условий. Проведена работа по созданию необходимых сетей коммуникаций и установке оборудования, с целью обеспечения высокого качества спортивных трансляций. На многих спортивных объектах были проведены менее масштабные, но, тем не менее, часто и довольно значимые спортивные соревнования, с целью протестировать готовность этих объектов к Универсиаде. Была проведена реконструкция городских улиц: не только дорожного покрытия, но и фасадов зданий. Каждый этап строительства, и подготовки в целом, контролировался делегатами и техническими специалистами FISU и НФСС. Для обеспечения чистоты на момент проведения игр, было выделено 83 улицы с приоритетным статусом, которым уделялось особое внимание по контролю чистоты и порядка.

Особое внимание было уделено безопасности проведения всемирных зимних студенческих игр. Каждый из объектов Универсиады имел периметры безопасности с пунктами досмотра, а также деление на зоны, доступ к которым осуществлялся строго в соответствии с уровнем доступа на персональных аккредитационных картах. Была задействована программа «Безопасный город», в рамках которой на улицах города было увеличено число камер видеонаблюдения с 450 до ~2500, привлечена для поддержания порядка значительная часть полицейского состава всего Красноярского Края [2].

Кроме того, в рамках подготовки к проведению 29-й зимней Универсиады, были проведены работы по созданию и внедрению фирменного, оригинального стиля. Ключевыми его элементами нами считаются Логотип Зимней Универсиады 2019, слоганы, а именно: «Real Winter», «Welcome to Winter», «100 % Winter», выбранный в ходе интернет-голосования маскот (иначе талисман) соревнований – U-Лайка – его разработка выполнена местным агентством, причём обсуждалось использование нескольких маскотов одновременно, однако выбор всё-таки остановился на лайке; и, кроме того, оригинальный графический стиль и цветовые решения, которые использовались в оформлении Студенческих игр.

Как важный атрибут спортивных соревнований, были разработаны медали Всемирной зимней универсиады 2019 года в Красноярске.

Отдельно можно выделить создание такого объекта Универсиады, как «Деревня Универсиады». Она была размещена на территории кампуса Сибирского Федерального Университета. «Деревня» представляла собой не только резиденцию национальных спортивных делегаций, но также и пространство, где посетителям: представителям делегаций, прессе, волонтерам, была предоставлена широкая культурная программа.

В каждом функциональном направлении, работающем над организацией и проведением Универсиады, были задействованы квалифицированные кадры, часто уже имевшие опыт работы на мероприятиях подобного масштаба.

Как итог, размер бюджета Универсиады 2019 составил 67,8 млрд руб. В него входила доля, выделенная из федерального бюджета и равная 43,3 млрд руб. и финансирование, выделенное из краевого бюджета, составившее 24,5 млрд руб. [3].

Результаты XXIX Всемирной зимней универсиады 2019 года представлены нами следующим образом:

В борьбе за медали Универсиады, со 2 по 12 марта 2019 года, приняли атлеты, представлявшие 58 национальных сборных стран со всего мира. Такое чисто – рекорд для зимних Универсиад – ранее он принадлежал Зимней Универсиаде, проводившейся в 2017 году в городе Алма-Ата: 57 стран, принявших участие. В Студенческих играх в Красноярске своих атлетов отправили страны, в которых зимние виды спорта являются традиционными и, соответственно, хорошо развиты, а именно: Канада, Швеция, Норвегия, Финляндия. Кроме того, участи приняли и представители государств, с не столь развитой и распространённой культурой зимних видов спорта, такие как: Объединенные Арабские Эмираты, Афганистан, Ливия. Среди многочисленных сборных можно выделить делегации из Швейцарии – 99 спортсменов и Китая – 79 спортсменов. Численность сборной России составила 296 атлетов, что является рекордом для сборной среди всех предыдущих зимних Универсиад, в которых Россия принимала участие [4].

76 комплектов наград нашли своих обладателей в ходе соревновательных мероприятий зимней Универсиады в Красноярске. Сборная России показала полное доминирование в результатах над другими сборными: медальный зачёт сборной России был выигран досрочно – за четыре дня до окончания соревнований – исход решила золотая медаль, полученная 8 марта в танцах на льду Сергеем Мозговым и Бетиной Поповой. В общей сложности атлеты сборной России заработали 112 медалей, из них 41 – золото, 39 – серебро, 32 – бронза. Тем самым, был обновлён рекорд зимних Универсиад по количеству медалей в общем зачёте, полученных в рамках одних соревнований. Ранее он был установлен на Студенческих играх в Алма-Ате и принадлежал также сборной России: 71 награда (29 – золото, 27 – серебро, 15 – бронза) [5].

Спортсменам, представляющим Красноярский Край на Зимней Универсиаде 2019 года в Красноярске, принадлежат:

1. 18 золотых медалей: Биатлон (2), Лыжные гонки (2), Сноуборд (1), Спортивное ориентирование (1), Хоккей (М) (6), Хоккей (Ж) (4), Хоккей с мячом (М) (2);

2. 5 серебряных медалей: Горнолыжный спорт (1), Лыжные гонки (1), Сноуборд (1), Спортивное ориентирование (1), Фристайл (1);

3. 4 бронзовых медали: Биатлон (1), Кёрлинг (Ж) (1), Лыжные гонки (1), Фристайл (1).

Все остальные страны-участницы в общей сложности заработали 116 наград: второе место принадлежит сборной Южной Кореи: 14 медалей (6 – золото, 4 – серебро, 4 – бронза), третье место – сборной Японии: 13 медалей (5 – золото, 4 – серебро, 4 – бронза) [5].

Также нами принято решение выделить в качестве результатов и тот факт, что соревнования Универсиады посетили более 320 тысяч болельщиков. Кроме того, отмечен высочайший уровень организации события, как простыми болельщиками, так и спортсменами, и контролирующими делегатами FISU.

Одним из важнейших документов, разработка которых ведётся в ходе подготовки к спортивным мероприятиям такого масштаба, как Олимпийские игры, или Универсиада – это Концепция наследия. Зимняя Универсиада 2019 в Красноярске – не исключение. В данном документе заключены эффекты, получение которых планируется, как итог завершения мероприятия. В целом, наследие Универсиады можно разделить на нематериальное и материальное, или спортивное.

Согласно Концепции наследия XXIX Всемирной зимней универсиады 2019 года в г. Красноярске, такой важный эффект Универсиады, являвшийся, к слову, и необходимой для достижения Дирекцией целью, как развитие туризма и гостеприимства в Красноярске, можно отнести к нематериальному наследию. Универсиада оказала безусловное положительное влияние на развитие новых культурных проектов, направлений развития, которые будут использованы для продвижения Красноярска и Красноярского Края [6].

Сюда же, на наш взгляд, можно отнести и рекламу города и края: теперь главы и члены спортивных делегаций, делегаты FISU, спортсмены, гости из России и из зарубежья знакомы с Красноярском и понимают, что это место с огромным туристическим, экономическим и инвестиционным потенциалом.

Также мы считаем отличным примером нематериального наследия уникальный человеческий капитал, приобретённый в ходе подготовки и проведения зимней Универсиады 2019 в Красноярске. Нарботанные навыки и опыт позволит Красноярску с успехом принимать другие мероприятия международного уровня. Теперь город обеспечен не только необходимой инфраструктурой, но и высококвалифицированными кадрами. Отдельно здесь можно выделить волонёрское движение. Для обеспечения нужд Универсиады, было привлечено более 5000 волонтеров не только из региона, но и со всей России, а также из зарубежных стран, которые работали над большим разнообразием функциональных направлений: от проекта «дай пятёру волонтеру» до сопровождения высокопоставленных лиц НФСС и семьи FISU.

Упущением будет также оставить без внимания эффект, который начинает оказывать проведение всемирных студенческих игр на популяризацию как массового, так и профессионального спорта. Положительный эффект можно прогнозировать, основываясь на примере Олимпийских Игр 2014 года в Сочи.

К нематериальному или спортивному наследию можно отнести значительно обновлённую и улучшенную инфраструктуру города: постройка четвёртого моста через Енисей; дорожные развязки и общее обновление дорожного полотна, значительно снизившее нагрузку на транспортную систему города; новый корпус и реконструкция краевой больницы; строительство клинического центра на территории СФУ; обновлённый международный аэропорт «Красноярск»; развитие гостиничного бизнеса и сферы услуг; иллюминация значимых и культурных объектов и благоустройство города.

Важно понимать, что Универсиада не является финальным мероприятием для спортивных объектов. Спортивная инфраструктура города продолжит нагружаться. Теперь цель – это развитие и поддержка как массовой, так и профессиональной физической культуры. Построенные объекты Зимней Универсиады дают возможность для развития не только зимним, но и летним видам спорта. Это является важным моментом, поскольку, согласно популярному среди населения и специалистов мнению главы баскетбольного клуба «Енисей, Владимира Петроковского, «столько крытого льда в Красноярске нам не надо» [6].

В целом, приобретённое в ходе подготовки и проведения XXIX Всемирной зимней универсиады 2019 года материальное и нематериальное наследия, при грамотном использовании, способны заложить прочный фундамент, как для развития спорта, так и для развития региона в целом, популяризации его на международном уровне.

Библиографические ссылки

1. Об Универсиаде [Электронный ресурс] // Официальный сайт XXIX Всемирной зимней универсиады 2019 года в г. Красноярске. URL: https://krsk2019.ru/ru/pages/winter_universiade_krsk_2019 (дата обращения: 06.05.2019).
2. Десятое заседание Дискуссионного клуба «Универсиада-2019». Тема – «Обеспечение безопасности при подготовке и проведении Зимней универсиады-2019» [Электронный ресурс] // Официальный сайт XXIX Всемирной зимней универсиады 2019 года в г. Красноярске. URL: https://krsk2019.com/ru/pages/meeting_10 (дата обращения: 06.05.2019).
3. Министерство спорта Российской Федерации. Отчёты о деятельности [Электронный ресурс] // Министерство спорта Российской Федерации. URL: <https://www.minsport.gov.ru/activities/reports/> (дата обращения: 06.05.2019).
4. Министерство спорта Российской Федерации. Подготовка. Составы сборных [Электронный ресурс] // Министерство спорта Российской Федерации. URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/podgotovka/32827/?sphrase_id=762601 (дата обращения: 06.05.2019).

5. Результаты и медальный зачёт [Электронный ресурс] // Официальный сайт XXIX Всемирной зимней универсиады 2019 года в г. Красноярске. URL: https://krsk2019.ru/ru/pages/schedule_and_results (дата обращения: 06.05.2019).

6. Пятое заседание Дискуссионного клуба «Универсиада-2019». Тема – «Наследие Зимней универсиады-2019» [Электронный ресурс] // Официальный сайт XXIX Всемирной зимней универсиады 2019 года в г. Красноярске. URL: https://krsk2019.com/ru/pages/meeting_5 (дата обращения: 06.05.2019).

References

1. About Universiade [Electronic resource] // Official website of XXIX Winter Universiade 2019 in Krasnoyarsk. URL: https://krsk2019.ru/ru/pages/winter_universiade_krsk_2019 (date of visit: 06.05.2019).

2. 10th meeting of the “Universiade-2019 Discussion Club”. Topic – “Ensuring safety in the preparation and holding of the Winter Universiade-2019 [Electronic resource] // Official website of XXIX Winter Universiade 2019 in Krasnoyarsk. URL: https://krsk2019.com/ru/pages/meeting_10 (date of visit: 06.05.2019).

3. The Ministry of Sports of the Russian Federation. Reports on activities [Electronic resource] // Ministry of sport of the Russian Federation. URL: <https://www.minsport.gov.ru/activities/reports/> (date of visit: 06.05.2019).

4. The Ministry of Sports of the Russian Federation. Training. Team sheet [Electronic resource] // Ministry of Sport of the Russian Federation. URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/podgotovka/32827/?sphrase_id=762601 (date of visit: 06.05.2019).

5. Schedule and results [Electronic resource] // Official website of XXIX Winter Universiade 2019 in Krasnoyarsk. URL: https://krsk2019.ru/ru/pages/schedule_and_results (date of visit: 06.05.2019).

6. 5th meeting of the “Universiade-2019 Discussion Club”. Topic – “Ensuring safety in the preparation and holding of the Winter Universiade-2019 [Electronic resource] // Official website of XXIX Winter Universiade 2019 in Krasnoyarsk. URL: https://krsk2019.com/ru/pages/meeting_5 (date of visit: 06.05.2019).

© Лозовая М. А., 2020

УДК 796.034.6

ВСЕМИРНАЯ УНИВЕРСИАДА ПО БАСКЕТБОЛУ

Э. В. Мануйленко¹, Д. Д. Павлов²

Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)
Российская Федерация, 344002, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 69

¹E-mail: eleonoraman@yandex.ru

²E-mail: d.pavlov.2049@mail.ru

Рассматриваются исторические аспекты возникновения Международной федерации студенческого спорта (FISU). Дана характеристика развития студенческого баскетбола. Приведены результаты соревнований по баскетболу на Универсиадах. Перечислены проблемы и пути развития студенческого баскетбола в России.

Ключевые слова: Международная федерация студенческого спорта (FISU), баскетбол, Всемирная Универсиада, Ассоциация студенческого баскетбола, Международная федерация любительского баскетбола.

WORLD BASKETBALL UNIVERSIAD

E. V. Manuilenko¹, D. D. Pavlov²

Rostov State University of Economics (RINH)
69, Bolshaya Sadovaya Str., Rostov-on-Don, 344002, Russian Federation

¹E-mail: eleonoraman@yandex.ru

²E-mail: d.pavlov.2049@mail.ru

The article discusses the historical aspects of the emergence of the International University Sports Federation (FISU). The characteristic of the development of student basketball is given. The results of the basketball competitions at the Universiade are presented. The problems and ways of developing student basketball in Russia are listed.

Keywords: International University Sports Federation (FISU), basketball, World Universiade, Student Basketball Association, International Amateur Basketball Federation.

Международная федерация студенческого спорта (FISU) отвечает за организацию и проведение Всемирных спортивных соревнований для студентов-спортсменов в возрасте от 17 до 28 лет.

FISU была официально образована в 1949 году как всемирный руководящий орган национальных университетских спортивных организаций, но её основание скорее относится к 1920-м годам, когда француз Жан Петижан организовал первые «Всемирные студенческие Игры» в Париже, Франция, в мае 1923 года.

В настоящее время FISU включает 174 ассоциации членов – Национальные федерации университетского спорта.

С 1949 по 2011 год она базировалась в Брюсселе (Бельгия), а с 2011 года её штаб-квартира была перенесена в Лозанну (Швейцария).

Это единственная международная федерация, имеющая в своей соревновательной программе более 50 видов спорта.

FISU проводит свои мероприятия каждые два года. В настоящее время они включают в себя две Универсиады (летнюю и зимнюю) и (URL: https://en.wikipedia.org/wiki/International_University_Sports_Federation – cite_note-3) чемпионата мира по университетам.

Универсиада представляет собой организованное спортивное мероприятие, проводимое в течение нескольких дней, включающее соревнования по различным видам спорта среди организованных университетских команд спортсменов FISU из различных государств.

Всемирная Универсиада является крупнейшим мультиспортивным мероприятием в мире, не считая Олимпийских игр.

Самые последние игры были в 2019 году: зимняя Универсиада проводилась в Красноярске, а летняя проходила в Неаполе (Италия).

Программа летних Всемирных Универсиад FISU в настоящее время включает в себя 15 обязательных видов спорта и до 3 факультативных видов спорта.

Баскетбол является одним из немногих видов спорта, которые были представлены на каждой международной Университетской спортивной неделе до присоединения к списку обязательных видов спорта на Универсиаде в Турине в 1959 году. Всего в мужском баскетбольном турнире Турина приняли участие 15 стран, а первая золотая медаль была вручена СССР.

В 1961 году университетский баскетбол был открыт для женщин, и София (Болгария) успешно провела первый женский турнир FISU.

1965 год ознаменовался тем, что Соединенные Штаты отпраздновали свой дебют на Универсиаде в Будапеште, завоевав золотые медали практически во всех видах спорта, включая турнир по баскетболу.

Последующие годы, Соединенные Штаты продолжали доминировать на Универсиадах, выиграв в общей сложности, пять золотых медалей вплоть до игр, проходивших в Бухаресте (Румыния) в 1981 году, где Советский Союз написал историю FISU, победив Соединенные Штаты. Бухарест также был одним из самых больших моментов для американского баскетболиста Ларри Берда, который позже продолжит блестящую карьеру в НБА.

Еще один фантастический турнир состоялся в Кобе (Япония) в 1985 году. Советская мужская команда по баскетболу в финале турнира против команды США трех очковым броском, за несколько секунд до конца матча, одержала победу.

Баскетбол постоянно прогрессирует, становясь одним из самых интересных и зрелищных видов спорта в программе летней Универсиады. Это один из самых ожидаемых турниров Универсиады, так как он собирает только игроков высокого уровня. С такими известными игроками, как Кевин Макхейл, Чарльз Баркли и Карл Мэлоун, матчи по баскетболу в рамках Универсиады привлекают большое количество зрителей, особенно во время финальных игр.

В 2007 году FISU подписал соглашение с международным баскетбольным руководящим органом ФИБА, чтобы еще больше укрепить тесное сотрудничество и повысить уровень команд и судейства. Бангкок 2009 и Шэньчжэнь 2011 доказали сопутствующий успех, и университетский баскетбол остается большим событием в программе FISU.

По итогам 30-й Всемирной Универсиады 2019 года лидерами стали: команды США, завоевав золотую и серебряную медали, команды Австралии также завоевали почетные золотую и бронзовую медали, также призерами, завоевавшими серебряные медали, стала команда Украины, команда Португалии получила бронзовые медали.

С сожалением следует отметить, что усиливающийся экономический кризис в России коснулся и спорта и при сокращении финансирования все меньше внимания уделяется студенческому спорту, баскетболу в том числе.

Сегодня в российской Высшей лиге есть интересные команды по баскетболу, с понятными целями и задачами. Например, недавно возрожденное челябинское «Динамо», которое только начало свой путь в баскетболе, или же «Самара-2», где основной задачей является получение игрового опыта молодежью.

Тема развития студенческого спорта, баскетбола в частности, вызывает огромное количество обсуждений.

С одной стороны, студенческий спорт гораздо более выгоден в плане финансирования. С другой же, он имеет серьезный недостаток – студенческие команды практически не прогрессируют. Над этими вопросами сегодня работают специалисты. Об изменениях, которые ожидают студенческий баскетбол нашей страны, рассказал исполнительный директор

Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ) Сергей Крюков: «Ассоциация студенческого баскетбола дает возможность развиваться каждой команде. Ряд студенческих команд имеет очень сильный подбор игроков и обладает достаточно высоким уровнем организации тренировочного процесса. Эти команды сопоставимы с командами высшей и молодежных лиг. Поэтому, мы приняли решение объединить лучшие баскетбольные команды вузов в один дивизион под названием ТОП.

На этом останавливаться мы не собираемся. Данный проект ожидает серьезный апдейт в ближайшее время: задача аккумулировать в командах вузов сильнейших молодых игроков».

По причине ограничений, в связи с пандемией коронавируса COVID-19, охватившего практически все страны мира, Всемирная Универсиада 2020 года была отменена.

В 2021 году мероприятия Всемирной Универсиады по зимним видам спорта планируют провести с 21 по 31 января в Люцерне (Швейцария), летняя Универсиада 2021 года пройдет с 18 по 29 августа в Чэнду (Китай).

Баскетбольные турниры будут организованы в соответствии с самыми последними техническими регламентами «Международной федерации любительского баскетбола» (ФИБА). Программа и продолжительность соревнований будут устанавливаться Исполнительным Комитетом по согласованию с оргкомитетом.

Соревнования продлятся одиннадцать дней и будут включать в себя:

- один мужской турнир: максимум двадцать четыре (24) команды,
- один женский турнир: максимум шестнадцать (16) команд.

Библиографические ссылки

1. Чемпионат мира FISU [Электронный ресурс]. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/FISU_World_University_Championships (дата обращения: 17.05.2020).
2. Чемпионат мира по гандболу среди университетов [Электронный ресурс]. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/World_University_Handball_Championship (дата обращения: 17.05.2020).
3. Летние всемирные университетские игры [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fisu.net/sport-events/summer-fisu-world-university-games> (дата обращения: 17.05.2020).
4. FISU WUC Handball [Электронный ресурс]. URL: <https://www.facebook.com/FISUHandball/> (дата обращения: 17.05.2020).

References

1. FISU World Championship [Elektronnyj resurs]. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/FISU_World_University_Championships (date of visit: 05.17.2020).
2. World University Handball Championship [Elektronnyj resurs]. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/World_University_Handball_Championship (date of visit: 05.17.2020).
3. Summer World University Games [Elektronnyj resurs]. URL: <https://www.fisu.net/sport-events/summer-fisu-world-university-games> (date of visit: 05.17.2020).
4. FISU WUC Handball [Elektronnyj resurs]. URL: <https://www.facebook.com/FISUHandball/> (date of visit: 05.17.2020).

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ

УДК 796. 376

СУЩНОСТНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ В ПРОЕКТИРОВАНИИ СИСТЕМЫ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В. А. Горовой¹, Е. А. Маслова²

Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина
Республика Беларусь, 247760, г. Мозырь, ул. Студенческая, 28

¹E-mail: slava.gorovoi1980@mail.ru

²E-mail: e.ignatovich@bk.ru

Рассматриваются вопросы, связанные с проектированием системы содержания образования в физкультурно-спортивной деятельности. Дана характеристика основных понятий проектирования системы образования. Рассмотрены предметы проектирования в рамках содержания образования в физкультурно-спортивной деятельности. Показаны возможности проектно-программного подхода для развития физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: проектирование, содержание образования, физкультурно-спортивная деятельность, основные понятия.

ESSENTIAL CHARACTERISTIC OF BASIC CONCEPTS IN THE DESIGN OF THE SYSTEM OF EDUCATION CONTENT IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITY

V. A. Gorovoy¹, E. A. Maslova²

Mosyr State Pedagogical University named after I. P. Shamyakin
28, Student Str., Mosyr, 247760, Republic of Belarus

¹E-mail: slava.gorovoi1980@mail.ru

²E-mail: e.ignatovich@bk.ru

The article deals with issues related to the design of the system of education content in sports and sports activities. Description of basic concepts of education system design is given. Subjects of design within the content of education in sports and sports activity are considered. The possibilities of the project and program approach for development of sports and sports activity are shown.

Keywords: design, content of education, sports and sports activities, basic concepts.

Введение. На сегодня в системе высшего образования происходят модификации, связанные с переориентацией целевых показателей подготовки кадров, направленных на сочетание высокого профессионализма и широкого общегуманитарного уровня знаний. Центральной задачей совершенствования высшего образования является его модернизация. Для теоретического осмысления сущности и развития, какой то проблемы, необходимо определить терминологический круг исследования, включающий основные понятия.

Современные требования к содержанию образования позволяют оперировать такими понятиями, как «метод научного образования в интегрированных образовательных системах», «учебно-научная инновационная среда» [1].

Содержанием образования является система научных знаний, умений и навыков, получение которых разносторонне развивает личность и обеспечивает подготовку человека к общественной жизни. Содержание образования является важным критерием в развитии личности, которое зависит от поставленных целей. Его корректировка происходит с помощью учебных планов и программ, а также посредством учебников, пособий и другой учебно-методической литературы [2; 3; 4].

Целью образования не может быть простое приобретение сведений. Современная информация беспредельно многообразна, в связи с чем трудно определить именно то, что ученику пригодится в жизни. Кроме того, сведения устаревают: то, что сегодня считается установленным фактом, завтра опровергается или дополняется новой научной теорией и более точным наблюдением [4].

Как и любой педагогический процесс, педагогическое проектирование систем не может осуществляться без специального обеспечения, без создания специальных условий. Подтверждение этого тезиса мы находим у В. М. Розина, Р. П. Вчерашнего и М. Г. Карпунина, а также в целом ряде работ других авторов. Так, например, В. М. Розин, рассматривая проектирование как объект философско-методологического исследования, говорит о необходимости его инженерного и опытного обеспечения [5]. Инженерное обеспечение охватывает все накопленные знания, предоставляемые проектировщику в готовом виде, опытное используется в том случае, когда инженерные выводы, разработки еще не сформулированы, отстают от требований жизни. Носителями опытного знания выступают специалисты-практики. Мы полагаем, что для педагогического проектирования рациональнее выделять обеспечение научными и опытными знаниями. При этом безусловный приоритет имеют научные знания, поскольку, они более обоснованы, строги, технологичны и позволяют решать значительно более широкий класс задач, чем опытные.

Основное содержание работы. С момента своего возникновения и до сегодняшних дней господствующим подходом в физической культуре является естественно-научный. Многие ученые и методологи фиксируют положение, что сегодня развитие теории и методики физической культуры необходимо осуществлять на основе проектно-программного подхода. Н. А. Масюкова рассматривает проектирование как современный, характерный для культуры технологического типа, способ (культурная форма) нормирования и трансляции образовательного пространства, ориентированный на будущее и направленный на достижение заранее планируемых преобразований, развитие проектируемых объектов [6].

С этим мнением согласны и такие ученые, как Ю. В. Громыко, Б. В. Пальчевский, Г. П. Щедровицкий, считающие возможным целенаправленное развитие физкультурно-спортивной деятельности на практико-ориентированном типе научности.

Среди многообразных типов и видов человеческой деятельности проектирование занимает особое место. Его положение в универсуме человеческой деятельности определяется онтологическими характеристиками, важнейшей из которых является отношение проектирования и будущего. Именно «протраивая» будущее и реализуется проектная функция, осуществляется переход от сущего к должному. Изменения в окружающей человека искусственной среде являются целью проектирования. В связи с тем, что естественная среда – объективная реальность с научной точки зрения, то она не может поддаваться проектированию. То, что целенаправленно изменяет человек – искусственная среда, а мысленное изменение этой среды – проектирование.

Основное различие между естественнонаучным и проектно-программным подходами заключается в том, что первый ориентирован на изучение, объяснение и описание изучаемого объекта, а второй – на его преобразование, на основе его онтологии, т. е. необходимо разрабатывать проекты и программы изменения исходной ситуации. В методологии и педагогике под проектом понимается представление о будущем результате деятельности и процессе его достижения. Проект – комплексная норма деятельности, ее построение предполагает определение цели, подхода, принципов, плана, методов и методик, технологий. Программа – самый конкретный и полный тип нормы, определяющий деятельность. В программном предписании, созданном на основе проекта, говорится о том, как человек должен участвовать в деятельности, чтобы реализовать возможности превращения исходного материала в конечный продукт [6].

В рамках содержания образования в физкультурно-спортивной деятельности предметами проектирования являются: концепции содержания образования, конкретные учебные дисциплины и программы, учебно-методические пособия, методические и практические рекомендации и т. д.

Говоря о концептуальном проектировании содержания образования в физкультурно-спортивной деятельности необходимо отметить важность подготовленности теоретического (научно-методического) характера, а также использования в работе значительного количества специалистов разного профиля (методологи, педагоги, специалисты по отраслям наук и дисциплинам, входящим в структуру содержания; методисты, менеджеры образования). Кроме того важным является привлечение прямых «потребителей» – учащихся, студентов и работодателей. Нетрадиционным типом проектирования является педагогическое, что является естественным в гуманитарной сфере, что вызывает определенные трудности в подходах к его изучению. Кроме того, следует обращаться не только к деятельности проектировщиков и совокупности выполняемых ими действий, но и к продукту этих действий – проекту, созданному для изменения действительности.

С изучения философского, общенаучного, социокультурного контекстов начинается проектная разработка концепции содержания любого типа. Важнейшим направлением образовательного проектирования является проектирование программ, приобретающую актуальность в условиях развития профильного и многоуровневого образования, в том числе и физкультурно-спортивного. Следующий после концепции уровень теоретического представления содержания образования – программа (образовательная), регламентирующая тип и способы построения содержания учебно-воспитательного процесса в условиях определенной педагогической системы. В программном предписании, созданном на основе проекта, говорится как человек должен участвовать в деятельности, чтобы реализовать возможности превращения исходного материала в конечный продукт. Данный подход позволит осуществить критериальное управленческое действие по отношению к развитию физкультурно-спортивной деятельности в различных условиях. Становление такого подхода успешно осуществляется в работах А. И. Жука, В. А. Коледы, М. Г. Кошмана, Н. А. Масюковой, С. Д. Неверковича, Т. П. Юшкевича и др. [7; 8]

В соответствии со сложившейся социальной практикой отмечается направленность проектируемых изменений на развитие, изменение (реформа) и совершенствование образовательной системы. Под развитием понимают процесс, протекающий по закрытым законам, изменяющий необратимые состояния образовательной системы. Под изменением (реформированием) понимают прямое вмешательство в систему образования для качественного ее преобразования. Важно помнить, что использование проектов, направленных на изменение (реформирование формы существования) образовательной системы, может быть в итоге разрушительным, в связи с чем, потребуется комплексная предварительная экспертиза. Следовательно, под изменением качества систем содержания образования имеется в виду ее качественное преобразование соответствующее новым требованиям.

Вывод. Таким образом, вышеизложенное позволяет сделать заключение о том, что проектирование содержания образования в физкультурно-спортивной деятельности – это современная методология развития практических систем деятельности в сфере физической культуры и спорта. Инновационное проектирование содержания образования в системе подготовки специалистов в области в физкультурно-спортивной деятельности представляет собой

изменение объекта проектирования в соответствии логикой развития системы, устраняет или смягчает неблагоприятные условия, препятствующие развитию, что способствует реформированию систем. Разработка конкретных проектов развития физкультурно-спортивной деятельности должно осуществляться на основе его теоретической модели, полипредметным коллективом специалистов. Необходимо отметить, что реализация проекта, программы по развитию физкультурно-спортивной деятельности должна осуществляться через рефлексию. То есть в процессе реализации поставленных задач необходимо следить за качеством их решения и своевременно вносить коррективы для повышения уровня эффективности реализации данной проекта или программы. Методологию проектирования можно успешно использовать для развития физкультурно-спортивной деятельности как в Республике Беларусь, так и в Российской Федерации.

Библиографические ссылки

1. Карпов А. О. Научное образование в контексте новой педагогической парадигмы // Педагогика. 2004. № 2. С. 25–33.
2. Гришин В. Н., Панфилова Е. Е. Информационные технологии в профессиональной деятельности: учебник. М. : Форум ; Инфра-М, 2013. 416 с.
3. Неверкович С. Д., Кошман М. Г. Методология проектирования педагогических инноваций в инклюзивном образовании дошкольников // Концепт : научно-методический электронный журнал. 2016. Т. 10. С. 216–220.
4. Олешков М. Ю. Содержание образования: проблемы формирования и проектирования // Педагогика. 2004. № 6. С. 31–38.
5. Розин В. М. Проектирование как объект философско-методологического исследования // Вopr. философии. 1985. № 10. С. 34–38.
6. Масюкова Н. А. Проектирование в образовании / под ред. профессора Б. В. Пальчевского. Минск : Технопринт, 1999. 288 с.
7. Кошман М. Г., Блоцкий С. М., Горовой В. А. Проектирование комплексно-целевых программ в физкультурном пространстве // Веснік Маз. дзярж. пед. ун-та. імя І. П. Шамякіна. 2008. № 4 С. 122–127.
8. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / под ред. профессора С. Д. Неверковича. М. : Физическая культура, 2006. 527 с.

References

1. Karpov A. O. Nauchnoe obrazovanie v kontekste novoj pedagogicheskoj paradigmy // Pedagogika. 2004. № 2. P. 25–33.
2. Grishin V. N., Panfilova E. E. Informacionnye tehnologii v professional'noj dejatel'nosti: uchebnik. Moskva, Forum ; Infra-M, 2013. 416 p.
3. Neverkovich S. D., Koshman M.G. Metodologija proektirovanija pedagogicheskikh innovacij v inkljuzivnom obrazovanii doshkol'nikov // Nauchno-metodicheskij jelektronnyj zhurnal "Koncept". 2016. T. 10. P. 216–220.
4. Oleshkov M. Ju. Soderzhanie obrazovanija: problemy formirovanija i proektirovanija // Pedagogika. 2004. № 6. P. 31–38.
5. Rozin V. M. Proektirovanie kak ob#ekt filosofsko-metodologicheskogo issledovanija // Vopr. filosofii. 1985. № 10. P. 34–38.
6. Masjukova N. A. Proektirovanie v obrazovanii / pod red. professora B. V. Pal'chevskogo. Mn., Tehnoprnt, 1999. 288 p.
7. Koshman M. G., Blockij S. M., Gorovoj V. A. Proektirovanie kompleksno-celevyh programm v fizkul'turnom prostranstve // Vesnik Maz. dzjarzh. ped. un-ta. imja I. P. Shamjakina. 2008. № 4. P. 122–127.
8. Pedagogika fizicheskoj kul'tury i sporta. Uchebnik / pod red. professora S. D. Neverkovicha. Moskva, Fizicheskaja kul'tura, 2006. 527 p.

УДК 796.062

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ

С. И. Изаак

Российский университет транспорта
Российская Федерация, 127055, г. Москва, ул. Образцова, 9/2
E-mail: e-sepp@yandex.ru

В рамках профессиональной переподготовки по направлению «Спортивный менеджмент» разработана практико-ориентированная программа, направленная на формирование целостной системы знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих готовность слушателей управлять организацией и осуществлять эффективное руководство развитием видов спорта в Российской Федерации.

Ключевые слова: кадровый потенциал, обучение, организация, профессионально-ориентированная практика, спортивный менеджмент.

PRACTICE-ORIENTED TRAINING OF SPORTS MANAGERS

S. I. Izaak

Russian University of Transport (MIIT)
9/2, Obraztsova Str., Moscow, 127055, Russian Federation
E-mail: e-sepp@yandex.ru

Within the framework of professional retraining in the direction of “Sports management”, a practice-oriented program has been developed, aimed at forming an integral system of knowledge, practical skills and skills that ensure the readiness of students to manage the organization and effectively manage the development of sports in the Russian Federation.

Keywords: personnel potential, training, organization, professionally-oriented practice, sports management.

Введение. Эффективное функционирование органов государственной власти и местного самоуправления напрямую зависит от их последовательной деятельности по формированию требований к государственным и муниципальным служащим; подготовке и переподготовке, подбору, рациональному привлечению к трудовой деятельности для реализации уставных целей и задач развития [1]. Это касается и каждой физкультурно-спортивной организации, в ходе функционирования которой к персоналу предъявляются определенные требования. Очевидно, что требования формируются под влиянием факторов, основными из которых выступают: высокий уровень риска, конкуренция, напряженность труда, востребованность высокого профессионализма [2].

В этом аспекте, рассматривая вопросы обучения управленческого состава организаций, необходимо отметить его ориентацию на практическую деятельность, т. е. обучение должно быть практико-ориентированным. Практико-ориентированное обучение предполагает участие в образовательном процессе преподавателя, студента и профильного предприятия. Причем это положение актуально не только для профессиональной подготовки, но и для переподготовки сотрудников организации (как уже работающих, так и планирующих свою трудовую деятельность на перспективу).

В отношении категории лиц, обучающихся по программам профессиональной переподготовки по направлению «Спортивный менеджмент», актуально закрепить результаты функционирования процесса взаимодействия трех субъектов обучения (преподавателя, студента и профильного предприятия) посредством проведения профессионально-ориентированной практики. Цель исследования состоит в разработке программы учебной дисциплины «Профессионально-ориентированная практика» для переподготовки по направлению «Спортивный менеджмент».

Основное содержание работы. Принципиальной особенностью результативной образовательной модели является развитие у студентов базовых компетенций путем их включения в соответствующие практики [3].

Как известно, социально-значимые компетенции менеджера определяются не только объемом знаний, но и способностью рационально их применять на практике при решении профессиональных задач. Формирование социально-значимых компетенций студентов в процессе обучения осуществляется в ходе прохождения ими практики, цель которой – закрепление и расширение знаний о деятельности организаций в спортивной индустрии, а также приобретение практических навыков и компетенций в выполнении профессиональных функций и задач в соответствии с видами профессиональной деятельности [4].

Учитывая то, что программа профессиональной переподготовки «Спортивный менеджмент» разрабатывалась для управленческого состава спортивных Федераций, наполнение содержанием учебных дисциплин осуществлялось исходя из тех тенденций и организационных технологий, которые характерны для развития данного отраслевого сегмента (см. таблицу). Обучение по направлению «Спортивный менеджмент» предусматривает, что выпускник должен обладать определенными общекультурными и профессиональными компетенциями (согласно соответствующему Федеральному государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования). Общая трудоемкость дисциплины составляет 144 часа.

Цель освоения учебной дисциплины «Профессионально-ориентированная практика» – формирование целостной системы знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих готовность слушателей управлять организацией и осуществлять эффективное руководство развитием видов спорта в Российской Федерации.

Задачи освоения дисциплины:

1. Изучение работы спортивных Федераций в федеральном и региональном аспектах по основным направлениям деятельности с целью поиска путей эффективного развития видов спорта на территориях.

2. Формирование навыков организационно-управленческой деятельности.

3. Формирование навыков информационно-аналитической деятельности.

4. Формирование навыков предпринимательской деятельности.

5. Формирование у слушателей навыков эффективного управления Федерацией по виду спорта на федеральном и региональном уровнях.

6. Сбор, обобщение и анализ полученных в ходе практики материалов для подготовки отчета по практике и использование полученных результатов при написании выпускной аттестационной работы.

Требования к уровню освоения дисциплины предполагают приобретение обучающимися знаний по следующим вопросам: нормативно-правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта; закономерности развития и принципы функционирования организаций в спортивной отрасли; роль, функции и задачи современного менеджера спортивной индустрии. В результате изучения программы профессионально-ориентированной практики обучающийся должен уметь: определять цели и формулировать задачи, связанные с реализацией профессиональных функций; планировать операционную (производственную) деятельность организаций; находить и принимать управленческие решения, направленные на эффективное функционирование организации. Он должен владеть: культурой мышления, способностью

логически и правильно определять цель, задачи, подбирать инструменты и способы решения практических задач; методами и специализированными средствами, необходимыми для аналитической работы и научных исследований.

Содержание программы профессионально-ориентированной практики

№ п/п	Название раздела (этапа) практики	Содержание раздела практики
1	Организация работы	Составление и заполнение индивидуального плана-графика работы обучаемого в спортивной организации, являющейся базой практики. Определение сроков выполнения заданий и поручений. Сбор специальных нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность спортивной организации, необходимых для выполнения практических заданий
2	База практики	История развития организации. Сфера, виды и масштабы деятельности. Цели и задачи организации. Характеристика системы управления организацией. Оценка рациональности структуры управления относительно ее основной деятельности
3	Особенности кадрового ресурса	Исследование кадрового потенциала организации, оценка взаимозависимости уровня квалификации тренерских кадров и эффективного развития вида спорта (федеральный и региональный аспекты)
4	Особенности планирования и организации управленческой деятельности	Оценка эффективности системы управления (действенность, экономичность, качество). Расчет показателей, характеризующих экономическую и социальную эффективность системы управления. Разработка собственных предложений по совершенствованию системы управления в данной спортивной организации
5	Особенности предпринимательской деятельности в управлении спортивной организацией	Изложение методов и средств развития предпринимательской деятельности в спортивной организации. Оценка маркетинговой деятельности организационной структуры, необходимой для анализа конкурентной среды, продвижения платных физкультурно-спортивных услуг, поиска спонсоров и меценатов. Выявление проблем, разработка рекомендаций по совершенствованию предпринимательской деятельности, необходимых для эффективного развития вида спорта на территории
6	Отчёт о прохождении практики	Текстовый отчет о практике, заполненный дневник практики с выполненными индивидуальными заданиями, таблицами, диаграммами и графиками прохождения практики

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 – управленческий состав Федераций по различным видам спорта.

В заключение следует отметить, что профессионально-ориентированная практика, основу которой составляют полученные в процессе изучения базовой части профессионального цикла дисциплин знания/ умения/ навыки, является обязательным разделом образовательной программы профессиональной переподготовки «Спортивный менеджмент». Практика представляет собой вид учебных занятий, направленных на профессионально-практическую подготовку обучающихся в условиях, максимально приближенных к реальной профессиональной деятельности, и обеспечивает связь обучения с предстоящей практической работой в отраслевых организациях.

Библиографические ссылки

1. 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.

2. Барышева Н. В. Организационно-педагогическая система развития физической культуры личности : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Казань, 1997. 40 с.
3. Каргин Н. Н., Каргин А. Н. Проблемы повышения эффективности образовательного процесса в вузе // Вестник Ассоциации вузов туризма и сервиса. 2012. № 1. С. 25–31.
4. Изаак С. И., Пискова Д. М. Профессионально-трудовая ориентация студенческой молодежи // Человеческий капитал. 2016. № 4 (88). С. 46–47.

References

1. 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.
2. Barysheva N. V. Organizacionno-pedagogicheskaya sistema razvitiya fizicheskoy kul'tury lichnosti : avtoreferat dis. ... doktora pedagogicheskikh nauk. Kazan', 1997. 40 p.
3. Kargin N. N., Kargin A. N. Problemy povysheniya effektivnosti obrazovatel'nogo processa v vuze // Vestnik Associacii vuzov turizma i servisa. 2012. № 1. P. 25–31.
4. Izaak S. I., Piskova D. M. Professional'no-trudovaya orientaciya studencheskoj molodezhi // Chelovecheskij kapital. 2016. № 4 (88). P. 46–47.

© Изаак С. И., 2020

УДК 796.011.3

**ОЦЕНКА УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ОБУЧЕНИЕМ ВЫПУСКНИКОВ
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ГРОДНЕНСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ**

Ю. В. Мазур

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Республика Беларусь, 230025, г. Гродно, ул. Захарова, 32
E-mail: y.yanets@mail.ru

Оценка степени удовлетворенности обучением выпускников факультета физической культуры является важным показателем, благодаря которому можно повысить качество современного физкультурного образования. В Гродненском государственном университете имени Янки Купалы был произведен опрос выпускников с целью определения приоритетных направлений повышения качества предоставляемого образования.

Ключевые слова: выпускник, удовлетворенность, физическая культура, высшее образование, качество, профессиональная деятельность.

**EVALUATION OF SATISFACTION BY TRAINING OF GRADUATES
OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE OF THE YANKA KUPALA
STATE UNIVERSITY OF GRODNO**

Y. V. Mazur

Yanka Kupala State University of Grodno
32, Zaharova, Grodno, 230025, Republic of Belarus
E-mail: y.yanets@mail.ru

Assessment of the degree of satisfaction with the training of graduates of the Faculty of Physical Education is an important indicator due to which it is possible to improve the quality of modern physical education. A poll of graduates was conducted at the Yanka Kupala State University of State Sciences with the aim of identifying priority areas for improving the quality of education provided.

Keywords: graduate, satisfaction, physical education, higher education, quality, professional activity.

Одной из первоочередных задач любого высшего учебного заведения, является обеспечение готовности выпускников к осуществлению профессиональной деятельности. На сегодняшний день получение высшего физкультурного образования по-прежнему остается популярным направлением среди абитуриентов. На протяжении четырех лет обучающиеся готовятся к будущей трудовой деятельности и большинство студентов связывают сферу своих профессиональных интересов с физической культурой и спортом. Чтобы получение высшего физкультурного образования по-прежнему было привлекательным и востребованным, необходимо учитывать мнение выпускников. Кроме того, анализ удовлетворенности обучением на первой ступени высшего образования, позволит скорректировать программы повышения квалификации и переподготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

В связи с этим нами была проведена оценка удовлетворенности выпускников факультета физической культуры УО Гродненского государственного университета имени Янки Купалы

по нескольким направлениям. Опрос «Оценка удовлетворенности выпускников» соответствовал требованиям СТБ ISO 9001–2015 п. 5.1.2. Ориентация потребителя, пп. 8.2.1 Коммуникация с потребителем и 9.1.2 Удовлетворенность потребителей [1].

Поставленная цель реализовывалась посредством решения следующих задач:

1. Оценка уровня компетентности выпускников.
2. Определение популярных источников получения информации об учебном процессе.
3. Оценка степени удовлетворенности организацией процесса обучения и организации научно-исследовательской работы в университете.
4. Оценка психологической атмосферы во время государственных экзаменов.
5. Анализ предложений выпускников, связанных с совершенствованием деятельности университета.
6. Изучение лояльности выпускников.

Всего в опросе приняло участие 57 респондентов.

Одним из направлений опроса выступило определение качества предоставляемого образования и востребованности специалистов в сфере физической культуры и спорта. Согласно опросу, выпускники оценивали степень владения различными компетенциями, при этом самую высокую оценку респонденты поставили «Умению работать в команде» – 87,3 %, а вот «Владение исследовательскими навыками» было оценено минимально – 36 %. Остальные компетенции были оценены довольно средне, и не вызывают особых вопросов. Что касается оценивания востребованности специалистов на современном рынке труда, то 43,1 % считают профессию востребованной, 43,1 % скорее востребованной, чем нет, и 13,8 % выпускников затруднились с ответом. Это говорит о том, что получение высшего физкультурного образования в Республике Беларусь на сегодняшний день весьма популярно и востребовано.

Следующим направлением опроса выпускников выступил учебный процесс, который оценивался по 5-ти бальной шкале. Респонденты оценили источники актуальной информации, по их мнению «деканат» предоставляет самую полезную и актуальную информацию. В тоже время «стенды или информационные панели» оказались совсем не востребованы. Различные аспекты организации учебного процесса тоже подверглись оценке, так респонденты считают, что зачетно-экзаменационные сессии и практики проводились на достаточно высоком уровне. Эти параметры получили оценку 4,69 балла. Невысокий балл (4,48) был выставлен за «Организацию дополнительных образовательных услуг на платной основе». Качество образования на факультете физической культуры респонденты оценили следующим образом: 4,78 балла за преподавание дисциплин, 4,69 балла за дополнительные образовательные услуги. По нашему мнению это довольно высокие показатели, позволяющие готовить специалистов высокого уровня. Что касается ресурсного обеспечения, то выпускники невысоко оценили «оснащенность учебных лабораторий», выставив всего 4,49 балла. Условия внеучебной деятельности оценены положительно, при этом традиционно высокий балл 4,78 выставлен за «организацию и проведение культурно-массовых мероприятий». Ожидаемо низкий балл (3,75) выставлен за стоимость образования, так выпускники считают, что качество образования не соответствует в полной мере его стоимости. Кроме того, многие респонденты посчитали неприемлемой цену на образовательные услуги, организованные на договорной основе, и выставили всего 3,83 балла.

Следующее направление, предложенное для оценки выпускникам – это организация итоговой аттестации. Так, психологическую атмосферу во время сдачи государственных экзаменов респонденты оцени довольно высоко и выставили 4,78 балла. Некоторые отметили, что было бы неплохо озвучивать оценки сразу после ответа по билету, а не в конце экзамена.

Важным направлением на наш взгляд, является определение лояльности выпускников и их оценка имиджа университета. Воспользоваться образовательными услугами УО ГрГУ им. Я. Купалы в будущем планируют 58,8 % респондентов, речь идет о переподготовке. К сожалению, желание поступать в аспирантуру не выразил ни один выпускник факультета физической культуры. 86,3 % респондентов порекомендуют факультет для поступления знакомым и друзьям, а 60,8 % своим детям. Такая тенденция оценивается нами, как положи-

тельная и свидетельствует о высокой лояльности выпускников по отношению к факультету физической культуры.

Много спорных вопросов вызывает распределение и трудоустройство будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта. Так, 54,9 % респондентов смогли найти направление на работу самостоятельно, 21,6 % выбирали из списка, который предоставил университет. Такая ситуация скорее всего складывается потому, что многие студенты на 3–4 курсе уже начинают работать по специальности и в будущем остаются трудоустроенными на том же рабочем месте. Тем не менее, стоит обратить внимание на очень низкий показатель, свидетельствующий, что места работы предоставляемые университетом не вызывают интереса у выпускников.

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что в целом выпускники факультета физической культуры удовлетворены обучением в УО ГрГУ имени Янки Купалы. Тем не менее, необходимо обратить внимание на качество и организацию дополнительных образовательных услуг на платной основе, на оснащенность учебных лабораторий, на недостаток профессиональной практической деятельности во время обучения. Рекомендуются увеличить долю исследовательской работы студентов (включить в рамки дисциплин), организовать практико-ориентированное обучение по спортивно-педагогическим дисциплинам, а также увеличить объем профессиональной практической деятельности в рамках педагогической и производственной практики. Обобщенный и систематизированный материал также может быть использован при корректировке учебных программ дополнительного образования, курсов повышения квалификации, а также при переподготовке специалистов, занятых в области физической культуры и спорта.

Библиографическая ссылка

1. Система менеджмента Гродненского государственного университета имени Янки Купалы [Электронный ресурс]. URL: <https://smu.grsu.by/Default.aspx?pid=761> (дата обращения: 13.04.2020)

Reference

1. Sistema menedzhmenta Grodnenskogo gosudarstvennogo universiteta imeni Janki Kupaly [Elektronnyj resurs]. URL: <https://smu.grsu.by/Default.aspx?pid=761> (date of visit: 13.04.2020)

© Мазур Ю. В., 2020

УДК 796.323.2

КВАЛИФИКАЦИЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ИМИДЖ ПРЕДМЕТА

А. Ю. Патрикеев

Издательский дом «Первое сентября»
Педагогический университет «Первое сентября», курсы повышения квалификации
Российская Федерация, 121165, Москва, ул. Киевская, 24
E-mail: kont-antibus@mail.ru

Рассматривается квалификация современных учителей физкультуры, восприятие предмета со стороны учеников и родителей, необходимость изменения имиджа предмета «физическая культура». Зачастую, к сожалению, уроки физкультуры в школе воспринимаются либо как отдых между уроками, либо как тренировки и сдача нормативов, что в корне неверно. Дети должны получать на уроках новые знания, умения, навыки, а также хорошее настроение и положительные эмоции, а учитель должен быть достаточно компетентен и уметь заинтересовать ребенка своим предметом.

Ключевые слова: школа, начальная школа, ученики, учитель, урок физкультуры, имидж предмета, негативное отношение, квалификация учителей.

THE TRAINING OF PE INSTRUCTORS AND THE IMAGE OF PE AS THE SCHOOL SUBJECT

A. Yu. Patrikeev

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

This article considers the training levels of modern PE instructors, the perception of this subject by students and parents, the need to improve the image of physical education as a subject. Unfortunately, PE classes are often regarded either as a sort recreation between other classes, or as work-outs and a way to reach qualifying standards, which is a wrong approach. Children should gain new skills and knowledge, experience positive emotions, and joy, and the instructor should be competent enough and be able to make students interested in his subject.

Keywords: school, primary school, students, teacher, PE instructor, physical education class, subject image, negative attitude, instructors' training.

Введение. К большому сожалению, у многих людей, закончивших школу, остались весьма негативные воспоминания от уроков физкультуры. Кроме того, в целом по стране «гуляет» вполне определенный образ «физрука»: это человек, который не откажется от спиртного, сам не может сделать и половины упражнений, которые дает, и все время заставляет сдавать нормативы. Как это произошло, как сформировался такой образ? Посмотрите на учителей физкультуры, которых изображают в «КВН», сериалах и полнометражных фильмах: их редко показывают с положительной стороны, как людей, обладающих универсальными знаниями и умениями, на которых стоит равняться и с которыми приятно иметь дело. А ведь все это не просто так. Несмотря на то, что в школах работает большое количество замечательных педагогов, честно и грамотно выполняющих свою работу, любящих детей и с удовольствием проводящих занятия, все же есть и определенная часть, которая создает совершенно неприглядный образ.

Кажется, что тут ничего не исправить: в любой сфере деятельности есть как мастера своего дела, так и люди, которых трудно назвать профессионалами. Именно из-за таких людей и создается негативный образ, который необходимо менять, а для этого еще с начальных курсов вузов нужно учить студентов правильно работать, чтобы и результат был хороший, и ученики с урока уходили довольными.

Данная работа основана на исследовании статистики просмотров видеоуроков на YouTube, на личном общении с родителями и учениками, а также на изучении материалов, посвященных урокам физической культуры, которые были опубликованы на различных интернет-платформах.

Нужно понимать, что чем хуже образ учителя физкультуры, тем хуже отношение к предмету и тем хуже понимание самого предмета. Недаром пошли разговоры о том, что на уроках физкультуры не надо ставить оценок, заменив их на систему «зачет/ незачет». Это прямое неуважение к предмету, обособление его от основных, придание статуса не то что второстепенного урока, а чего-то вроде «развлекаловки-переменки». А это было бы ошибкой. Нужно такое восприятие менять [1].

Основное содержание работы. Все основные претензии к учителям физкультуры можно свести к двум пунктам:

1. Низкий уровень подготовки.
2. Зацикливание на нормативах.

Разберем по порядку.

Низкий уровень подготовки учителей физкультуры

Для примера были взяты видеоуроки на канале KontAntibus и распределены по количеству просмотров. Был получен такой результат (учитывались только те видео, которые набрали более 10 000 просмотров): кувырок вперед – 272 000 просмотров, кувырок назад – 197 000, лазанье по канату – 174 000, подъем разгибом с пола – 111 000, опорный прыжок через гимнастического козла – 66 000, прыжок в высоту перешагиванием – 58 000, челночный бег – 53 000, повороты на месте «направо», «налево», «кругом» – 49 000, стойка на лопатках – 47 000, прыжок в длину с места – 31 000, перекаты – разновидности – 27 000., прыжки со скакалкой – 27 000, кистевой эспандер – 23 000, лыжные крепления, лыжи – 20 000, челлендж со стулом – 20 000, прыжок в высоту с прямого разбега – 20 000, передвижение на лыжах – попеременный двухшажный ход – 18 000, передвижение по скамейке различными способами – 17 000, упражнения на бревне – 17 000, подтягивания – 17 000, перестроение в две шеренги – 17 000, «колесо» – 16 000, простейшая гимнастическая комбинация – 16 000, броски набивного мяча из-за головы – 16 000, передвижение на лыжах – одновременный двухшажный ход – 16 000, стойка на голове – 16 000, ведение мяча – 15 000, метание на дальность – 15 000, кувырок назад в стойку ноги врозь – 14 000, лазанье по гимнастической стенке – 14 000, жонглирование двумя мячами – 13 000, прыжки с поворотом – 13 000, завязываем скакалку – 12 000, броски набивного мяча из-за головы – 12 000, броски мяча через волейбольную сетку – 11 000, броски набивного мяча от груди – 11 000, одновременный бесшажный ход – 10 000, одновременный одношажный ход – 10 000.

Как видите, из всего списка только четыре видео не являются программным материалом: подъем разгибом с пола, челлендж со стулом, жонглирование двумя мячами и, в какой-то степени, упражнения с кистевым эспандером. То есть подавляющее большинство востребованных видеоуроков – это тот материал, который ученики должны изучать в школе. А им того, что дают в школе, совершенно не хватает! Многие жалуются, что им ничего толком не объясняют, кто-то говорит, что учителя ни показать сами не могут, ни рассказать, чтобы было понятно [2–5].

Недавно одна ученица пожаловалась, что у нее не получается кувырок вперед, и рассказала, что когда она попросила учителя объяснить технику выполнения, тот на нее накричал и поставил тройку. Какого после этого мы можем ожидать отношения к уроку, где ничего не объясняют, а только спрашивают? Представьте, что на уроке русского языка детям дадут ручки и скажут писать буквы, но перед этим даже не покажут, как они пишутся.

Очень много вопросов к опорному прыжку. Зачастую учителя ставят учеников перед фактом: вот «козел» или «конь», идите прыгайте. Никаких подготовительных упражнений, никакого объяснения – идите и прыгайте. Многие ли смогут хорошо справиться? Да еще и на положительную оценку? Что-то я сомневаюсь. Или же обратимся к тестированию, когда без пояснения техники выполнения, без пробных попыток ребенка сразу просят выполнить то, что он порой никогда и не пробовал (особенно это касается начальной школы).

И все это говорит о том, что у достаточно большого количества учителей не хватает квалификации:

- а) правильно объяснить и показать;
- б) грамотно построить урок в целом.

Так что недостаток квалификации является очень большим минусом. Недовольные уровнем обучения люди начинают возмущаться, писать статьи, письма и комментарии. А уже на основании всего этого вала негативной информации создается и общий негативный образ учителей физкультуры и самого предмета.

Наша задача – сделать так, чтобы недовольных учеников стало как можно меньше. И речь идет не о том, чтобы потакать тем, кто не хочет заниматься, или постоянно задабривать недовольных, а о том, чтобы уроки были построены настолько грамотно, насколько это возможно. Чтобы после занятий у ребят не оставалось вопросов, как выполняется тот или иной элемент, чтобы они понимали, для чего учатся, что изучают, чтобы создавалась дружная и рабочая атмосфера. А о какой доверительной обстановке может идти речь, если некоторые педагоги позволяют себе смеяться над ошибками, не пресекают насмешки одноклассников, сами негативно высказываются в адрес учеников: «ты толстая», «ничего не умеешь». Такое поведение учителя дает свободу и остальным ученикам поступать подобным образом, после чего все дети со слабой физической подготовкой просто перестают заниматься, боятся идти на уроки, не желая слышать насмешки в свой адрес. А как раз именно им урок физкультуры должен давать больше всего в плане обучения: им не хватает двигательной активности, каких-то умений и навыков. Но получается, что таким образом как раз самые нуждающиеся, по сути, исключаются из обучения. А должны полноценно заниматься все и получать максимум возможного.

Теперь обратите внимание на то, какие разделы просматриваются чаще всего:

- гимнастика – 19 видео;
- легкая атлетика – 7 видео;
- лыжная подготовка – 5 видео;
- подвижные и спортивные игры – 1 видео.

О чем это говорит? Подвижные и спортивные игры преподаются лучше всего, и вопросов по ним намного меньше, а гимнастика – хуже всего. Причем гимнастика обогнала все остальные разделы вместе взятые и по просмотрам, и по количеству просматриваемых видеуроков. Кроме того, больше всего вопросов мне задавали именно по гимнастике, так как ребята не понимали, как сделать тот или иной элемент, а на уроке им ничего не объясняли или объясняли так, что ребенок ничего не понимал.

Заикливание учителей физкультуры на нормативах

Второй немаловажный фактор негатива – ставка учителя на сплошные нормативы: не сдал – двойка, плохо сдал – тройка и т. п. И так каждый урок. Чтобы сдавать какие-либо нормативы, к ним нужно готовиться. А если ученик пришел на урок, ему дали скакалку и сказали прыгать минуту, а он до этого и не прыгал ни разу или с прошлого года не повторял технику выполнения, а потом ему ставят двойку или тройку за плохие прыжки, – это явное нарушение методики преподавания. Как можно допускать такое? Сначала нужно несколько уроков отвести на повторение и подготовку, а потом уже спрашивать. А некоторые учителя считают, что дети все должны уметь, сами где-то научиться, а задача педагога только с него спрашивать. Это в корне неверно! Только тот, кто учил и объяснял, имеет право потом спрашивать.

Представьте, что на уроке по любому другому предмету каждый раз проводятся только контрольные работы и диктанты без всякого обучения и объяснений. Многие ученики справятся достойно? Скорее всего, только те, кто обучается дома.

Поэтому не стоит забывать, что физкультура – точно такой же урок, как и любой другой. Сначала должны даваться знания об изучаемом упражнении или элементе, затем практическое освоение, повторение, закрепление, и только потом можно спрашивать с ребят и смотреть, что у них получается.

Пример со скакалками взят из жизни. Такие же есть и с подтягиваниями (когда без какой-то предварительной подготовки ребята сразу же сдают их на оценку), и с лазаньем по канату, и даже с ведением мяча или вращением обруча. И каждый раз, когда попадает такая статья, отзыв или приходит личное сообщение на эту тему, меня это сильно задевает за живое. Я понимаю, что здесь речь идет о нарушении методики преподавания, а кроме всего прочего, мы получаем еще одного (а то и не одного) человека с негативным восприятием предмета, а затем такой негатив транслируется на всевозможных общедоступных интернет-площадках. И такие отзывы затем собирают большое количество просмотров, «лайков» и слов поддержки. В итоге мы получаем общий негативный образ самого урока физической культуры и преподавателей в целом. Хотя, конечно же, большинство специалистов работают, соблюдая все методические приемы, заботятся о своих воспитанниках и стараются дать им все возможное.

Выводы. На основании наблюдений, изучения статей, сообщений, диалогов и статистики просмотров, можно сделать следующие выводы:

1. В подготовке специалистов по физической культуре больше внимания нужно уделять методике обучения гимнастическим упражнениям, отводить достаточно времени на уроках для практического освоения гимнастических элементов, включенных в программу.
2. Учителям физкультуры необходимо заботиться о престиже своего предмета.
3. Нужно проводить больше обычных уроков с объяснением и обучением, чем уроков со сдачей тестов и нормативов.

Библиографические ссылки

1. Канал Youtube KontAntibus [Электронный ресурс]. URL: https://www.youtube.com/channel/UCCdVEXDauzXbVBPaErPt2dQ/featured?view_as=subscriber (дата обращения: 05.06.2020).
2. Физкультуру «убивают» с помощью системы «зачет/незачет» [Электронный ресурс] : видеолекции. Ч. 1. URL: <https://youtu.be/H1rVT3RnHKs> (дата обращения: 05.06.2020).
3. Физкультуру «убивают» с помощью системы «зачет/незачет» [Электронный ресурс] : видеолекции. Ч. 2. URL: <https://youtu.be/bysNtPomfwU> (дата обращения: 05.06.2020).
4. Физкультуру «убивают» с помощью системы «зачет/незачет» [Электронный ресурс] : видеолекции. Ч. 3. URL: <https://youtu.be/9bRJmhAHRaU> (дата обращения: 05.06.2020).
5. Физкультуру «убивают» с помощью системы «зачет/незачет» [Электронный ресурс] : видеолекции. Ч. 4. URL: <https://youtu.be/3el1R7EQMGs> (дата обращения: 05.06.2020).

References

1. Channel Youtube KontAntibus [Elektronnyj resurs]. URL: https://www.youtube.com/channel/UCCdVEXDauzXbVBPaErPt2dQ/featured?view_as=subscriber (date of visit: 05.06.2020).
2. Physical education is «killed» by the pass/fail system [of evaluation] [Elektronnyj resurs] : video lectures. Part 1. URL: <https://youtu.be/H1rVT3RnHKs> (date of visit: 05.06.2020).
3. Physical education is «killed» by the pass/fail system [of evaluation] [Elektronnyj resurs] : video lectures. Part 2. URL: <https://youtu.be/bysNtPomfwU> (date of visit: 05.06.2020).
4. Physical education is «killed» by the pass/fail system [of evaluation] [Elektronnyj resurs] : video lectures. Part 3. URL: <https://youtu.be/9bRJmhAHRaU> (date of visit: 05.06.2020).
5. Physical education is «killed» by the pass/fail system [of evaluation] [Elektronnyj resurs] : video lectures. Part 4. URL: <https://youtu.be/3el1R7EQMGs> (date of visit: 05.06.2020).



Лига дружбы





Видение

Лига дружбы в женском спорте – социальная и спортивная лига, целью которой является создание лучшего общества, где каждый имеет право заниматься спортом без дискриминации любого вида, например, религии, расы, пола, национального или социального происхождения, собственности, рождения, возраста и так далее.





Лига дружбы была создана для построения мостов и содействия примирению между различными культурными, этническими и религиозными общинами в Израиле и в мире. Привлечение женщин из этих сообществ возле **Catch-ball**.



2019 НАГРАДА "ДУХ ЧЕСТНОЙ ИГРЫ"

Лига дружбы, получившая награду
«Честная игра» 2019 года, представляет
собой женскую социальную спортивную лигу
по ловле мяча.
«Спорт способен изменить мир».
Конечно, это отличная идея для подражания.
(Нельсон Мандела)





Catch-ball •

- Активное участие, неконкурентоспособен / конкурентоспособен и, прежде всего, развлечение: идеальная игра для объединения детей и женщин.
- И в Израиле.
- Catch-ball (лови мяч) - игра с мячом, как разновидность волейбола.
- Изобретен в 1895 году Кларой Баер, инструктором по физическому воспитанию в колледже Софи Ньюкомб, Университет Тулэйн в Новом Орлеане - и это называется Newcomb Ball.
- Это самый быстрорастущий вид спорта для женщин в Израиле. Тысячи девушек и женщин присоединяются к командам по всей стране и встречаются с другими командами для игр лиги.





Лига собирает сотни женщин в Израиле - евреи, мусульманки, друзы, Черкесы, бедуины и христиане – вместе на еженедельной основе посредством мероприятий и еженедельных встреч в атмосфере терпимости, взаимного уважения и веселья!



Лига организует встречи, которые будут способствовать сближению сообществ посредством физической активности, честной игры и распространения таких ценностей, как терпимость, уважение, дружба, командная работа и вовлеченность.



Строительство мостов (культурные мероприятия)



Помимо встреч по Catch-ball, еженедельные мероприятия организованы вокруг общественных мероприятий и праздничных культурных мероприятий (театр, танцы, музыка, приглашенные ораторы), призванных помочь женщинам познакомиться друг с другом (и культурами друг друга).

Для большинства женщин, которые регистрируются, наши мероприятия часто являются единственной возможностью в повседневной жизни, которую они имеют для общения и знакомства с женщинами из другого общества.

Наша программа была разработана на основе глубокого знакомства с географическими разделениями, традиционными ценностями и плотными графиками, которые держат женщин в нашем обществе. Он был основан на признании того, что, создавая увлекательные социальные и культурные мероприятия, которые привлекут местных женщин, и создавая их вокруг развлечений и занятий спортом, культурной, художественной и кулинарной деятельностью, они могут подготовить почву для преодоления барьеров, развития отношений и создания надежных и устойчивых социальных связей и отношений.





Наша целевая группа:



Израильские женщины всех возрастов со всей страны!

Начальная школа



Ученики старшей школы



Колледж и университет



Пенсионеры



Взрослые





Наша основная программа: Компоненты

- *Еженедельные групповые тренировки и социальные мероприятия (до 2 раз в неделю)*
- **Ежегодные лиги**
- *октябрь – месяц осведомленности о раке молочной железы*
- *25 ноября – Международный день насилия*
- *8 марта – Международный женский день*
- *6 апреля – Международный день спорта для развития и мира*
- *28 мая – многокультурный спортивный праздник*
- *30 июля – Международный день дружбы – кубок ловли мяча на пляже*
- *Ежегодные международные дружественные игры ловли мяча*
- *Двухлетние социальные собрания (в которых женщины находят самих себя)*
- Женские кружки – обсуждение
- Происхождение семьи – объединение сообществ





Лига дружбы,
Лига спортивных ценностей
и объединения людей

<https://www.youtube.com/watch?v=5qzygmEDfRY&t=147s>





Приглашаем принять участие!

Наша миссия – продвигать The catch-ball на международном уровне, объединять участников по всему миру, чтобы организовывать и проводить международные конференции, турниры и чемпионаты. Чтобы стать участником, свяжитесь с Lior Gluska – основателем и генеральным директором ассоциации liorgluska9@gmail.com



The Friendship League





The vision

The friendship league in Women's Sports, is a social and sports league whose aim is to build a better society out of the belief that everyone has the right to do sports without discrimination of any kind, such as religion, race, sex, national or social origin, property, birth, age or other status.





The Friendship League

was created to build bridges and promote reconciliation between the various cultural, ethnic, and religious communities in Israel and in the world .

engaging women from these communities around **Catch-ball**.



2019 EFPM "SPIRIT OF FAIR PLAY" AWARD

Fair Play award winners of 2019, to
The Friendship League is a women's
social sports league in catch-ball
Was given in Budapest Hungary
"sport has the power to change the
world". Certainly, this is a great idea
to follow.
(Nelson Mandela)



Catch-ball •

is highly participatory,
noncompetitive/competitive
and, above all, fun: The
ideal game for bring kids
and women together

And In Israel •

Catch-ball is a ball game •
played as a variation of
volleyball

Invented in 1895 by Clara •
Baer, a physical education
instructor at Sophie Newcomb
College, Tulane University in
New Orleans-and it called
Newcomb ball

It is the fastest growing sport •
for women in Israel.
Thousands of girls and women
join teams all around the
country and meet other teams
for league games.





The league brings hundreds of women in Israel—Jewish, Muslim, Druze, Circassian, Bedouin, and Christian—together on a weekly basis through events and weekly meetings in an atmosphere of tolerance, mutual respect and fun!



The League creates meetings that will contribute to bringing communities closer together through physical activity, fair play and dissemination of values such as tolerance, respect, friendship, teamwork, and inclusion.

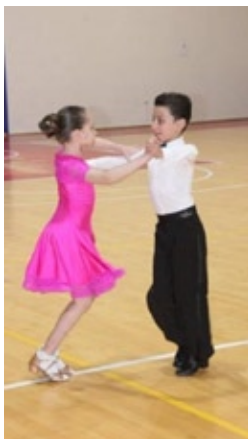


Building Bridges (Cultural Activities)

In addition to Catchball meets, weekly activities are structured around **social events** and **festive, cultural activities** (theater, dance, music, guest speakers) designed to enable women to get to know one another (and one another's cultures).

*For most of the women who enroll, our events are often the **only opportunity** they have in their daily lives to interact and get to know women from another community.*

Our program was developed out of a deep familiarity with the geographic divides, traditional values and busy schedules that keep women in our society apart. It was built out of a recognition that by creating attractive social and cultural events that will draw local women—and by structuring them around fun and engaging sport, cultural, artistic and culinary activities—they can set the stage for overcoming barriers, developing relationships and creating robust and resilient social networks and relationships.





Our Target Group:

Israeli Women of all Ages, from all over the Country!

Elementary School



High School Students



College & University



Seniors



Adults





Our Core Program: Components

- **Weekly Group Training Meetings and Social Events**
(once up to 2 times a week)
- **Annual League Events**
- *October breast cancer awareness month*
- *November 25 international day violence*
- *March 8 international women's day*
- *April 6 international day of sport for development and peace*
- *May 28 multicultural sport festival*
- *July 30 international friendship day – beach catchball cup*
- *International friendship games in catch-ball-once a year*
- **Bi-Annual Social Meetings** *(that the women initiate themselves)*
- Women Circles – discussion
- Family Happening - Connecting communities





Professional content

- friendship
- Fair Play
- Respect
- Healthy lifestyle
- Connecting communities
- Knowledge of cultures and sectors
- Empowering women
- Leadership
- A combination of sports, culture & education
- Values and life skills



The Friendship League
sports values &
bringing people together

<https://www.youtube.com/watch?v=5qzygmEDfRY&t=147s>



We Invite You to Take Part!

Our mission is to promote the catch-ball on an international level, unite members worldwide , to organize and conduct international Conferences, tournaments and championships.
To become a member contact Lior Gluska-Founder and CEO of the association
liorgluska9@gmail.com



СОДЕРЖАНИЕ

Арутюнян Т. Г. История международной научно-практической конференции кафедры физического воспитания	4

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Абрамова М. Д., Галицкий Д. А., Зеленина Т. С., Малянова Е. Ю. Использование современных технологий для оценки физической активности и длительности сна студентов медицинского вуза	8
Арутюнян Т. Г. Спортсизация занятий легкой атлетикой как средство совершенствования процесса физического воспитания	11
Атабадзе К. О., Фрейнкина И. А. Национальные парки Грузии	14
Балакари Т. М., Груза М. С., Маврина Е. А., Мужаровская М. Н. Роль инновационных проектов в развитии здорового образа жизни современных студентов	18
Бартновская Л. А., Кравченко В. М., Гречушкина И. И. Соревнования как форма организации физкультурно-оздоровительной работы со студентами специальной медицинской группы	22
Васильева Р. М. Реакции гемодинамики на физическую нагрузку и работоспособность у мальчиков 9–10...13–14 лет занимающихся и не занимающихся плаванием	25
Глубокий В. А., Глубокая М. В. Физическая и функциональная подготовка к любительской подводной охоте	30
Глубокий В. А. Развитие силовых способностей у курсантов и слушателей, обучающихся в образовательной организации МВД России	33
Горская И. Ю., Рябинина Е. А. Использование силовых и дыхательных упражнений для коррекции морфофункционального статуса фигуристок 6 лет	37
Громыко М. В., Фрейнкина И. А. Современные виды скалолазания и уровни развития технических, физических и психологических факторов подготовки у спортсменов	42
Ерашов В. В. Процесс внедрения государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»	47
Ефремов А. Д., Греков Ю. А. Исследование мотивации студентов РУТ (МИИТ) к физкультурно-спортивной деятельности	50
Житняк К. В. Оздоровительная направленность занятий фигурным катанием на коньках для детей младшего дошкольного возраста	53
Жуйко Д. А., Шакиров А. Р. Влияние сидячего образа жизни на студента	56
Зотин В. В., Мельничук А. А. Организация контактной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» в аспекте здоровьесберегающих технологий: анализ и пути развития	60
Игнатенко В. П., Хить Я. А., Тациян А. А. Развитие физического воспитания и спорта посредством поддержки государства и муниципалитета	63
Каллаур Е. Г., Шантарович В. В. Комплексный подход к оценке функционального состояния гребцов на байдарках и каноэ	66
Кокорина Д. А., Колчина М. Н. Здоровьесберегающие технологии в вузе	71

Кретьова О. Б., Маврина Е. А., Мужаровская М. Н. Развитие гибкости позвоночника с помощью статических упражнений из йоги	73
Кривец И. Г. Оценка психофизического состояния и умственной работоспособности студенческой молодежи ДНР	76
Кривец И. Г. Оценка психофизического состояния обучающихся в образовательных учреждениях высшего профессионального образования	81
Кузнецов Б. В., Усков В. М. Проблемные вопросы физического воспитания подрастающего поколения, связанные с малоподвижным образом жизни	86
Лепилина Т. В. Готовность студентов к обучению в дистанционном режиме по дисциплине «Физическая культура»	92
Лепилина Т. В. Выявление уровня общей выносливости студентов первого курса СибГУ по тесту Купера в плавании	96
Максимов М. А., Ишимова И. Н. Анализ показателей развития тяжелой атлетики в Российской Федерации	99
Малянова Е. Ю., Тимченко А. Е., Тройно М. А., Богатырева Л. Г., Гечанская А. С. Оценка физического развития и функциональной подготовленности студентов 3 курса Северо-Западного государственного медицинского университета имени И. И. Мечникова	104
Мануйленко Э. В., Пация Г. А. Йога: спорт или духовная практика	107
Мискевич Т. В., Савицкая О. В. Практика использования различных форм физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов	110
Панов Е. В., Зыкова Е. Д., Филиппович В. А. Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России	113
Петрашева Д. С., Григорян М. Н. Повышение умственной работоспособности через регулярную физическую активность	117
Петрова Л. Ю. Принципы организации адаптивной образовательно-оздоровительной среды для студентов с отклонениями в состоянии здоровья	120
Радченко Д. Г. Актуальность проблемы формирования активного образа жизни среди населения	123
Реди Е. В. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом	126
Рощина Л. В., Челноков А. А. Использование электрической стимуляции скелетных мышц и спинного мозга в спортивной практике	129
Рябинин С. П., Конончук Н. А. Психологическая подготовка спортсменов-шашистов	135
Селитреникова Т. А. Использование элементов ритмической гимнастики на уроке физической культуры в старшей школе	138
Стеблев А. А., Лобанова И. В. Здоровьесберегающая педагогика. Принципы и закономерности	142
Тациян А. А., Демиденко В. Ю. Роль базовой физической подготовки в образовательном процессе курсантов МВД России	146
Третьяков А. С., Щеглов В. К., Гринько А. Л. Физическая культура и спорт как средство поддержания работоспособности студентов аэрокосмических направлений подготовки	150
Третьяков А. С., Волкова Я. Я. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой у студентов	155
Третьяков А. С., Финк В. А., Гринько А. Л. Особенности проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий со студентами	159
Халанский Ю. Н., Антоненко И. М. Вариативность применения специфических и неспецифических средств при развитии скоростно-силовых способностей легкоатлетов	163

Шакиров А. Р., Жуйко Д. А. Правильное питание как здоровый образ жизни	166
Щербакова А. С., Греков Ю. А. Занятия физической культурой как средство укрепления здоровья студентов	169

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

Shunsuke Takumi, Hidetoshi Kojima, Yasushi Takumi. Historical background of mini volley and efforts toward internationalization	173
Авакян А. А., Филатова Н. П. Сравнительная характеристика силовой борьбы в соревновательной деятельности квалифицированных хоккеистов	178
Альтувайни А. Х., Марченков Д. И., Баев Н. В., Кудрявцев М. Д., Безотосов В. В. Правильное питание как основополагающий фактор в тренировках студентов-волейболистов	182
Алшувайли Х. Х., Кудрявцев М. Д., Галимов Г. Я., Кадач О. В., Сундуков А. С. Значение футбола в физическом воспитании студентов	185
Альтувайни А. Х., Кудрявцев М. Д., Панов Е. В., Горелик А. В., Галимова А. Г. Значение здоровьесберегающих технологий в организации физической активности школьников и студентов	188
Беспрозванных С. А., Беспрозванных М. А., Мышкин А. Е. Способы преодоления полосы препятствий тяжелых весовых категорий в комплексном спортивном двоеборье «универсальный бой»	191
Белякова Н. Н. Некоторые аспекты психологического сопровождения женской волейбольной команды	195
Вареников Н. А., Попова И. Е., Губин О. В., Коренюгина В. В., Башаев З. Т. Основные принципы достижения пика спортивной формы в единоборствах	199
Ганиева М. Ю., Хайдаралиева Ф. Ю. Причины травм в спортивной игре бадминтон и практические рекомендации по предупреждению их	203
Гареева А. С., Щитов Н. А. Определение взаимосвязей между показателями тактических действий и количеством пропущенных шайб	207
Каримов Б. З. Основы критериев отбора юных баскетболистов Узбекистана на этапе начальной подготовки	210
Корнеев В. А. Ценность психологической устойчивости судей в ММА	213
Кравченко В. М., Бартновская Л. А., Кузнецов А. Л. Непринятие в общественном сознании некоторых видов спорта для женщин	217
Лавриченко К. С., Зоммер В. С., Потанин Ф. Ю., Лавриченко К. К. Мониторинг техники спортивного поединка в вольной борьбе – 2019	220
Лозовой А. А. Способы развития скоростных и скоростно-силовых качеств дзюдоистов 14–16 лет	226
Мушников Л. Л., Филатова Н. П. Классификация действий перемещений с мячом в футболе	229
Надргулов А. Р., Романова Н. Н. Лабильность мышления хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства	235
Петров М. А. Психофизиологические функции, связанные с управлением движениями боксеров, и методика их изучения	239
Попова И. Е. Комплексная оценка функционального состояния баскетболистов различных возрастных групп	247
Реди Е. В. История развития скоростных видов подводного спорта в Красноярском крае	252

Романова Н. Н., Бородулин Н. И. Методические особенности развития волевых качеств хоккеистов 14–15 лет	256
Рубченко В. В., Фаттахов А. А. Особенности построения учебно-тренировочных занятий по боксу	261
Рябинин С. П., Конончук Н. А. Развитие игры «русские шашки» на современном этапе	264
Селитренникова Т. А., Селитреников В. С. Аспекты круговой тренировки спортсменов-тяжелоатлетов 11–12-летнего возраста	267
Склярова И. В., Машаровский Е. В. Стенограмма соревновательного упражнения в аэробной гимнастике	272
Стрельников П. С., Асеева А. Ю., Филатова Н. П. Тренировочные задания технической подготовки хоккеистов 9–10 лет	278
Цандыков В. Э. Игры с элементами борьбы в домашних условиях	282
Цандыков В. Э. Использование цифровых технологий для разработки дистанционных домашних заданий для школьников на примере – «Мой мир спортивной борьбы»	287
Щетинкин И. В., Витман Д. Ю. Проявления координационных способностей квалифицированных баскетболистов	292
Эртман Ю. Н., Ефимова О. Д. Совершенствование эффективности приема подач в женских волейбольных командах высокой квалификации	296

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

Аванесов Э. Ю., Шалджян А. А., Адамян Э. Г. Преодоления сессионного стресса у студентов средствами физических упражнений	301
Бучацкая И. Н., Майорова И. Н., Сыровнева Ю. Н. Использование нестандартных средств коррекции речевых нарушений у детей 5–7 лет	306
Быков Е. В., Чипышев А. В., Кошкина К. С., Иванов П. Ю. Возможности настольного тенниса в коррекции нарушений моторики церебрального происхождения	310
Глушков А. С., Зотин В. В. ЛФК после перелома лучевой кости	314
Даниленко Т. А. Профилактика возрастных изменений для женщин (ветеранов спорта) возрасте 40–50 лет, как условие здоровьесберегающей технологии	317
Кармадонова П. В., Колчина М. Н., Мансурова Н. И. Физическая реабилитация и рекреация	321
Кудрявцева И. Н., Матюшина И. Н. Значение физической рекреации в укреплении здоровья младших школьников	324
Ланская О. В., Челноков А. А., Григорьева Т. А. Эффективность методики коррекции координационных способностей у школьников-олигофренов в степени дебильности	327
Милякова Е. В., Ващенко М. А., Дорган В. П. Стандарты обучения и развития детей 3–5 лет в системе рекреативно-оздоровительного плавания	331
Назарова К. М., Налобина А. Н. Эффективность комплексной реабилитации для восстановления функции ходьбы у пациентов в раннем восстановительном периоде острого нарушения мозгового кровообращения	337
Патрикеев А. Ю. Инклюзивное образование: ребенок в инвалидном кресле и урок физкультуры	341

Пивоварова Е. А., Кузнецов И. Ю. Комплексная физическая реабилитация детей 12–13 лет со сколиотической осанкой в условиях детского санатория	345
Радченко Д. Г. Поддержание здорового образа жизни в условиях домашней самоизоляции	349
Сазонова Л. А., Михайлова И. В. Методика занятий лечебной гимнастики для детей старшего школьного возраста с нарушениями зрения в условиях специального образовательного учреждения	352
Сименьчук Т. А., Склярова И. В., Халилова Л. И., Митенкова Л. В. Роль врачебно-педагогического наблюдения в организации занятий физической культурой для студентов специальной медицинской группы	356
Шакиров А. Р., Жуйко Д. А. Физическая культура и адаптивные танцы	361

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Бахирева Н. А. Физическая культура как одна из сфер жизни человека	364
Власов В. А. Краткий очерк генезиса зарождения и развития армрестлинга: мировой, российский и региональный опыт	369
Голубь В. К., Шакиров А. Р. Ожирение как глобальная проблема современного общества	372
Загrevский О. И., Загrevский В. И. Конфигурационное поле биомеханической системы – одна из категорий моделирования двигательных действий спортсмена	375
Загrevский В. И., Загrevский О. И. Рабочее пространство биомеханической системы – компонент понятийного аппарата метода биомеханики	380
Клепцова Т. Н. Значение физической культуры в жизни человека	385
Королькова Е. В. Скалолазание для студентов	388
Кочергина Д. Д., Витман Д. Ю. Социальная значимость развития чувства равновесия у детей	391
Сахарленко Л. В., Федотенко Г. В. Эстетика спорта в культуре общества	394
Сентябrev Н. Н., Матохина А. А., Камчатников А. Г. Характер влияния на состояние организма человека сенсорных эмоциогенных стимулов различной природы	397
Смирнов М. А., Клепцова Т. Н. Просто двигай своим телом	400

ГТО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Алыева К. М., Филиппович В. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа физического воспитания	404
Карпухина А. О., Карпухин Г. А., Кравчук Т. А. Методика формирования туристских навыков соответствующих III ступени ВСФК ГТО в системе дополнительного образования у школьников	408
Larygina O. V. GTO as a modern physical education system	414
Малянова Е. Ю., Григорьев И. И. Семейные традиции в физическом воспитании и приемственность комплекса ГТО	416

ОПЫТ ВСЕМИРНЫХ УНИВЕРСИАД: РЕЗУЛЬТАТЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ, НАСЛЕДИЕ

Айзятуллова Г. Р., Пашкова Л. В., Орлова О. В. Использование «каскадных» элементов в спортивной аэробике	420
Бодакин А. В., Моргунов Л. К. Совершенствование системы управления студенческим спортом	424
Бугаевский К. А. История VII Всемирной Летней Универсиады 1973 года, проведённой в СССР, в отражении средств коллекционирования	428
Бугаевский К. А. XXVII Всемирная Летняя Универсиада 2013 года в Казани в отражении средств коллекционирования	436
Бугаевский К. А. Красноярск-2019: первая в России Всемирная Зимняя Универсиада в отражении средств коллекционирования	443
Larygina O. V. World winter Universiad in Krasnoyarsk 2019: results, organization, heritage	457
Лозовая М. А. Нематериальные и спортивные наследия Зимней Универсиады 2019 в Красноярске	460
Мануйленко Э. В., Павлов Д. Д. Всемирная Универсиада по баскетболу	465

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ

Горовой В. А., Маслова Е. А. Сущностная характеристика основных понятий в проектировании системы содержания образования в физкультурно-спортивной деятельности	468
Изаак С. И. Практико-ориентированное обучение спортивных менеджеров	472
Мазур Ю. В. Оценка удовлетворенности обучением выпускников факультета физической культуры Гродненского государственного университета имени Янки Купалы	476
Патрикеев А. Ю. Квалификация учителей физкультуры и имидж предмета	479
Глуска Лиор. Лига дружбы (презентация на рус. и англ. яз.)	483