

№	ФИО/ Название сборников	Формы реализации научно-исследовательской деятельности	Ссылка/ документ
1	Гараева И.К, 44.04.01 ПО Теория физической культуры и технологии физического воспитания	III Внутривузовская научно-практическая конференция «Перспективы развития науки, образования и спорта»	Сборник
2	Лихачева Г.Т., 44.04.01 ПО Теория физической культуры и технологии физического воспитания	XIV Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма»	Сборник
		VIII Международная научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт в системе высшего образования»	Сборник
		III Международная научно-практическая конференция «Спорт высших достижений: интеграция науки и практики»	Сборник

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ.М.АКМУЛЛЫ»**

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*III Внутривузовская
научно-практическая конференция*

**ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НАУКИ, ОБРАЗОВАНИЯ
И СПОРТА**

Сборник студенческих статей

Уфа, 2019

В сборник включены статьи студентов факультета физической культуры. Сборник подготовлен кафедрой Теории и методики физической культуры и спорта БГПУ им.М.Акмуллы

Материалы публикуются в авторский редакции.

© кафедра ТиМФКиС, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Гараева И.К. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНО-ЦЕННОСТНАЯ СИСТЕМА	Стр 5
Зюзин Д.Ю. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ ПРИ ВОСПИТАНИИ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ	11
Зюзин Д.Ю. ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ	15
Исмагилова А.Р. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ НАПРАВЛЕННОЕ НА ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПОДАЧ В ВОЛЕЙБОЛЕ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ	20
Истамгалина А.Р. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА.	24
Карагодина А.А. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ УЧИТЕЛЯМИ 21-35 ЛЕТ	27
Карчина А.К. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	29
Кашапов А.И. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ФУТБОЛЕ	32
Кузьминова О.В. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ 14-15 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА	35
Кулешов Р.С. АНАЛИЗ ДИНАМИКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА	38
Мирсаяпова Э.Р. РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ	41
Мулюков Р.Р. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕДЕЛЬНЫХ ОТЯГОЩЕНИЙ	43
Подгорный Е.В. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ	46

НАПРАВЛЕННОЕ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК	
Сабангулов Р.М. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ ИНТЕРАКТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	50
Садыков А.Р. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ НАПРАВЛЕННОЕ НА ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 14-15 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	54
Сайфутдинов Л.Р. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАЗЛИЧНОЙ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ	58
Султанова Э.Р. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ НАПРАВЛЕННОЙ НА ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 15-16 ЛЕТ	61
Туктамышев Т.И. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ФУТБОЛЕ	64
Федорова А.В. ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 18-20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ	67
Хабибуллин Б.С. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В СМЕШАННЫХ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ	70
Юламанов А.Р. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ НАПРАВЛЕННОЕ НА ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ	73
Юсупов Я.З. ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ НАПАДЕНИЯ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ	76

Федулина И.Р., Глинчикова Л.А., Тимченко Т.В.

Гараева И.К.

*Башкирский государственный педагогический
университет им. М. Акмуллы*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНО- ЦЕННОСТНАЯ СИСТЕМА

Аннотация: Понимание ценностей спорта и физической культуры находится во взаимосвязи с человеческими потребностями, интересами и позициями. Существует три формы спорта как социально-ценностной системы: социальные идеалы, предметно-воплощенные ценности и личностные ценности. В аксиологическом ключе человек может быть рассмотрен также в трех плоскостях как производитель ценностей, как субъект оценки и как ценность.

Ключевые слова: ценность, физическое образование, спорт, ценностные ориентации, социально-ценностная система, социальная ценность.

Fedulina I.R., Glinchikova L.A., Timchenko T.V., Garaeva I.K.

M. Akmullah Bashkir State Pedagogical University

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A SOCIAL VALUE SYSTEM

Annotation: The understanding of sport and physical culture and sport values interrelate with human wants, interests and positions. There are three forms of sport as a social value system: social ideals, objective embodied values and personal values. In the sense of axiology a person can be considered in respect of three aspects as a value producer, an evaluation subject and a social value.

Keywords: value, physical education, sport, value-based orientations, social value system, social value.

Социально-педагогическое осмысление физического образования и спорта предполагает рассмотрение человека в трех плоскостях: человек как

произведение природы, произведение общества и произведение самого себя. В этом образе человека на первый план выдвигается его природный характер, связь с обществом и его индивидуальность. Ценностное содержание спорта в этом контексте следует рассматривать как преодоление человеком своей природы, когда он своими собственными силами создает свою личность, а конечную цель - в достижении нравственного состояния, которое поднимает человека до уровня свободы, освобождая его от пут влечений и страстей, которым он повинует, находясь как в естественно-природном, так и общественном состоянии [1; с. 38-39].

Проблема социальной функции спорта, рассматриваемая нами на примере ценностных ориентаций учащихся начальных профессиональных учебных заведений, требует теоретического осмысления категории «ценность». Нами была предпринята попытка системного анализа категории «ценность» в русле философской и социально-педагогической проблематики.

Анализ философских и социально-педагогических интерпретаций категории «ценность» позволяет сделать следующий вывод: схематично структура ценностного отношения может быть представлена следующим образом:

1. Ценностная предметность как свойство общественного предмета, как объективная основа и предпосылка ценности;
2. Актуальная потребность деятельного субъекта, понимаемая как необходимое соответствие между нормативным протеканием жизненного процесса и конкретной мерой наличных условий, которое переживается субъектом как состояние неудовлетворенности, нужды;
3. Ценность как элемент человеческой деятельности, как момент противопоставления действительности и идеала (должного);
4. Оценка как завершение ценностного отношения, в которой конституируется ценность, будучи выражена в различных ценностных эквивалентах - понятиях, суждениях, идеалах.

Таким образом, говоря о понятии «ценность», можно различать два его основных значения:

- ценности в системе объективно существующих предметов, идей, свойств материальных и духовных продуктов и т.д., в сущности которых заключается атрибут ценности и которое существует независимо от субъективных оценок людей;

- ценности в смысле значимости (конкретной ценности или системы ценностей) для индивида.

При всем разнообразии определений и понимания категории ценности очевидно одно: научная необходимость в этой категории возникает тогда, когда встает вопрос о личности и окружающей ее материальной и духовной среды, а шире - о соотношении деятельности субъекта (будь то личность, социальная группа, нация и т.д., и тех объективных условий, в которых он действует) [5].

Понятие ценности может быть отнесено к ряду таких понятий, как общественное сознание, социальный характер, социальное бессознательное. Социальные ценности выступают в этой логике как характеризующие социальные общности разного масштаба, включая человечество в целом. Будучи порождением конкретного социума, социальные ценности отражают в себе основные черты этой жизнедеятельности в снятом виде. Самостоятельным субъектом ценностного отношения может выступать любая социальная общность. В нашем исследовании - это учащиеся начальных профессиональных учебных заведений. Социальные ценности не абсолютны и не объективны в строгом смысле слова, и современные сравнительно-культурные исследования демонстрируют относительность даже высших и непоколебимых ценностей любой культуры.

Таким образом, в философской, социально-педагогической и психологической литературе представлено два направления в понимании ценности как индивидуальной реальности. Первое направление основано на интерпретации ценности, как отображение в сознании коррелятов ценностей, которые влияют на индивидуальное поведение через механизмы сознательного контроля. Второе направление основано на интерпретации ценностей, как интегрированных в структуру личности и мотивации индивидуального поведения и определяющих ее направленность вне зависимости от того, насколько они осознаются субъектом как таковые.

Существование взаимосвязи между определенным устройством общества и принципом спортивных достижений является основной элементарной предпосылкой социально-педагогического исследования спорта. С определенной долей условности можно рассматривать спорт как символ, как концентрированное выражение принципов и проблем современного общества, как область, в которой характерные для данного общества принципы равенства возможностей, достижение высоких результатов и конкуренции проявляются и применяются особенно наглядно и целенаправленно [3].

Спорт, как социально-ценностная система, выполняет различные социальные функции, среди которых можно выделить следующие: эмоциональная, социально-интегративная, политическая, биологическая, а также социализации и мобильности. Определение специфики спорта как социально-ценностной системы, наряду с перечислением его функций, предполагает и методику, направленную на выявление более заметных признаков спорта. Специфические характеристики спорта позволяют выделить шесть таких признаков: обращенность к миру, земной, светский характер спорта; равенство шансов и возможностей для всех, занимающихся спортом, ролевая специализация; бюрократизация; ориентация на количественные показатели и критерии; стремление к рекордам. Результаты наших исследований подтверждают, что функции и признаки спорта дают более точное и главное более наглядное представление обо всем комплексе спортивной деятельности, чем какие-либо абстрактные дефиниции.

В этом контексте возникает задача определения не только функций и признаков спорта, который функционирует в обществе как целостная социально-ценностная система, но и границ сферы его компетенции, что часто ведёт к обособлению спортивной деятельности человека вообще. Сам по себе двигательный процесс, чисто физическую деятельность ещё нельзя назвать спортом. Более важное значение здесь имеет ситуационно обусловленное значение этих действий, которое им придаёт их исполнитель. Спорт как социально-ценностная система представляет собой такую сферу деятельности, которая функционирует только благодаря приданию определённых значений физическим действиям. Вопрос о том, можно ли определить то или иное действие как спортивное, зависит от обусловленного конкретной специфической ситуацией значения, придаваемого этим действиям, значения, являющегося результатом определённой мыслительной конструкции, системы определённых представлений. [2]

Таким образом, что именно представляет собой спорт как социально-ценностная система, определяют те интерпретации, которые получают определённые действия, и те значения, которые в них вкладываются. Спорт представляет собой явление не просто данное в реальности, а рефлексивно конструируемое, которое можно определить как самостоятельную форму взаимодействия, отличающуюся по своему строению, реализации и оценке от повседневно-бытовых интенциональных действий.

Рассмотрение социально-ценностной структуры на личностном уровне в контексте заявленной темы, предполагает анализ физической культуры и

спорта как социально значимой, ценностной системы. Ценности в структуре личности, в нашем исследовании - это спорт и здоровый образ жизни, выступают как личностные ценности и определяют целенаправленную деятельность личности, ориентированной на эти ценности. Мотивация спортивной деятельности исходит не от абстрактных социальных ценностей, а от личностных ценностей индивидов: лишь приняв форму личностной ценности, ценностный идеал может найти путь к предметному воплощению.

Личностные ценности в нашем исследовании - это ценности здорового образа жизни, физической культуры и спорта, как ценности социальные, существуют в форме идеалов. «Идеал это мысленный образец совершенства, норма, к которой следует стремиться как к конечной цели деятельности. При этом, в отличие от социальных ценностей, которые осознаются субъектом как общественные идеалы, которые не могут не оказывать никакого влияния на его деятельность, личностные ценности это идеалы, задающие конкретные ориентиры индивидуальной деятельности данного конкретного субъекта.

Как известно, существует два подхода к понятию воспитания в широком и узком смысле. Воспитание в его широкой версии утверждает, что помимо людей воспитывать могут обстоятельства, дела и вещи. Наряду с широким пониманием воспитания выделим и узкую интерпретацию этого понятия, благодаря которому воспитание рассматривается главным образом в рамках межличностных отношений между воспитателем и воспитанником. Оба эти представления являются частью реальности спорта, как социально-ценностной системы. Существует два основных условия, которые определяет возможность целенаправленного развития - это личность и социальная среда. Важнейшими функциями и признаками, определяющими структуру и масштаб личности, следует считать способность к самоконтролю и самооценке, наблюдательность и восприимчивость, затем качества, характеризующие личность в эмоциональном, когнитивном, мотивационном, социальном, психическом планах.

Мы предлагаем следующие критерии социально-педагогических оценок развития личности в социально-ценностной системе спорта: занятия физической культурой и спортом должны быть достаточно разнообразными, чтобы развитие физических способностей было всеобъемлющим, не должны быть связаны ни с каким риском для здоровья; тренировки и соревнования в различных видах спорта должны проходить в атмосфере доброжелательности и коммуникабельности, чтобы учащиеся ощущали любовь к себе и чувствовали себя в безопасности. Однако, эта сфера не должна превращаться

в отдельный, замкнутый, живущий по своим законам мир, пренебрежительно относящихся к людям, не связанных со спортом, также не уделяющий необходимого внимания контактам с ними; успехи в спорте не должны повлечь за собой манипулирования учебными заведениями или ухода из учебного заведения; физическая культура и спорт должны оставаться для учащихся сферой, где они занимаются в свободное время, принося им все те же плюсы, за которые мы ценим, разумно проводимый досуг.

Социально-педагогический анализ спорта как социально ценностной системы позволяет выработать комплекс принципов и норм, регламентирующих педагогически оправданную практику спорта. Обязательным критерием оценки при этом является для нее самостоятельность спортсмена в его действиях. Эта норма позволяет наметить границы педагогического вмешательства в большой спорт.

Уровень человеческого понимания ценностей спорта и физической культуры находится в диалектической взаимосвязи с человеческими потребностями, интересами и позициями. Анализируя содержание и качество потребностей, рациональных и эмоциональных причин их возникновения, мы в состоянии понять, почему люди направляются к действительным или иллюзорным ценностям, почему ценности дифференцируются, создаются ценности и иерархии ценностей. Таким образом, можно говорить о трех формах существования спорта как социально-ценностной системы: социальные идеалы, предметно-воплощенные ценности и личностные ценности [4]. В аксиологическом ключе человек может быть рассмотрен также в трех плоскостях как производитель ценностей, как субъект оценки и как ценность. Нам представляется, что аксиологическая «тройственность» человека, общий признак интеграции трех названных ипостасей ещё не нашёл надлежащего отражения в социально-педагогической литературе.

Список литературы

1. Валиахметов Т.Р. Социализация учащейся молодежи в системе ценностей физической культуры :дис. канд. пед. наук. Уфа, 2008.
2. Визитей, Н.Н. Физическая культура личности / Н.Н. Визитей. – Кишинев: Знание, 1989. – 158 с.

3. Ро Иль Ван. Содержание социально-спортивной деятельности учащихся школ республики Корея : авторф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ро Иль Ван. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 36 с.

4. Федулина И.Р., Тимченко Т.В., Гараева И.К. Физическая культура и здоровье как социально-ценностная система / И.К. Гараева, И.Р. Федулина, Т.В. Тимченко // Здоровье и образование как актуальная проблема современного общества: сборник статей к Международной научно-практической конференции (21-22 октября 2016 г.). – Оренбург, 2016. - 544 с.

5. Формирование социального опыта учащихся в условиях личностно-ориентированной системы школы: сборник статей / Под общ. ред. Л.П. Разина. – Великий Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого; НРПРО, 2001. – 210 с.

Зюзин Дмитрий Юрьевич

Башкирский государственный педагогический
университет им. М.Акумлы, г. Уфа

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ ПРИ ВОСПИТАНИИ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

В современном спорте происходит непрерывный рост спортивных достижений. Это обуславливает возрастающие тренировочные и соревновательные нагрузки для спортсменов. Повышаются требования к качеству тренировочных занятий, эффективности их воздействия на организм занимающегося.

Хоккей сегодня, представляет собой такой вид спорта, для которого характерен высокий уровень спортивного мастерства, который складывается из физической, технико- тактической и психологической подготовленности.

Игра способствует воспитанию у занимающихся ряда ценных качеств, таких как: быстрота, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Хоккей воспитывает смелость, решительность, мужество, чувство товарищества и

коллективизма, дисциплинированность, выдержку и самообладание.

Физическая подготовка в воспитании хоккеистов основная база, на которой успешно формируется спортивное мастерство. Воспитание физических качеств человека во многом определяется уровнем его физической подготовки, которую он получил с детства [4]. Сила представляет собой важный показатель физической подготовленности человека и представляет собой способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Для достижения высокого мастерства в хоккее необходим определенный уровень физического развития и специальной подготовленности. Причем на каждом возрастном этапе этот уровень должен соответствовать определенным модельным характеристикам.

Практикой учебно- тренировочного процесса доказано, что при воспитании силы в хоккее целесообразно в 14-15 лет выйти на нормативный уровень. Именно в этом возрасте происходит первый сенситивный период в развитии силы [1]. Следует учитывать, что для хоккея характерно свое специфическое развитие силы мышц. Установлено, что мышцы – разгибатели туловища имеют большое значение для стабилизации игровой позы хоккеиста, а сгибатели, разгибатели голени и бедра – для отталкивания ото льда.

Для хоккеистов важны:

- быстрая сила, проявляющаяся в скоростных движениях при преодолении небольших отягощений;
- взрывная сила, обеспечивающая быстрое наращивание рабочего усилия;
- абсолютная сила, или предельные силовые возможности спортсмена, позволяющие преодолевать значительное сопротивление (отягощение);
- силовая выносливость, обеспечивающая проявление силовых

возможностей длительное время [5].

Таким образом, в системе подготовки юных хоккеистов значительное место должно быть отведено воспитанию мышечной силы. При этом необходимо учитывать специфическое развитие силы мышц хоккеиста и возрастные особенности организма.

Безусловно, в соревновательной и учебно-тренировочной деятельности хоккеисту приходится проявлять различные виды силы и режимы работы мышц. В индивидуальной силовой борьбе, прежде всего, применяется блокировка соперника. Исход борьбы за шайбу часто решает сила. Именно разносторонность проявления силовых качеств с различными режимами напряжения мышц в игровой деятельности хоккеиста и определяет специфику методики воспитания силовых качеств [3].

Во всей подготовке велика роль тренера. Авторитет тренера непререкаем, поскольку он несет ответственность за команду в целом и каждого игрока в отдельности. Тренер должен знать физиологические особенности своих подопечных, учитывать их возрастные и индивидуальные особенности. Тогда и тренировки будут более плодотворными и целенаправленными.

Для того, чтобы сформировать у занимающихся интерес к силовой подготовке необходимо создать юным хоккеистам программу их будущих действий. Для начала описать конкретную цель микроцикла, тренировочного занятия или конкретного упражнения. Следующий необходимый элемент мотивация действий на данном этапе тренировок. Она включает в себя обоснованную причину последующих действий и вытекает из ситуации. Следует объяснить занимающемуся, для чего нужны упражнения и что произойдет в случае их правильного и неоднократного исполнения. При этом нужно опираться на значимый для данного подростка мотив. Для одного мотивом будет достижение высокого спортивного результата, для другого-

исправление недостатков телосложения, для третьего- формирование целеустремленности. Затем само выполнение упражнений, которые исправляют сложившуюся ситуацию, в нашем случае низкий уровень силовой подготовленности. Практическая реализация ведущего мотива. И наконец, результат, который должен быть достигнут после выполнения тренировочной работы [2]. При этом подросток 14-15 лет должен четко знать, какого результата он должен добиться в контрольных упражнениях. В итоге будут реализованы ведущий действий данного подростка, а также его более высокая подготовленность в тех упражнениях, которые связаны с силовой подготовкой. Такова схема формирования интереса занимающихся к выполнению тренировочных заданий.

Вопросы мотивации имеют высокую значимость в спорте, потому что в короткие сроки, в процессе соперничества нужно получить результат. Для спортивной деятельности характерно большое разнообразие мотивов, которые меняются на протяжении спортивной карьеры. Если на начальном этапе занятий спортом подростки в большей степени ориентированы на общение, сам процесс занятий и самосовершенствование, то по мере роста спортивного мастерства появляется мотив на рост благосостояния. Тренеру важно отслеживать наличие мотивации у занимающихся, потому что отсутствие должной мотивации на результат приводит к раннему прекращению занятий хоккеем и может быть причиной неэффективной работы детско- юношеской спортивной школы в целом.

Не стоит забывать и о роли родителей в развитии физических навыков занимающихся, особенно на этапе занятий по силовой подготовке. Тренеру нужно подключать их к работе как единомышленников, имеющих положительное влияние на мотивацию подростка для занятий хоккеем[2].

Таким образом, формировать положительное отношение и интерес к выполнению подростком силовых упражнений в хоккее, возможно. В

учебно- тренировочной работе этому необходимо уделять соответствующее внимание.

ЛИТЕРАТУРА

1. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А.Быстров. - М: Терра - Спорт, 2011. - 63 с.
2. Жариков, Е.С., Шигаев, А.С. Психология управления в хоккее / Е.С. Жариков, А.С. Шигаев. - :М.: ФиС, 2013. - 183с.
3. Курамшин, Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методика и практика /Ю.Ф. Курамшин. –Москва: Советский спорт, 2015.- 408 с.
4. Физические качества хоккеистов: методические рекомендации. - Минск: Наука, 2011. - 36с.
5. Шестаков, М.П. Специальная физическая подготовка хоккеистов: учебное пособие / М.П. Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р.Черенков. - М.: СпортАкадемПресс, 2010. - 143с.

Зюзин Дмитрий Юрьевич

Башкирский государственный педагогический
университет им. М.Акумулы, г. Уфа

ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

14-15 ЛЕТ

Содержание физической подготовки в хоккее состоит из разделов, направленных на развитие отдельных качеств хоккеистов: силы, быстрота, выносливости, гибкости, ловкости. Все виды физических качеств взаимосвязаны между собой, составляют единый процесс спортивного

совершенствования, который осуществляется с помощью различных методов, применяемых в ходе учебно – тренировочной работы.

В хоккее практически все технико-тактические действия совершаются на скорости. Передачи, удары по воротам, ведение шайбы. Способность быстро выполнять движения, является важнейшим качеством хоккеиста. Быстрота движений хоккеиста в первую очередь определяется соответствующей нервной деятельностью головного мозга, вызывающей напряжение и расслабление мышц, направляющей и координирующей движения. Быстрота в значительной мере зависит от подвижности в суставах и от выносливости хоккеиста. Следовательно, улучшение этих компонентов определяет развитие быстроты движений хоккеиста [2].

Но есть и еще один немаловажный момент - катание на коньках. Овладение ими обуславливает уровень развития техники и тактики. Катание хоккеиста, должно быть уверенным, быстрым и маневренным. Он должен легко останавливаться, уметь резко менять скорость и направление движения, преодолевать препятствия, часто с помощью прыжков на коньках.

Все это требует консолидации следующих факторов: ловкости, координации, гибкости, видения поля и игрового мышления, а также гармоничного развития всех групп мышц, которые задействованы в этом процессе. Хоккеист, не умеющий правильно бегать на коньках, имеет проблемы и с техникой ведения шайбы: координация не на должном уровне, следовательно, и эффективность игровых действий невысока. Обычно уровень выступлений такого хоккеиста ограничивается выступлениями за команды второго дивизиона (первая лига). Чем выше скорость игрового мышления и скорость передвижения, тем выше мастерство хоккеиста. Влияние бега на коньках на результативность в хоккее огромно. Хоккеист, слабо владеющий коньками, не сможет в полной мере реализовать свои возможности [1]. Таким образом, конькобежная подготовка, обеспечивающая быстрое передвижение по полю, неотъемлемое условие успешной игры в хоккей.

Скорость бега напрямую связана с уровнем силовой подготовленности.

Многочисленные исследования и практика показывают, что уровень максимальной силы мышц в первую очередь влияет на увеличение скорости на коротких дистанциях, например, в рывках в микроэпизодах матча. Поэтому хоккеисту необходимо постоянно повышать уровень максимальной мышечной силы. При этом за один матч профессиональный хоккеист пробегает несколько десятков километров. Следовательно, все большую роль начинает играть силовая выносливость, то есть способность мышц многократно выполнять сокращения с субмаксимальной и большой мощностью[3].

Следует подчеркнуть, что бег на коньках хоккеиста в отличие бега конькобежца выполняется с более выпрямленной спиной и высоко поднятой головой, для контроля игровой ситуации. Кроме того, хоккеист во время бега держит клюшку. Это приводит к более напряжённой мышечной деятельности.

Анализ структуры движений при беге на коньках показывают, что не все мышцы и не в равной степени участвуют в отталкивании. Поэтому важно отметить, что специальная силовая подготовка хоккеистов должна быть, прежде всего, направлена на увеличение силы мышц-разгибателей бедра, голени и стопы. В конечном счете, уровень развития силы именно этих мышечных групп ног существенно влияет на скоростную подготовленность хоккеиста.

При изучении скоростной подготовленности хоккеистов были выявлены следующие скоростные качества: быстрота простой и сложной двигательных реакций; быстрота рывково- тормозных движений; быстрота выполнения технического приема; быстрота переключений; быстрота мыслительных процессов; скорость стартовая и дистанционная [5].

Скоростные качества хоккеиста находятся в тесной связи с возрастом. В 14-15 лет скорость нарастает при выполнении сложных движений, за счет повышения силы мышц.

На этом возрастном этапе объем упражнений, направленных на развитие быстроты в общефизической и специальной подготовке продолжает расти. Посредством увеличения времени их выполнения, повышения интенсивности, широкого применения скоростно- силовых и собственно силовых средств спортивной тренировки. скорость бега на коньках растет в результате повышения силы ног хоккеиста, увеличения мощности и емкости анаэробных механизмов энергообеспечения, рационализации структуры движений на льду.

В 14-15 лет тренировка хоккеистов должна носить скоростно-силовой характер, включать выполнение быстрых динамических упражнений: прыжков, метаний, бега и т. п. Необходимо как можно шире использовать естественные условия местности: ходить и бегать по песку, снегу, опилкам, на мягкой лесной почве, на подъемах в гору. Общеразвивающие упражнения, гимнастические упражнения на снарядах, прыжки, ходьба, бег, лазания, упрощенные подвижные и спортивные игры – вот основные средства начальной силовой подготовки. На этом этапе надо разучить разнообразные силовые упражнения, которые в дальнейшем можно выполнять с гантелями, штангой, эспандерами и прочее [4].

Усложняется структура и содержание силовых упражнений, а также условия, в которых они могут выполняться. К общеразвивающим упражнениям, выполняемым с преодолением собственного веса тела, добавляются упражнения с преодолением сопротивления партнера или его веса (парные или групповые упражнения), упражнения с эспандерами, резиновым бинтом, пружиной. Прыжковые упражнения выполняются на опилочной дорожке с дополнительным отягощением от 1 до 3 кг. По-прежнему целесообразно использовать упражнения с максимальными и большими отягощениями, выполняя их методом повторных или

динамических усилий. В летний базовый период увеличивается объем целенаправленной специализированной силовой подготовки, начинается применение прыжковой имитации, пригибной ходьбы в гору, специальные упражнения с преодолением сопротивления партнера, бег на роликовых коньках.

К концу этапа базовой специализированной тренировки силовая подготовка становится все более специализированной. По-прежнему серьезное значение придается повышению уровня скоростно-силовой подготовленности конькобежцев за счет выполнения в большом объеме разнообразных прыжковых упражнений с отягощениями и без них. В разносторонней целенаправленной силовой подготовке начинают применяться упражнения со штангой. Используются метод максимальных, повторных и динамических усилий. Вводятся изометрические силовые упражнения и упражнения на специальных блочных устройствах[6].

Большое место занимает круговая (цикличная) организация занятий. В них включаются специальные упражнения. Намного увеличивается объем нагрузки в прыжковой имитации, пригибной ходьбе, беге на роликовых коньках. Эти упражнения могут выполняться и с дополнительными отягощениями.

В заключении следует отметить, что объем скоростной подготовки, средства и методы в годичном цикле неодинаковы и изменяются в зависимости от конкретных задач отдельных этапов.

ЛИТЕРАТУРА

3. Букатин, А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист: пособие для тренеров/ А.Ю. Букатин, В.М.Колузганов. - М.:ФиС, 2006. -208с.
4. Колосков, В.И., Климин, В.Л. Подготовка хоккеистов: техника, тактика/ В.И. Колосков, В.Л. Климин. - М.: ФиС, 2011. -200с.
5. Лычагин, Д.М. Хоккей в вопросах и ответах / Д.М. Лычагин. Новосибирск: СО РАН, 2013. - 55с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П.

Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 2014. - 543 с.

7. Савин, В.П. Хоккей: учебник / В.П. Савин. - М.: ФиС, 2000. - 320с.

8. Тарасов, А.В. Хоккей без тайн / А.В. Тарасов. -М.: Молодая гвардия, 2016. - 271с.

Исмагилова А.Р.,
РФ, г. Уфа, ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы»
Юламанова Г.М.
РФ, г. Уфа, ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы»

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ НАПРАВЛЕННОЕ НАОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПОДАЧ В ВОЛЕЙБОЛЕ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ

Актуальность данной темы, заключается в том, что физическая культура является одним из обязательных учебных предметов образовательной программы в общеобразовательных учреждениях и в программе по физической культуре обучать основам волейбола начинают в 5-11 классах[6].

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, который направлен на формирование у них многочисленных двигательных умений и навыков. Волейбол занимает важное место в физическом воспитании школьников. Волейбол является распространенной игрой из-за простоты оборудования и несложностью правил. Игра в волейбол — эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Систематические занятия волейболом вызывают положительные изменения в опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах [5].

Многие авторы считают, что волейбол является одной из самых сложных спортивных игр. Волейбол, как и другие спортивные игры, развивает у тех, кто им занимается, умение выполнять сложные по координации двигательные акты, умение действовать максимально целенаправленно в соответствии с изменением условий и задач, то есть способствует овладению сложно координационных двигательными действиями [3].

Анализ научно-методической литературы позволяет констатировать, что, большинство учителей по физической культуре с юными

волейболистами опираются на собственный опыт, рекомендации ведущих педагогов и тренеров. Значительная роль на уроке физической культуры со школьниками отведена волейболу. На изучение волейбола в средней школе выделяется 17 учебных часов, 2 часа в неделю[1].

Проблема подбора эффективных средств и методов для обучения техники подачи в волейболе на уроке физической культуры остаётся одним из актуальных в теоретическом и прикладном значении на уроках физической культуры [4].

Обращение к специальной литературе показало, что вопросы методики обучения техники подач в волейболе рассмотрены достаточно полно. Это в первую очередь исследования А.В. Беляева; Ю.Д. Железняк; Т.А. Сластенины; и других. Более детальный анализ этих работ показал, что предложенные авторами упражнения обучения техники подач во многом адресуются квалифицированным спортсменам, и эти упражнения во многом не подходят юным волейболистам, не отвечают их техническим и физическим особенностям [2].

Рассматривая особенности занятий волейболом на уроках физической культуры у обучающихся 13-14 лет, отметим, что в силу универсальности волейбола как средства физического воспитания, упражнения из его арсенала в той или иной мере применяются практически во всех формах физического воспитания, предусмотренных школьной комплексной программой по физической культуре.

Железняк Ю.Д., считает, что проводя занятия с учащимися 13-14 лет особое внимание необходимо уделять упражнениям, которые направлены на развитие точности пространственной и временной ориентировки, упражнениям на оценку силовых параметров движения, а также упражнения для развития координации [3].

А.В. Беляев, утверждает, что основными техническими приемами игры волейбол, изучаемыми в соответствии с требованиями школьной программы для 7,8 класса, являются нижняя и верхняя прямая подача, подача сверху и снизу, также боковая подача [5].

Основным средством в обучении техники подач волейбольного мяча являются физические упражнения. Их большое многообразие. Поэтому для того, чтобы выбрать те упражнения, которые в большей степени содействуют решению задач на определенном этапе обучения волейболу, их группируют на основе классификации средств. Отправным принципом классификации служит соревновательная деятельность волейболистов. В связи с этим все упражнения делятся на две большие группы: основные или соревновательные и вспомогательные или тренировочные.

Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от методов их применения. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности учащихся и конкретных условий работы.

Методика обучения основным техническим приемам у обучающихся должна начинаться с освоения стоек, перемещений, правильного

расположения корпуса, постановки рук и ног. Поэтому, прежде всего, необходимо применять подготовительные и подводящие упражнения на начальном этапе обучения на каждом занятии[1].

Методы, применяемые в процессе обучения игре, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

Первый этап – ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ учитель дополняет демонстрацией наглядных пособий: кинограмм, кинокольцовок, видеозаписей, схем, макетов площадки и т. Д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки учащихся формируют первые двигательные ощущения [6].

Второй этап – изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посильны для учащихся.

Третий этап – изучение приема или действия в усложненных условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод.

Четвертый этап – предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды – таков путь в формировании технико-тактического мастерства обучающихся.

Сорокина В.М., говорит, что учащиеся прилагают большие усилия, чтобы выполнять прием без необходимого уровня физической подготовки. Однако это приводит к увеличению сгибания рук и, следовательно, к ошибкам. Демонстрируем подачу, акцентируя внимание учащихся на активной работе кистей, убеждаем их в необходимости развития силы рук и предлагаем специальные упражнения с набивными мячами. Но чтобы усилить стремление учащихся к достижению нужного уровня физической подготовки, можно выделить три момента [7].

Первый-освоение умений вытолкнуть и поймать набивной мяч в исходном положении рук вверх над лицом. Для этого добиваемся правильного выполнения упражнений: малейшее опускание рук с мячом (например, до уровня лица) – ошибка!

Второй-передачи баскетбольного мяча одной рукой (именно передачи!) на расстояние 30—40 см (можно над собой или в стену). Акцентируем

внимание на необходимости отрывистых касаний (базисная динамическая структура).

Третий, самый длительный - полет волейбольного мяча при подаче без вращения. Все показанные критерии легко поддаются контролю учащихся. Отводим на каждом занятии по 3-5 мин для повторения серии подготовительных или подводящих упражнений.

Для усиления процесса усвоения материала можно учитывать текущую успеваемость, темпы освоения. Далее вступает в силу следующий принцип: по мере развития специальных физических качеств увеличивается время работы с мячом.

Выводы. Из анализа научно-методической литературы по данной теме, выявлено, что обучение техники подач в волейболе школьников среднего возраста, является необходимой частью популяризации волейбола и спорта вообще. В настоящее время известны и применяются различные подходы к обучению технических действий школьников. Окончательная неопределенность оптимальных средств и методов для обучения технических приемов на уроках физической культуры в общеобразовательных организациях создает предпосылки к необходимости их подбора и экспериментальной проверки ее эффективности. В содержание методики должны включаться выявленные наиболее эффективные методы к ним относятся: повторный, круговой, игровой и соревновательный. Где можно использовать различные средства: имитационные упражнения, набивные и баскетбольные мячи, прыжки и многоскоки.

Поэтому рациональное сочетание средств и методов в разработанной методике направленный на обучение технике подач волейбольного мяча на урока физической культуры обучающихся 7-ых классов, является актуальным.

Список литературы

1. **Беляев А.В.**, технике игры в волейбол и ее совершенствование/ методическое пособие. / А.В. Беляев; - М.: Академия, 1995. - 287 с.
2. **Железняк Ю.Д.**, игры. Техника, тактика, обучение./ Ю.Д. Железняк; - М.: Академия, 2001.-155 с.
3. **Железняк Ю.Д.**, игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. завед./ Ю.Д. Железняк; - М.: Академия, 2004. - 400 с.
4. **Сластенина Т.А.**, Физическая культура. Спортивные игры. Волейбол: учебное пособие/Т.А. Сластенина. – Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 2006. – 69 с.
5. **Каменев В.В.**, Обучение волейболу / В.В. Каменев - Физическая культура в школе. – 2007. – №1. – С. 20-22.
6. **Чехова О.С.**, Уроки волейбола. / О.С. Чехова – М.: Физкультура и спорт, 2005. - 342 с.

7. **Сорокина В.М.**, Волейбол для здоровья: Учеб. пособие / В.М. Сорокина, Д. Ю. Сорокин ВолгГТУ, Волгоград, 2007. – 60 с.

Истамгалина А.Р., Юламанова Г.М.

ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы»

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА.

Актуальность. Одна из основных задач государства – всесторонняя забота о здоровье, физическом воспитании и привлечение к занятиям массовыми видами спорта детей дошкольного возраста.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего детского организма, выделяется двигательная активность. Двигательная активность – это естественная потребность организма в движении, удовлетворение которой – важнейшее условие всестороннего развития и воспитания детей. Изучением спортивной мотивации занимались следующие ученые и педагоги: Р. А. Пилоян, Г. Д. Бабушкин, Е. П. Ильин и др. В то же время недостаточно широко ведутся исследования, направленные на формирование мотивации к занятиям спортом у детей дошкольного возраста в условиях детского сада. Дошкольный возраст является важным сенситивным периодом развития и формирования физического и интеллектуального потенциала детей, в том числе мотивации на занятия различными видами спорта детей.

Результаты исследования и их обсуждение. Возраст 5–7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7–10 см.

В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а ТАКЖЕ различия их у мальчиков и девочек [2].

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, это влияет на физическую подготовленность детей, их

физиометрические данные в частности на величину показателей становой и кистевой динамометрии [1].

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчивается. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться [3].

Позвоночный столб ребенка пяти–семи лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, с рамы или багажника взрослого велосипеда, где любят катать дошкольников старшие братья- подростки) [2].

У детей пяти–семи лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у ребенка плоскостопия, причиной которого могут стать обувь на жесткой подошве большего, чем нужно, размера; излишняя масса тела; перенесенные заболевания [4].

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных рефлексов (рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий), вестибулярных рефлексов (реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве.) и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем – 1100–1200 куб.см., но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания

и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2– 7 раз, а при беге – еще больше.

Формирование мотивации у детей дошкольного возраста необходимо осуществлять абсолютно иначе, то есть с помощью игрового и эмоционального взаимодействия [30, с. 105]. Систему такой работы можно разделить на два главных направления:

- получение детьми новых двигательных ощущений, конструктивные и взаимно уважительные отношения между учениками и тренером, разумно организованная педагогом вне тренировочная совместная познавательно-рекреационная деятельность детей;

- психолого-педагогические приемы, способствующие формированию у детей дошкольного возраста мотивации к занятиям спортивными упражнениями. Одними из таких приемов является систематическое представление информации детям о пользе занятий и важности двигательной активности в развитии личности человека, поддержание позитивного эмоционального фона занятий, а также приёмы педагогического воздействия, направленные на создание благоприятного психологического климата в детском коллективе.

Выводы. Дошкольный возраст - это один из важнейших и определяющих будущее становление личности, период в развитии ребенка. От состояния здоровья, имеющегося уровня развития, как физического, так и развития психических процессов в большей степени зависит уровень успешности процесса обучения, а также работоспособность и протекание адаптационных процессов ребенка к школьным нагрузкам.

Именно в дошкольный период происходит формирование двигательных навыков, освоение ребенком основ для их будущего совершенствования, формирование мотивационного настроения к занятиям физической культурой и спортом. Конкретно в данный возрастной период должна прививаться любовь к занятиям физическими упражнениями, воспитываться личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Из этого следует, что создается необходимость конкретно на этом этапе сформировать у детей систему знаний, автоматизированных навыков ведения здорового образа жизни и осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Развитие личности посредством спорта начинается со старшего дошкольного возраста, где основной движущей силой заинтересованности спортивной деятельности является мотивация.

Формирование мотивации у детей дошкольного возраста необходимо осуществлять абсолютно иначе, то есть с помощью игрового и эмоционального взаимодействия, используя наглядные, словесные и практические методы.

Список литературы.

1. Абульханова-Славская, К.А. Деятельность и личность / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 2015. – 335 с.
2. Акбаров, Н.Г. Социальные процессы трансформирующегося общества: проблема подростка – проблема страны / Н.Г. Акбаров // Научные труды. – Казань, 2017. – Т. 16. – С. 86-92.
3. Аكوпова, И.Е. Категория ценности в философии XX века / И.Е. Аكوпова // Философия в современном мире. – Калуга, 2013. – № 2. – С. 67-79.
4. Андреева, Г.М. Социальная психология: учебник для студентов факультетов психологии университетов / Г.М. Андреева. – М: Издательство Московского университета, 2014. – 416 с.

Карагодина А.А., Юламанова Г.М.
ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы»

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ УЧИТЕЛЯМИ 21-35 ЛЕТ

Актуальность. Роль педагога в прогрессивном развитии общества значительна хотя бы потому, что он воспитывает молодёжь, формирует поколение, которое продолжит дело старших, но уже на более высоком уровне развития общества. Поэтому в какой-то мере можно сказать, что педагог формирует будущее общества, будущее его науки и культуры. Не удивительно, что во все времена выдающиеся деятели просвещения высоко ценили роль учителя в жизни общества. Должность учителя превосходна, как никакая другая, «выше которой ничего не может быть под солнцем», - писал великий педагог Я.А. Коменский (1592-1670). По своему положению педагоги должны являться не только носителями специальных знаний, но образцом поведения и отношения к здоровью.

В настоящее время, с развитием науки и переходом общества к новой ступени развития, очень важно осознавать, что требования современного общества к учителю растут. Вместе с тем растет и его вклад в развитие этого

общества, то проблема сохранения здоровья женщин-учителей очевидна и требует пристального рассмотрения[1].

Однако, в теории и практике оздоровительной физической культурой отсутствует единое мнение специалистов относительно содержания и методики проведения занятий с данным контингентом. В связи с чем, актуальным является поиск эффективных подходов к оптимизации психофизического здоровья и замедления инволюционных процессов работающих женщин учителей, уточнение характера двигательного режима и объема нагрузок, обусловленных состоянием здоровья, физической подготовленностью, профессиональной принадлежностью и образом жизни [2,3].

Таким образом, в связи с несомненно важной социальной ролью учителя в жизни современного общества, проблема сохранения и укрепления здоровья должна быть одним из приоритетных в сфере его жизненных и профессиональных интересов, а низкий уровень двигательной активности, негативные последствия профессиональной умственной деятельности педагогических работников, недостаточное количество исследований по вопросам оптимизации физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин-учителей 25-35 лет подтверждают актуальность выбранной темы исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Из анализа научно - методической литературы выявлено, что оздоровительная физическая культура - это система физических упражнений, направленных на повышение физического состояния до безопасного уровня, гарантирующего стабильное здоровье. Оздоровительная физическая культура имеет несколько функций: образовательную, оздоровительную, воспитательную, рекреативную. Так же наиболее эффективных физкультурно-оздоровительных занятий является степ-аэробика.

Изучив анатомо-физиологические особенности женщины выяснили, что женский организм характеризуется менее прочным строением костей, меньшим развитием мускулатуры тела, более широким тазовым поясом и более развитой мускулатуры тазового дна. Таким образом при проведении занятий должны быть исключены случаи формирования тренировки с целью быстрого достижения высокого результата. Разминке должно уделяться большее внимание, её следует проводить более тщательно и более продолжительно, чем при занятиях с мужчинами.

К основным средствам и методам физкультурно-оздоровительных занятий относятся упражнения:

- циклических и ациклических направленностей;
- метод строго и частично регламентированных упражнений;
- интервальный и непрерывный метод.

Выводы. Выявлено что, физическая активность женщин-учителей находится на низком уровне, что негативно сказывается на их профессиональной деятельности. С целью реализации эстетических и

оздоровительных мотивов по отношению женщин-учителей, мы выяснили, что для организации физкультурно-оздоровительных занятий необходимы физические упражнения которые, больше всего подходят данному контингенту, такие как степ-аэробика.

Список литературы

1. Амосов Н.М. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – М: АСТ, 2002.- 400 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А.Ашмарин. - Москва: ФиС, 2000. - 287 с.
3. Артемьев, Т.С. Атлас анатомии человека: Учебное пособие для медицинских учебных заведений / Т.С.Артемьев.- Москва: РИПОЛ классик, 2007. - 528 с.

Карчина А.К., Юламанова Г.М.

ФГБОУ ВО «БГПУ им.Акмоллы»

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Актуальность. Формирование человека начинается, как известно, с раннего детства. Именно в детстве закладываются основы не только знаний, но и норм поведения, убеждений, привычек, потребностей личности. Немалую роль в этом процессе призвано сыграть физическое образование.

Чтобы сохранить и укрепить здоровье за время учёбы, ученикам необходимо постоянно быть ориентированными на ЗОЖ. Для того чтобы ученики постоянно к нему стремились, необходимо, прежде всего, понять, что это за явление и что оно ему даст [2].

Таким образом, учебный процесс по физической культуре должен по своей направленности иметь две основные структурные характеристики в содержании: укрепление здоровья и устранение функциональных отклонений и недостатков в физической подготовленности и развитии; приобретение базовых знаний об основных факторах укрепления здоровья и формирование умений и навыков ведения здорового образа жизни.

Данная проблема сводится к приобретению как можно более обширного

координационного опыта в младшем школьном возрасте, включающего большое количество движений для различных частей тела и имеющих различную пространственно-временную и динамическую структуру.

Большинство учёных, практиков, авторов современных программ по физической культуре для средних школ признают важность развития координационных способностей у подрастающего поколения. Особенно это относится к детям младшего школьного возраста. В этот возрастной период закладываются основы управления движениями, формируются умения и навыки, отсутствие которых зачастую не удаётся восполнить в более позднем возрасте [1].

Однако следует помнить, что физическое воспитание детей не должно сводиться к мускульной деятельности, как это традиционно культивировалось в практике общеобразовательных школ. Двигательная активность в физическом воспитании является основой для других видов учебно-воспитательной работы. Много можно постичь в движении, в двигательной игровой деятельности. Применение игровых средств позволяет учащимся постичь "школу эмоций", смоделировать ряд межличностных отношений, способствует существенному повышению эмоционального фона занятий.

Результат исследования и их обсуждение.

Методы воспитания координационных способностей. При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования.

Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей [1].

Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы:

- 1) стандартно-повторного упражнения;
- 2) вариативного упражнения;
- 3) игровой;
- 4) соревновательный.

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации [2].

Выводы. Изучив научно-методическую литературу, было выявлено, что школьной программой предусматриваются обеспечение широкого фонда новых двигательных умений и навыков и на этой основе развитие у учащихся координационных способностей, проявляющихся в циклических и ациклических локомоциях, гимнастических упражнениях, метательных движениях с установкой на дальность и меткость, подвижных, спортивных играх.

Способность же быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний в наибольшей мере требуется в спортивных играх и единоборствах, где в обстановку действий преднамеренно вводят препятствия, которые вынуждают мгновенно видоизменять движения или переключаться с одних точно координированных действий на другие.

Проанализировав методы развития координационных способностей, был сделан вывод о том, что для развития координационных способностей детей школьного возраста используют разнообразные методы. А методы строго регламентированного упражнения, методы стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения являются главными методами развития координационных способностей, а также игровой и соревновательный методы. Наиболее эффективными средствами воспитания координационных способностей являются игры и физические упражнения.

Координация движений тренируема и дети легко поддаются воздействию педагогического процесса, специально направленного на ее развитие. Высокая степень развития координационных способностей оказывает положительное влияние на овладение детьми новыми двигательными навыками. Развитые координационные способности сохраняются в течение сравнительно длительного срока. Установлено, что взаимосвязи между

уровнем физического развития детей и уровнем развития их координационных способностей не существует, и поэтому есть основание заниматься упражнениями, направленными на развитие координации движений, со всеми учащимися без исключения.

В результате исследования стало ясно, что подвижные игры в младших классах составляют основу и являются наиболее лучшим средством для развития координационных способностей.

Список литературы

1. Ахметов, С.М. Методика физической подготовленности школьников в зависимости от уровня их физического развития / С.М.Ахметов.- Краснодар: КГАФК, 2012. - 224 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А.Ашмарин. - Москва: ФиС, 2012. - 287 с.
3. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности/ В.А. Бодров.- Москва.: Просвещение, 2013.- 137 с.

Кашапов А.И., Емелева Т.Ф.

ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы»

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ФУТБОЛЕ

Актуальность. Состояние современного футбола таково, что на данном этапе развития игры на первый план выходит тактическая подготовка игрока и команды в целом, и первой становится команда, чья мысль опережает мысль других команд [2].

В настоящее время проблемы теории, методики и практики тактической подготовки освещены довольно ярко. Также хорошо изучена взаимосвязь технической и тактической, физической и тактической подготовок. Однако взаимосвязь тактической и психологической подготовки изучена не так подробно. Насчитывается небольшое количество работ, в полной мере освещавших данный раздел. Работ о взаимодействии тактической и психологической подготовок в футболе вообще единицы [4].

Результаты исследование и их обсуждение. Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или «костный» возраст. В старшем школьном возрасте наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всех отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее - шейный. Окончательной высоты позвоночник достигает к 25

годам. Рост позвоночника по сравнению с ростом тела отстает. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника. В 14-15 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки.

Под тактической подготовленностью в теории и практике спортивной тренировки понимается умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы, учитывая при этом специфику вида спорта и свои индивидуальные особенности, возможности соперников и создавшиеся внешние условия. Среди основных направлений тактического совершенствования принято выделять: изучение сущности основных теоретико-методических положений спортивной тактики, овладение основными элементами, приемами, вариантами тактических действий, совершенствование тактического мышления, изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности [3].

Известно, что тактика команды, прежде всего, складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. В этой связи целесообразно считать, что индивидуализация тактической подготовки - не только одно из средств спортивного совершенствования, но и, по существу, первый этап обучения тактике. Только после этого тренер должен переходить к обучению групповой и командной тактике. Иными словами, в процессе становления тактического мастерства футболиста для совершенствования групповой и командной тактики тренеру необходимо воспитывать и развивать комплекс психических качеств каждого отдельного игрока с целью последовательного решения задач тактической подготовки.

В настоящее время общепризнанным считается факт, что процесс развития стратегии и тактики игры, совершенствование мастерства спортсменов, динамика их состояния и подготовленности определенным образом отражаются на параметрах соревновательной деятельности [2].

Однако выбор из множества известных параметров соревновательной деятельности футболистов большого их количества может значительно затруднить анализ получаемых данных в аспекте рассматриваемой проблемы.

Выводы. Основными задачами технической подготовки юных футболистов являются: 1) прочное освоение всего многообразия рациональной техники; 2) обеспечение разностороннего владения техникой футбола и умение сочетать в разной последовательности приемы, способы и разновидности обработки мяча; 3) надежное и эффективное использование технических приемов в сложных условиях игры (при противодействии игроков команды соперников) [1].

Основные методы обучения тактике и совершенствования в ней: метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений). Способствует образованию у занимающихся двигательных

динамических стереотипов (что и составляет физиологическую сущность тренировки в тактике). Метод демонстрации и показа, метод слова, целостный и расчлененный методы: прежде чем перейти к тактическим действиям в целом, осваивают основные части каждого. К целостному методу прибегают обычно для закрепления и совершенствования тактических действий, анализ видеоматериалов по тактике не оценим как помощь при оценке игры команды-соперника. Ценность видеосъемки - и в возможности многократного просмотра игры соперника. Кроме того, это один из эффективнейших способов самоанализа тактических действий, анализ своих действий и действий соперника [4].

Основными средствами решения задач технической подготовки юных футболистов являются соревновательные и тренировочные упражнения. К соревновательным упражнениям относятся технико-тактические действия в официальных (календарных), товарищеских, контрольных, учебных и других играх; к тренировочным - подготовительные, подводящие и специальные упражнения. Целью подготовительных упражнений является подготовка мышечно-связочный аппарат футболиста к нагрузкам; подводящих - к правильному выполнению изучаемого приема; специальных - к овладению всем сложным арсеналом технико-тактических приемов.

Согласно данным А.П. Золотарева в многолетней подготовке юных футболистов следует рассматривать как «критический» в плане становления тактического мастерства. К 15 годам футболист обязан в полном объеме овладеть всем арсеналом основных технико-тактических действий. В противном случае дальнейший эффективный рост его спортивного мастерства в аспекте должной подготовки к профессиональной спортивной деятельности представляется проблематичным [3].

Технико-тактическое мастерство характеризуется объемом и разносторонностью технических приемов, которыми владеет футболист, а также умением эффективно применять эти приемы в условиях игры. Поскольку в спортивных играх средством ведения игры являются технико-тактические действия, считается целесообразным наряду с обучением технике и ее совершенствованием изучать тактику. Технико-тактическая подготовка в многолетней тренировке спортсменов-игровиков должна рассматриваться как целостный процесс.

Список литературы.

1. Адель Масуд Омар Сайд. Контроль и оценка быстроты и точности решения тактических задач футболистами разного возраста и квалификации: Автореф. дис. ...канд.пед.наук. -М., 2004. – С. 13-15.
2. Годик М.А., Скоморохов Е.В. Факторная структура специальной подготовленности футболистов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №7. – С.14-16.
3. Лобановский В.В., Разумовский Е.А. Технико-тактические действия футболистов // Футбол: Ежегодник. / Сост. В.П.Климин, С.А.Савин. Редкол.: К.И.Бесков и др. – М.: Физкультура и спорт, 2007. С.36-41.

4. Золотарева А.П., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов. / Пер. с нем. В.П.Котелкина. – М: Физкультура и спорт, 2007.

Кузьмина О.В., Юламанова Г.М.
ФГБОУ ВО «БГПУ им.М.Акмиллы».

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ 14-15 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

Актуальность. В условиях глубоких качественных преобразований социально-экономической сферы особую актуальность приобретает проблема формирования гармоничной, духовно и физически развитой личности. Физическая активность, по мнению В.К.Бальсевича [1], является значимым креативным элементом, формирующим в сочетании с другими факторами физическую культуру человека и являющимся в этом смысле важнейшим компонентом системы воспитания и самовоспитания личности. Сохранение подрастающего поколения относится к числу наиболее актуальных проблем. Достижение необходимого уровня двигательных способностей является одним из важных факторов здоровья в условиях современного мира. В практике физического воспитания трудно найти вид деятельности, не требующий соответствующего проявления ловкости, точности, равновесия, гибкости, подвижности, прыгучести, меткости, ритмичности, пластичности. Выполняется много экспериментальных и теоретических работ, их авторы получили важные сведения в сфере общих основ диагностики, структуры, развития и тренировки двигательных способностей. Однако, многие аспекты воспитания, повышения их уровня у учащихся 14-15 лет остаются недостаточно изученными, поэтому данный вопрос является актуальным.

Результаты исследования и их обсуждения. Координационные способности имеют выраженные возрастные особенности. В периоде от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13-14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14-15 лет наблюдается снижение пространственного анализа и координации движений. Назаренко Л.Д. отмечала, что в период 16-17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального

уровня. Возрастной период 14-15 лет характеризуется достижением максимального развития большинства физических качеств, весьма благоприятный период развития координационных качеств, ловкости. Сенситивный период развития различных проявлений качества ловкости до 14-15 лет. Именно на протяжении сенситивных периодов применяемые средства и методы в физическом воспитании достигают наилучшего эффекта [3].

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их бионической рациональности. Матвеев Л.П. определяет двигательно-координационные способности – как способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно) [2].

Под этим подразумевают: во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия при переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий.

Холодов Ж.К. в своих трудах, объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, разбивает их в определенной мере на три группы. К первой группе относятся способности точно соизмерить и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Ко второй - способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие, к третьей - способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности) [4].

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: способности человека к точному анализу движения; деятельности анализаторов и особенно двигательного; сложности двигательного задания; уровня развития других физических способностей (скоростные способности, гибкость и т.д.); смелости и решительности; возраста; общей подготовленности (занимающихся, т.е. запаса разнообразных двигательных умений и навыков) [2].

В качестве средств воспитания двигательно – координационных способностей могут быть использованы в принципе самые различные физические упражнения, если выполнение их объективно связано с преодолением более или менее значительных координационных трудностей. Воспитание двигательно – координационных способностей идет по двум основным линиям. Первая линия реализуется непосредственно в процессе разучивания новых двигательных действий путем последовательного решения двигательных задач, вытекающих из необходимости согласования

движений и преодоления помех, которые возникают на начальных этапах формирования двигательных умений. Вторая линия в методике воспитания двигательных способностей характеризуется введением фактора необычности при выполнении привычных действий, предъявляющего дополнительные требования координации движений.

Для воспитания координационных способностей на занятиях используют следующие методы: стандартно-повторного упражнения; вариативного упражнения; игровой; соревновательный [3].

Для развития координационных способностей и повышения их уровня в фитнес культуре используют дополнительные средства, такие как дополнительное оборудование. К ним относятся степ-платформа, платформа BOSU, CORE платформа, амортизаторы различного сопротивления, фитболы. Занятия фитнес-аэробикой и степ-аэробикой содействуют развитию координации, пластики тела, грациозности и формированию чувства ритма. Высокий темп, современные ритмы музыки и динамичность движений способствуют хорошему настроению.

Выводы. Исходя из анализа научно-методической литературы выявили, что к координационным способностям, можно отнести такие способности, как ориентирование в пространстве, быстрота реакций в сложных условиях, способность к равновесию, к произвольному расслаблению мышц, к быстрой перестройке и согласованию двигательных действий, вестибулярную устойчивость. Использование средств фитнеса не только значительно ускоряет процесс воспитания координационных способностей, но и повышает их уровень. Фитнес индустрия не стоит на месте, постоянное внедрение нового оборудования позволяет сделать значительный скачок в повышении уровня координационных способностей, нестандартный подход к занятиям, их разнообразие приводит к возникновению еще большей мотивации, интереса со стороны детей, тем самым делая занятия более эффективными.

Список литературы.

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 2010. – 208 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания) : учебник для ин-тов физкультуры / Л.П. Матвеев .- М. : Физкультура и спорт, 2011.
3. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций [Текст] : монография. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2013.
4. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : Учеб. пособие для вузов / Холодов, Жорж Константинович ; Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Академия, 2010.

Башкирский институт физической культуры, Россия, Уфа

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

Аннотация: в данной статье представлены показатели уровня развития концентрации внимания, устойчивости внимания и переключаемости внимания у легкоатлетов 10-12 лет с нарушением интеллекта в течение педагогического эксперимента, в котором применялась разработанная нами методика повышения мотивации.

Ключевые слова: развитие внимания, повышение мотивации, дети с нарушением интеллекта, легкая атлетика, адаптивная физическая культура.

Kuleshov R.S.

Bashkir Institute of Physical Education, Russia, Ufa

ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF THE LEVEL OF THE DEVELOPMENT OF ATTENTION AT ATHLETES 10-12 YEARS WITH INTELLECTUAL DISABILITY

Annotation: this article presents the indicators of the level of development of attention span, attention span and attentional switching in athletes 10-12 years old with intellectual disability during a pedagogical experiment, in which the method of increasing motivation developed by us was used.

Key words: attention development, motivation increase, children with intellectual disabilities, athletics, adaptive physical education.

Е.В. Тихомирова (2016) отмечает, что одной из важнейших характеристик спортивной деятельности стоит считать, что она требует большой заинтересованности для ее удачного осуществления. Отношение к этому виду деятельности непосредственно влияет на ее результат [4].

Как отмечает М.В. Лузик (2008), при работе с детьми с нарушением интеллекта необходимо учесть недостатки внимания: малая устойчивость, трудности распределения внимания, замедленная переключаемость, что отрицательно сказывается на их мотивации к работе и обучению. Часто имеют место случаи резкой перемены эмоциональной возбудимости и спада. Отличительными качествами их волевых процессов являются слабость собственных намерений, побуждений, большая внушаемость. Дети с нарушением интеллекта предпочитают в работе легкий путь, не требующий волевых усилий, именно поэтому в их деятельности часто наблюдаемы подражание и импульсивные поступки [3].

Ю.К. Бабанский (1989) полагает, что чем больше занимающиеся сконцентрированы на занятии, чем меньше они отвлекаются, тем выше требуемый от занятия результат [1]. Е.А. Котова (2011) отмечает, что хорошая работа головного мозга, высокая степень концентрации внимания во

время учебно-тренировочных занятий положительно сказываются на уровне физической подготовленности спортсменов [2].

В результате анализа научно-методической литературы было выявлено, что с повышением мотивации повысится уровень внимания и физической подготовленности спортсменов. В ходе педагогического эксперимента в учебно-тренировочный процесс спортсменов экспериментальной группы была включена разработанная нами методика повышения мотивации.

Для определения уровня развития внимания у легкоатлетов 10-12 лет с нарушением интеллекта, в течение педагогического эксперимента проводилось тестирование по методике «корректирующей пробы Бурдона». В тестировании приняли участие 20 легкоатлетов 10-12 лет с нарушением интеллекта.

В таблице 1 представлены показатели уровня развития внимания легкоатлетов исследуемых групп в течение педагогического эксперимента.

Таблица 1

Показатели уровня развития внимания легкоатлетов контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ) в течение педагогического эксперимента (по методике «корректирующей пробы Бурдона»)

Качества внимания	группы	Сентябрь 2016 г М±m	Ноябрь 2016 г М±m	Февраль 2017 г М±m	Май 2017 г М±m
Концентрация (баллы)	КГ	15,39±1,26	15,87±1,12	16,03±1,04	16,12±2,11
	ЭГ	14,84±1,93	15,77±1,23	17,12±1,15	19,96±1,52
Р ₁ -межгрупповое		p>0,05	p>0,05	p>0,05	p<0,05
Устойчивость (баллы)	КГ	8,19±0,59	7,93±0,35	7,54±0,16	7,36±0,14
	ЭГ	7,56±0,31	7,42±0,43	6,72±0,36	6,12±0,15
Р ₂ -межгрупповое		p>0,05	p>0,05	p<0,05	p<0,05
Переключаемость (%)	КГ	73,28±2,28	72,61±2,12	71,76±2,37	71,19±2,34
	ЭГ	72,11±2,35	70,59±1,79	64,39±2,06	60,19±2,27
Р ₃ -межгрупповое		p>0,05	p>0,05	p<0,05	p<0,05

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; М – среднее арифметическое вариационного ряда; m – стандартная ошибка среднего арифметического; Р – достоверность различий между группами по критерию Манна-Уитни.

Из таблицы 1 следует, что в сентябре 2016 года у испытуемых контрольной и экспериментальной групп во всех показателях уровня развития внимания различия недостоверны: концентрация внимания (15,39±1,26; 14,84±1,93; p>0,05); устойчивость внимания (8,19±0,59;

7,56±0,31; $p>0,05$); переключаемость внимания (73,28±2,28; 72,11±2,35; $p>0,05$). В обеих группах уровень внимания находился на низком уровне, следовательно, до начала педагогического эксперимента группы были статистически однородны, что говорит о возможности проведения педагогического эксперимента.

В ноябре 2016 года также не было выявлено достоверно значимых различий ни в одном из показателей уровня развития внимания между легкоатлетами контрольной и экспериментальной групп: концентрация внимания (16,12±2,11; 15,77±1,23; $p>0,05$); устойчивость внимания (7,93±0,35; 7,42±0,43; $p>0,05$); переключаемость внимания (72,61±2,12; 70,59±1,79; $p>0,05$).

В феврале 2017 года у испытуемых контрольной и экспериментальной групп были выявлены достоверно значимые различия в следующих показателях уровня развития внимания: устойчивость внимания (7,54±0,16; 6,72±0,36; $p<0,05$); переключаемость внимания (71,76±2,37; 64,39±2,06; $p<0,05$). В показателе концентрации внимания достоверно значимые отличия не обнаружены: (16,03±1,04; 17,12±1,15; $p>0,05$);

После завершения педагогического эксперимента, в мае 2017 года, были обнаружены достоверно значимые различия во всех показателях уровня развития внимания спортсменов контрольной и экспериментальной групп: концентрация внимания (16,12±2,11; 19,96±1,52; $p<0,05$); устойчивость внимания (7,36±0,14; 6,12±0,15; $p<0,05$); переключаемость внимания (71,19±2,34; 60,19±2,27; $p<0,05$). В контрольной группе уровень внимания остался на низком уровне, в экспериментальной группе показатели развития внимания возросли до среднего уровня.

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная нами методика повышения мотивации положительно сказалась на развитии уровня внимания испытуемых экспериментальной группы.

Список используемой литературы

1. Бабанский Ю. К. Избранные педагогические труды. – 1989 – Электронная библиотека ГНПБУ [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://elib.gnpbu.ru/textpage/download/html/?book=babanskiy_izbrannye-pedagogicheskie-trudy_1989&bookhl (Дата обращения: 07.08.2016)
2. Котова, Е.А. Использование показателя уровня постоянного потенциала головного мозга для определения состояния спортивной формы спортсменов / Е.А. Котова, И.С. Баскаков, Е.Е. Биндусов // Современные средства повышения физической работоспособности спортсменов: сб. материалов Международ. науч.-практ. конф. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – С. 23-27.
3. Лузик, М.В. Организация специального коррекционного обучения, направленного на формирование мотивации учения у умеренно умственно

отсталых учащихся. / М.В. Лузик // Детская и подростковая реабилитация. – 2008. – №1 (10). – С. 32-36.

4. Тихомирова, Е.В. Мотивы занятия спортом, как психологический ресурс успешной спортивной деятельности / Е.В. Тихомирова, И.А. Уманская // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2016. – Т. 22. – С. 234-236.

Мирсаяпова Эльвира Радиковна

МАОУ центр образования №114

г.Уфа

РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Для развития познавательной и физической активности детей, совершенствования интеллектуальных возможностей каждого ребёнка необходимо создание соответствующих условий образовательной среды.

Создание образовательной среды включает в себя в первую очередь создание образовательного пространства образовательного учреждения, предоставляющего учащимся и педагогам возможность выбора различных образовательных технологий, форм деятельности и иных условий, обеспечивающих удовлетворение потребности общества и самих учащихся в обучении, развитии и возрастной социализации.

Образовательная среда может рассматриваться как фактор, оказывающий определённое влияние на обучение и развитие учащихся, развития их способностей и личностного потенциала, как фактор формирования когнитивной культуры ребёнка.

Проблема формирования и развития когнитивной сферы детей младшего школьного возраста в условиях образовательной среды обусловлена требованием времени, острой потребностью развития творческого начала, личностных качеств, формирования интеллектуальной воспитанности и физических способностей детей младшего школьного возраста.

Создание условий для развития когнитивной сферы детей подлинная психолого-педагогическая проблема. Когнитивное развитие конституируется как естественно-искусственный процесс. В своей естественной сущности оно есть процесс саморазвития когнитивных структур в различных

социокультурных формах. Когнитивное развитие как искусственный процесс представляет собой деятельность, направленную на содействие своевременной трансформации когнитивных структур и укрепление структур более высокого ранга.

К когнитивной сфере относят все психические процессы, выполняющие функцию рационального познания.

Главной особенностью развития когнитивной сферы детей младшего школьного возраста является переход психических познавательных процессов ребёнка на более высокий уровень. Это прежде всего выражается в более произвольном характере протекания большинства психических процессов: восприятия, внимания, памяти, а также в формировании у ребёнка абстрактно-логических форм мышления.

Применение средств физической культуры для развития когнитивной сферы детей младшего школьного возраста, их умственных способностей имеет большое значение в связи с тем, что усвоить большой поток информации не всегда представляется возможным в условиях образовательной среды. И только в игровой деятельности можно, достаточно полно развивать способности ребёнка.

Успех в усвоении знаний зависит, прежде всего от того, в какой мере требования, предъявляемые образовательным учреждением, соответствуют реально достигнутому тем или иным учащимся уровню умственного развития.

Развитие когнитивной сферы можно осуществлять в ходе игр и эстафет на уроках физической культуры, а также путём включения в урок игр, которые дают новые знания для детей, знакомят их с окружающим миром, дают возможность познать новые для ребёнка сферы деятельности человека. В сюжетных играх учитель может проиграть любую ситуацию: "Полёт на другую планету", "Подготовка юных альпинистов". Игры и эстафеты с использованием материала математики: "Вызов номеров", "Зайчишки в домах", "Математические ручейки". Эстафеты с использованием материала по русскому языку: "Выбери букву", "Сядь-встань", "Слова". Игры для развития познавательных способностей: "Овощи и фрукты", "Замок".

Таким образом, использование средств физической культуры на уроках способствует развитию не только когнитивной сферы детей, их умственных способностей, но и обогащению двигательного опыта, развития физической активности в условиях образовательной среды.

Мулюков Р.Р., Юламанова Г.М.

ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы»

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕДЕЛЬНЫХ ОТЯГОЩЕНИЙ

Актуальность. Одна из важных педагогических задач при работе с борцами вольного стиля – это их эффективная скоростно-силовая подготовка. Поэтому важным и значимым для теории и практики спорта стоит вопрос об эффективной организации процесса физической подготовки спортсменов, обеспечивающей высокий спортивный результат. Для спортивных единоборств довольно важной является такой скоростно-силовая подготовленность, которая во многом определяет успешность освоения разнообразных технико-тактических действий (Ю.А. Шулика, В.М. Игуменов, Г.С. Туманян и др.)

Следовательно, методика совершенствования скоростно-силовой способности должна иметь сходство со структурой движений в борьбе, тогда одновременно с нужным качеством, будут совершенствоваться техника и другие дополнительные необходимые для борца качества [2].

Несмотря на то, что вопросам совершенствования скоростно-силовых способностей посвящено довольно обширное количество исследований и специальных публикаций (Ю.В. Верхошанский, А.И. Меньщиков, В.В. Резинкин, С.П. Рябинин, М.Н. Stone и др.), некоторые аспекты требуют нового изучения и современного подхода, соотнесения их с требованиями нынешнего дня и динамикой развития, и тенденцией вида спорта, и, соответственно, различными сторонами учебно-тренировочного процесса. Поэтому, представляется совершенно необходимым изучение особенностей проявления скоростно-силовых способностей в борьбе, выявление закономерностей и на этой основе усовершенствование методов специальной подготовки в этом виде спорта [4].

Результаты исследования и их обсуждения. В теории и методике спорта основные подходы к совершенствованию скоростно-силовых способностей борцов заключаются главным образом в упражнениях

объединенных 21 общими характеристиками: непредельные напряжения мышц, максимальная мощность в упражнениях, значительной скоростью выполнения упражнений. В упражнениях с большим напряжением мышц, где отягощения имеют значительные величины в большей степени тренируется силовой компонент скоростно-силовых способностей, а в упражнениях где преобладает частота выполнения, а отягощения менее значительны, совершенствуется скоростной компонент [2].

Взаимодействия в симметричных-тождественных взаиморасположениях показывают сравнительно более высокие показатели сил реакции опоры, чем во взаимодействиях в ассиметричных и симметричных-зеркальных положениях. Усилия, которые прилагает атакующий борец проводя прием бросок прогибом в значительной степени больше, чем при выталкивании соперника. При бросках прогибом силы реакции опоры в максимальной точке достигают более 3300 Н.

В процессе разработки методики совершенствования скоростно-силовых способностей борцов, моделирование сил реакции опоры при выполнении броска прогибом позволило определить весовые диапазоны отягощений для каждой весовой категории борцов. При выполнении броска прогибом в короткий промежуток времени расходуется энергия фосфагенного энергообеспечения. Вместе с тем, силы реакции опоры возрастают до значительных показателей (более 3000 Н). Моделирование динамических и временных характеристик броска прогибом позволило разработать методику совершенствования скоростно-силовых способностей борцов [1].

Методика включает шестинедельную тренировку по 4 раза в неделю с использованием штанги с отягощением, соответствующим весовой категории борца. Спортсмену необходимо совершать полутолчки штанги со стоек из положения «полусидя» с углом в коленях 120 градусов. В целом упражнение включает в себя 2 серии по 5 подходов, в каждом подходе по 4-5 повторений. Интервалы отдыха между подходами 35 – 40 с., а между сериями 5 минут.

Определены силы реакции опоры при симметричных и ассиметричных взаиморасположениях. Выяснилось, что при симметричных-тождественных взаиморасположениях спортсменам необходимо приложить больше усилий нежели при ассиметричных взаиморасположениях. Применение предельных отягощений сопряжено с повышенными рисками травматизма, поэтому особое внимание уделялось предварительной подготовке спортсменов, а также четкому соблюдению техники выполнения упражнения. Применяя предельные отягощения необходимо помнить, что упражнение необходимо

выполнять с небольшой амплитудой, в этом случае максимально будут задействованы мышечные волокна, но связки и суставной аппарат не будут излишне перегружены [3].

Выводы. Анализ литературы показал, что подготовка борцов отличается выраженной специализацией тренировочного процесса, скоростно-силовые качества борцов являются основными компонентами всех периодов подготовки. Установлено, что в теории и методике современной борьбы до сих пор не сформирована единая система скоростно-силовой подготовки.

Выявлено, что положительное влияние полового созревания на развитие двигательных и вегетативных функций является следствием, роста концентрации андрогенов, которые делают анаболическое воздействие, что в свою очередь способствует расширению резервов адаптации организма к физическим нагрузкам. В связи с этим примерно в 15 лет стоит начинать целенаправленное развитие силы, так как этому способствует и рост поперечных размеров тела. Также выявлены данные, характеризующие уровень развития скоростно-силовых качеств детей разного возраста. Отметим, что наблюдается резкое повышение этого уровня в 12-15 лет. Согласно анализу литературных источников, скоростно-силовые способности значительно возрастают в период с 8-9 лет до 15-16 лет [3].

Обосновано, что в основе методики совершенствования скоростно-силовых качеств, в тренировочной и соревновательной деятельности лежит принцип сопряженности воздействия. Суть его сводится к повышению функциональной подготовленности и становлению основы технического мастерства спортсменов. Следует отметить, что в системе скоростно-силовой подготовки можно найти и применить различные методы и методические приемы, использовать разнообразные упражнения, тренажеры, широко варьировать параметры нагрузок при выполнении отдельных упражнений, а также суммарный объем силовой работы в различных структурных образованиях тренировочного процесса.

Охарактеризовано, что для борцов более свойственно развитие скоростно-силовых качеств, с помощью специальных упражнений и при выполнении приемов в схватках с противником. Борцам высоких разрядов наиболее целесообразно развивать силу методами растущих сопротивлений.

Список литературы

1.Егиазарян, А.А. Совершенствование взрывной силы у борцов с учетом механизмов энергообеспечения / А.А. Егиазарян, И.Д. Свищев, М.П.

Макаренко // Экстремальная деятельность человека: научно-методический журнал. - №2 (43). – Москва, 2017. – С. 9 – 12.

2. Егиязарян, А.А. Гемодинамические показатели организма борца при обхватах противника в поединке / И.Д. Свищёв, В.Р. Орел, А.А. Егиязарян // Экстремальная деятельность человека: научно-методический журнал. - №4 (37). – Москва, 2015. – С. 40 – 43.

3. Егиязарян, А.А. Методика кратковременных гиперутяжелений в подготовке борцов. / И.Д. Свищёв, В.М. Игуменов, А.А. Егиязарян // Экстремальная деятельность человека: научно-методический журнал. - №3 (40). – Москва, 2016. – С. 17 – 20.

4. Егиязарян, А.А. Сила реакции опоры при выполнении бросков в борьбе и ее моделирование с использованием веса штанги. / И.Д. Свищёв, В.М. Игуменов, А.А. Егиязарян // Экстремальная деятельность человека: научно-методический журнал. - №4 (41). – М., 2016. – С. 12 – 15.

Подгорный Е.В., Юламанова Г.М.
ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы»

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ НАПРАВЛЕННОЕ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Актуальность. Понятие слова «модель» и производное от него слово «моделирование» в последнее время с повышающейся частотой и интересом со стороны исследователей, звучат как в общеразговорном лексиконе, так и используются в специальной терминологии.

Авторы дают несколько характерных определений модели. Одно из которых включает в себя и определение модели в масштабном смысле: «модель», это любой образ (диаграмма, описание, карта, изображение, схема, чертёж, план, график и т.п.) любого объекта, явления или процесса, который используется в качестве его «представителя», «заместителя». Можно уточнить, что данное определение модели имеет лишь некоторую определённую, а именно, не совсем понятны функции модели, для чего она создана и на что она предназначена ориентироваться в научно-исследовательских целях.

Модель и моделирование – два связанных между собой понятия. Моделирование определяется как метод исследования объектов на их моделях – аналогах того или иного фрагмента природной или социальной действительности. По характеру моделей выделяют предметное (модели объёмно представляют внешние и внутренние связи объекта) и знаковое моделирование (моделями служат схемы, чертежи, формулы).

Изложение термина «модель» в учебной и научно популярной литературе по спорту, в общем и целом больших отличий не имеет. Модель – это комплекс различных параметров, которые обуславливают достижение запланированного уровня спортивного мастерства и прогнозируемых спортивных результатов. Показатели, которые входят в состав модели, понимаются как модельные характеристики. Исходя из вышесказанного, моделирование является процессом создания моделей и оперирования с ними [1].

Результаты исследование и их обсуждение. В научной литературе по тематике моделирования описываются разнообразные виды и типы моделей и моделирования. Исходя из особенностей структуры моделей их делят на теоретические и практические. Существуют и другие, более развёрнутые классификации моделей. Среди которых выделяют такие как: наглядно-образные, натуральные, педагогические, знаковые, физические, математические, кибернетические, компьютерные и многие другие разновидности.

Согласно данным М.Я. Набатниковой, в зависимости от цели управления опираются, прежде всего, на следующую классификацию типов моделей: базовые, перспективные, теоретические.

Базовые модели создаются с учётом требований их достижения к определённому периоду времени (возрасту) и они носят информационный характер. С помощью базовых моделей формируется, например, каким характеристикам и требованиям должна соответствовать физическая подготовленность занимающихся в спортивных секциях на момент окончания периода подготовки.

Перспективная модель строится с учетом повышения высоких спортивных достижений. Одним из известных периодов прогнозирования является межолимпийский цикл. Так же среди примеров перспективных моделей является прогнозирование возможных спортивных результатов победителей и призёров олимпиад в будущем.

Теоретические модели представляют собой научные знания, которые описывают и объясняют сочетание явлений определенных сторон физической подготовленности спортсмена с существующей точкой зрения. К теоретическому моделированию прибегают лишь в тех случаях, когда при исследовании модели, так как система достаточно сложная, не удастся получить нужные характеристики [3].

Следует заметить, что одной из важнейших функций модели является получение новой информации о заданном объекте исследования. Причём данную информацию получают, исследуя не интересующий объект познания, а его модель, которая может являться материализованной или мысленной. Исходя из этого, при использовании метода моделирования, между собой и исследуемым объектом ставится определенное связующее звено, т.е. модель. Таким образом, моделирование и есть та самая особенная форма представления.

Между объектом и моделью должно существовать определённое подобие. Оно заключается в сходстве физических характеристик или функций объекта (например, соревновательной деятельности) и модели (например, тренировочной деятельности) либо в тождестве математического описания поведения объекта и его модели. Модель может выполнять свою функцию лишь в том случае, когда определена степень её соответствия объекту. Если эта степень достаточно высока, то модель считается адекватной.

В зависимости от содержания, в спорте традиционно выделяют следующие модели: модель сильнейших спортсменов; модель построения многолетней тренировки или отдельных её циклов, этапов, периодов; модель тренирующих воздействий.

Изучать и строить модели выдающихся спортсменов (чемпионов мира, Олимпийских игр) призывают многие ведущие ученые в сфере физической культуры и спорта отечественной и зарубежной науки, объясняя это тем, что она несёт в себе очень важные в педагогическом отношении функции:

Контрольную: определение уровня специальной подготовленности спортсменов.

Методическую: выяснение правильности избранной методики тренировки с учётом степени достижения поставленных задач в соответствии с нормативными требованиями.

Сравнительную: выявление различий между спортсменами в зависимости от показанных результатов.

Прогностическую: представление информации о достижении спортсменом уровня, необходимого для перехода к решению последующих, более высоких задач тренировки.

В ходе многолетней тренировки или в рамках отдельных её циклов, этапов, периодов рассматриваемые модельные показатели воспринимаются в виде эталонных величин фактора эффективности учебно-тренировочного процесса. Ориентация на модельные показатели, которые должен выполнить начинающий спортсмен, объясняется острой необходимостью не только в достижении гармоничного развития всех систем и органов, но и требованием максимального исключения преждевременного, необоснованного форсирования спортивной подготовки. Для молодых спортсменов в их спортивной деятельности главенствующей должна быть высокая эффективность базовой подготовки, которая способна обеспечить детей и подростков надёжной опорой для дальнейшего их спортивного совершенствования и спортивного долголетия. Как известно, что восприятие эффективности, у каждого свое и о ней возможно судить только в сравнении с другими. Выявив, к примеру, увеличение у ребенка уровня развития определенного физического качества, фиксируется всего лишь этот факт. В то же время при сопоставлении полученных результатов с модельными показателями предоставляется возможность определить, в какой мере полноценно проводится учебно-тренировочный процесс.

Если на специально организованной тренировке или тренировочном микроцикле мы воспроизвели основные параметры предстоящей соревновательной деятельности и вызвали психофизиологические сдвиги, аналогичные соревновательным, это значит - мы эту деятельность смоделировали, создали модель тренирующих воздействий. Такая тренировка или тренировочный микроцикл представляет собой модель конкретных соревнований. Насколько адекватна эта модель, покажут результаты соревнований. Если же параметры соревновательной деятельности были превышены, то это значит, что моделирование произведено с опережением её реального запроса.

Для разработки модельных характеристик обширное использование приходится на модели, которые разработаны с использованием экстраполяции усреднённых данных большинства составных компонентов физической подготовленности спортсменов.

Исследование и анализ литературных источников показывает, что создание модельных характеристик производится различными способами.

Таким же образом были созданы модельные характеристики в работе В.А. Венникова. В основу его методики создания модельных характеристик спортсменов были заложены средние значения и средние квадратические отклонения, которые были получены в результате сбора и анализа соответствующих материалов исследования, проведённого на девушках юношеского разряда, III и II спортивного разрядов, занимающихся тяжелой атлетикой. За модельные характеристики физической подготовленности автор принял средние значения, которые показала группа спортсменов.

Учитывая тот факт, что в разных видах спорта моделирование изучается давно, все же встречаются определенные разногласия по некоторым аспектам моделирования сильнейших спортсменов. Многие авторитетные специалисты рассматривают модели как сочетание таких показателей как рост, вес, ЧСС и др. Существуют мнения и о том, что моделью может быть и определенный человек (Чемпион мира, Олимпийских игр).

В наши дни становится всё более ясным тот факт, что только системный подход к оценке спортивной деятельности дает возможность понять более детально всё многообразие взаимосвязанных и взаимообусловленных физиологических, морфологических и психологических процессов, которые происходят во время адаптационных перестроек организма к очень сложным и часто экстремальным условиям спортивной жизни [2].

Выводы. В процессе спортивно-тренировочной деятельности роль управляемой составляющей выполняет ученик, спортсмен, который является очень сложной и многофункциональной системой. Этот факт крайне усложняет педагогический процесс управления, как самими действиями, так и развитием их систем. Основные трудности связаны, прежде всего, с недостаточностью необходимой информации. Результат, показанный на

соревнованиях или на тренировочном занятии, который является моделью деятельности спортсмена, только констатирует данный факт, но, ни в коем случае не раскрывает причинно-следственных связей. Исходя из этого возникает острая необходимость моделирования характеристик физической подготовленности отдельных сторон мастерства спортсменов. В соответствии с данным положением, в спортивной науке появляется проблема создания моделей спортсменов, которые соответствуют различным этапам спортивной подготовки и различным уровням спортивного мастерства.

Список литературы

1. Васильев, И.Г. О влиянии темповых движений на развитие мышечной силы и силовой выносливости при тренировке в упражнениях с применением штанги различного веса / И.Г. Васильев. - Труды КвиФК, 2002. – с 14.
2. Воробьев, А.Н. Современная тренировка тяжелоатлетов / А.Н. Воробьев. - Москва: "ФиС", 2001. – с 221.
3. Воробьев, А.Н. Воробьева Э.И. Трактовка некоторых показателей тренированности в спортивной физиологии и медицине «Теория и практика физической культуры» / А.Н Воробьев. – Москва: Волга, 2003. с – 41.

Сабангулов Р.М., Юламанова Г.М.

ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы»

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ ИНТЕРАКТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Актуальность. В концепции развития школьного спорта главной задачей является определить обеспечение массовости и конкурентоспособности школьных команд. Именно поэтому возникла необходимость оптимизации учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию за счет использования инновационных средств, методов и организационных форм спортивной тренировки Апачачан, Арменак, [4]

Таким образом, мы рассмотрели на основании вышеизложенного, и констатировали **противоречия** между потребностью в подготовке баскетболистов, имеющих высокий уровень технико-тактической

подготовленности, и недостаточной разработанностью методических основ организации учебно-тренировочного процесса в школьном баскетболе на основе привлечения дополнительных средств и методов, направленных на совершенствование процесса спортивной тренировки.

На основании выявленных противоречий, указанной проблемы исследования была определена **тема** научного исследования: «Методические особенности совершенствования технико-тактической подготовки баскетболистов средствами интерактивных технологий».

Результаты исследований и их обсуждений. Осознание необходимости управления движениями на уровне активного участия сознания и уровня мышечного чувства, мышечных образов существовало задолго до формирования физиологами представлений о системе регуляции «двигательной деятельности».

Реакцию на движущийся объект, скорость передвижения, способность к дифференцированию пространственных характеристик и высокий уровень оперативного мышления, которые **обуславливают** успешность соревновательной деятельности» и включаются в структуру. Совершенствуются такие компоненты, как :-целевой, предусматривающий цели и задачи на каждом этапе работы; -содержательный – анализ игры действий каждого игрока , сопоставление игровой деятельности команды с игровыми ситуациями лучших игроков мира, анализ технико-тактических действий баскетболистов, моделирование игровых ситуаций с помощью специально отобранных компьютерных программ; операциональный – формы проведения индивидуального, группового, командного тренинга баскетболистов с учетом уровня развития их координационных способностей; результативный – оценка сформированного уровня развития координационных способностей на основе показателей реакции выбора , скорости передвижения спортсмена в неожиданных ситуациях, В.Н. Платонов [1].

При выполнении технического действия баскетболист должен опираться на целевой образ движения. В результате спортсмен получит возможность сформировать способность, обеспечивающую оптимальную концентрацию во времени мышечных усилий, наиболее эффективное взаимодействие сил сопротивления с мышечными усилиями, оптимальное использование кинематической энергии, полученной в предыдущих фазах движения.

В ходе измерения и оценки соревновательной деятельности в спортивных играх рассматриваются следующие две основные группы показателей:- Индивидуальные и коллективные технико-тактические действия. - Двигательные перемещения спортсменов по площадке. Команда рассматривается как адаптивная система, которая состоит игроков различного амплуа и тренера. Чтобы избежать неопределенности, система (команда) создает соответствующие организационные механизмы, осуществляет исследование проблемы, обучается на основе своего же опыта и ищет скорее рациональные, а не оптимальные решения. Рациональное управление соревновательной деятельностью определяет не столько правила, сколько предпосылки принятия решений. Манипулирование каналам и информации, распределение содержания сообщений, выработка «организационного языка» определенной степени предопределяет восприятие индивидом ситуации, ее оценку и соответствующее ей поведение

Понятие «интерактивный метод» («interactive» с ан гл.: «inter» означает «между», «меж»; «active» — от «act» – действовать, действие) переводится как метод взаимодействия участников между собой, а обучение с использованием данного метода, можно считать интерактивным – построенном на взаимодействии [3].

Нужны специальные, особенные компетенции, чтобы создать игры, которые действительно обучают, будучи при этом интересными и увлекательными. Без включения обучающих целей (педагогики) игры представляют собой просто симуляции. Если нет симуляции, то игры представляют собой смешанную форму развлечения и обучения, часто в примитивном формате. А при пренебрежении игровыми механизмами мы получаем обучающую симуляцию [2].

Игры, которые можно использовать для обучения появляются посредством добавления педагогики к трем основным элементам компьютерной игры – сюжету, изображению и программному обеспечению.

Выводы. Во-первых, интерактивные формы и методы обучения относятся к числу инновационных и способствующих активизации познавательной деятельности учащихся, самостоятельному осмыслению учебного материала. Рассматривая основные виды интерактивных методов обучения, мы остановились на мозговом штурме, деловой игре, ролевой игре, имитационной игре (игровое моделирование), дискуссии, анализе конкретных ситуаций. Во-вторых, рассматривая основные виды интерактивных методов обучения, мы ориентировались на то, что они

являются условием для самореализации личности учащихся в учебной деятельности, а при использовании интерактивных методов, они должны оказывать воздействие на участников образовательного процесса, ведущее к такой стратегии, как сотрудничество.

В настоящий момент основными направлениями интеграции средств опосредованной наглядности в процесс спортивной подготовки являются:

- мультимедийные базы данных, библиотек и web-ресурсов;
- прикладные программные пакеты для анализа, имитаций и моделирования соревновательных ситуаций;
- технические средства обучения и контроля, управляемые компьютером;
- автоматизированные системы проектирования спортивной подготовки;
- программно-аппаратные комплексы функциональной подготовленности и медицинского контроля;
- мультимедийные дидактические материалы.

Таким образом, за последние годы отмечено большое количество направлений по внедрению и использованию средств современных информационно-компьютерных технологий спортсменами и специалистами в области спорта. Но в то же время в спортивных играх, данные технологии, медицинского контроля. В этой связи, научно-методические разработки по использованию технологий AI (Artificial) в тренировочном процессе приобретают особую актуальность для исследований.

Список литературы

1. В.Н. Платонов, Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М., 2015 – 112 с.
2. Вуден, Д. Современный баскетбол: пер. с англ. / Д. Вуден. – М.: Физкультура и спорт, 2010 – 256 с.
3. Абдель, С.Х. Методика комплексного развития скоростно-силовых способностей юных баскетболистов: автореф. дис. канд. пед.наук: 13.00.04 / Абдель Салам Хусейн. – Краснодар, 2001 – 23 с.
4. Апачачан, Арменак. Баскетбол: мультимедийные базы данных, библиотек и web-ресурсов – М., 2018 – 119 с.

Садыков А.Р.
РФ, г.Уфа, ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы»
Данилов Е.В.
РФ, г.Уфа, ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы»

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ НАПРАВЛЕННОЕ НА ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 14-15 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Актуальность. Лыжный спорт относится к циклическим видам спорта. Он характеризуется очень большими по объему и интенсивности тренировочными и соревновательными нагрузками и поэтому основной акцент в нем делается на воспитание выносливости [2].

В лыжном спорте, связанном с продолжительной циклической работой, решающее значение для достижения спортивных результатов имеют высокоразвитые качества общей и специальной выносливости, или, выражаясь научным языком, уровень развития аэробных и анаэробных возможностей организма спортсмена. При недостаточном развитии выносливости немислим высокий уровень общей и специальной подготовок юных спортсменов-лыжников. Это объясняется тем, что непрерывный рост спортивных достижений и жёсткая конкуренция в лыжных гонках требуют постоянного поиска новых, нетрадиционных тренировочных средств, способных значительно улучшить подготовку спортсменов. [1].

Обращение к специальной литературе показало, что лыжные гонки, как указывают Баталов А.Г., Гурский А.В. - это вид спорта, требующий проявления выносливости и определяется уровнем физических кондиций и функциональных возможностей организма спортсмена. Более детальный анализ работ различных авторов показал, что предложенные методы для воспитания выносливости во многом адресуются квалифицированным спортсменам и эти упражнения во многом не подходят юным лыжникам-гонщикам, не отвечают их физической подготовленности и особенностям

возрастного развития[3].

Анализ научно-методической литературы позволяет констатировать, что современный лыжный спорт характеризуется увеличением спортивных достижений, для достижения которых необходима систематическая подготовка с юных лет, без которых нельзя рассчитывать на высокую результативность в зрелом возрасте спортсмена [4]. Проблема воспитания общей выносливости остается одной из актуальных в многолетней подготовке лыжников-гонщиков. При этом общая выносливость рассматривается как решающий фактор достижения успеха в лыжных гонках.

Результаты исследования и их обсуждение. По мнению ряда авторов, выносливость развивается на протяжении всего годичного цикла лыжника, но больше значения уделяется на самом продолжительном подготовительном периоде подготовки[1,2,4].

Гурский А.В. разделяет годовой цикл тренировки в лыжном спорте условно на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный [3].

Подготовительный период разбивается на 3 этапа: весенне-летний, летне-осенний и осенне-зимний.

Основными задачами весенне-летнего этапа являются: повышение общей физической подготовки спортсменов, совершенствование техники в имитационных упражнениях и передвижении на лыжероллерах.

Задачи летне-осеннего этапа: развитие и совершенствование основных физических качеств и функциональных возможностей, постепенное повышение работоспособности в беге, ходьбе, прыжках, в передвижении на лыжероллерах, увеличение интенсивности тренировочных занятий. Для этого необходимо, начиная примерно с середины июля и до конца октября, использовать развивающий режим тренировки. На данном этапе необходимо периодически использовать восстанавливающий и поддерживающий режимы тренировки, т. к. менее интенсивная работа будет способствовать лучшему

восстановлению работоспособности организма спортсмена после больших по объему и интенсивности нагрузок.

Задачи осенне-зимнего этапа: восстановление навыка передвижения на лыжах, развитие специальной выносливости, поддержание высокого уровня общей и силовой выносливости, создание базы для выступления в соревнованиях, постепенное приобретение опыта выступления в соревнованиях. На этом этапе средства имеют более выраженный специальный характер: передвижение на лыжероллерах различного типа, бег с имитацией на подъемах, кроссовый бег, специальные упражнения на силовую выносливость и в конце этапа передвижение на лыжах [2,3]

Раменская Т.И. пишет, что правильное решение проблемы воспитания выносливости в возрастном аспекте непосредственно связано с рациональным подбором средств и методов тренировки, а также с нормированием тренировочных нагрузок. Основными методами развития общей выносливости являются: равномерный, переменный, интервальный [5].

Тренировочными средствами в подготовительном этапе являются: бег и ходьба с различной интенсивностью, кроссовый бег по пересеченной местности, бег с шаговой и прыжковой имитацией лыжных ходов, в подъемы (с палками), прыжки и многоскоки, специальные силовые имитационные упражнения, передвижение на лыжероллерах, общеразвивающие упражнения, спортивные игры, плавание, гребля, езда на велосипеде. Как следует из этого перечисления, круг средств очень широк и воздействует на самые различные системы и функции организма спортсмена [3,4,5].

Выводы. Таким образом, исходя, из анализа научно-методической литературы было выявлено, что к методическим особенностям воспитания общей выносливости у лыжников-гонщиков 14-15 лет следует отнести следующие аспекты: правильное сочетание нагрузок и отдыха, вариативность средств и методов тренировки, проведение активного отдыха

в день, следующий после дня занятий с максимальной нагрузкой. Для воспитания выносливости лучше всего применить такие методы, как: равномерный, переменный и интервальный. Где можно использовать различные средства: бег и ходьба с различной интенсивностью, лыжероллеры, езда на велосипеде, плавание, гребля, прыжки и многоскоки, имитацией лыжных ходов.

Список литературы

1. **Абрамова Т.Ф.** Современное представление о научных основах спортивной тренировки лыжников-гонщиков / Т.Ф.Абрамова, Н.Н.Озолин, В.А. Геселевич // Сб. науч. труд. ВНИИФКа. - М.: 2013. - С. 183-185.
2. **Баталов А.Г.** Электронное учебное пособие по организации и проведению соревнований по лыжным гонкам «Орбита-2003» / А.Г.Баталов, М.А.Новоселов, М.И.Шикунов, П.А.Баталов. - М.: 2013.- 546 с.
3. **Гурский А.В.** Оптимизация средств и методов подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Учебное пособие / А.В.Гурский, Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК. 2009. - 39 с.
4. **Кузьменко Ю.Д.** Отбор и прогнозирование в спорте / Ю.Д. Кузьменко, А.О.Лешин. // Труды СГИФК. - Смоленск, 2016. - С. 258-262
5. **Раменская Т.И.** «Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения», изд.: РГУФКСМиТ, 2013г. – 274 с.

Сайфутдинова Л.Р., Тимченко Т.В.

ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы»

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАЗЛИЧНОЙ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ

Актуальность. В настоящее время остаются малоизученными вопросы применения различных методик совершенствования координационных способностей старших школьников с различной моторной асимметрией. Координационные способности тесно взаимосвязаны с проявлением психических функций (внимание, память, мышление), которые являются результатом межполушарного функционирования головного мозга. Моторная (двигательная) асимметрия как частный случай межполушарной асимметрии головного мозга является одним из факторов, определяющих надёжность двигательных действий, поскольку асимметрия движений выступает некоторым регулятором качественного выполнения структуры движений, что характеризует успешность профессиональной и спортивной деятельности [4].

Период обучения у детей среднего школьного возраста характеризуется увеличением количества учебной нагрузки, которая вызывает психоэмоциональное напряжение, что отрицательно сказывается на уровне развития координационных способностей, а также на здоровье учащихся. На наш взгляд, современные учебные программы по физическому воспитанию школьников недостаточно эффективно способствуют развитию координационных способностей у школьников, т.к. не учитывают моторные предпочтения (сторона тела, рука, нога) учащихся, что не позволяет осуществлять «двустороннее» развитие координационных способностей [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Важным фактором для обеспечения результативности воспитания координационных способностей у детей среднего школьного возраста анатомо-физиологические особенности. Средний школьный возраст (подростковый возраст) охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет (V-VIII классы). Подростковый возраст характеризуется усиленным ростом и интенсивным изменением размеров тела. Подростковый возраст приходит на смену периода детства, для которого

характерен относительно спокойный и равномерный рост в развитии человека [1].

В момент полового созревания происходит активное развитие всего организма. Доказательством этого является значительное увеличение роста, веса, окружности грудной клетки и мускулатуры, интенсивная работа сердца, значительные изменения в деятельности центральной нервной системы, особенно в деятельности половых желез.

В этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Основными компонентами координационных способностей являются способности к ориентированию в пространстве, равновесию, реагированию, дифференцированию параметров движений, способности к ритму, перестроению двигательных действий, вестибулярная устойчивость, произвольное расслабление мышц [4]. Их можно разделить на три группы

При развитии координационных способностей решают две группы задач: первая группа задач предусматривает разностороннее развитие координационных способностей. Эти задачи преимущественно решаются в дошкольном и базовом физическом воспитании учащихся. Достигнутый здесь общий уровень развития координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности. Задачи второй группы обеспечивают специальное развитие координационных способностей и решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором - избранной профессией.

По мнению Бердичевской Е.М. моторной асимметрией называют совокупность признаков неравенства функций рук, ног, мышц правой и левой половины туловища и лица [1].

Моторная асимметрия присуща всем людям. В циклических видах физических упражнений одинаково задействованы обе стороны тела, обе руки, обе ноги спортсмена. В ациклических видах физических упражнений обычно более активными являются ведущая рука и ведущая нога, что важно учитывать в двигательном обучении [3].

Средства развития координационных - физические упражнения, с помощью которых у подростков формируются жизненно важные умения и навыки, повышаются физические способности (качества) и адаптивные свойства организма

Для развития координационных способностей можно применять любые физические упражнения, но желательно с наличием в них элементов сложности и новизны. Причем, если даже очень сложное упражнение становится привычным, т.е. выполняется на уровне навыка, то его эффект для развития координационных способностей заметно падает [4].

Выводы. Из анализа научно-методической литературы по теме исследования выявлено, что в течение периода полового созревания происходит бурное развитие всего организма. Доказательством этого является значительное увеличение роста, веса, окружности грудной клетки и мускулатуры, повышенная работа сердца, глубокие изменения в деятельности центральной нервной системы, особенно в деятельности половых желез.

Координационные способности – это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях. Косновными компонентами координационных способностей являются способности к ориентированию в пространстве, равновесию, реагированию, способности к ритму, перестроению двигательных действий, произвольное расслабление мышц.

Выявлены особенности моторной асимметрии детей школьного возраста. Моторная асимметрия присуща всем людям. В циклических видах физических упражнений одинаково задействованы обе стороны тела, обе руки, обе ноги спортсмена. В ациклических видах физических упражнений обычно более активными являются ведущая рука и ведущая нога обучающихся, что важно учитывать в двигательном обучении на уроках физической культуры.

Учеными выявлено, что основными средствами воспитания координационных способностей для детей среднего школьного возраста наиболее целесообразно использовать следующие средства: гимнастика и акробатические упражнения; легкая атлетика; лыжная подготовка; спортивные игры; плавание; элементы единоборств (юноши). Для развития координационных способностей детей школьного возраста используют разнообразные методы. Методы строго регламентированного упражнения, методы стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения являются главными методами развития координационных способностей, а также игровой и соревновательный методы. Для детей среднего школьного возраста наиболее рационально использовать следующие методики развития координационных способностей: изменение скорости или темпа движений, "зеркальное" выполнение упражнений, усложнение условий выполнения упражнений.

Список литературы.

5. Бердичевская, Е.М. Профиль межполушарной асимметрии и двигательные качества / Е.М. Бердичевская // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 9. - С. 43-45.

6. Горская, И.Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / И.Ю. Горская. - Омск, 2001. - 46 с.

7. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека / Е.П. Ильин. - СПб. Питер, 2003. - 382 с.

8. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П.Ф. Лесгафт // Избр. пед. соч. - М.: Педагогика, 1988. - 359 с.

Султанова Э.Р.,
РФ, г.Уфа, ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы»
Емелева Т.Ф.
РФ, г.Уфа, ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы»

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ НАПРАВЛЕННОЙ НА ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 15-16 ЛЕТ

Актуальность. Легкая атлетика - это спорт с высокими требованиями к технике и мастерству спортсменов. Бег является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания и занимают одно из первых мест по характеру двигательных действий.

В легкой атлетике для достижения спортивных результатов решающее роль в беге на средние дистанции играет техническая подготовка, т.е. уровень технической подготовленности при выполнении старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширование. Среди всех элементов бег по дистанции — решающий, так как с наступлением утомления во время бега

теряется техническое мастерство легкоатлета, поэтому, правильно подобранные упражнения для совершенствования технической подготовки спортсмена очень важны [1,5].

Для достижения высоких результатов на этих дистанциях важное значение имеет правильная техника бега, которая позволяет бегуну экономно расходовать силы для выполнения длительной интенсивной работы и поддерживать высокий темп бега [11].

Анализ научно-методической литературы позволяет констатировать, что современная легкая атлетика характеризуется увеличением спортивных результатов, для достижения которых необходима систематическая подготовка с раннего возраста спортсмена. При этом техническая подготовка рассматривается как решающий фактор.

Одним из основных направлений для повышения качества подготовки юных бегунов является квалифицированное управление подготовкой на этапах тренировочного процесса в избранном виде спорта. Эффективность этой работы зависит от множества факторов в тренировочном процессе, в том числе и в подборе методов и средств технической подготовки. Проблема выявления наиболее эффективных средств и методов технической подготовки бегунов на средние дистанции остается одной из актуальных в теоретическом и прикладном значении в современной легкой атлетике.

Обращение к специальной литературе показало, что средства и методы совершенствования технической подготовки бегуна на средние дистанции рассмотрены достаточно полно. Это в первую очередь исследования Е.А. Анисимова, П.К. Благущ, А.Ф. Бойко и других. Проанализировав эти работы можно сделать вывод, что предложенные авторами средства и методы технической подготовки бегунов на средние дистанции во многом адресуются квалифицированным спортсменам и не все упражнения подходят юным бегунам так как не учитываются их технические и физические особенности.

Результаты исследования и их обсуждение. Как отмечают многие авторы, техническая подготовленность бегуна определяется эффективностью и экономичностью его движений. Анализируя технику бега, за единицу движения принято брать двойной шаг или цикл. Каждый цикл состоит из двух периодов опоры (левой и правой ногой) и двух фаз полета. Период опоры длится с момента отталкивания до момента приземления. После приземления тело приходит в вертикальное положение, когда о.ц.т. находится на линии перпендикулярной площади опоры. Это положение называют моментом вертикали.

Большинство авторов считают, хорошей техникой бега такой бег, при котором все движения эффективны, плавны и расслаблены, обеспечивают продвижение вперед по прямой линии без каких-либо резких порывистых усилий. Этому в значительной степени способствует приземление на согнутую в колене ногу. Стопа при этом ставится с передней части на основание пальцев с последующим опусканием на всю подошву, включая и пятку. Стопы ставятся возможно ближе к прямой линии, без разворота их наружу, что значительно уменьшает боковые колебания [6, 12]. Чрезвычайно важными компонентами техники бега являются длина и частота шагов.

Средствами технической подготовки бегуна на средние дистанции выступают специальные упражнения, являющиеся частичками или элементами, даже ключевыми фазами, связками частей и частями соревновательного упражнения или его тренировочными формами.

Выводы. Таким образом, проанализировав научно-методическую литературу было выявлено, что к методическим особенностям технической подготовки бегунов на средние дистанции 15-16 лет следует отнести следующие значения: техническая подготовленность бегуна определяется эффективностью и экономичностью его движений, правильная техника бега при стартовом разгоне, бега по дистанции, финиширование, правильное приземление стопы, движение по дистанции без резких и порывистых движений. Для улучшения технической подготовки бегуна необходимо

проводить анализ техники бега. Средствами технической подготовки бегуна на средние дистанции выступают специальные упражнения, являющиеся элементами, связками и ключевыми фазами тренировочных форм и соревновательного упражнения.

Список литературы

1. **Анисимов, Е.А.** Теоретические и практические основы тренировки бегуна: учебно-методическое пособие для студентов вузов и учителей школ [Текст] / Е.А. Анисимов; – Н. Новгород, 2010. - 76 с.
2. **Благуш П.К.** К теории тестирования двигательных способностей. - М.; Физкультура и спорт, 2010.- 200 с.
3. **Боген М.М.** Обучение двигательным действиям. - М., ФиС, 2003.- 86 с
4. **Бондарчук А.П.** Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. - М.: Олимпия Пресс, 2014 -272 с.
5. **Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.** Легкая атлетика; Академия - Москва, 2010. - 464 с.
6. **Озолин Н.Г.** Легкая атлетика. М., «Физкультура и спорт», 2014.- 312 с.

Туктамышев Т.И., Емелёва Т.Ф.

ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы»

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ФУТБОЛЕ

Актуальность. Основным документом, определяющим направленность и содержание учебного процесса по дзюдо для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва Республики (вне зависимости от ведомственной принадлежности), является настоящая программа [1].

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (климатические условия, наличие материальной базы и др.) дирекция и педагогический совет учреждения могут вносить частные

изменения в содержание Программы с согласия учредителя, сохраняя при этом ее основную направленность [2].

Результаты исследование и их обсуждение. Многолетняя подготовка спортсмена дзюдоиста должна строиться с учетом возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Знание наиболее благоприятных возрастных периодов развития двигательных качеств позволит определить оптимальные сроки начала специализации, целесообразно спланировать подготовку спортсмена на тот или иной классификационный уровень, определить каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения высоких спортивных нормативов и званий - мастеров спорта, мастера спорта международного класса и т.д. [4].

Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст. В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, возрастает мышечная масса. Так, с 13 до 14 лет длина увеличивается на 9-10 см; с 14 до 15 лет на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. Так, с 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет на 2-3 см. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам [3].

В процессе многолетней тренировки необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, за подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;

Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков технических действий в дзюдо, всестороннее развитие физических качеств, повышение уровня функциональных возможностей организма.

С возрастом занимающихся и степени их подготовленности общий объем тренировочной нагрузки, с каждым годом, увеличивается. Постепенно снижается удельный вес общей физической подготовки и повышается удельный вес специальной физической и технической подготовки [2].

Все особенности проведения спортивной тренировки должны быть отображены в планировании каждого годичного цикла на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивного резерва основывается на последовательной реализации трех этапов многолетней подготовки. Первый этап – отбора и начальной подготовки (9–10) лет. Задачами этого этапа являются: выявление задатков и способностей детей к данному виду спорта; укрепление их здоровья и

содействие правильному физическому развитию. Освоение разносторонней двигательной подготовленности, в процессе которой развиваются основные физические качества; Овладение основами техники дзюдо. Воспитание дисциплины, организованности [4].

На этапе начальной подготовки учащиеся учатся организации статуса спортсмена: вести спортивный дневник, записывать свои действия и поведение, анализировать с помощью тренера данные тренировочной нагрузки и оценивать свои достижения. Второй этап – специализированной подготовки, в котором выделяются периоды начальной специализации (11–14) и углубленной специализации (15–17). Основные задачи периода начальной специализации: укрепление здоровья юных спортсменов; всестороннее развитие физических возможностей организма; создание двигательного потенциала для развития специальных физических качеств; освоение техники борьбы в стойке и в положении лежа; воспитание волевых качеств [1].

Особое внимание, в период ранней специализации необходимо уделять формированию устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленному многолетнему спортивному совершенствованию с целью высоких спортивных достижений. Третий этап – высшего спортивного мастерства (с 18 лет и старше) направлен на достижение максимальных спортивных результатов спортсменов. Задачи данного этапа – укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей организма, поддержания высокого уровня общей и специальной физической подготовленности; достижение стабильности спортивных результатов; овладение необходимыми знаниями и умениями управлять своей подготовкой и подготовленностью на протяжении всего годичного цикла для достижения пика спортивной формы и реализации своих возможностей на главных соревнованиях.

Выводы. Из анализа научно-методической литературы выявлено, что при занятии спортом в связи с активной мышечной деятельностью у юных спортсменов ускоряется развитие многих жизненно важных процессов организма: наблюдается высокий темп возрастных морфологических показателей, что сказывается на функциональных изменениях, в частности сердечнососудистой системы. Отметим тот факт, что значительные темпы развития сердечнососудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырёх лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой

ведения борьбы, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, повысить свои нравственно-моральные и волевые качества.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Список литературы.

1. Дзюдо : учебная программа для учреждений дополнительного образования / авт.-сост. И. Д. Свищев [и др.]. - М. : Советский спорт, 2003. - 112 с.
2. Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов : метод. рекомендации / А. В. Еганов, Ю. Г. Мартемьянов, Ф.А. Керимов, П. Л. Боярогло ; Узбекский гос. ин-т физ. культуры. - Ташкент : [б.и.], 1986. -19 с.
3. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо : учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами / А. В. Еганов ; Уральский гос. ун-т физ. культуры. - Челябинск : [б.и.], 2008. - 283 с.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. - М. : Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.

Федорова А.В., Юламанова Г.М.

ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы»

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 18-20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

Актуальность заключается в необходимости повышения качества силовых способностей девушек за счет использования различных фитнес-программ. Однако, постоянно меняющиеся условия жизни существенно влияют на мотивы деятельности, наблюдается переоценка прежних ценностей и жизненных ориентаций у современных граждан и в связи с недостаточной освещенностью данной проблемы, далеко не все взрослые, не говоря уже о детях, осознают важность сохранения собственного здоровья и не видят значительного потенциала в занятиях фитнесом для сохранения и укрепления здоровья.

Но именно в последнее время стремительно развиваются различные направления фитнеса, призванные угодить даже самому привередливому

человеку. Одним из таких направлений является использование при занятии фитнесом программ, направленных на развитие силовых качеств.

Результаты исследования и их обсуждение. По возрастным особенностям девушек их можно отнести к двум группам: подростковый возраст - 12-15 лет и юношеский возраст - 16-20 лет. Возрастная периодизация в известной степени условна и позволяет установить лишь ориентировочные границы между фазами роста. Однако в каждом возрастном периоде физическое воспитание имеет свои отличия. Возрастные особенности организма в значительной степени обуславливают содержание и методику физического воспитания. С учетом возраста осуществляется подбор средств, определяются допустимые нагрузки, нормативные требования.

В работе мы будем опираться на термин «физические качества», что соответствует терминологическим взглядам Л.А. Вейднер-Дубровина и В.Н. Платонова, выявляя степень сформированности силовых способностей девушек.

Они определяют стороны двигательных возможностей человека. Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью.

Итак, под двигательными (физическими) качествами понимают качественные особенности двигательного действия: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Под силой как физическим качеством (способностью) необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий [30, с. 18].

То есть силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» (например, скоростно-силовые способности, силовая выносливость) [30].

В процессе воспитания физических качеств центральное место занимает проблема оптимального сочетания методов, включающих относительно стандартные и варьируемые формы упражнений.

Важно отметить, что при совершенствовании силовых качеств важно иметь в виду, что эти качества, которые человек может проявить в конкретном движении, зависят от нескольких факторов, главным из которых является уровень физического состояния. Поэтому гораздо правильнее придерживаться комплексного подхода, суть которого заключается в использовании на одном и том же занятии различных упражнений для формирования всего перечня физических качеств.

Широта и многообразие видов фитнеса предоставляют занимающимся свободу выбора индивидуально приемлемых форм занятий. Улучшение здоровья, способность адекватно действовать в стрессовых и экстремальных ситуациях – вот реальные преимущества

фитнес-культуры. Регулярно занимающиеся фитнесом делают это с удовольствием, и даже с нетерпением ждут начала очередного занятия. В результате этих занятий они улучшают свое здоровье, лучше выглядят, становятся стройнее, улучшает качество своей жизни.

Сегодня фитнес является динамично развивающейся сферой физкультурной отрасли Российской Федерации, в которой появляются новые виды и типы здоровьесберегающих технологий. Этому способствовало интенсивное развитие фитнес-индустрии, появление нового оборудования, интересных видов двигательной активности.

Выводы. В практике спорта при организации тренировочного процесса большое значение имеют половозрастные характеристики. В частности физиологически организм девушек к концу подросткового периода соответствует взрослому организму со всеми его особенностями, что позволяет приблизить тренировочную нагрузку к взрослым показателям. Дозируя нагрузку относительно мужского организма необходимо учитывать прежде всего антропометрические характеристики женщин, деятельность кардиореспираторного аппарата и циклическое изменение работоспособности в течение менструального цикла, а также психические особенности женщин.

Силовая подготовка у женщин относительно больше влияет на уменьшение жировой ткани и меньше на вес тела и увеличение мышечной массы по сравнению с мужчинами. Поэтому для них необходимо использовать метод динамических усилий и ударный метод. Для развития силовой подготовки девушек используют самые разнообразные упражнения. Их характерная особенность - наличие отягощения (собственный вес, сопротивление амортизатора, гантели, гири, штанга), вес которого необходимо преодолевать.

Фитнес - это целая наука, исследующая механизмы двигательной активности человека и ее влияние на организм. Целью занятий фитнесом является улучшение показателей силы, гибкости и выносливости за счет накопления пластических и энергетических веществ. При этом человеческий организм функционирует, обеспечивая полноценный физический и психологический комфорт.

В настоящее время существует более ста различных вариантов комбинированной фитнес-тренировки с использованием программ, направленных на развитие силовых способностей. Это аэробика, силовые групповые тренировки, йога и т.д.

Список литературы

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед ин – тов / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.,
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / И.С.

Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

3. Борилкевич, В.Е. Фитнесс – современное понятие в мировом оздоровительном движении [Текст] / В.Е. Борилкевич // Термины и понятия в сфере физической культуры: материалы международного конгресса. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – 322 с.

4. Горцев, Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2004. – 256 с.

Хабибуллин Булат Саматович,
студент 1 курса, Факультета физической культуры
E-mail: bulat-habibullin@mail.ru
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, проф., д-р пед.наук, канд.фил.наук

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В СМЕШАННЫХ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Актуальность. В настоящее время смешанные боевые единоборства (ММА) - активно развивающееся направление деятельности, которые включают в себя различные виды единоборства (вольная борьба, бокс, каратэ, дзюдо, джиу-джитсу и .т.д.).

С каждым годом усиливаются требования к спортсменам, возможны изменения программ в тренировочных процессах. Если сравнить с другими видами единоборств, то в данном виде искусств необходимо владеть высоким уровнем психической устойчивости (для преодоления болевого порога) и, естественно, физической подготовкой.

Задачи исследовательской работы: изучить специальные физические качества и средства развития физических качеств в смешанных боевых единоборствах.

По мнению ряда авторов, специфика смешанных боевых единоборств относится к сложно координационным видам спорта, где присутствуют

высокие требования к спортсменам, которые должны максимально показать и применить свои возможности.

К.В. Климов, говоря о специфике смешанных единоборств, отмечает необходимость специальной физической подготовленности спортсменов.

Во - первых, спортсменам для успешного выступления в соревновательных поединках необходимо проявлять высокий уровень развития координационных способностей, в частности способности к комбинированию различных по своей структуре и мышечным усилиям движений.

Во - вторых, для успешного решения технико - тактических задач необходимо проявлять на высоком уровне как физические качества, характерные для «борцов» (сила, специальная выносливость), так и качества, характерные для «боксеров» (быстрота реакции, резкость, скоростно - силовые качества).

В - третьих, возрастают требования к адаптационным способностям организма, в том числе и к резкой перемене режимов мышечной деятельности [2].

Воспитание и совершенствование таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость должно осуществляться в учебно-воспитательном процессе систематически.

Специальные скоростные качества в единоборствах воспитываются в первую очередь посредством специальных методов спортивной тренировки, в которые входят:

- Интервальный метод;
- Круговой метод;
- Игровой метод и т.д..

Можно выполнять различные специальные силовые и общеразвивающие упражнения, где можно использовать снаряды, снаряды и тренажеры (гантели, штанги, гимнастические канаты). С помощью

них можно максимально решить задачи специальной силовой подготовки для определённых групп мышц.

Следует отметить, что в настоящее время существует федеральный стандарт спортивной подготовки по смешанным единоборствам, где расписаны требования к спортсменам, особенности осуществления спортивной подготовки, нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на различных этапах подготовки и т.д. [5].

Таким образом, тренировочный процесс в смешанном единоборстве должен начинаться со ступени начальной подготовки, так как единоборства имеют специфический набор двигательных действий. Для эффективности и высоких результатов необходимо развивать ряд физических качеств.

Список используемой литературы:

1. Бавыкин Е.А. Сравнительный анализ средств специальной физической подготовки в различных видах единоборств / Бавыкин Е.А. // Роль и место информационных технологий в современной науке. – 2016. С. 167 – 171..

2. Климов К.В. Содержание и методика технико - тактической подготовки спортсменов в смешанных единоборствах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. СПб., 2007. 23 с.

3. Юшков О.П. Система управляющих воздействий на структуру подготовленности квалифицированных борцов : автореф. дис. ... д - ра пед. наук. М., 1994. 38 с.

4. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://unionmma.ru/media/data/Files/2018/4/Prikaz245ot24032017_\(1\).pdf](http://unionmma.ru/media/data/Files/2018/4/Prikaz245ot24032017_(1).pdf) - (Дата обращения 10.05.19).

5. Проблематика формирования специальных физических качеств на занятиях спортивными единоборствами [Электронный ресурс]. - Режим

доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problematika-formirovaniya-spetsialnyh-fizicheskikh-kachestv-na-zanyatiyah-sportivnymi-edinoborstvami> -

(Дата обращения 10.05.19).

Юламанов А.Р.,
РФ, г.Уфа, ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы»
Юламанова Г.М.
РФ, г.Уфа, ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы»

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ НАПРАВЛЕННОЕ НА ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ

Процесс овладения любыми двигательными действиями происходят более успешно, если человек имеет не только крепкие и быстрые мышцы, гибкое тело, но и высокоразвитые способности, к управлению собственными движениями, его основными характеристиками. Для спортсмена высокий уровень развития координационных способностей – это основная база овладения новыми, более сложными видами двигательных действий в спортивной деятельности.

От уровня совершенства координационных способностей зависит качество выполнения сложных технических элементов в баскетболе, так как в этом виде спортивных игр овладение координационными способностями проявляется уровень технического мастерства спортсменов.

По мнению Ю.В. Лубкина для воспитания координационных способностей, а именно - способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой, высокоэффективными средствами для баскетболистов служат: тренировочные и соревновательные игры, единоборства в виде бокса, с обозначением ударов в корпус, борьба «в партере», фехтование надувными шпагами. Эти упражнения представляет особую ценность в тренировке высокорослых баскетболистов, т.к. служат хорошим средством развития «чувства дистанции» и снижением степени страха от физического контакта в противоборстве с соперником [1].

По мнению Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, под общими координационными способностями понимают способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно решать сложные и неожиданно возникающие двигательные задачи. При этом авторы подразделяют их на три группы:

- способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений;
- способности поддерживать статическое и динамическое равновесие;
- способности выполнять двигательные действия без из лишней мышечной напряженности (скованности).

Отсюда можно заключить, что общие виды координационных способностей включают следующие характеристики:

- умение управлять произвольными движениями;
- способность сочетать и согласовывать движения звеньев тела в пространстве и во времени;
- экономичность и находчивость при решении сложных и неожиданно возникающих двигательных задач;
- чем больше запас двигательных навыков у человека, тем шире его база для овладения новыми формами двигательной деятельности;
- готовность индивида к оптимальному управлению и регулировке двигательных действий;
- способность быстро, точно, целесообразно решать новые двигательные задачи.

Уровень развития общих и специфических координационных способностей играет в баскетболе важную роль. Это связано с тем, что процесс игры насыщен большим количеством перемещений, физическим контактом в противоборстве с соперником, постоянной сменой игровых действий, осуществляемых в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях.

Учебно-тренировочная работа с подростками и юношами может быть успешной лишь в том случае, если тренер хорошо знает возрастные особенности юных баскетболистов и учитывает эти особенности на тренировочных занятиях. В зависимости от возраста занимающихся подбираются упражнения, различные по величине нагрузки и степени трудности, а также по самому характеру и методам выполнения.

Физическое развитие в период полового созревания изменяется значительно. С 9–10 лет происходит скачок роста в длину. Годичные прибавки роста достигают 5 см, а в отдельных случаях 8–10 см. Вес также увеличивается (до 10–12 лет на 1–2 кг, а затем до 18 лет на 8 кг и более в год).

Развивать координационные способности необходимо потому, что в ходе этого процесса совершенствуется координация движений, а значит, оттачивается способность владеть своим телом и быстро перестраивать двигательную деятельность по ходу меняющейся ситуации в игре. Выполнение любого технического приёма в баскетболе основывается на 12 комплексе старых координационных связей. Чем шире этот комплекс, тем успешней демонстрирует баскетболист освоение новых двигательных навыков, тем лучше овладевает техникой игры. Основной путь для этого – развитие координации.

Среди множества методов, способствующих развитию координационных способностей, специалисты называют следующие методы:

- строго регламентированного упражнения, в котором, в свою очередь, различаются:
- методы стандартно-повторного упражнения,
- вариативного (переменного) упражнения;
- игровой;
- соревновательный. [2].

Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов основным средством воспитания общих координационных способностей называют «физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны» (Там же.С. 133). Сложность физических упражнений авторы предлагают увеличивать за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров движений, а также за счет внешних условий: комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками, прыжки и бег с ловлей предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время [6].

И.Н. Солопов, А.И. Шамардин указывают, что в тренировке баскетболистов, как правило, не следует планировать отдельных занятий, развивающих координационные способности, наоборот необходим комплексный подход. Комплексы упражнений, способствующие совершенствованию координационных способностей, должны планироваться практически ежедневно и органически вписываться в программы тренировочных занятий [5].

По мнению Д.И. Нестеровского наиболее действенными средствами развития координационных способностей баскетболистов являются:

- уменьшение или увеличение площади взаимодействия занимающихся при выполнении игровых действий;
- уменьшение или увеличение количества игроков на площадке в обеих командах или в одной из них;
- введение в ходе выполнения упражнения дополнительной специфической информации (например, игра двумя мячами; условно-зрительные сигналы, меняющие регламент действий спортсменов) [3].

Д.А. Синяжников к средствам развития координационных способностей баскетболистов относит:

Новые разнообразные движения с постепенным увеличением их координационной сложности – упражнения с изменением положений тела, сохранение устойчивости позы в стойках баскетболиста и по ходу выполнения движений, сочетание бега и прыжков с ловлей мяча, бега и прыжков с передачей мяча. [4].

Выводы. Таким образом, исходя из анализа научно-методической литературы было выявлено, что для эффективности и высоких результатов соревновательной деятельности необходимо развивать координационные способности баскетболистов чтобы лучшим образом использовать умения

баскетболиста экономно и разумно управлять движениями своего тела в совокупности с высоким уровнем развития специфических видов координационных способностей: к реагированию, к перестроению двигательных действий, к динамическому равновесию, к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений при решении психологически-сложных и неожиданных игровых ситуаций, в условиях высокой активности и противодействий соперников. Для воспитания координационных способностей баскетболистов лучше всего применить такие методы, как: соревновательный и игровой метод, где можно использовать различные технические упражнения и тактические приемы в процессе тренировок. Не овладев этим комплексом качеств и способностей, нельзя научиться управлять собой, своим телом, своими движениями, трудно справляться с непредсказуемыми обстоятельствами, которые требуют скорости реагирования, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений.

Список литературы

1. **Лубкина Ю.В** // Эффективность действий баскетболистов различного игрового амплуа в связи с типологическими особенностями свойств нервной системы. СПб., 2004. С. 44–54 с.
2. **Назаренко Л.Д.** Стимулируемое развитие базовых двигательных координаций у школьников разного возраста. М., 2003. С. 9–17 ; **Озолин Н.Г.** Настольная книга тренера. Наука побеждать. М., 2004. С. 335–358 с.
3. **Нестеровский Д.И.** / Баскетбол: Теория и методика обучения. М., 2007. С. 6-22, 301-318 с.
4. **Синяжников Д.А.** / Эффективность методики двигательного-координационной подготовки квалифицированных баскетболистов (на примере студенческой команды). Тула, 2009. С. 11–24 с.
5. **Солопов И.Н., А.И. Шамардин** // Функциональная подготовка спортсменов: моногр. Волгоград : ПринТерра-Дизайн, 2003. 262 с.
6. **Холодов, В.С., Кузнецов, Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб.пособ. для студ. высш. учеб. заведений / В.С. Холодов, Ж.К. Кузнецов – М.: Академия, 2003. – 480 с.

Юсупов Я.З., Юламанова Г.М.

ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ НАПАДЕНИЯ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Актуальность. В фундаментальных исследованиях последних лет среди приоритетных направлений дальнейшей разработки проблемы повышения эффективности тактической подготовки юных футболистов выделяется необходимость построения тренировки на основе учета

возрастных закономерностей соревновательного и тренировочного объемов разносторонности техники и тактики игры.

Зрелищность игры зависит от спортивного мастерства футболистов это и есть тактическая подготовка, уровень которой во многом определяет результативность матча. В последнее время специалисты говорят об отставание наших спортсменов от лидирующих зарубежных футболистов в тактике нападения.

Анализ научно-методической литературы показывает, что организационно-методические основы реализации тактических действий в нападении в футболе на данный момент недостаточно исследован, что обуславливает актуальность нашей работы.

Результаты исследований и их обсуждений. Анатомо-физиологическая характеристика футболистов 14-15 лет Строгий учет возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей – это одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов. [2].

Что бы грамотно осуществлять спортивный отбор в секции и ориентироваться на выбор средств и методов тренировки, дозировать тренировочные и соревновательные нагрузки, прогнозировать возможные результаты для этого и нужен строгий учёт возрастных изменений. В теории физического воспитания, принято выделять младший школьный возраст (7-10 лет), средний или подростковый школьный (11-15 лет), также старший или юношеский возраст (16-18 лет) [3]. В возрасте от 11 до 15 лет продолжают развитие все органы и системы. В это период наступает половое созревание. С этим и связана перестройка работы всех органов и систем. Существенно увеличивается рост и вес тела. Идёт увеличение мышечной массы растет и сила, максимальный прирост силы наблюдается на год позже максимального увеличения прироста массы тела. Продолжает формироваться скелет, стабилизируется постоянная кривизна позвоночника, мышечно-сухожильный аппарат приближается к взрослому.

Возрастные закономерности структуры тактической подготовки футболистов. В настоящее время общепризнанным считается факт, что процесс развития стратегии и тактики игры, совершенствование мастерства спортсменов, динамика их состояния и подготовленности определенным образом отражаются на параметрах соревновательной деятельности.

Как отмечалось, темпы прироста количественных параметров тактических действий у юных спортсменов более чем вдвое превышают таковые у качественных показателей. Это может являться, с одной стороны,

свидетельством определенных закономерностей возрастного развития юных футболистов (повышения функциональных возможностей, значительного повышения уровня физической подготовленности), с другой - косвенно отражать уровень эффективности многолетней технико-тактической подготовки [34].

Изучение возрастных закономерностей структуры тактической подготовки позволяет выделить технико-тактические элементы, являющиеся приоритетными для каждого возраста юных футболистов, что дает возможность дифференцировать содержание многолетней подготовки.

Тактическая подготовка футболистов 14-15 лет. тактика опирается на технику и физическую подготовку. Прежде чем осваивать сложные тактические варианты ведения игры, необходимо, чтобы физические способности игроков достигли соответствующего уровня. При изучении тактических приемов теория и практика должны идти параллельно. Значительная часть тактики может быть получена игроками независимо от навыков – она может быть им объяснена [5].

Тренер всю тактическую ситуацию раскладывает на макете и потом требует ее практического исполнения на поле, тем самым виртуальная игра переносится в действие на поле. Важно не просто механическое повторение упражнений, а умение видеть и понять игровую идею. Это уже определенный стиль мышления, которому необходимо учиться. Процесс совершенствования в нашем случае – это и есть последовательность смены действия и состояний в обучении.

Еще один важный момент, который нельзя упустить, – это подготовительные упражнения под тренируемую задачу, эпизод или действие, которое мы собираемся совершенствовать. Если поставлена задача «стандартных положений», то это игра головой, игра на опережениях и т.д. Если «игра в линию», то это подготовительные упражнения различных перемещений, ускорений, скрещиваний и т.п.

Дальнейшей главной задачей тренера является необходимость научить воспитанника контролировать свою позиционную игру и свою постоянную готовность. Чтобы управлять ситуацией, необходимо находиться над ней, то есть находиться на более высоком уровне. Эффект появляется тогда, когда игрок понимает суть происходящего и что ему при этом делать. Игрок, постоянно проигрывающий свои единоборства или неверно принимающий решения, может парализовать игру всей команды. Футбол, в плане обучения, сложный вид спорта, и наша задача добиться простого, эффективного и надежного выполнения всех технико-тактических элементов.

Выводы. Из анализа научно-методической литературы было обнаружено, что к анатомо-физиологическим характеристикам подростков 14-15 лет относятся: физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную и игровую деятельность, и

уровнем развития основных физических качеств быстроты, силы, выносливости, ловкости (координационных способностей) и гибкости.

Анализ динамики количественных и качественных параметров тактической подготовленности юных футболистов в условиях соревновательной деятельности позволяет выделить наибольшие темпы прироста данных показателей после 14-15-летнего возраста, который предлагается рассматривать в многолетней подготовке в качестве возрастного «барьера», после которого у юных футболистов начинает формироваться база успешного овладения тактическим мастерством.

В ходе тактической подготовки рассматриваются различные индивидуальные и коллективные приемы ведения игры при защите и при нападении. При тактической подготовке важно целостное понимание задач тренировки для подбора необходимых средств. Если есть цель, тогда находятся и средства для ее совершенствования. При совершенствовании тактики футболистов используется искусственное изменение стандартных и нестандартных ситуаций, решение поставленных задач с различных позиций, с изменением направления атаки, количества атакующих и т.д.

Список литературы

1. Абдулкадыров, А.А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис.канд.пед.наук. / А.А. Абдулкадыров -СПб., 2004 – 25 с.
2. Аркадьев, Б.А. Тактика футбольной игры / Б.А. Аркадьев / Б.А. Аркадьев - М.: физкультура и спорт. 2012 – 316 с.
3. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) //Теория и практика физической культуры. 2000, № 1. – 25 с.

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

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

*XIV Международная научно-практическая конференция,
посвященная 75-летию Победы
в Великой Отечественной войне*

ТОМ 1

Уфа 2020

УДК 796

Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIV Международной научно-практической конференции : в 2 т. / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа : РИК УГАТУ, 2020.

ISBN 978-5-4221-1358-3

Том 1 / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа : РИК УГАТУ, 2020. – 329 с.
ISBN 978-5-4221-1359-0

Содержатся статьи, включенные в программу XIV Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма», посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне, состоявшейся в г. Уфе 25–27 марта 2020 г.

Редакционная коллегия:

врио ректора УГАТУ С. В. Новиков;
канд. техн. наук, доцент, проректор по УР А. А. Быбин;
зав. кафедрой физического воспитания д-р пед. наук, профессор Г. И. Мокеев
(ответственный редактор);
канд. пед. наук, доцент К. В. Шестаков;
зав. учебно-методическим кабинетом кафедры ФВ Н. В. Тютюкова.

Материалы публикуются в авторской редакции.

ISBN 978-5-4221-1358-3

ISBN 978-5-4221-1359-0

© Оформление. РИК УГАТУ, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВИДОВ СПОРТА

Анаркулов Р. П. ВСЕМИРНЫЕ ИГРЫ КОЧЕВНИКОВ – ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ИМИДЖА КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ.....	11
Анаркулов Р. П. СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫЕ ЦЕННОСТИ КЫРГЫЗСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА И ПОДВИЖНЫХ ИГР	16
Водлозеров В. Е. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НОВЫХ ВИДОВ ПРОГРАММЫ ТРИАТЛОНА.....	19
Дооранов У. С. КАНОН ИБН СИНЫ-ЦЕННЫЙ ИСТОЧНИК ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	23
Дооранов У. С., Анарбекова В. Э. ИБН СИНА И ЕГО РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	27
Кириллова А. В., Кириллова М. Д. ИЗУЧЕНИЕ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВИДОВ СПОРТА В САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ В КОНЦЕ XIX– НАЧАЛЕ XX ВЕКОВ КАК НЕОТЪЕМЛЕМОГО ЭЛЕМЕНТА ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛОВ В ОБЛАСТИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	30
Костарев А. Ю., Лихачева Г. Т. ОСОБЕННОСТИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РУССКОЙ ЛАПТЕ.....	33
Лисаченко О. В., Зарипов М. Т. ФИЗКУЛЬТУРНИКИ И СПОРТСМЕНЫ БАШКИРСКОЙ АССР НА ФРОНТЕ И В ТЫЛУ В ПЕРИОД ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ (1941–1945 гг.).....	36
Максимов Г. М., Тютюкова Н. В. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КИКБОКСИНГА В УГАТУ.....	41
Ходжизода Б. К., Иванова С. Ю. ХРОНИКА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВИДОВ СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	44
Чибуе Д., Троя В. М., Троя А. Г. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В КИТАЕ.....	47

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

Абсалямов Р. С.

К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ
ОБУЧАЕМЫХ КОЛЛЕДЖА ИСКУССТВ СРЕДСТВАМИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ..... 51

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

О ЗНАЧЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО
В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ И ЕГО ВЛИЯНИЕ
НА КУРСАНТОВ УИГА КАК ФАКТОРА МОТИВАЦИИ
НЕОБХОДИМОСТИ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ..... 54

Алиев И. Т., Тиленчиев Ю. Р., Салаев А. Ж.

ОСВОЕНИЕ КУРСА «КЫРГЫЗСКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ
ИГРЫ И СПОРТ» БУДУЩИМ ПЕДАГОГАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ..... 58

Алиев И. Т., Токтогулова Г. Т., Тиленчиев Ю. Р.

ФИЛОСОФИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... 62

Алимсултанов И. И., Велибеков Р. Т., Иващенко Ф. М., Майдан В. А.,
Кузнецов С. М.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТОРОВ РИСКА СМЕРТЕЛЬНЫХ
СЛУЧАЕВ ПРИ ЧРЕЗМЕРНЫХ НАГРУЗКАХ В СПОРТЕ..... 66

Анаркулова А. А.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ПО АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ СО СТУДЕНТАМИ-СПОРТСМЕНАМИ
ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АВТОРСКОГО УРОКА..... 69

Анаркулов Р. П.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
НАЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ..... 73

Анаркулов Т. Н., Анаркулов Б. Х.

КОМПЛЕКС «ДЕН СООЛУК» – СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ В КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ..... 77

Ардеев Р. Г., Филиппов В. Ю.

СОВЕТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ
ВЗАИМООТНОШЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ..... 81

Астахов А. Б., Радченко Д. Г., Юдочкина Н. П.

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ СРЕДНЕГО И ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ..... 84

Ахматгатин А. А., Герасин И. А. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ.....	87
Бакурадзе Н. С., Пахомова С. В., Тулаева А. С. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА С ЭЛЕМЕНТАМИ СТРЕТЧИНГА.....	92
Василов А. И., Усманов В. Ф., Кругликова В. С., Десяткина Л. Ю. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ РЕКРЕАЦИОННО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	95
Велибеков Р. Т., Иващенко Ф. М., Алимсултанов И. И., Майдан В. А., Кузнецов С. М. ГИГИЕНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФАКТОРОВ РИСКА АРИТМИЙ И ПРОВОДИМОСТИ МИОКАРДА У СПОРТСМЕНОВ-БЕГУНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА.....	100
Венгерова Н. Н. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ВУЗА.....	103
Габдуллин А. Б., Ботагариев Т. А., Жунусбеков Ж. И. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК 1–2 КУРСА УНИВЕРСИТЕТА С УЧЕТОМ ИХ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.....	106
Данилова М. Ю., Данилов А. В. ИЗУЧЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ.....	112
Ерофеева О. И., Кончакова Э. Ф. АНАЛИЗ ТЕСТИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ИНЭК ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	114
Зайцев А. И., Микушева А. А., Быстрицкая Э. С. ОТНОШЕНИЕ РАБОТНИКОВ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ И СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.....	117
Зашихин В. С. КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗОВ.....	122
Зиамбетов В. Ю., Элькин И. М. ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	125
Имамова Р. М., Лопатина З. Ф., Бадгутдинов Р. Ф., Харько О. Т. ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ.....	130

Исакова Ж. Ж. ХАРАКТЕРИСТИКА МАГИСТЕРСКОЙ ПОДГОТОВКИ В РАМКАХ МНОГОУРОВНЕВОЙ СИСТЕМЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПРЕДПОСЫЛКИ К ПОДГОТОВКЕ МАГИСТРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ.....	133
Кизько Е. А., Кизько А. П. ВОЗМОЖНО ЛИ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА.....	138
Кожевникова Е. Г., Красильников А. Н., Симоненко В. И. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	142
Колпаков Н. А., Кругликова В. С., Тулкубаева Е. В. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА...	145
Кохан Т. А., Царегородцева Л. Д., Бурлаченко И. В. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ С ИНОСТРАННЫМИ СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	149
Красильников А. Н., Кожевникова Е. Г., Симоненко В. И. ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	154
Липовка А. Ю. ЭЛЕКТРОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В НАЦИОНАЛЬНОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМ. П. Ф. ЛЕСГАФТА.....	157
Лопатин Д. А. ОБЕСПЕЧЕНИЕ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	160
Мамадиев А. Х. К ВОПРОСУ О ЗНАЧИМОСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ РЕСУРСОВ ДЛЯ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	163
Мамина Р. М., Идрисова М. А. К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	167
Мамина Р. М., Идрисова М. А. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	169
Мамина Р. М., Идрисова М. А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ.....	172
Матвеев С. С., Матвеева Л. М. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.....	175

Мещеряков С. П., Мещерякова Л. П. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	178
Михайлова К. А., Михайлова Л. З., Керн Т. В. СПОРТ КАК ОСНОВНОЙ СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ НАВЫКОВ СОЦИАЛИЗАЦИИ У ПОДРОСТКОВ.....	181
Мокеева Е. Г. О ФУНКЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ УГАТУ	184
Мокеева Е. Г. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ УГАТУ...	186
Мурадасилова С. Т., Колотилова О. И., Ярмолюк Н. С. ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ МЕТОДИКИ «ПРАНАЯМА».....	191
Мясоедов А. И. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ЙОГИ В РАМКАХ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПАУЗЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ.....	193
Насыров Р. Р., Пешкова Н. В., Карпова А. О. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В РАМКАХ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ПО МИНИ-ФУТБОЛУ В ВУЗЕ.....	196
Нурутдинов Ш. Ш., Ахмеров И. Ф., Гайнетдинова Е. К. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД БОРЬБЫ С ЗАВИСИМОСТЬЮ СТУДЕНТОВ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ.....	200
Олифир М. В. УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОСОБЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ МЕТОДОМ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ.....	204
Павлов И. Д., Евдокимов И. М. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРМЕЙСКОГО ГИРЕВОГО РЫВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ.....	207
Пакин А. П., Краснова М. Ю., Шаповалова В. А., Пискаев А. Ю. СОЦИАЛИЗАЦИЯ И ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	211
Пальчук З. Ю. МНЕНИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ О ПОЛОЖЕНИИ КОЛЕНЕЙ ВО ВРЕМЯ ПРИСЕДАНИЙ, МОЖНО ВЫВОДИТЬ КОЛЕНИ ЗА НОСКИ ИЛИ НЕТ.....	215

Пахомова С. В., Бакурадзе Н. С.	
ОЦЕНКА КАЧЕСТВА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЯХ.....	218
Сайметова И. Ф., Усманов В. Ф., Десяткина Л. Ю.	
МЕТОДИКА ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	222
Салимзянов Р. Р., Акчурин Ф. А., Севастьянов А. Г.	
РОЛЬ И МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БУДУЩЕЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ УИГА, ОТНЕСЕННЫХ К СМГ.....	225
Семенова Э. О., Усманов В. Ф., Тулкубаева Е. В.	
МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА ШКОЛЬНИКОВ 13–14 ЛЕТ	229
Скорохватов В. П., Маслова В. А.	
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У СТУДЕНТОВ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА.....	232
Сомкин А. А., Степанов В. С., Терещенко А. С., Лукьянов А. Б.	
АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ ТВОРЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ.....	236
Срымova Б. Ж., Ботагариёв Т. А., Сарыпбеков Н. М., Срымov Р. М.	
ПРИМЕНЕНИЕ ПОДХОДА LESSON STUDY В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИИ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НАЗАРБАЕВ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	242
Старкина Л. А., Старкин А. Н.	
АНАЛИЗ СТРЕССОВЫХ РИСКОВ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА.....	247
Степанова Л. М., Кубиева С. С.	
ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ, КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	252
Султанов А. Н., Кругликова В. С.	
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ.....	257
Сысоев В. В., Попова М. А., Украинцева Ю. А.	
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЕТСКИМ ФИТНЕСОМ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	261
Ташманова Н. В., Красногорцева Н. А., Викулов Е. А.	
ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА И ПРОЯВЛЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	266

Тиссен П. П. РАЗВИТИЕ МОТИВОВ К ОСВОЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	271
Троя А. Г., Абзалова Р. И. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ УФИМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АВИАЦИОННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	276
Тулубаева А. С., Тулубаева В. И. АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК УГАТУ С 1–3 КУРСЫ ЗА 2018–2019 УЧЕБНЫЙ ГОД.....	280
Тулубаева А. С., Тулубаева В. И. КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ САМОСТОЯТЕЛЬНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	284
Тупиев И. Д., Лагно С. А. ПОЛИТИКА РАБОТОДАТЕЛЕЙ ПО ПРОДВИЖЕНИЮ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ РАБОТНИКОВ.....	289
Фархутдинова А. А., Кругликова В. С., Тулкубаева Е. В. МЕТОДИКА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	291
Федорова А. В., Юламанова Г. М. ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 18–20 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕСС-ПРОГРАММ	295
Федулина И. Р., Данилов Е. В., Тимченко Т. В., Емелева Т. Ф, Гараева И. К. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	298
Хасанова Е. З. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	303
Ходосова Д. А. ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕЛЕВЫХ ОРИЕНТИРОВ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-ТРЕНИНГОМ В РАМКАХ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ....	306
Шаехов М. М., Усманов В. Ф. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	310
Швец Ю. В., Майдан В. А., Кузнецов С. М. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.....	313

Яунбаева Н. С., Ягафаров Р. Р., Абдуллин Р. Х. АНАЛИЗ ВЛИЯНИЙ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОК БГАУ	316
Яунбаева Н. С., Ягафаров Р. Р., Абдуллин Р. Х. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ВЫНОСЛИВОСТЬ У СТУДЕНТОВ БГАУ	320
Яцык В. З., Букреева Н. О. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	324

СЕКЦИЯ 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВИДОВ СПОРТА

Анаркулов Р. П.

Ошский государственный университет, Ош, Кыргызстан

ВСЕМИРНЫЕ ИГРЫ КОЧЕВНИКОВ – ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ИМИДЖА КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Аннотация. В статье рассматривается о роли и значении Всемирных игр кочевников как фактора повышения имиджа Кыргызской Республики, включающиеся в себя возрождения, популяризации, развитие и выведение на международный уровень исконно национальных видов спорта, игр и физических упражнений и состязаний, самобытности этносов.

Ключевые слова: Всемирные игры кочевников, Кыргызская Республика, этнофизическая культура, национальные виды спорта, игры, состязания, международные спортивные движения.

Anarkulov R. P.

Osh state university, Osh, Kyrgyzstan

WORLD NOMAD GAMES – FACTOR FOR IMPROVING THE IMAGE OF THE KYRGYZ REPUBLIC

Annotation. This article discusses the role and significance of the World Nomad Games as a factor in enhancing the image of the Kyrgyz Republic, including revival, popularization, development and internationalization of original national sports, games and physical exercises and competitions, and ethnic identities.

Keywords: World Nomad Games, Kyrgyz Republic, ethnophysical culture, national sports, games, competitions, international sports movements.

Развитие кыргызской национальной физической культуры среди широких слоев населения – одно из приоритетных направлений и внутренней политики Кыргызской Республики. В законе Кыргызской Республики о «Кыргызских национальных видов спорта и игр особое внимание уделено развитию национальных видов спорта и игр в республике, как стратегически важнейшему направлению.

Для успешного решения поставленных задач перед физкультурно–спортивным организациями, федерациями национальных видов спорта и всеми гражданами Кыргызской Республики, необходимо сочетание трех основных факторов:

1. Добиться высоких спортивных показателей на Международных соревнованиях.

2. Обеспечить массовость занятия Кыргызскими национальными видами спорта, подвижных игр и физических упражнений;

3. Укрепить материально–техническую базу физкультурно–спортивной индустрии в соответствии с предъявляемыми требованиями Международных стандартов.

Более эффективным решением вышеуказанных задач в Международной практике является проведение крупных международных спортивных соревнований, позволяющих заявить стране организатору о себе, как о суверенном государстве, достигшего высоких показателей в практике, экономике, идеологии, в развитии физической культуры и спорте в целом.

На сегодняшний день самыми практичными соревнованиями в мире большого спорта являются соревнования олимпийского движения.

Таковыми соревнованиями по праву следует считать и Всемирные игры кочевников.

История Всемирных игр кочевников (ВИК) берет свое начало с эпоса «Манас». Игры и состязания организованные на годовых поминках тризны Кокотая, нечто иное, как организация и приведения аналогов крупнейших региональных игр всех кочевых народов, и не только их, там приняли участия и представители народов оседлых культур. Об этом можно судить по географии, масштабу, размаху и многообразии игр, где одерживали самые истинные бойцы, одаренные, умелые и сильные. Подобные состязания кочевых народов под открытым небом и природных спортивных аренах (условиях) многосторонних любителей спортивных состязаний, так многотысячную публику, зрителей. География поминки Кокотая охватывала обширную территорию от Пекина, Турпана до Эне Сая (Енисея), включая Среднюю Азию, Алтай, Хангай, Восточную Сибирь, Монголию, пределы нынешней Евразии, с населяющими там народами. Игры, организованные на тризне Кокотая включали ат чабыш, жорго салыш, жамбы атмай, эр сайыш, оодарыш, жоо жарыш, курош и многие другие игры.

ВИК – это масштабный международный проект, современные международные спортивные состязания кочевых народов, в прошлом, по этническим и этнокультурным видам физических упражнений. В основу состязаний ВИК легли народные игры и физические упражнения многих кочевых народов из различных регионов условиях. ВИК – возрождение этнофизической культуры, этнокультуры кочевых народов в условиях всемирной глобализации.

Несмотря на то, что у Кыргызстана уже был опыт проведения крупных спортивных мероприятий таких, как Чемпионаты Азии по тяжелой атлетике, вольной, греко–римской и женской борьбе, дзюдо, самбо и др., лишь в этом году город Чолпон–Ата (Кыргызская Республика) получила право проведения первых, вторых и третьих ВИК, что само по себе радует инициативу Кыргызстана.

В них приняли участие 583 спортсмена из 19 стран. Соревнования проходили по 10 видам этноспорта. В проведении культурной программы участвовало 1200 человек. Телевизионная трансляция охватила аудиторию в

230 миллион человек. Соревнования прошли с 9 по 14 сентября 2014 года в городе Чолпон–Ата.

Там же прошли вторые ВИК с 3 по 8 сентября 2016 года. В них приняли участие 1200 спортсмена из 62 стран. Соревнования проходили по 26 видам этноспорта. Телевизионная трансляция охватила аудиторию в 500 миллион человек.

Церемония открытия третьих ВИК проходило 2 сентября 2018 года в городе Чолпон–Ата. Действия самих игр проходил в 3 локациях: ипподром, физкультурно–оздоровительный комплекс этого же города и ущелье Кырчын. В этих соревнованиях приняли около 3000 спортсменов из 80 стран. Состязания проходили по 37 видам этноспорта

ВИК направлены на развитие этноспортивного и этнокультурного движения в мире, как наследие человеческой цивилизации.

Миссия Игр заключается в возрождении, развитии и сохранении этнокультуры, самобытности этносов и народов мира для воспитания толерантного взаимоотношения между этносами и народами.

Целью и задачами игр являлась:

- сохранение исторического культурного наследия и многообразия народов мира в эпоху глобализации;
- развитие всемирного этноспортивного движения;
- популяризация, развитие и выведение на международную арену видов этноспорта, традиционных игр и состязаний этносов и народов мира;
- содействие научному и организационно–методическому обоснованию этноспортивного движения, видов этноспорта, исконно–традиционных игр и состязаний этносов и народов мира;
- укрепление и дальнейшее развитие межрелигиозного и межкультурного диалога, взаимопонимания, дружбы, согласия и сотрудничества между этносами и народами мира и демонстрации их культурного многообразия.

Особое внимание уделялось вопросам экологии. Официальным талисманом ВИК выбран снежный барс. Таким образом, организаторы игр хотели привлечь внимание мирового сообщества к защите и сохранению ореола обитания этого уникального животного.

Этнокультурная программа включала в себя этнофестиваль «Вселенная кочевников», в рамках которого представлялась:

- сказительство (эпосы, легенды, сказки);
- этнобазар (ремесленная ярмарка и мастер классы);
- этнодом (жилище кочевников);
- этномода (исконно–традиционная и современная одежда);
- этнотанцы (народные танцы);
- кочевой театр (драматические и кукольные постановки на открытых площадках);
- современное искусство (выставки).

Этноспортивная программа включала в себя 37 видов состязаний:

Национальные игры: кыргызские национальные игры «Ордо»; конные скачки: ат чабыш – скачки на длинные дистанции; кунан чабыш – скачки двухлеток; жорго салыш – забег иноходцев; бышты жорго – забег трехлетних иноходцев; гладкие скачки; дистанционный конный забег. Состязания на лошадях: кок бору – национальная состязания на лошадях; эр эниш – национальная борьба верхом на лошадях. Состязания по национальным спортивным видам борьбы: алыш; ашыртмалы аба гюреши (Турция); гореш (Туркмения); Гуштини милли камарбанди (Таджикистан); Гюлеш (Азербайджан); казах куреси (Казахстан); кураш 9 Узбекистан); кыргыз курошу (Кыргызстан); монгол бох (Монголия); пахлавани (Исламская Республика Иран); самбо (Российская Федерация); Ссирым (Республика Корея); сумо (Япония);

Великая борьба кочевников –объединенная свободная поясная борьба кочевников.

Соревнования по видам единоборств: перетягивание каната – состязания канатов мира; Мас–рестлинг – национальное состязание (Российская Федерация); Армрестлинг – состязание народов мира.

Традиционные интеллектуальные игры: Тогуз коргоол (Кыргызская Республика); Мангала (Турецкая Республика); Овари (страны Западной Африки). Состязания по стрельбе из традиционного лука: кыргызов, турков, корейцев; верхом на лошадях (Турецкая Республика и Кыргызская Республика) и на дальность (Венгрия). Состязания по национальным видам охоты «Салбуурун» кыргызов: буркут салуу –охота с беркутом; далба –охота с соколом; Тайган жарыш –собачьи бега породы борзых.

Нововведением на ВИК являлось:

Великая борьба кочевников проводилась по правилам свободной поясной борьбы участники – абсолютные победители 13–ти национальных видов борьбы: алыш, аба гюреш, гореш, гуштини милли камарбанди, гюлеш, казах куресы, кураш, кыргыз курош, пахлавани, самбо, ссирим, сумо, ундесний бох. Книга великих победителей – это книга – летопись, хранящая достижения великих победителей ВИК, художественно оформленная в традиционном и историческом стиле, отражающая особенности кочевых народов мира. Каждая страна – участница могла представлять свои национальные виды спорта, народные игры, традиции и забавы в виде показательных выступлений, которые не являются частью соревновательной спортивной программы: Кок–бору на лошадях; Кок–бору на яках; Кыз куумай; Тыйын энмей; Джигитовка; Верблюжьи скачки; Скачки на ослах и другие игры народов мира. Научный форум ВИК «Всемирные игры кочевников: историческое наследие на будущее»

Задачи форума:

– Исследование роли и место культуры кочевых народов мира в развитии человеческой цивилизации;

– Исследование теорий цивилизации человечества и формирование теории цивилизации кочевников;

– История и культура кочевых народов;

- Исследование двигательной культуры и взаимосвязи народных игр с обычаями и традициями народов;
- Исследование феномена всемирных игр кочевников, как исторического наследия народов мира, современного состояния будущего;
- Научно-методическое обоснование различных аспектов традиционной физической культуры и этноспорта;
- Формирование в рамках ВИК постоянно действующей научной «площадки» научного сообщества исследователей, ученых и организаторов науки.

Нет сомнения, что со временем ВИК могут приобрести такую же популярность и уважение, как современные олимпийские и региональные игры. В соответствии с целями и задачами, прилагаемые усилия были направлены, на то чтобы доказать и показать международному сообществу, что еще в прошлом существовали игры кочевых народов.

Инициатива Кыргызстана в качестве проведения ВИК был не случаен. Динамичное развитие народного хозяйства и инфраструктуры Кыргызстана, твердая политическая воля Президента и Правительства республики, внутренняя социальная стабильность на фоне эффективной международной политики государства закрепила за Кыргызстаном авторитет лидера в центрально-азиатском регионе.

Кыргызстан в Международной арене известен, как Парламентская, миролюбивая с открытой политикой страны. Этот факт в полном объеме перекликается с главным девизом Всемирных игр кочевников «Едины силой!» «Едины духом!», что соответствуют целям и задачам игр кочевников, а главное смыслу и содержанию ВИК.

Доказательством признания вышеперечисленных фактов может служить, приглашение королем Саудовской Аравии полной делегации спортсменов республики на участие в этнофестивале 2019 года.

Одна из особенностей ВИК это кроме основной программы игр большая заинтересованность научной стороны игр и этнокультур кочевых народов. В связи с этим Кыргызская Республика проявляет особую заинтересованность к алтайской цивилизации, с уважением относится ученым и исследователям, вносящих свой вклад в изучение языка, истории развития, культуры народов, входящих в алтайскую языковую группу и алтайскую цивилизацию. Неслучайно в 2017 году в республике был проведен международная научная конференция «Алтайская цивилизация и родственные народы алтайской языковой семьи. Исходя из решения и резолюции конференции в преддверии 3 Всемирных игр кочевников проводилась 61-ая Международная конференция «Народные игры и связанные с ними обычаи в алтайском мире». «PIAC-2018». Указанная алтаистическая конференция вносила на суд ученых, исследователей и общественности достаточно обширный круг научных проблем по истории развития кочевых цивилизации, археологии, филологии, лингвистики, этнологии, этнофизической культуры, культуры и другим направлениям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Манас. Эпос в 4-х томах. Вариант О.Сагынбаева. – Фрунзе: Кыргызстан, 1981. – Т. 3. – С. 7–71.
2. Кыргыздар: составитель К. Жусупов в 2-х ТТ. – Бишкек: Кыргызстан, 1993.
3. Саралаев М. К. История физической культуры / М.К.Саралаев: учебное пособие. – Бишкек: КГАФКиС, 2004. – 320 с.

Анаркулов Р. П.

Ошский государственный университет, Ош, Кыргызстан

СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫЕ ЦЕННОСТИ КЫРГЫЗСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА И ПОДВИЖНЫХ ИГР

Аннотация. Данная статья посвящена выявлению социально-значимых ценностей (педагогических, психологических, медико-физиологических, организационных, научно-методических и материально-технических) кыргызских национальных видов спорта, подвижных игр и физических упражнений.

Ключевые слова: Кыргызская Республика, кыргызские национальные виды спорта, подвижные игры, физические упражнения, педагогические, психологические, медико-физиологические, организационные, научно-методические и материально-технические уровни.

Anarkulov R. P.

Osh state university, Osh, Kyrgyzstan

SOCIALLY SIGNIFICANT VALUES OF KYRGYZ NATIONAL SPORTS AND MOBILE GAMES

Annotation. This article is devoted to the identification of socially significant values (pedagogical, psychological, medical and physiological, organizational, scientific, methodological and material and technical) of Kyrgyz national sports, outdoor games and physical exercises.

Keywords: Kyrgyz Republic, Kyrgyz national sports, outdoor games, physical exercises, pedagogical, psychological, medical and physiological, organizational, scientific, methodological and material and technical levels.

Кыргызские национальные виды спорта подвижные игры и физические упражнения в современном этапе развития республики приобрел самостоятельную часть физической культуры и спорта и является одним из эффективных средств воспитания духовного богатой, нравственно чистой и физически совершенной личности.

Он полноправно вошел в происходящие социокультурные явления в республике, являющиеся составляющим естественной потребности человека в реализации нравственных волевых, интеллектуальных и физических способностей.

На современном этапе развития Республики Кыргызские национальные виды спорта, подвижные игры и физические упражнения приобретает

оригинальные черты социальной жизни, а повсеместный рост его популярности в основном зависит от сознания культурной ценности статуса и полноправного составляющего деятельности человека.

Путем анализа состояния вопроса в научно-методической литературе, обобщение имеющегося опыта практической работы, логического и системного асимметрического анализа выявлено, что Кыргызские национальные виды спорта, игры и физические упражнения, как составная часть системы физической культуры, является социальным явлением и самостоятельной сферой деятельности человека, представляющая собой систему организации и проведения спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий, учебно-тренировочных занятий и имеющих конкретную цель по укреплению здоровья, общего физического развития, физической подготовленности, двигательной активности, здорового образа жизни, продлении активной трудовой деятельности человека.

Анализ специальной литературы показал, что национальные виды спорта, игры и физические упражнения рассматривается в социальном, деятельном, результативном, предметно-ценностном аспекте, обуславливается спортизацией, интегрирует в социальную, образовательно-воспитательную, оздоровительную, управленческую, политическую, экономическую и правовую сферу государства, имеет политические, экономические, нравственно-этические и научные проблемы.

С учетом того, что современные национальные виды спорта, подвижные игры и физические упражнения является социальной составляющей и им приемлемы социальные функции предоставляется возможность рассмотреть их ценность представляющую социальную значимость на педагогическом, психологическом, физиологическом, медико-биологическом, организационном, научно-методическом и материально-техническом уровнях.

В процессе систематических занятий кыргызскими национальными видами спорта, подвижными играми и физическими упражнениями появляется возможность решения проблем, связанные с социальными задачами психологического уровня, непосредственно связанные с формированием обостренных чувств и положительной мотивацией систематическим (не менее 3-х раз в неделю) занятиям, формирования норм спортивного поведения, этики спортсменов в соответствии с предъявляемыми требованиями общества, развитием умственных способностей, психомоторных функций, совершенствованием нравственных качеств человека.

Немаловажное значение приобретает знание ценности научно методического уровня, связанный с переподготовкой, с повышением квалификаций специалиста данной сферы деятельности. Совершенствование системы подготовки национальных сборных команд по кыргызским национальным видам спорта, формирование и совершенствование научно-методической базы (издание научной литературы, учебных, методических пособий).

Успешное решение выше указанных являются задачи организационного уровня, связанные с совершенствованием системного подхода и сектора управления проблем кыргызских национальных видов спорта, подвижных игр и физических упражнений и их внедрением, организацией и проведением форумов, слетов, фестивалей и соревнований различного уровня и масштаба. Социально-значимые ценности решения задач данного уровня связаны с организацией пропаганды и привлечения широкого слоя населения к систематическим занятиям, распространением информации среди населения о ценностях кыргызских национальных видов спорта, подвижных игр и физических упражнений.

Также не менее важными являются значение ценностей материально-технического уровня, предусматривающее развитие соответствующей спортивной инфраструктуры с учетом научно-технического прогресса и специфики кыргызских национальных видов спорта, подвижных игр и физических упражнений со стороны материально-спортивных сооружений, инвентаря и снаряжения, совершенствованием средств массовой информационной сети.

Итак, кыргызские национальные виды спорта, подвижные игры и физические упражнения как социально-культурное явление в республике имеют именно ценности на педагогическом, психологическом, медико-физиологическом, организационном, научно-методическом уровнях. Решение данных ценностей обуславливаются, что они являются самостоятельными, при этом не следует упускать из вида, что решая отдельно взятый уровень задач, они способствуют решать другой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алимханов Е. А. Теоретические и практические основы национальных видов спорта: автореф. дис. ...докт. пед. наук: 13.00.04 / Е. А. Алимханов. – Алматы, 2010. – 44 с.
2. Анаркулов Б. Х. Научно-педагогические основы скоростно-силовой подготовки занимающихся кыргызской национальной спортивной борьбой куреш: дис. ...кан. пед. наук: 13.00.04 / Б. Х. Анаркулов. – Алматы, 2007. – 110с.
3. Анаркулов Х. Ф. Кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения и современность / Х. Ф. Анаркулов: учебное пособие. – Бишкек: КГИФК, 2003. – 237 с.
4. Калилов У. Ж. Единство видов спортивной борьбы и их взаимосвязь с кыргызской национальной спортивной борьбой куреш: автореф дис. ...кан. пед. наук: 13.00.04 / У. Ж. Калилов. – Алматы, 2007. – 26 с.
5. Таникеев М.Т. Мир народного спорта / М. Т.Таникеев: монография. – Алматы: Санат, 1997. – 237 с.

Водлозеров В. Е.

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НОВЫХ ВИДОВ ПРОГРАММЫ ТРИАТЛОНА

Аннотация. В статье рассмотрены существующие виды программы и соревновательные дистанции в непрерывном троеборье, а также перспективные комбинации видов физической деятельности, которые не нашли в нём своего отражения до настоящего времени.

Ключевые слова: триатлон, вид программы, непрерывное троеборье, комбинированная дистанция.

Vodlozyorov V. E.

Kharkov state academy of physical culture, Kharkov, Ukraine

PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF NEW KINDS OF TRIATHLON PROGRAMME

Annotation. In this article, we consider the existing kinds of continuous triathlon programme and competition distances, as well as the prospective combinations of physical activities not included in it up to now.

Keywords: triathlon, kind of programme, continuous triathlon, combined distance.

Введение. Список видов спорта, в которых спортсмены демонстрируют свои наивысшие достижения на Олимпиадах неизменно расширяется, пополняясь новыми спортивными дисциплинами. Одним из таких инновационных направлений стало непрерывное троеборье, включённое в Олимпийскую программу в 1994 году и дебютировавшее XXVII летних Олимпийских играх в Сиднее (2000 г.).

Триатлон (по-английски triathlon, производное от греческих слов tri – три и athlon – состязание, борьба) – это вид спорта, включающий в себя три спортивных состязания: плавание на открытой воде, велосипедную гонку и бег одно за другим в непрерывной последовательности [1, 2, 6].

Существуют следующие форматы комбинированных дистанций, на которых проводятся международные соревнования в Европе и мире по виду программы триатлон:

- суперспринтерская (0,3 км плавания + 8,0 км велоезды + 2,0 км бега);
- спринтерская (0,75 км плавания + 20,0 км велоезды + 5,0 км бега);
- олимпийская (1,5 км плавания + 40,0 км велоезды + 10,0 км бега);
- двойная олимпийская (3,0 км плавания + 80,0 км велоезды + 20,0 км бега);
- тройная олимпийская (4,0 км плавания + 120,0 км велоезды + 30,0 км бега);
- классическая (3,862 км плавания + 180,2 км велоезды + 42,195 км бега).

Дистанция 1,5 км плавания + 40 км велоезды + 10 км бега представляет вид спорта триатлон в программе летних Олимпийских игр [1, 3, 8].

Возросшая популярность нового вида спорта в мире послужила основанием к появлению таких комбинаций непрерывного троеборья (видов программы), как акватлон, дуатлон, кросс-кантри триатлон и триатлон-зимний, однако перспективы возникновения новых вариаций объединения существующих видов спортивной деятельности требуют дальнейшего изучения [1, 3, 8].

Цель исследования: проанализировать возможность появления новых комбинаций существующих видов спортивной деятельности в триатлоне. Исследование выполнено согласно плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть существующие международные форматы комбинированных дистанций в триатлоне.
2. Раскрыть содержание существующих в мире видов программы непрерывного троеборья.
3. Показать перспективные варианты сочетания плавания, велоезды и бега для преодоления триатлетом непрерывной дистанции новой разновидности многоборья.

Материал и методы исследования:

- 1) изучение и обобщение литературных и интернет-источников для определения существующих видов программы в триатлоне;
- 2) теоретический анализ новых вариантов комбинирования существующих видов спортивной деятельности в непрерывном троеборье.

Результаты исследования и их обсуждение. На сегодняшний день в спортивном мире получили признание такие виды программы триатлона как:

Акватлон – вид программы триатлона, состоящий из бега, плавания и снова бега. В мире соревнования проводятся на двух видах дистанций: стандартной (2,5 км бега + 1,0 км плавания + 2,5 км бега) и длинной (5,0 км бега + 2,0 км плавания + 5,0 км бега).

На стандартной дистанции чемпионаты Европы и мира проходят с 1998 года [1, 3].

Дуатлон – вид программы триатлона, состоящий из бега, езды на велосипеде и снова бега (как правило, второй бег наполовину короче, однако встречаются варианты, когда беговые сегменты одинаковы по своей протяжённости).

Существуют следующие форматы дистанций:

- суперспринтерская – 1,0 км бег + 5,0 км велоезда + 1,0 км бег;
- спринтерская – 2,0 км бег + 10,0 км велоезда + 2,0 км бег;
- короткая – 7,0 км бег + 30,0 км велоезда + 3,5 км бег;
- стандартная – 10,0 км бег + 40,0 км велоезда + 5,0 км бег.

Чемпионаты Европы и мира, розыгрыши Кубка Европы и мира (сумма этапов), первенство Европы и мира, а также другие международные состязания проводятся на указанных выше форматах с 1990 года [1, 3].

В последние годы в мире стремительно набирает популярность «длинный» дуатлон, состоящий из 20,0 км бега, 80,0 км велоезды и 10,0 км бега.

Кросс-кантри триатлон – вид программы триатлона, представляющий собой комбинацию из плавания в открытом водоёме, езды на велосипеде по пересечённой местности (маунт-байка) и кроссового бега. Дистанция наиболее известной серии «Xterra» составляет 1,5 км + 30,0 км + 11,0 км соответственно. В зависимости от местных условий длины соревновательных сегментов могут заметно меняться. Основное отличие кросс-кантри триатлона от обычного состоит в том, что велосипедный и беговой этапы проводятся не по ровному твёрдому покрытию, а по пересечённым лесным дорогам и тропинкам. Используются не шоссейные, а горные велосипеды, что делает эти соревнования ещё более доступными и массовыми. Чемпионаты Европы проводятся с 2007 года [1, 3].

Триатлон-зимний – вид программы триатлона, объединяющий бег, велоезду и бег на лыжах (первые два этапа также проводятся по снежному покрову).

Дистанции разделяются на юношескую (2,0 + 4,0 + 3,0 км), короткую (3,0 + 5,0 + 5,0 км), стандартную (7,0 + 12,0 + 10,0 км) и длинную (9,0 + 14,0 + 12,0 км). Варьирование протяжённости этапов в незначительных пределах допускается на соревнованиях всех рангов и зависит от особенностей местности, где они проходят. Чемпионаты Европы и мира проводятся с 1997 года [1, 3].

В современном спортивном мире триатлон – один из самых массовых циклических видов спорта в странах Северной Америки Европы и Юго-Восточной Азии. Один только календарь Федерации триатлона США содержит свыше 1800 официально зарегистрированных стартов на самых разных дистанциях [1, 2].

Непрерывное троеборье – это современный вид спорта, в наибольшей степени способствующий гармоничному развитию и совершенствованию человека. Подготовка и участие в спортивных мероприятиях по видам программы триатлона среди различных возрастных групп – одно из самых перспективных направлений развития физической культуры и массового спорта в нашей стране [6].

Триатлон в своё время возник в результате объединения известных и популярных видов физической деятельности – плавания, велоезды и бега, и преодоления комбинированной дистанции в непрерывной последовательности. Сегодня это направление в спорте активно развивается и изменяется. Помимо появления видов программы (акватлон, дуатлон, кросс-кантри триатлон, триатлон-зимний) с различными комбинациями этапов и протяжённостью дистанций, дальнейший процесс варьирования циклических упражнений положит начало зарождению новых видов программы в непрерывном троеборье [1, 3].

Заметим, что в рамках вида спорта триатлон до настоящего времени не нашли своего отражения такие комбинации видов физической деятельности (виды программы), как кроссовый бег + езда на велосипеде по пересечённой местности + кроссовый бег (кросс-кантри дуатлон), езда на велосипеде + бег + езда на велосипеде (велодуатлон), езда на велосипеде по пересечённой местности + кроссовый бег + езда на велосипеде по пересечённой местности (кросс-кантри велодуатлон), езда на велосипеде + плавание + езда на велосипеде (VELOAKVATLON) и езда на велосипеде по пересечённой местности + плавание + езда на велосипеде по пересечённой местности (кросс-кантри велоакватлон), хотя общая методика подготовки триатлетов по предлагаемым видам непрерывного троеборья соответствует уже разработанным специалистами требованиям для существующих видов программы триатлона [4, 5, 7]:

- непрерывность тренировочного процесса;
- разносторонность физической и двигательной подготовленности;
- постепенность в повышении тренировочных нагрузок;
- цикличность построения тренировочных нагрузок;
- оптимальное соотношение между средствами и методами тренировки;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- сочетание тренировки с активным отдыхом.

Примечание. Варианты новых комбинаций видов физической деятельности в непрерывном троеборье и их названия даны автором на основе уже существующих видов программы триатлона.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие *выводы*:

1. По мере развития триатлона как вида спорта произошло условное деление комбинированных дистанций на короткие (суперспринтерская, спринтерская, олимпийская) и длинные (двойная олимпийская, тройная олимпийская, классическая).

2. Возможность варьирования сочетаний видов физической деятельности для преодоления атлетом комбинированной дистанции непрерывного троеборья способствовали появлению таких его видов программы, как акватлон, дуатлон, кросс-кантри триатлон и триатлон-зимний.

3. Такие факторы, как наличие условий для проведения соревнований, степень предпочтения тому или иному виду двигательной деятельности в каком-либо отдельно взятом регионе и общность методик подготовки триатлетов являются предпосылками к появлению в перспективе предложенных новых видов программы непрерывного троеборья.

Перспективы дальнейших исследований. Последующие исследования будут направлены на разработку вариантов протяжённости этапов комбинированных дистанций в предлагаемых инновационных видах программы триатлона.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Водлозеров В. Е. Триатлон, НАТА, Харьков, 2012.
2. Водлозеров В. Е. История развития триатлона», Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012. – № 2 – С. 210–217.
3. Водлозеров В. Е. (2012). «Дистанции в виде спорта триатлон», Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012. – № 4. – С. 33–37.
4. Водлозеров В. Е. «Планирование тренировочного процесса в триатлоне», Слобожанський науково-спортивний вісник, 2016. – № 2 – С. 28–33.
5. Водлозеров В. Е. «Биолого-фармакологическое обеспечение тренировок, соревнований и восстановления триатлетов», Слобожанський науково-спортивний вісник, 2016. – № 4. – С. 26–31.
6. Водлозеров В.Е. История зарождения и развития триатлона в РСФСР (1978–1991 гг.)/ Материалы XII Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма», 2018. – С. 15–19.
7. Водлозеров В. Е. «Физиологические основы тренировки выносливости триатлетов», Материалы XIII Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы физической культуры, спорта и туризма», 2018. – С. 257–264.
8. ITU (2010). The rules of triathlon competitions: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.triathlon.org.

Дооранов У. С.

Жалал-Абадский государственный университет, Джалал-Абад, Кыргызстан

КАНОН ИБН СИНЫ-ЦЕННЫЙ ИСТОЧНИК ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В этой статье известный всему миру Али аль-Хусейн ибн Абдуллах ал-Хасан ибн Али ибн Сина (Авиценна) отображает правила сохранения здоровья и здорового образа жизни человека. В мировом труде “Канон врачебной науки” даётся анализ главным источникам уникального лечения, которое используется в современной медицине.

Ключевые слова: “Канон”, гениальный ученый, физическая культура, здоровый образ жизни, духовное богатства, народно физическая культура, лечения.

Doranol U. S.

Jalal-Abad state university, Jalal-Abad , Kyrgyzstan

CANON IBN SINA-VALUABLE SOURCE OF THE HISTORY OF PHYSICAL CULTURE

Annotation. This article about the rules of protection human life and health, reflected in a health way of life of the famous Abu Ali al-Husain ibn Abdallah Hasan ibn Sina Avicenna

Key word. : “Canon”, ingenious scientist, physical culture, healthy lifestyle, spiritual wealth, physical education, treatment.

Гениальный ученый–энциклопедист Абу Али аль-Хусейн ибн Абдуллах ал-Хасан ибн Али ибн Сина (Авиценна) родился в 980 году. Ибн Сине было 10 лет, когда он прошел курс словесных наук (грамматика, теория словестности, стилистика), после чего отец пригласил ученого Масихи обучать

сына “индийскому счету”(арифметике), геометрии и алгебре. Одновременно мальчик изучал юриспруденцию. Занятия были настолько успешными, что учителя вскоре оказались бесполезными для ученика и 15-летний Ибн Сина приступил к самостоятельному изучению наук.

“Затем я, пишет Ибн Сина в “Автобиографии”, пристрастился к науке врачевания и стал читать книги, посвященные ей. Я преуспел в ней в кратчайшее время, так что известные врачи того времени стали приходить ко мне за советом”.

Слава известного врача еще более распроспостранилась, когда в возрасте 17 лет ему удалось вылечить главу государства Саманидов – эмира Нуха II ибн Мансура от серьезной болезни. Эмир в знак благодарности разрешил Ибн Сине пользоваться своей богатейшей библиотекой. Вот что пишет об этой библиотеке Ибн Сина: «Я видел такие книги, которые многим людям неизвестны даже по названию... Я прочитал эти книги, извлек из них пользу».

Сложной и противоречивой была эпоха, сформировавшая философские и научные взгляды Ибн Сины. Усиливалось господство феодального способа производства во всех сферах социально-экономической жизни Центральной Азии, не прекращались войны между государствами среднеазиатского Востока. В это же время на востоке зарождаются философские учения, содержащие элементы материалистического взгляда на природу. Это была эпоха, когда жили и творили виднейшие ученые, поэты и писатели, чьи имена вошли в историю мировой науки: Абу Райхан Беруни, Абу Наср Фараби, Абу Наср ибн Ирак, Ахмад ал- Фергани, Рудаки и др. Ибн Сина стал достойным приемником и продолжателем всего прогрессивного, что было характерно для научной и философской мысли Центральной Азии тех времен.

Выражая прогрессивные тенденции своего времени, он стремился возродить интерес к изучению природы, оживить исследовательскую творческую мысль, задавленную гнетом богословия. Он критически переработал достижения предшествующей науки и провел современные ему знания в систему.

На протяжении всей жизни Ибн Сина работал неустанно и напряженно. В различных источниках упоминается свыше 450 его сочинений, из которых до нас дошли 240. Среди его сочинений наиболее знаменитым является – «Канон врачебной науки» (Китаб-аль-Канун фи-т-тибб).

Этот фундаментальный труд, состоящий из 5 книг, стал своеобразной медицинской энциклопедией того времени. В этой книге с логической стройностью и исчерпывающей полнотой излагается все, что относится к профилактике и лечению болезней.

Отдельные части «Канона» были переведены на европейские языки, но полного перевода на современные языки не было. Впервые к изданию перевода приступил коллектив Института востоковедения АН Узбекской ССР. Эта грандиозная работа была успешно завершена в 1961 году публикацией полного текста «Канона» на русском и узбекских языках.

В данной статье гениальный труд Ибн Сины мы анализируем по первому изданию (1954–1961), а дополнения сделаны по следующему изданию: Абу Али ибн Сина (Авиценна), Канон врачебной науки. Книга 1. Издание второе. Ташкент, «Фан», 1981.

По нашему мнению, гениальный труд великого ученого должен слуить серьезным достоверным источником и для изучения истории физической культуры. Но, к сожалению, в учебниках и учебных пособиях, очерках и научных публикациях по истории физической культуры «Канон» Ибн Сины до сих пор не получил достойного анализа и соответствующей оценки.

Опираясь на материалистическое учение об исторических источниках, мы попытались проанализировать «Канон врачебной науки» с позиции современной истории физической культуры. Помимо разнообразных материалов по анатомии, физиологии и медицине, Ибн Сина проводит в своей книге обширные сведения о примени физических упражнений в лечебно-профилактических целях. Для сохранения здоровья Ибн Сина рекомендовал: уравновешенность натуры; выбор пищи; очистку тела, от излишков; сохранение правильного телосложения; уравновешенность физического и душевного движения [1, с. 29]. Исходя из этого, Ибн Сина предлагал включить физические упражнения в режим жизни человека на всех возрастных ступенях его развития.

Описание видов физических упражнений, техники их выполнения в «Каноне врачебной науки» Ибн Сины служат богатым материалом, позволяющим воссоздать картину тех времен и получить достаточно четкое представление о средствах физического воспитания период средневековья в Центральной Азии. «Что касается видов физических упражнений, то к ним относятся: перетягивание, кулачный бой, стрельба из лука, быстрая ходьба, метание копья, подсакивание вверх и подпрыгивание на одной ноге, фехтование мечом и копьем, верховая езда, размахивание рукам, качание на качелях и люльках стоя, сидя, лежа, катания на лодках и судах. К сильным упражнениям относятся верховая езда на лошади, верблюде и паланкинах и повозка, бой с собственной тенью, удары ладонями, прыганье, удары острием копья, игра чоуган «конное поло» с большим и малым шаром, игра в мяч, борьба, поднятие камней, гоньба и осаживание коня» [1].

Ибн Сина различал три вида борьбы: борьба на поясах (сохранилась как национальная борьба среднеазиатских народов), борьба в обхват с подножками, а также борьба, наподобие кыргызской акробатической игры «калмакалышмай». В общей сложности Авиценна перечисляет 22 различных упражнений.

Определенный интерес вызывают методические указания Авиценны о принципах применения физических упражнений: «При начале физических упражнений тело должно быть чистым и заниматься физическими упражнениями сытому лучше, чем голодному, и лучше заниматься, имея горячее влажное тело, чем холодное и сухое» [1]. Абу Али ибн Сина большое

значение придавал своего рода разминке перед началом занятий, это положение ученого актуально и в настоящее время.

Основными принципами применения физических упражнений великий ученый считал универсальность, индивидуальность, разнообразие и умеренность. Ибн Сина высоко ценил физические упражнения не только как профилактическое, оздоровительное средство, но и как лечебное и воспитательное.

В «Каноне врачебной науки» указано следующее:

- физическими упражнениями надо начинать заниматься с самого раннего возраста;

- физическими упражнениями надо заниматься систематически, начиная с самых легких упражнений, постепенно переходя к более тяжелым и сложным при обязательном контроле;

- для сохранения здоровья необходимо соответствие между физическим и духовным движениями;

- при назначении дозировки по силе, темпу и продолжительности физических упражнений необходима строгая индивидуализация не только для каждого человека, но и для органа, так как «каждый орган имеет свои особые упражнения» [1];

- физические упражнения являются факторами, создающими должный тонус всего организма, в результате чего «усиливается способность к действию и способность к испытанию действия на себе».

Так что, научно обоснованно и ярко изложены основные принципы использования физических упражнений для сохранения здоровья в «Каноне врачебной науки» – выдающемся произведении гениального ученого Средневекового Востока Абу Али ибн Сины.

Идеи Ибн Сины, его рекомендации, определения и советы являются теоретической, методической основой народной физической культуры и они не потеряли актуальности и сегодня.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абу Али ибн Сина. Канон врачебной науки (1-5 тома). Ташкент: ФАН, 1981, 1982, 1983.
2. Батыров Х. А. Роль наследия Абу Али ибн Сины в развитии теории и практики физической культуры. В кн.: Оценка наследия Абу Али ибн Сины в области физических упражнений. Ташкент, 1982. – С. 8–10.
3. Вопросы физического воспитания и занятий физическими упражнениями в труде Абу Али ибн Сина. Авиценна – Канон врачебной науки (составитель Ю. С. Шоломицкий). В книге: Международный вестник спортивно-исторических документов. Часть – 3. Лейпциг. Немецкая Высшая школа физической культуры. 1980. – С. 103–117.
4. Пеклер Х. И. «Учение ибн Сины (Авиценны) о физических упражнениях». 1956.
5. Плутницкий А. М., Саралаев М. К. «Канон» Ибн Сины ценный источник истории физической культуры эпохи феодализма // Оценка наследия Абу Али ибн Сины в области физических упражнений. Ташкент, 1980. С. 28–29.

Дооранов У. С.¹, Анарбекова В. Э.²

¹Жалал-Абадский государственный университет, Джалал-Абад, Кыргызстан.

²Научно-исследовательский медико-социальный институт, Джалал-Абад, Кыргызстан

ИБН СИНА И ЕГО РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. Гениальный ученый – энциклопедист отмечал, что в сохранении здоровья человека, огромную роль играет физкультура. А также в статье показаны описание главных правил сохранения здоровья и методы исцеления от болезней.

Ключевые слова: методика физического воспитания, духовное воспитание, арифметика, здоровый образ жизни, энергия, гармония, логическое мышление.

Doranol U. S.¹, Anarbekova V. E.²

¹ Jalal-Abad State University, Jalal-Abad, Kyrgyzstan.

² Scientific research medical and social institute, Jalal-Abad, Kyrgyzstan

IBN SINA AND ITS RECOMMENDATIONS ON THE METHOD OF PHYSICAL EDUCATION

Annotation. Genius scientist – ensiklopedist Ibn Sina marked the role of the health of the physical training. As well as the methods uttered about the article with examles

Keywords: physical education method logy, spiritual education, arithmetic, healthy lifestyle, energy, harmony, logical thinking.

Самым крупным трудом, дошедшим до нас, из написанных великим исцелителем и ученым-энциклопедистом Абу Али ибн Синой (Авиценной) – 980–1037 гг. – является «Канон врачебной науки», содержащий в себе 5 томов.

Опираясь на материалистическое учение об исторических источниках, мы попытались проанализировать материалы по физической культуре.

Надо особо подчеркнуть, что Ибн Сина внес большой вклад в теорию физического воспитания, в методику использования физических упражнений для укрепления здоровья, лечения больных и профилактики заболеваний, описал виды физических упражнений, которые использовались в эпоху восточного средневековья в Центральной Азии.

Большое значение Абу Али ибн Сина придавал физической культуре, физическим методам лечения, разнообразным играм на свежем воздухе, режиму, закаливанию и физическим упражнениям. Так, указывая на возрастные особенности детей, он определил место физических упражнений и игр в общей системе обучения и воспитания, их педагогическую направленность. Он выдвинул и обосновал идею о гармоническом развитии различных психических функций в процессе двигательной деятельности и первый среди ученых Востока дал определение физическим упражнениям, своеобразно классифицировав их.

В 1 книге (3 часть) «Канона врачебной науки» Ибн Сина много места отводит телесным упражнениям, их применению в борьбе за здоровье людей. Он пишет: «Поскольку самое главное в режиме сохранение здоровья и есть занятие физическими упражнениями, а затем уже режим сна, то необходимо начать изложение с физических упражнений».

Третья часть 1 книги разделена на 3 раздела: воспитание ребенка; общий режим, физические упражнения, чистота тела, обтирание холодной водой (закаливание), напитки, вода; режим для престарелых: диета, физические упражнения и др.

Необходимо подчеркнуть, что Ибн Сина создал систему физических упражнений и впервые указал, что «физическое упражнение есть произвольное движение, приводящее к непрерывному глубокому дыханию».

Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, бросивший заниматься физическими упражнениями, часто чахнет, ибо сила его органов слабеет, вследствие отказа от движения, привлекающего в органы природенную пневму, являющуюся для каждого органа орудием жизни» [1]

Интересна своеобразная классификация физических упражнений, предложенная ученым: «Физические упражнения, бывают разные, а именно: малые и большие, очень сильные и слабые, быстрые или медленные, или проворные, состоящие из резких и быстрых движений, бывают и вялые упражнения. Кроме того, между каждыми двумя крайностями имеются и умеренные виды упражнений» [1].

Заслуживает интерес индивидуальный подход Ибн Сина к занятиям физическими упражнениями в зависимости от возраста, особенностей телосложения, степени физического развития и общего состояния. Индивидуальный подход сводится к следующему: «Физические упражнения для подвинутых в годах (старых людей) бывают различными, сообразно тому, каково состояние их тела, к какому из недугов они привыкли, какова их привычка к физическим упражнениям» [1].

Если для людей средних лет рекомендуется постепенное укрепление слабых органов с помощью соответствующих упражнений, то для пожилых, наоборот, целесообразны, щадящие такие органы, упражнения. В период между детством и юношеством дети не должны заниматься упражнениями, требующими силы, а должны ограничиваться умеренными упражнениями [1].

Здоровым людям в период утомления Ибн Сина рекомендовал горячую баню, после которой следовало немедленно погрузиться в холодную воду, но если баня вызывала жар и озноб, то, значит, «дело вышло из границ», то есть отмечается состояние стойкого переутомления.

В таких случаях баня противопоказана и следует приступать к лечению. Людям, страдающим плохим пищеварением, по мнению Ибн Сина, не поможет курс восстанавливающих физических упражнений и вообще никакой вид физических упражнений.

Не менее важное влияние на организм человека в период утомления, считает Абу Али ибн Сина, оказывают различные настои трав и фруктовые соки с обязательным применением растирания и массажа, особенно по утрам, с вязкими и смягчающими маслами, а затем рекомендует купание в воде умеренной температуры.

Физические упражнения, по мнению Ибн Сина, вызывают:

- прилив энергии («прирожденная пневма»), что увеличивает работоспособность («способность к действию»);
- повышение обмена веществ, «уничтожая зачатки переполнения и разреживания и смягчая узлы в теле»;
- улучшение работы органов выделения, так как упражнения «помогают излишкам двигаться по выводным протокам», вызывают потоотделение;
- улучшение пищеварения. Ибн Сина даже рекомендует совершать после еды моцион в целях лучшего переваривания пищи и укреплении здоровья. Красной нитью в этом разделе «Канона» проходит следующее изречение Авиценны: «я в большинстве случаев начинаю с указаний, как сохранить орган здоровым».

В учении о сохранении здоровья и о роли физических упражнений для достижения этой цели следует выделить целый ряд момента, которые не потеряли значения и в настоящее время.

В «Каноне врачебной науки» указано следующее:

- физическими упражнениями надо начинать заниматься с самого раннего возраста;
- физическими упражнениями надо заниматься систематически, начиная с самых легких упражнений, постепенно переходя к более тяжелым и сложным при обязательном контроле;
- для сохранения здоровья необходимо соответствие между физическим и духовным движениями;
- при назначении дозировки по силе, темпу и продолжительности физических упражнений необходима строгая индивидуализация не только для каждого человека, но и для органа, так как «каждый орган имеет свои особые упражнения» [3, с. 317];
- физические упражнения являются факторами, создающими должный тонус всего организма, в результате чего «усиливается способность к действию и способность к испытанию действия на себе».

Так что, научно обоснованно и ярко изложены основные принципы использования физических упражнений для сохранения здоровья в «Каноне врачебной науки» – выдающемся произведении гениального ученого Средневекового Востока Абу ибн Сина.

Идеи Ибн Сина, его рекомендации, определения и советы являются теоретической, методической основой народной физической культуры и они не потеряли актуальности и сегодня.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абу Али ибн Сина. Канон врачебной науки (1–5 тома). Ташкент: ФАН, 1981, 1982, 1983.
2. Батыров Х. А. Роль наследия Абу Али ибн Сины в развитии теории и практики физической культуры // Оценка наследия Абу Али ибн Сины в области физических упражнений. Ташкент, 1982. – С. 8–10.
3. Вопросы физического воспитания и занятий физическими упражнениями в труде Абу Али ибн Сина. Авиценна – Канон врачебной науки (сост. Ю .С. Шоломицкий). В кн: Междун.вестник спортивно-исторических документов. Часть 3. Лейпциг. Немецкая Высшая школа физической культуры. 1980.– с.103
4. Пеклер Х. И. «Учение ибн Сины (Авиценны) о физических упражнениях», 1956.
5. Плутцкий А. М., Саралаев М. К. «Канон» Ибн Сины ценный источник истории физической культуры эпохи феодализма. В кн.: Оценка наследия Абу Али ибн Сины в области физических упражнений. Ташкент, 1980.– с. 28-29.

Кириллова А. В., Кириллова М. Д.

Тольяттинский государственный университет, Тольятти, Россия

ИЗУЧЕНИЕ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВИДОВ СПОРТА В САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ В КОНЦЕ XIX – НАЧАЛЕ XX ВЕКОВ КАК НЕОТЪЕМЛЕМОГО ЭЛЕМЕНТА ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛОВ В ОБЛАСТИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается проблема отсутствия изучения вопросов истории развития физической культуры и видов спорта в Самарской области при обучении по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии, 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Ключевые слова: история развития физической культуры и видов спорта, Самарская область, физкультурное образование.

Kirillova A. V., Kirillova M. D.

Togliatti state university, Togliatti, Russia

STUDYING THE HISTORY OF PHYSICAL CULTURE DEVELOPMENT AND SPORTS IN SAMARA REGION AT THE END OF XIX BEGINNING OF XX CENTURY AS AN INTEGRAL ELEMENT OF PROFESSIONALS' TRAINING IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION

Annotation. The article considers the question of studying the history of the physical education and sports in the Samara region. We believe that this will expand the general horizons of specialists, their erudition, activate creative thinking, increase the theoretical level and enrich the experience of the past.

Keywords: history of physical culture and sports development, Samara region, education.

Согласно Стратегии развития Тольяттинского государственного университета, Миссия которого «Совместными усилиями сотрудников,

студентов, выпускников и партнеров ТГУ способствовать становлению конкурентоспособной инновационной социально ориентированной экономики, развитию гражданского общества и культурному процветанию Самарской области и всей России», актуальной задачей на сегодняшний день становится формирование научного мировоззрения, воспитание патриотизма, исторического самосознания и критического мышления.

В связи с этим изучение истории физической культуры и спорта – науки, которая, исследуя прошлое, помогает узнать настоящее и выявить тенденции будущего развития, имеет большое воспитательное и образовательное значение.

Анализ учебных планов по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм показал наличие элективных дисциплин (в части, формируемой участниками образовательного процесса) так или иначе чисто теоретически связанных с вопросами истории физической культуры и спорта, например «История физической культуры и адаптивного спорта» или «Краеведение». Но по факту вопросы истории развития физической культуры и видов спорта в Самарской области не отражены в рабочих программах учебных дисциплин.

Знания по истории физической культуры и спорта являются одним из важнейших аспектов развития общей культуры и элементов, формирующих физическую культуру общества. В силу резкого изменения социально-политической, культурной и экономической ситуации в современной России советская государственная система физической культуры и спорта в целом и в частности в Самарской области утратила свое прежнее значение. Постоянные реформы, которые начались в середине 80-х годов XX века, привели к упразднению большого количества спортивных организаций и объединений, сокращению детско-юношеских спортивных школ. Это способствовало резкому снижению числа людей, которые занимались физической культурой и спортом и поддерживали здоровый образ жизни. В связи с этим возросло употребление алкоголя и наркотиков, особенно среди детей и молодежи, смертность превысила рождаемость.

Таким образом, период зарождения и развития массового спорта в Самарской области (конец XIX-начало XX веков) представляет социальный и научный интерес и может быть востребован в современных социально-экономических условиях, которые сложились в настоящее время России.

Над теоретическими и практическими вопросами развития физической культуры в разное время работали такие выдающиеся ученые, военные деятели и врачи как Н. И. Пирогов, И. М. Сеченов, Е. А. Покровский, Е. М. Дементьев, Ф. В. Игнатьев и др. Основоположником научной системы физического воспитания и ее организатором в России был П. Ф. Лесгафт.

В последние годы, согласно обзору литературы по истории физической культуры и спорта, интерес к данной проблематике возрос. В целом, однако, эта

тема не является приоритетной в отечественной исторической науке. Опыт изучения истории физкультурно-спортивного движения Самарской области от истоков до начала XX в. показывает необходимость обобщения и комплексного изучения этих вопросов на основе новых научных подходов.

Спорт в Самарской области в конце XIX начале XX веков зарождался и развивался в основном в самой столице. В дореволюционной Самаре занятия спортом были привилегией имущих классов. Широкие народные массы не имели к ним доступа. Поэтому, хотя и наблюдался некоторый подъем легкоатлетического спорта, массовым он не был.

Начиная с конца XIX века в Самаре проводились соревнования по бегу. Помимо занятий легкой атлетикой состоятельные горожане играли в теннис, катались на лыжах, устраивали скачки и гонки на яхтах. Зачастую, помимо развлекательных целей, спортивные организации ставили перед собой и общественные задачи. Например, члены самарского речного яхт-клуба, возникшего в 1909 году, следили за фарватером реки Волги, узнавали причины образования отмелей и перекатов с указанием средств к устранению образования их. Для любителей моторных лодок и гребных шлюпок популярным был маршрут нынешней «Жигулевской кругосветки» – по рекам Волга и Уса, вокруг Самарской Луки.

С середины XIX века Российской империю захватило увлечение конным спортом: повсеместно стали открываться ипподромы и учреждаться «общества охотников конского бега». В 1890 году в Самаре тоже было создано подобное общество, в последствии в 1897 году появился первый специализированный ипподром.

Постепенно развивалось футбольное направление – в 1908 году состоялась встреча самарской футбольной команды «Локомотив» и футболистов из Орехово-Зуево.

Самарский яхт-клуб, являясь первой самарской общественной организацией поклонников самых разных видов спорта, объединил под одной крышей гимнастов, пловцов, гребцов, легкоатлетов и тяжелоатлетов, футболистов, фехтовальщиков, шахматистов и конькобежцев. Позже у общества появились свой каток, гимнастический зал и тир. Активно развивалась секция лыжного спорта.

Начиная с конца XIX в Самаре были оборудованы и открывались различные спортивные площадки, аллеи для бега, теннисные корты, которые зимой превращались в катки.

Массовое физкультурно-оздоровительное движение получило большое внимание Президиума ВЦИК после окончания Гражданской войны в процессе мирного строительства советского государства.

И только после установления Советской власти свое развитие получили физкультура и спорт. Широкую популярность у молодежи завоевали спортивные кружки, которые стали создаваться на заводах.

Каким образом включение изучения вопросов истории развития физической культуры и видов спорта в Самарской области в рабочие

программы дисциплин может способствовать качественной подготовке профессиональных кадров в сфере физкультурного образования? Мы считаем, что это расширит общий кругозор специалистов, их эрудицию, активизирует творческое мышление, повысит теоретический уровень и обогатит опыт прошлого. Знание истории ФКиС поможет лучше понять процессы, происходящие в спортивном движении в настоящее время, позволит предвидеть тенденции его развития, прогнозировать его будущее. Кроме этого, не следует забывать и о возможности сформировать чувство патриотизма к родному краю, благодаря которому у молодежи возникнет желание возродить Самарскую область вместо того, чтобы искать лучшей жизни за ее пределами.

Костарев А. Ю., Лихачева Г. Т.

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

ОСОБЕННОСТИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РУССКОЙ ЛАПТЕ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, касающиеся научно-исследовательской деятельности в спортивной игре русская лапта, конкретизируются внутренние функциональные связи игровой деятельности, анализируются объекты научного наблюдения, характерные для этой спортивной игры.

Ключевые слова: научно-исследовательская деятельность, русская лапта, игровая деятельность, педагогическое наблюдение.

Kostarev A. Y., Likhacheva G. T.

Bashkir state pedagogical university named after M. Akmulla, Ufa, Russia

FEATURES OF RESEARCH ACTIVITIES IN RUSSIAN LAPTA

Annotation. The article deals with issues related to research activities in the sports game Russian lapta, specifies the internal functional relationships of gaming activities, and analyzes the objects of scientific observation that are characteristic of this sports game.

Keywords: research activities, Russian lapta, game activity, pedagogical supervision.

Особенность поставленных проблем исследования в русской лапте требует адекватного выбора методического аппарата, который базируется на принципах системно-структурного подхода. Системно-структурный подход обуславливает необходимость анализа проблемы прогноза эффективности спортивной деятельности. При этом если рассматривать спортивную деятельность как совокупность игровой деятельности и тренировочного процесса, то следует признать взаимосвязь и взаимообусловленность последних [1,3].

Устанавливая закономерности соревновательной деятельности в русской лапте, необходимо исходить из способов взаимодействия соперников и условий

материальной среды, в которых протекает игровое противоборство двух команд. В русской лапте как объект исследования представляет соревновательная деятельность, с выделением ее структурных единиц, определением внутренних функциональных связей, анализом структуры предметного действия, мыслительного акта и условий его протекания, решение этих задач составляет теоретическую и методическую основу управления тренировочного процесса [5,7].

Такой подход обуславливает формирование педагогической технологии соревновательной деятельности в целом, конструирование ее механизмов, определение способов и условий ее применения, отбор предметного содержания и получение результата [2].

В научно-исследовательской деятельности в русской лапте нами использовался системно-структурный подход, что было реализовано в построении модели соревновательной деятельности и выявлении факторов, обуславливающих ее эффективность, в анализе тренировочного процесса игроков в лапту разной квалификации [4].

В ходе исследования объектами наблюдения и анализа были следующие составляющие уровни игровой деятельности:

- функциональный уровень – анализировались игровые действия и особенности их функционирования в игровых ситуациях, игровых фазах, игровых эпизодах. Последние классифицировались по разным основаниям: стандартные и нестандартные игровые ситуации, игровые фазы нападения и защиты, элементарные, простые, средние, сложные и сверхсложные игровые эпизоды;

- динамический уровень – анализировалось количество и качество игровых действий в фазе нападения и защиты, в стандартных и нестандартных игровых ситуациях, пространственно-временная структура технико-тактических действий, а также определялась эффективность организации нападающих действий в структуре соревновательной деятельности встречающихся команд (победителей и побежденных);

- компонентно-целевой уровень – исследовался объем, разнообразие, активность технико-тактических действий и их эффективность, а также динамика показателей эффективности основных компонентов соревновательной деятельности на финальных турнирах разного уровня (юношеских, сборных республик, краев, областей) [6].

Игровая деятельность игроков в лапту исследовалась впервые по методике, предложенной автором. На соревнованиях с помощью условно-кодированной записи стенографически фиксировались все действия спортсменов, как своей команды, так и команды противника.

Для оценки игровой активности и эффективности деятельности каждого игрока и команды в целом регистрируется количество ТТД и рассчитывается коэффициент эффективности (КЭ) их выполнения (отношение точно выполненных ТТД к общему их числу). Регистрируются игровые действия в

нападении и защите: удары по мячу, перебежки, ловля мяча, передачи, осаливание и т.д.

Для получения более полной информации и выявления дополнительных параметров соревновательной деятельности игроков в лапту различных амплуа в ходе исследования автором разработана специальная стенографическая запись процесса игры. Поле для игры в лапту разбивается на 6 условных участков. Каждый участок носит название игровой зоны и кодируется. Техничко-тактические действия с мячом и без мяча обозначаются специальными символами [2].

Благодаря данной методике в процессе наблюдений за игрой, анализировалась структура ТТД игроков различной квалификации. Знание структуры технико-тактических действий ведущих команд России, команд различной квалификации, юношеских команд позволил выявить количественные и качественные отличительные особенности технико-тактического мастерства этих команд.

Выделение ведущих факторов, определяющих эффективность игровой деятельности и тренировочного процесса в русской лапте, выявление их структурной взаимосвязи позволили нам правильно сформировать цель, гипотезу и поставить задачи при проведении педагогического эксперимента при участии игроков сборной команды Республики Башкортостан по русской лапте.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Валиахметов, Р. М., Костарев, А. Ю., Гусев, Л. Г. Русская лапта с методикой преподавания. Изд: Башкирский гос. пед. ин-т. – Уфа, 1996. – 15 с.
2. Костарев, А. Ю. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов различных игровых амплуа в игре русская лапта: дис. . канд. пед. наук. УралГАФК. – Челябинск, 1999. – 179 с.
3. Костарев, А. Ю. Народная лапта: учеб.-метод. пособие. Изд: Башкирский гос. пед. университет. – Уфа, 2000. – 41 с
4. Костарев, А. Ю. Особенности структуры соревновательной деятельности игроков в лапту// Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 9. – С. 55–56.
5. Костарев, А. Ю., Ягафаров, Р. Р. Русская лапта учеб. – метод. пособие. – Уфа: Восточный университет, 2004. – 104 с.
6. Костарев, А. Ю. Временные характеристики технико-тактических действий в русской лапте // Физич. культура: воспитание, образование, тренировка – 2004. – № 1–2. – С. 28–30.
7. Костарев, А. Ю. Особенности психологической подготовки игроков в русскую лапту //Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 1. – С. 47–50.

Лисаченко О. В.¹, Зарипов М. Т.²

¹Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса, Стерлитамак, Россия

²Гимназия № 2, Стерлитамак, Россия

ФИЗКУЛЬТУРНИКИ И СПОРТСМЕНЫ БАШКИРСКОЙ АССР НА ФРОНТЕ И В ТЫЛУ В ПЕРИОД ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ (1941–1945 гг.)

Аннотация. В статье рассматривается физкультурно-спортивная деятельность в Башкирской АССР в годы Великой Отечественной войны 1941–1945 годов. Показан героизм спортсменов республики на фронте по защите своего Отечества. Отмечен вклад специалистов физической культуры, работавших в тылу в подготовке резервов для фронта и реабилитации раненных средствами лечебной физической культуры в госпиталях.

Ключевые слова: Башкирская АССР, история физической культуры и спорта, Великая Отечественная война, спортсмены.

Lisachenko O. V.¹, Zaripov M. T.²

¹Sterlitamak college of physical education, management and service, Sterlitamak, Russia

²Gymnasium №2, Sterlitamak, Russia

PHYSICAL CULTURALS AND SPORTSMANS OF THE BASHKIR ASSR ON THE FRONT AND IN THE BACKGROUND DURING THE GREAT PATRIOTIC WAR (1941-1945)

Annotation. The article discusses physical culture and sports activities in the Bashkir Autonomous Soviet Socialist Republic during the Great Patriotic War of 1941-1945. The heroism of the republic's athletes at the front to defend their homeland is shown. The contribution of physical education specialists working in the rear in preparing reserves for the front and rehabilitation of the wounded by means of therapeutic physical culture in hospitals is noted.

Keywords: Bashkir Autonomous Soviet Socialist Republic, the history of physical culture and sports, the Great Patriotic War, athletes.

Тема Великой Отечественной войны в истории страны и республики накануне 75-летия со дня Победы становится особо актуальной. Особенно ценны малоизученные страницы истории. Одной из таких страниц, имеющей значение для России и республики, является развитие физической культуры и спорта в годы войны в Башкирской АССР.

Целью исследования определено: показать роль и место сферы физической культуры и спорта для военных нужд и для жизни населения вдалеке от театра боевых действий в период Великой Отечественной войны с 1941 по 1945 год.

История развития физической культуры и спорта в годы Великой Отечественной войны в Башкирии рассматривалась и раньше. Среди работ посвящённой этой теме: очерки И.Е. Дизенко («Спортсмены Башкирии в боях

за Родину» Уфа, 1986 и 1989 гг.), А.Г. Лукманов и Л.И. Савельев («Очерки из истории ДОСААФ Башкирской АССР» Уфа, 1983 г.). Историю физкультурно-спортивного движения в республике затронул Т. Х. Ахмадиев в книге «Башкирская АССР в годы Великой Отечественной войны (1941-1945)» (Уфа, 1984). Работы носили главным образом публицистический характер. Более целенаправленно с позиции исторической науки к изучению вопроса подошёл Р. А. Аюпов, который попытался систематизировать имеющийся материал. К 50-летию Великой Победы, в рамках государственной научно-исследовательской программы «Культура Башкортостана: комплексные исследования», при участии научного руководителя программы, профессора С.А. Халфина, была издана работа «Физическая культура и спорт в Башкортостане в годы Великой Отечественной войны: в помощь изучающим курс «История культуры Башкортостана» [1].

В настоящей статье приведены ранее не публиковавшиеся материалы из архивов, воспоминаний ветеранов, периодической печати. Использованы в основном архивные документы из фонда Р-7576 Государственного архива Российской Федерации (ГА РФ). На основании изученных документов проведена попытка раскрыть ранее неизвестные страницы истории и показать роль и значение физической культуры и спорта в истории Башкирской АССР в период Великой Отечественной войны.

22 июня 1941 г. после вероломного нападения на Советский Союз без объявления войны фашистской Германией, вместе с военнообязанными десятки тысяч граждан республики вступили в ряды Красной Армии добровольцами. Всего республика направила на фронт 559,6 тыс. воинов.

По мобилизации многие работники физической культуры и спорта, преподаватели и студенты Башкирского техникума физической культуры добровольно ушли на фронт. 1 июля 1941 г. Башкирский обком ВЛКСМ (Всесоюзный ленинский коммунистический союз молодёжи) принял постановление по военной работе. Он обязал горкомы и райкомы комсомола совместно с организациями Башсосоавиахима (Башкирское общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству) немедленно приступить к организации обучения комсомольцев, не призванных в армию, но способных носить оружие, в учебных подразделениях ОСОАВИАХИМа по подготовке стрелков и всадников, пулеметчиков, снайперов, радистов, планеристов, парашютистов, летчиков, водителей автомобилей, мотоциклистов.

В июне были призваны в ряды Красной Армии сотрудники БашСФК В. Ромашковцев, Б. Леманов, А. Мусин, Н. Ящук.

«С первого же дня Отечественной войны в рядах РККА и непосредственно на фронт было отправлено не одна сотня физкультурников, которые стойко защищали Родину от немецких стервятников, которые сумели доказать достоинство советских физкультурников. Среди отличившихся в боях имеются также и наши славные Башкирские физкультурники, которых партия и правительство удостоила наградой, среди них Борисов, Д. М. – председатель Комитета физической культуры и спорта при СНК БАССР – ордена

«Красного Знамени» за боевые действия в танковых подразделениях; Т. Лунёв – начальник УСО ДСО «Спартак» – орден «Красного Знамени»; Александров И. П. – чемпион по волейболу, орден «Красного Знамени» и многие другие.

Решением Верховного Главнокомандования Красной Армии тренера, спортсмены-лыжники привлекались для подготовки бойцов. На Южном Урале готовили бойцов для формирования частей особого назначения, предназначенных для боевых действий в тылу врага. Этой работой занимались и преподаватели физвоспитания уфимских учебных заведений, инструктора физической культуры и тренера. С помощью инструкторов-методистов лечебной гимнастики, в госпиталях расположенных на территории республики, проводились реабилитационные мероприятия для скорейшего выздоровления бойцов и отправки их на фронт.

Постановлением Башкирского обкома ВЛКСМ от 1 декабря 1941 г. в республике был сформирован резервный комсомольский молодежный отряд. Согласно документу горкомы ВЛКСМ: Уфимский, Белорецкий, Стерлитамакский, Ишимбайский, а также Белебеевский райком ВЛКСМ совместно с военкоматами должны были проводить комплектацию лыжных взводов на добровольных началах юношами в возрасте 18 лет и старше, физически здоровыми, выносливыми, хорошо владеющими лыжами. Райкомы комсомола обеспечивали каждого бойца лыжами.

Для обучения в аэроклубах Башкирии в июле 1941 г. было отобрано 315 человек. В сентябре 1941 г. было призвано на фронт 1800 лучших молодых лыжников республики. Для обеспечения работы в госпиталях по ЛФК было выпущено 65 человек методистов ЛФК. Направлено на работу по ЛФК 100 чел. 1942 г в работе по ЛФК являлся переломным т.к. введение этой работы в госпиталях в Башкирии впервые. [2]

Документы из архивов рассказывают о спортсменах высоких спортивных разрядов, которые также не остались в стороне от подготовки резервов для Красной Армии: «Активную помощь оказывает мастера спорта по лёгкой атлетике Щукин и мастер спорта по гребле Т. Переселенцев. На руководящей работе и учебных заведениях имелось 42 человека эвакуированных работника по физической культуре в республике [2].

Во время проверки работы военokrуга с личным присутствием маршала Советского Союза т. К. Ворошилова была дана высокая оценка товарищам об их работе, в частности товарищам Дизенко, Анищенко, Маврину, Викторову, Часовскому, Латыпову и другим, которые назначены физруками полков.

В ряды РККА отправлено разрядников 1640 чел. За время мобилизации по линии ВЛКСМ лучшие девушки и юноши физкультурники Башкирии ушли в разные спецподразделения армии – 1 215 чел. девушек и 2 043 юношей [2].

В системе образования физическая культура была одним из приоритетных направлений в деле воспитания будущих бойцов.

К середине 1940-х гг. подготовка бойцов для фронта продолжала оставаться одной из главных задач для специалистов физической культуры и

спорта. По отчёту на 01.01. 1943 г. военно-лыжной подготовкой охвачено 60 138 человек по 20 и 45 часовой программе подготовки бойцов-лыжников (стрельба, метания гранаты, проползание на лыжах).

В конце 1942 г. появляются признаки будущей победы над врагом и мирной жизни. В документе «План работы комитета по делам физической культуры и спорта при СНК БАССР на I полугодие 1943 года», говорилось:

1. Составить сборник материалов участия Башкирских физкультурников в Отечественной войне (отв. Александров, Черепинская).

2. Создать и организационно оформить детские спортивные школы в городах Уфе, Стерлитамаке, Бирске, Белорецке, Зилаире [2].

В 1941–1943 гг. организациями и школами Башосовиахима было подготовлено для фронта 10470 военных специалистов, в их числе стрелки, велосипедисты, кавалеристы, радисты, телеграфисты.

Физкультурники и спортсмены активно участвовали в патриотических движениях по сбору средств для фронта и на постройку авиаэскадрилей.

В Уфе и Стерлитамаке располагались автотоклубы и три автошколы. Кроме действующих в годы войны в Башкирии спортивных обществ «Динамо», «Спартак», «Локомотив», «Учитель», «Медик», «Нефтяник», «Крылья Советов», «К и М», «Рекорд», «Урожай», «Буревестник», «Пищевик», «Молния», «Водник», в 1943 г. было образовано новое спортивное общество «Смена». Оно объединяло общеобразовательные школы и «Трудовые резервы» учащихся школ фабрично – заводского обучения (ФЗО) и ремесленных училищ.

Особое внимание обращалось на полный охват соревнованиями призывников и допризывников 1925-1926 гг. рождения и бойцов Всеобуча. За 1941–1945 годы физкультурные организации подготовили 10,4 тыс. бойцов по рукопашному бою, 4,2 тыс. бойцов по плаванию и преодолению водных преград, 56 тыс. лыжников. По нормам ГТО прошли подготовку 41,9 тыс. человек [3, с. 40].

БашОСОАВИАХИМ ежегодно с 1940 по 1946 гг. награждался переходящим Красным знаменем Президиумом Центрального ОСОАВИАХИМА СССР за первое место среди автономных республик по постановке спортивно-массовой работы.

В военные годы Башосавиахимом было подготовлено: 126825 военных специалистов, в том числе 4012 ворошиловских всадников, 511 мотоциклистов, 1116 радистов, 4022 снайперов, 78910 ворошиловских стрелков, 910 летчиков, 1012 парашютистов, 189 пилотов-планеристов и др. [1].

Спортсмены и физкультурники Башкирии с честью вернулись с полей войны. Немалое их число было представлено к наградам. Героями Советского Союза стали четырнадцать воспитанников Уфимского аэроклуба, а лётчик Муса Гареев удостоился этого звания дважды. Звание Героя Советского Союза присвоено также спортсмену Н. Мореву. Первая из женщин-снайперов Герой Советского Союза Н. Ковшова была хорошей, всесторонне развитой спортсменкой.

Физкультурники Башкортостана успешно помогали фронту на своих рабочих местах на фабриках, заводах, колхозах (коллективное хозяйство) и совхозах (советское хозяйство). После важнейших побед Советской Армии под Москвой, Сталинградом, на Курской дуге, активизировалась работа по развитию физкультуры и спорта на местах.

Перед окончанием войны была возобновлена практика проведения Социалистического соревнования. В области физической культуры и спорта был подписан «Договор социалистического соревнования между физкультурными организациями Башкирской АССР и Чкаловской областью (ныне Оренбургская область) на лучшую организацию и постановку оборонной физкультурной работе» [2].

Таким образом, период Великой Отечественной Войны стал испытанием народа не только в ратных и трудовых делах, но и в продолжавшейся развиваться сфере физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт с достоинством выполнила поставленную в трудные военные годы задачу для достижения победы и поддержания морального духа жителей Башкирии. Многие физкультурники не вернулись с фронта. Как герои погибли в борьбе с врагами спортсмены, преподаватели физической культуры учебных заведений Башкирии. В их честь в республике проводятся соревнования, разыгрываются призы по видам спорта, которые помогают воспитывать молодое поколение на примерах героев Великой Отечественной войны и быть достойными гражданами своей малой Родины Башкортостан и Великой России.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аюпов, Р. А. Физическая культура и спорт в Башкортостане в годы Великой Отечественной войны: в помощь изучающим курс «История культуры Башкортостана» / Р. А. Аюпов. – Уфа: УНЦ РАН, Госкомспорт РБ, 1995. – 44 с.
2. Государственный архив Российской Федерации (ГА РФ). Ф. Р-7576.
3. Ахмадиев, Т. Х. Башкирская АССР в годы Великой Отечественной войны / Т. Х. Ахмадиев. – Уфа: Башк. кн. Изд, 1984.

Максимов Г. М., Тютюкова Н. В.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КИКБОКСИНГА В УГАТУ

Аннотация. Статья посвящена истории развития кикбоксинга в Уфимском государственном авиационном техническом университете за период с 1992 по 2020 годы.

Ключевые слова: кикбоксинг, спортсмены, тренеры, достижения

Maximov G. M., Tyutukova N. V.

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

HISTORY OF KICKBOXING DEVELOPMENT AT UGATU

Annotation. The article is devoted to the history of kickboxing at the Ufa State Aviation Technical University for the period from 1992 to 2020.

Keywords: kickboxing, athletes, coaches, achievements

Официальное признание Госкомспортом СССР кикбоксинга как вид спорта состоялось в январе 1990 г. Первый Чемпионат СССР (разделы лайт и семи-контакт) состоялся в августе 1990 г. в Ужгороде (Украина), и в сентябре (фулл-контакт, сольные композиции) в Виннице (Украина).

В рамках Чемпионата СССР в Виннице представители российских клубов приняли решение о проведении I-го Чемпионата России и создание Федерации кикбоксинга России ФКР. Чемпионат России (раздел фулл-контакт) состоялся 10–13 января 1991 года в городе Екатеринбург. Президентом был избран Анатолий Богданов, вице-президентом Юрий Романов. В мае 1991 года в г. Челябинске прошел II Чемпионат России, где президентом федерации кикбоксинга России был избран Романов Юрий Николаевич (г. Челябинск).

Развитие кикбоксинга в институте связано с именем мастера спорта по боксу Р. Саяпова, который в 1992 году взялся развивать этот вид спорта. В 1993 году практически сформировался состав команды УГАТУ, и кикбоксеры стали показывать высокие результаты. Выигрывались спартакиады вузов Башкирии, чемпионаты и кубки республики, универсиады СНГ, позже и чемпионаты России. В сборную УГАТУ вначале входили бывшие боксеры. Среди них мастер спорта по боксу Ф. Имашев, кандидаты в мастера А. Галимов, Р. Валиев, К. Шестаков, М. Уразбахтин, Максимов Г. М. Уже на открытой Универсиаде СНГ в 1993 году, которая проходила в Уфе, сборная республика, наполовину состоявшая из спортсменов УГАТУ, заняла первое место. В том же году в состав сборной университета включили и женщин – Е. Логункову и М. Дурневу.

В 1994 году впервые в УАИ прошла спартакиада вузов РБ, сборная команда УАИ заняла первое место. И в течение многих лет сборная команда УАИ ныне УГАТУ (с 2000 г. старший тренер доцент Максимов Г.) занимает только первые и призовые места.

Лидерство кикбоксеров университета подтвердили вскоре многочисленные победы. Ф. Имашев стал многократным чемпионом республики, чемпионом Универсиады СНГ 1993 года, чемпионом Европы 1996 года в Граце, чемпионом мира среди профессионалов в 1994 году, серебряным призером Кубка мира 1999 года. А. Вахитов выигрывал чемпионаты Башкирии и России, победил на чемпионате Европы 1994 года в Хельсинки. Е. Логункова завоевала звание чемпионки Европы 1995 года в Белграде, чемпионки мира 1995 года в Штутгарте. Член спортивного клуба у УГАТУ К. Москвин – чемпион Универсиады СНГ 1994 и 1996 годов, победитель Кубка мира 1997 года в Бирмингеме, М. Дурнева – чемпионка Универсиады СНГ 1994 года, Т. Юсупов – чемпион Европы 1995 и 1996 годов, победитель Кубка мира 1999 года, М. Попов – чемпион Универсиады СНГ 1996 года, чемпион Европы 1996 года в Граце. Все эти спортсмены – неоднократные чемпионы Башкирии и России, мастера спорта международного класса. Еще ряд талантливых кикбоксеров выполнили норматив мастеров спорта: А. Гилемшин – чемпион Универсиады СНГ 1994 года, К. Шестако – чемпион России, М. Уразбахтин – призер Универсиады СНГ 1993 года, Р. Магсумов – победитель Кубка России 1998 года, Г. Максимов – победитель Кубка России и бронзовый медалист Кубка мира 1999 года.

В 1999 году сразу двое атлетов – К. Москвин и Г. Максимов стали чемпионами мира в Греции. К. Москвин к тому же успешно освоил профессиональный ринг – стал чемпионом России, а потом и чемпионом Европы по версии WPKA. Р. Магсумов и С. Клименко выиграли первые места на командном чемпионате мира соответственно по фулл-контакту и лайт-контакту, а Клименко стал также серебряным призером в семи-контакте. А. Янбекова на этих соревнованиях была второй в боях по правилам фулл-контакта и третьей – по правилам лайт-контакта, а М. Попов удостоился бронзовой медали в фулл-контакте [1].

Звание «Мастер спорта России» до 2000 г. выполнили: Азат Гилемшин – Чемпион Универсиады СНГ (1994 г.), Константин Шестаков – чемпион России, Михаил Уразбахтин – призер Универсиады СНГ (1994г.), Рустем Магсумов – победитель Кубка России (1998 г.), Геннадий Максимов – победитель Кубка России 1998г., призер Кубка Мира (Испания, 1999г), чемпион Мира (Греция, 2000).

В 2000г. старшим тренером сборной команды УГАТУ по кикбоксингу был назначен ст. преподаватель Максимов Г. М. С 2000 г. по 2020 г. сборная команда УГАТУ в Универсиаде вузов РБ занимала только первые до 2009 г., с 2010 призовые места. В 2019 и 2020 гг. на чемпионате России среди студентов команда УГАТУ заняла 2 место

В 2001 году самым высоким достижением стало «серебро» Г. Максимова на чемпионате мира в Греции. В 2002 году «бронзой» на чемпионате мира завершил свою славную боевую карьеру К. Москвин. А в 2003 году первого большого успеха добился А. Есин, который стал чемпионом Европы в Будапеште. В 2004 году взошла целая плеяда сильных мастеров. В Кубке мира

в Москве победителями стали А. Кшенский, А. Шолом (в разделе лайт-контакта) и Г. Халимова. А. Шолом добавил «серебро» в фулл-контакте, такую же медаль завоевала М. Мигаль.

Россыпь медалей разных достоинств принес 2005 год. А. Кшенский стал двукратным чемпионом Европы в Греции в разделах лайт-контакт и фулл-контакт с лоу-киками. Г. Халимова выиграла чемпионат мира, а Д. Юсупов стал серебряным призером. Год увенчал титул мирового чемпиона среди профессионалов, которого добился Д. Юсупов. В 2006 году он же стал серебряным призером чемпионата Европы, подтверждая класс опытных мастеров, а А. Тихонов, А. Гайсин завоевали свои первые медали на российских соревнованиях. В 2019г. в августе впервые в Хорватии состоялся чемпионат Европы среди студентов по кикбоксингу в разделах K1, поинтфайтинг, и лайт-контакт. Студент УГАТУ Тимур Гатин – единственный в составе сборной РФ, завоевал первое место.

После затишья в 2012 году студент университета Айвар Гайсин стал победителем Кубка Мира в Венгрии. В 2013 году Айвар стал чемпионом Европы в Словении, одержал убедительную победу в Кубке Мира в Анапе. В 2014 году в спортивную копилку Айвара добавляется победа в Кубке Мира (г. Анапа), в этом же году он становится призером Чемпионата Мира в Турции. С 2012 по 2020 гг. А. Гафуров становится 3-кратным чемпионом России, 3-кратным победителем Кубка Мира, призером чемпионатов Мира и Европы.

В стенах университета подготовлены мастера спорта международного класса: Фархад Имашев, Азат Вахитов, Елена Логункова, Кирил Москвин, Мария Дурнева, Тимур Юсупов, Максим Попов, Данир Юсупов, Антон Есин, Айвар Гафуров.

В период с 2000 по 2020 гг. звание «Мастер спорта» выполнили:

Айгиз Шаймухаметов – финалист чемпионата России 2016г., чемпион России среди студентов 2016 г.

Иван Новоселов – финалист чемпионата России 2016г., чемпион России среди студентов 2016 г., финалист Кубка России 2017г.

Тимур Гатин – победитель Кубка России 2018г, чемпион России среди студентов 2019 г. (г. Омск).

В настоящее время тренерский состав сборной команды университета делает акцент на развитие всех разделов кикбоксинга и такой подход дает свои результаты. Если до 2000 года студенты-спортсмены выступали только в разделах фулл и семи контакт, то уже с 2012 года студенты УГАТУ достойно представляют страну на международных соревнованиях в разделах K1 и лайт-контакт. На сегодняшний день кикбоксинг как вид спорта довольно известен и имеет большое число поклонников и приверженцев среди студентов университета.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мокеев Г. И., Романов В. М., Мокеева Е. Г. И не только о спорте. – Уфа: РИК УГАТУ, 2008.

Ходжизода Б. К., Иванова С. Ю.

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

ХРОНИКА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВИДОВ СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Аннотация. Физическая культура является одной из составляющих элементов человеческой культуры и не может остаться незамеченной. Чем больше человек обращает внимание на свой организм, стремясь достичь идеала, тем важнее для него становится система теоретических знаний и практических навыков, направленных на раскрытие потенциала, заложенного в человеческом существе, т.е. физическая культура.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, специалисты, комитет, клуб, олимпийский резерв.

Hojizoda B. K., Ivanova S. Yu.

Kemerovo state university, Kemerovo, Russia

CHRONICLE OF THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

Annotation. Physical culture is one of the constituent elements of human culture and cannot go unnoticed. The more a person pays attention to his body in order to achieve an ideal, the more important it becomes for him to have a system of theoretical knowledge and practical skills aimed at unlocking the potential inherent in the human being, i.e. physical culture.

Keywords: physical culture, sports, specialists, club, Olympic reserve.

Физическая культура и спорт постоянно развиваются, не смотря на трудности, возникшие в процессе строительства рыночной экономики. История физической культуры и спорта показывает, что в силу теоретико-педагогических дисциплин, изучаемых в физкультурных учебных заведениях, ей принадлежит значительное место. Она относится к профилирующим, мировоззренческим дисциплинам, позволяющим будущим специалистам лучше познавать свой предмет [1].

После распада СССР в декабре 1991 года по инициативе спортивной общественности России был проведен внеочередной съезд профсоюзных спортивных организаций бывших республик СССР. Цель его была одна: поддержать и укрепить спортивные связи, сложившиеся между республиками за долгие десятилетия, сохранить накопившиеся опыт профсоюзной спортивной работы.

Съезд избрал Международную конфедерацию спортивных организаций (МКСО) – «Профспорт» и Конфедерацию спортивных организаций России (КСОР), куда вошли одиннадцать государственных отраслевых организаций и ряд отраслевых физкультурно-спортивных объединений.

Эти организации призваны были развивать спорт для всех и координировать основные направления физической культуры, спорта и туризма суверенных государств, установить связи и сотрудничество с

государственными, профсоюзными и общественными органами, поддерживать взаимодействие этих организаций с международным и национальными и олимпийскими комитетами.

Каждая из этих организаций активно приобщает россиян к занятиям физической культуры и спортом. Особенно большую роль играет Центральный спортивный клуб армии, который в мае 1998 года отметил свой 75-летний юбилей.

Все спортивные организации России, в том числе физкультурно-спортивные общества, активно участвуют во всех спортивных мероприятиях, проводимых Госкомитетом по ФКиТ и ОКР [2]. Совместно с Олимпийским комитетом России Госкомитет по ФКиТ был призван участвовать в подготовке спортивного резерва в системе ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, училищах олимпийского резерва, осуществлять развитие туризма в стране, руководить подготовкой и использованием физкультурных кадров, поддерживать и контролировать подведомственные научно-исследовательские институты федерального значения.

Наиболее массовыми были: «Лыжня России», Всероссийский олимпийский день бега, «Праздник Севера» в Мурманске, Фестиваль спорта народов Поволжья в Йошкар-Оле, и Сибирские спортивные игры инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата и многие другие.

Несмотря на экономические и финансовые трудности, в России развивались все олимпийские и многие неолимпийские виды спорта, сохраняя во многом прежние традиции.

В стране ежегодно проводилось значительное количество спортивных соревнований, розыгрышей кубков и чемпионатов, спортивных праздников и спартакиад. Наиболее успешно в эти годы (1992–1999) развивались зимние виды спорта – хоккей с шайбой и русский хоккей с мячом, фигурное катание на коньках, лыжные гонки, биатлон, сноуборд, фристайл; а в числе летних – плавание, спортивная и художественная гимнастика, тяжёлая атлетика, классическая и вольная борьба, восточные единоборства, бокс, стрелковый спорт, мини-футбол, баскетбол. По многим видам российские спортсмены вполне достойно представляли нашу Родину на крупнейших международных соревнованиях.

Одной из насущных проблем современного российского спорта, которая требовала своего решения, стала проблема его профессионализации. Эта тенденция закономерна, она связана рядом объективных условий развития современного спорта [2].

Подготовка спортсменов высокого класса требует дорогостоящего материально-технического обеспечения. Активно выступающий спортсмен требует и соответствующего материального стимулирования, так как иного источника дохода в силу огромной занятости спортом он иметь не может.

Профессионализацию спорта в России значительно осложняют трудности, возникшие в процессе строительства рыночной экономики. Слабая материальная база отечественного спорта, недостаточное финансовое

обеспечение спортсменов высокого класса и тренеров привели к весьма широко распространившейся практике заключения ими контрактов с зарубежными клубами, ассоциациями и другими организациями и отъезд для выступления за рубежом. Уже в 1989–1990 гг. группа ведущих хоккеистов СССР дебютировала в Национальной Хоккейной Лиге США. Их было всего 10 человек. К 2001 году в зарубежных спортивных организациях задействованы тысячи наших спортсменов. Таким образом, профессиональный спорт в Российской Федерации получил официальное законное признание.

Несмотря на скудное финансирование, усилиями спортивной общественности были возобновлены массовые спортивные турниры на приз «Золотая шайба» им. А. В. Тарасова, в которых на 67 территориях России принимали участие тысячи юниоров 10–17 лет. Зимой 1999 года пришёл первый крупный успех. Наши юниоры выиграли первенство мира по хоккею с шайбой на турнире в Канаде.

Выдающиеся спортсмены имели возможность получать профессиональное образование в 32 училищах олимпийского резерва, созданных в 22 регионах России. Совершенствование талантливых спортсменов, кроме того, осуществлялось в 64 школах высшего спортивно мастерства, функционировавших в 36 регионах страны. Во всех этих элитных учебных заведениях занималось более 4 тысяч спортсменов высокого класса, из которых около 30% становятся кандидатами в сборные команды страны в качестве основного и резервного состава [3].

История учит, что развитие физической культуры и спорта представляет собой объективный, закономерный процесс в жизни человеческого общества. Этот процесс происходит не по произволу людей, а в силу действия объективных законов, вытекающих из материальных и духовных условий существования того или иного общественного строя. История физической культуры и спорта показывает, как на различных ступенях развития человечества изменения, происходящие в области физической культуры и спорта, обуславливаются определенным образом производства, политикой, культурой, идеологией, наукой, военным делом. В духовном творчестве народа ведущие общественные деятели, педагоги, врачи и ученые черпают свои идеи, средства и формы, создавая научные системы и методы физической культуры и спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов / Б. Р. Голощапов. – М.: Издательский центр "Академия", 2002.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2004.
3. Царик А. В. О культуре физической и духовной. Гигиена физкультуры / А. В. Царик. – М.: Знание, 1999.

Чибуе Д.¹, Троя В. М.¹, Троя А. Г.²

Даляньский технологический университет, Китай, Далянь

Уфимский государственный авиационный технический университет, Россия, Уфа

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В КИТАЕ

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

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

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

Dalian university of Technology, Dalian, China

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

PHYSICAL EDUCATION IN CHINA

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

Keywords: physical education, physical education system in China, healthy activities

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

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

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

which is one of the most distinctive factors of physical education. Its more than just a body training program but the understanding that fitness helps one's mind.

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

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

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

Sport is considered as the main form of physical education in various types and levels of educational institutions. It's a mandatory course colleges and universities take from primary to second grade. Some of the schools offer daily physical

education classes. From third year of College and University, physical education courses are offered selectively. Its mandatory for students to attend classes of physical education in schools where the course is not optional, students are not eligible for the National student's physical qualifications If they do not complete one third of the entire course during the semester. After graduation, they can only get a certificate of education, which deprives them of the right to higher education. Physical education as been classified in recent years as an entrance exam for Higher education.

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

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

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

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

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

REFERENCES

1. Sébastien Billioud and Joël Thoraval, *The Sage and the People: The Confucian Revival in China* (New York; Oxford: Oxford University Press, 2015).
2. Susan Brownell, *Training the Body for China: Sports in the Moral Order of the People's Republic* (Chicago: University of Chicago Press, 1995).
3. Siedentop, Daryl. *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. McGraw Hill, 2006
4. World Bank. 2004b. *Education for All Fast-Track Initiative Framework*. Washington, D.C.
5. Ministry of Education. *China Educational Statistic Yearbook*, 2005, 2004, 2003, 2002, 2001, 2000, 1999, 1998. Beijing: The People's Education Publishing House. (in Chinese)

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

Абсалямов Р. С.

Тюменский государственный институт культуры, Тюмень, Россия

К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЕМЫХ КОЛЛЕДЖА ИСКУССТВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. Специфика профессиональной деятельности специалистов среднего звена, реализуемая в колледже искусств Тюменского государственного института культуры, предполагает развитие мотивационно-ценностного отношения у обучаемых к регулярным занятиям физическими упражнениями. В данной работе рассмотрены возможности дисциплины «Физическая культура» для развития прежде всего, общих компетенций и развития профессиональных качеств.

Ключевые слова: физические упражнения, специфические качества профессионального значения, уровень физической подготовленности

Absalyamov R. S.

Tyumen state institute of culture, Tyumen, Russia

ON THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL QUALITIES OF STUDENTS ON THE COLLEGE OF ARTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Annotation. The specifics of professional activity of middle-level specialists, implemented in the College of Arts of Tyumen State Institute of Culture, imply the development of motivation and value attitude of students to regular classes of physical exercises. In this work the role of discipline "Physical culture" for development of, general competences and professional qualities is considered.

Keywords: physical exercises, specific qualities of professional value, level of physical preparation

Традиционная система физкультурного образования в вузах строится по направлению поддержания уровня физической подготовленности и на повышение уровня физической подготовленности обучаемых. В настоящее время императивом в процессе организации учебного процесса по физической культуре и спорту становится развитие мотивации к сохранению собственного здоровья, повышение мотивации, заинтересованности студентов к здоровьесбережению, т.е., формирование культуры здоровья обучаемых. Повышение культуры здоровья обучаемых является результатом работы преподавателей, самих студентов, создания необходимых и достаточных психолого-педагогических условий.

Анализ педагогических исследований показывает, что задача повышения культуры здоровья обучаемых решаются в средних специальных учебных заведениях (ссузах) с трудом. Рассмотрим развитие профессиональных качеств на примере колледжа искусств. Областью профессиональной деятельности являются колледжа искусств: музыкальное

исполнительство (инструментальное и вокальное); образование музыкальное в образовательных организациях дополнительного образования детей (детских школах искусств по видам искусств), общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях; руководство творческим музыкальным коллективом. Но возможности, заложенные в курсе «Физическая культура» позволяют реализовать развитие многих профессиональных качеств обучаемых.

Такие профессиональные качества музыкантов как формирование исполнительского аппарата, становление моторно-двигательных способностей музыканта, подготовка к публичным выступлениям требуют устойчивых выполнений физических упражнений на занятиях и дома, т.к. они помогают повысить физическую работоспособность, а это значит, что организм может противостоять высоким физическим и психическим нагрузкам, которые присущи профессии музыканта-исполнителя.

Организация обучения студентов по дисциплине «Физическая культура» в ссузах культуры представляется более сложным процессом, чем в других, и требует от учителя не просто быть учителем, но и владеть некоторыми знаниями, отражающих профессиональную деятельность студентов, т.е. иметь представление о будущей профессиональной деятельности студентов.

Так, напр. деятельность музыкантов-инструменталистов требует большого нервно-эмоционального напряжения, повышенного внимания, физической работоспособности и всегда – значительных усилий и выносливости. В работе музыкантов особенно важны показатели психомоторики, которые связаны со зрительно-моторной и слуховой реакциями, им необходимы координационные связи и развитый нервно-мышечный аппарат, а также выраженная подвижность нервных процессов.

В специальной литературе можно найти следующие показатели физкультурной грамотности для музыкантов: знание особенностей физических, моторно-двигательных навыков музыкантов различных специализаций; развитие навыков самокоррекции; умение восстановления физической работоспособности; способность применять в исполнительской практике знания по основам функционального тренинга; формирование системы знаний по самоконтролю за физическим и эмоциональным состоянием и т.п.» [1]

Рассмотрим на примере отдельные музыкальные специальности колледжа искусств, специфические качества профессионального значения и необходимые физические упражнения для обучаемых данной специальности.

В этой связи, на занятиях физической культуры наряду с упражнениями общей физической подготовки необходимо использовать специальные комплексы упражнений.

Таблица

направление обучения	специфические качества профессионального значения:	физические упражнения
инструментальное исполнительство	развитие дыхательных возможностей	комплекс упражнений Бутейко
	развитие силы, выносливости	упражнения для развития силы мышц ног, рук, кистей, шеи, спины и т.д.)
	развитие координации	Общеразвивающие упражнения.
хоровое дирижирование	развитие силы, выносливости	использование современной методики ритмоатлетических упражнений, комплекса атлетической гимнастики, упражнений для ловкости рук

Такие упражнения, направленно воздействуют на развитие специфических качеств профессионального значения, напр.на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом. Это упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей напр. эстафеты, теппинг-тест, челночный бег, результатом является то, что у студентов улучшились скоростные качества.

Педагогический опыт показал, что студенты, имеющие систематические физические нагрузки меньше испытывают утомляемость в процессе занятий на музыкальном инструменте, опрос студентов колледжа искусств показал, что специальные физические упражнения способствуют развитию исполнительских приемов.

Таким образом, для организации эффективного процесса обучения физической культуре в ссузах преподавателю четко осознавать специфику профессиональной деятельности и требования, которые она предъявляет к профессионально-прикладным физкультурным знаниям, умениям, навыкам, психофизическим качествам, мотивационно-ценностному отношению к регулярным занятиям физическими упражнениями и выявить возможности ссузовской подготовки по дисциплине «Физическая культура», потенциал современной физической культуры для студентов музыкальных специализаций – пианистов, дирижеров, исполнителей на духовых инструментах, включившая для каждой специализации оригинальную диагностику, содержание, формы и методы с учетом специфики профессиональной деятельности специальные комплексы упражнений).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коняева М. А. Концептуальная структура практических занятий по формированию у музыкантов специальной выносливости // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 2.
2. Коновалов И. Е. Профессионально-ориентированное физическое воспитание студентов средних специальных учебных заведений музыкального профиля // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. – 2011. Вып. 4. С. 126–133.

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

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

О ЗНАЧЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА КУРСАНТОВ УИ ГА КАК ФАКТОРА МОТИВАЦИИ НЕОБХОДИМОСТИ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. В статье ставятся задачи рассмотреть значение и влияние комплекса ГТО на систему физической подготовки в УИГА, а также роль этого комплекса, как мотивирующего фактора развития физической подготовки для курсантов гражданской авиации.

Ключевые слова: физическая культура, физкультурно – спортивный комплекс ГТО, курсанты УИ ГА.

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

Ulyanovsk institute of civil aviation named after B.P. Bugaev, Ulyanovsk, Russia

ABOUT THE VALUE OF THE GTO PHYSICAL AND SPORTS COMPLEX IN THE SYSTEM OF THE HIGHER EDUCATION INSTITUTION AND ITS INFLUENCE ON UICA CADETS AS A MOTIVATION FACTOR FOR THE NEED FOR PHYSICAL CULTURE

Annotation. The article sets the task of considering the significance and impact of the GTO complex on the physical training system in the UICA, as well as the role of this complex as a motivating factor in the development of physical fitness for the cadets of the CA.

Keywords: physical culture, physical culture - sports complex TRP, cadets UI GA.

Современный всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» был возрождён в 2014 году под началом президента В. В. Путина. Комплекс состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам. Лицам, принявшим участие, но не выполнившим нормативы на бронзовый знак отличия, вручается знак Комплекса ГТО – «Участник» [1].

Комплекс ГТО должен стать основой разработки стандартов, программ по физическому воспитанию и спорту во всех образовательных организациях,

физкультурно-спортивных клубах и их объединениях, в трудовых коллективах и других учреждениях и организациях, где проводится физкультурно-спортивная работа.

Таким образом, нами была поставлена *цель исследования*: выявить значение системы ГТО в организации физической подготовки и мотивации курсантов УИ ГА.

Для достижения поставленной цели были необходимо решить ряд следующих *задач*:

1. Изучить научно-методическую литературу относительно данной проблемы;

2. Рассмотреть значение комплекса ГТО в системе физической подготовки вуза, изучить научно-методическую литературу относительно данной проблемы;

3. Проанализировать мнение курсантов и преподавателей, относительно комплекса ГТО в системе подготовки.

Объект исследования: курсанты Ульяновского института гражданской авиации;

Предмет исследования: комплекс ГТО в системе ВУЗа. Исследование проводилось в Ульяновском институте гражданской авиации в период с декабря 2019 г. по январь 2020 г.

В ходе исследования нами использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, математико-статистические методы обработки результатов, качественный и количественный анализ полученных данных.

Анкетирование было проведено среди преподавателей кафедры ФКиС и курсантов Ульяновского института гражданской авиации имени Главного маршала авиации Б. П. Бугаева.

Среди курсантов было опрошено 600 человек 1 и 4 курсов института. Проведенное исследование позволило получить нам определенные результаты, позволяющие судить о значимости физкультурно – спортивного комплекса ГТО как фактора положительной мотивации для занятий физическими упражнениями и приобщению курсантов к здоровому образу жизни. Так, на вопрос «Знаете ли Вы про ГТО?» около 98 % курсантов УИГА ответили положительно.

Следующий вопрос: «Приходилось ли Вам сдавать нормы ГТО?» показал, что 60 % опрошенных курсантов сдавали нормы ГТО, причем 32 %, из ответивших положительно, сдавали нормы для получения значка. Остальные же сдавали нормативы при обучении в УИГА.

Вопрос «Получили ли вы значок ГТО или пытались ли Вы сдать нормативы для его получения?» показал, что лишь один опрошенный имеет значок ГТО, причем золотой. Около 20 % пытались сдать нормативы для его получения.

Однако все опрошенные курсанты знают, что наличие золотого значка ГТО дает дополнительные баллы при поступлении в УИГА. Задав вопрос, а

почему же курсанты не пробовали сдать нормативы для его получения, 54 % ответили, что их физическая подготовка была недостаточной для сдачи нормативов на золотой значок, остальные же просто не задумывались об этом.

На вопрос «Поддерживаете ли Вы возрождение комплекса ГТО?» 78 % ответили положительно, остальные воздержались от ответа. Однако, 46 %, из ответивших положительно, считают, что необходимо снизить требования для получения значка ГТО.

Крайний вопрос анкеты был посвящен самостоятельным занятиям курсантов физической культурой. Результаты показали, что 64 % курсантов занимаются совершенствованием своей физической подготовки.

Подводя итоги анкетирования курсантов, хочется выделить следующие моменты:

1. Небольшое число курсантов знает, что при составлении учебной программы идет ориентирование на нормативы комплекса ГТО.

2. Среди опрошенных имеется лишь один обладатель значка ГТО.

3. Достаточно большое число анкетированных считают, что нормативы для получения значка ГТО. Курсанты хотели бы сдать их, но считают свою физическую подготовку недостаточной. Но у них имеется стремление для ее развития.

4. Большая доля курсантов заинтересована в том, чтобы иметь хорошую физическую подготовку.

Анализ результатов анкетирования преподавателей показал:

1. Все опрошенные преподаватели согласны с тем, что при наличии удостоверения и значков ГТО необходимо давать дополнительные баллы при поступлении, что и осуществляется в ВУЗе.

2. 78 % опрошенных преподавателей считают, что курсанты, имеющие значок ГТО, имеют лучшую физическую подготовку, в отличие от других.

3. Мнение преподавателей об обязательном наличии значка ГТО, для поступающих на летные специальности, разделилось поровну.

4. 93 % преподавателей считают, что подготовка обучающихся на летных специальностях ухудшилась после отмены сдачи физических нормативов.

5. Все опрошенные преподаватели считают, что необходимо снова ввести сдачу физической подготовки для поступающих на летные специальности.

6. Однако принимать наличие значка ГТО для освобождения от сдачи норм, при их введении, преподаватели не считают правильным.

7. 71 % преподавателей ответил, что при составлении учебной программы нормы ГТО учитываются.

8. Однако 65 % считают нормативно-техническую базу института недостаточной для полного проведения занятий, учитывающих эти нормативы.

Итак, большинство курсантов УИГА стремится иметь хорошую физическую подготовку. И комплекс «Готов к труду и обороне» является сильным мотивирующим фактором в поддержании здорового образа жизни, развития воли и характера, а также улучшении своей спортивной подготовки.

К сожалению, знак отличия ГТО дает преимущество только при поступлении в ВУЗ. Для большей мотивации обучающихся, к сдаче нормативов комплекса, могли бы служить различные «бонусы»: к примеру, надбавка к стипендии, скидка или оплата каких-либо спортивных занятий, различные льготы.

В настоящий момент проблема возрождения комплекса ГТО наиболее актуальна, поскольку содержит нормативную базу для физического воспитания студентов. На основе комплекса создаются нормативы для оценки уровня некоторых критериев физической подготовки, которые применяются в УИГА.

Однако для полного внедрения норм ГТО в жизнь ВУЗа необходимо наличие хорошо структурированной и полной нормативной документации, на основе которой мог бы составляться учебный план, чего на данный момент не хватает для официального комплекса ГТО. При должном внимании к развитию комплекса со стороны государства, он станет основой для улучшения физической культуры личности, формирования духовно-нравственного и патриотического воспитания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шатков А. П. ГТО в системе физического воспитания студентов / А. П. Шатков, Е. Г. Натрошвили, Д. Л. Полуэктов [и др.] // Студенческая наука XXI века : материалы XI Междун. студенч. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 1 нояб. 2016 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 80-83.
2. 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. 3 – 4.
3. Дугнист П. Я., Романова Е. В. Мотивация молодежи к занятиям физической культурой и спортом // Материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма» (Нижневартовск, 17–18 марта 2016 г.). – Нижневартовск: Нижнев. госуд. ун-т, 2016. – 164 с.

Алиев И. Т., Тиленчиев Ю. Р., Салаев А. Ж.

Жалал-Абадский государственный университет им. Б. Осмонова, Жалал-Абад, Кыргызстан

ОСВОЕНИЕ КУРСА «КЫРГЫЗСКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И СПОРТ» БУДУЩИМ ПЕДАГОГАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Аннотация. В статье рассматриваются педагогические проблемы и анализ педагогической ситуации при освоении курса «Кыргызские народные подвижные игры и спорт» студентами как будущими педагогами по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: Кыргызские народные подвижные игры и спорт, проблемы освоения курса, студенты.

Aliev I. T., Tilenchiev Yu. R., Salaev A. Zh.

Jalal-Abad State University named after B. Osmonov, Jalal-Abad, Kyrgyzstan

MASTERING THE COURSE «KYRGYZ FOLK OUTDOOR GAMES AND SPORTS» FUTURE TEACHERS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Annotation. This article discusses pedagogical problems and the analysis of the pedagogical situation in the development of the course "Kyrgyz folk outdoor games and sports" by students as future teachers in physical education and sports.

Keywords: Kyrgyz folk outdoor games and sports, course development problems, students.

При освоении любой дисциплины предусматривает анализ как основных составляющих организации педагогического процесса общего плана, включая мотивационно - установочные позиции студентов и их ближайшего окружения, так и специализированных моментов, касающихся непосредственно рассматриваемой дисциплины.

Изучение первой группы факторов включает исследование основных компонентов и направленности программно-методического обеспечения рассматриваемой учебной дисциплины, сопоставительный анализ отношения будущих специалистов и всего компонента студентов данного вуза к рассматриваемому курсу, исследование позиций референтных групп в отношении указанного курса.

Специализированные аспекты анализа педагогической ситуации в данном случае касаются изучения готовности студентов, к использованию в своей будущей профессиональной деятельности, кыргызских народных подвижных игр и спорта как непосредственного средства физического воспитания или спортивной тренировки.

Есть немало свидетельств передового опыта наших предшественников, при преподавании курса подвижных игр будущим учителям таковые следует рассматривать не как редуцированные спортивные игры и некий первый этап,

подводящий к их изучению, но как специализированное средство в системе подготовки специалистов.

Только в этом случае можно преодолеть последствия исходной недостаточно высокой мотивации на освоение нашего курса.

Недостаточная мотивация на освоение курса кыргызских народных подвижных игр и спорта, как справедливо подчёркивали специалисты, связано также со сложившимися традициями в системе преподавания, когда работа ведётся практически, исключительно в стенах вуза с определенной подменой контингента.

Этого можно избежать лишь в этом случае, если будет изменена сама направленность и содержание программно-методического обеспечения дисциплины «Подвижные игры и спорт»: таковое может и должно быть переориентировано на преподавание подвижных игр как неотъемлемой составляющей учебного процесса, а потому «урок» по подвижным играм, достроенный как обучающая, деловая игра должен имитировать тренировочное занятие. Только при таких условиях использование метода учебных игр обеспечит, на наш взгляд, достаточно продуктивное освоение рассматриваемой учебной дисциплины, в том числе и вследствие высокого эмоционального фона занятий.

Рассмотренный подход сегодня может и должен реальностью, поскольку фиксировавшееся ранее противоречие в теоретико-методологическом оснащении курса «Подвижные игры и спорт» – при богатстве эмпирического материала отмечалось недостаточная проработка теоретических аспектов курса.

В этой связи мы остановили своё внимание при исследовании педагогической ситуации на двух основных моментах установочно-мотивационном и поведенческом.

Данные о них мы намечали получить при исследовании, во-первых, особенностей отношения к нашей дисциплине студентов, обучающихся на кафедре физического воспитания и спорта Жалал-Абадского государственного университета им. Б. Осмонова, и, во-вторых, факторов готовности студентов к использованию игрового метода и собственно подвижных игр непосредственно в учебно-тренировочном процессе по физической культуре и спорта. Это, на наш взгляд, могло, и должно было стать основанием для определения условий формирования педагогического мастерства студентов в этом плане, тем самым и базовой для разработки программно-методического обеспечения учебного процесса с учётом особенностей будущей педагогической деятельности специалистов по физической культуре и спорту.

Прежде чем перейти к исследованию особенностей позиций студентов в отношении курса «Подвижные игры и спорт» попытаемся оценить общую педагогическую ситуацию при его освоении.

На наш взгляд, общую направленность занятий можно зафиксировать при рассмотрении различий в оценке некоторых аспектов учебных занятий группами студентов, различающимися по оценке значимости народных подвижных игр для их будущей педагогической деятельности.

Такой подход представляется достаточно перспективным, поскольку в этом случае удаётся зафиксировать удовлетворенность студентов некоторыми методическими и содержательными аспектами учебных занятий.

Следует отметить большую нацеленность на освоение курса тех, кто видит прикладную направленность народных подвижных игр и спорта в собственно учебно-тренировочном процессе (табл. 1).

Таблица 1

Оценки студентами педагогической ситуации на кафедре в зависимости от оценки возможностей курса способствовать становлению их пед. мастерства, % (n=48)

Отношение к предмету	Удовлетворенность		
	Занятиями	Занятиями системой анализа, предлагаемой кафедрой	Системой оценки знаний
Важная и интересная дисциплина	92,0	67,0	76,2
Дисциплина необходима тем, кто работает с детьми	71,3	56,4	64,4
Дисциплина важна в прикладном плане как подготовка к спортивным играм	81,0	64,3	67,0
Важный метод развития таких качеств ловкость, координация движений и т.д.	83,0	74,1	69,0
Предмет важен для освоения методика проведения групповых занятий	87,2	75,0	78,4
Σ	414,5	336,8	355
X	83,0	67,4	71,0

Таблица 2

Оценки студентами готовности после прохождения курса подвижных игр к работе с конкретными контингентами в зависимости от оценки возможностей курса способствовать становлению их педагогического мастерства % (n=48)

Отношение к предмету	Дошкольники	Школьники		Студенты	Спортсмены
		младшие	старшие		
Важная и интересная дисциплина	67,0	82,5	63,5	67,0	56,0
Важна только для тех, кто работает с детьми	77,2	77,2	61,4	56,4	49,5
Дисциплина важна в прикладном плане как подготовка к спортивным играм	79,0	86,0	52,4	57,1	64,3
Важный метод развития таких качеств как ловкость, координация движений и т.д.	79,3	91,4	72,4	71,0	48,3
Предмет важен для методики проведения групповых занятий	72,0	82,4	69,0	67,0	62,0
Σ	374,5	254,7	318,7	318,5	280,1
X	75	51	64	64	56

В ходе исследования выявилась и такая особенность педагогической ситуации при освоении нашей дисциплины, как взаимосвязь установок на использования народных подвижных игр с взрослым контингентом с уровнем готовности в этом плане (табл. 3).

Как видим, именно те контингенты, которые считали возможным использования подвижных игр в педагогическом процессе, в наибольшей степени преуспели в подготовке к своей будущей деятельности в этом плане.

Те же, кто не имея такой установки, так и остался необученным. Особенно показателен тот факт, что среди готовых к работе со взрослым контингентом лишь 1,2 % считают нерациональным использование при работе с ним подвижных игр вообще и всего 4,1% не задумывались о такой возможности, тогда как среди констатирующих свою неготовность в этом плане аналогичные позиции занимают соответственно 20,5 % и 17,0 % указанного контингента.

Таким образом, особенность педагогической ситуации при прохождении курса подвижные игры и спорт, будущими педагогами заключается в том, что помимо обучения студентов конкретным методикам использования подвижных игр, важно параллельно формировать и позитивные установки на внедрение игровых методов и собственно подвижных игр в педагогический процесс в качестве одного из основных средств занятий физической культурой и спортом.

В этой связи для оптимизации педагогической ситуации при преподавании курса «Подвижные игры и спорт» важно специально исследовать как исходные позиции студентов-спортсменов и референтных для них групп, в целях выявления условий и факторов совершенствования процесса формирования педагогического мастерства студентов.

Таблица 3

Оценки студентами готовности после прохождения курса подвижных игр к работе со взрослым контингентом в зависимости от оценки возможностей использовать таковые в педагогической работе % (n=48)

Можно использовать в работе с взрослыми в качестве:	Самооценка студентов		
	Готов	Трудно сказать	Не готов сказать
Культмассового мероприятия	53,0	29	19,0
Средства рекреации	54,0	33,5	12,0
В качестве подготовки к конкретному виду спорта	35,0	26,3	39,0
Средства ОФП	59,1	24,0	16,6
Это не рационально	8,0	20,0	72,0
Трудно сказать, я об этом не задумывался	18,6	42,0	39,8

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анаркулов Х. Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность: учебное пособие. – Бишкек КГИФК, 2003 – 167с.
2. Голубева В. В. Подвижные игры в системе подготовки тренерских кадров для циклических видов спорта: Автореферат дисс... канд. пед. наук.–М.1997-22с.

3. Жариков Е. Л. Программно-методическое обеспечение курса «Подвижные игры» в системе подготовки специалистов в вузах физкультурного профиля. Автореферат дисс... канд. пед. наук.—М.-1996.
4. Малшев Н. Б. Роль казакских народных подвижных игр и физических упражнений в выполнении нормативов Президентского теста РК: Автореферат.-дисс. канд. пед. наук.— Алматы, 2008.

Алиев И. Т., Токтогулова Г. Т., Тиленчиев Ю. Р.

Жалал-Абадский государственный университет им. Б. Осмонова, Жалал-Абад, Кыргызстан

ФИЛОСОФИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В статье философия физического воспитания и спорта научно проанализирована в философском контексте, а также предлагаются множественные методы научного анализа. Предложить общественности философский анализ разного рода деятельности, имеет глубокое значение. По этому в этой статье исследованы некоторые задачи направления физического воспитания, которое для человечества считалось очень необходимым и составляло основу современной культуры.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, культура, философия, наука, метафизика, бытие человека, философская антропология.

Aliev I. T., Toktogulova G. T., Tilenchiev Yu. R.

Jalal-Abad State University named after B. Osmonov, Jalal-Abad, Kyrgyzstan

PHILOSOPHY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Annotation. In this scientific article, the philosophy of physical education and sport is scientifically analyzed in a philosophical context, and multiple methods of scientific analysis are proposed. To offer the public a philosophical analysis of various kinds of activity is of profound significance. Therefore, this article explores some of the tasks in the direction of physical education, which was considered very necessary for humanity and constituted the basis of modern culture.

Keywords: physical culture, sport, culture, philosophy, science, metaphysics, human being, philosophical anthropology.

Всем известны влияния положительных и отрицательных впечатлений геополитических поясов к мировому сообществу. Положительным впечатлением выступает эволюционирование вперед цивилизации и влияние положительного направления содружеству государств.

А отрицательные влияния — это зависимость к технике и технологии. В результате, новое поколение вместо того, чтобы правильно использовать достижения технологии, зачастую увеличивается их зависимость, даже очень часто встречаются явления, где забывается выполнения упражнения физической культуры и спорта, не говоря уже о занятиях спортом.

Поэтому философия задач физического воспитания и спорта является наиболее актуальной задачей сегодняшнего времени. К этой задаче, еще с давних времен уделялось особое внимание. Считавшим себя коренным

населением, кыргызский народ из давних времен прививал своим сыновьям навыки скачки на конях, охоты на ловчих, стрельбы из лука, козлодрания, богатырских состязаний, которые составляли основу национальных спортивных игр, которые передавались из поколения в поколения, соблюдая все правила и традиции, такие игры как догони девушку, перетягивание каната, ордо, борьба на коне.

На сегодняшний день эти игры, которые почитали и приумножали наши предки, являясь спортивными видами, вспоминаются или проводятся только в различных торжествах и спартакиадах, а молодое поколение стало забывать все эти традиции. В связи с этим, считаем необходимым решением этих проблем, анализировать их в научном аспекте и распространять в обществе, а это основное требование нашего времени.

Если, задачи физического воспитания и спорта, не будут взяты как научный объект и не будут исследованы в своих направлениях, то рассмотреть их задачи в тесной взаимосвязи с другими науками затрудняет сам научный анализ, потому что в нашей стране решение этих задач слабо организовано и это прослеживается четко.

В действительности, многие страны давно предлагали обществу всесторонний научный анализ данной задачи и это все запечатленно в научных трудах.

Например: если, Н. В. Визитей отмечал позитивность этого направления, М. И. Муравьев, анализируя философию физической культуры сказал, что в действительности, философия физического воспитания и спорта нуждается в логике и методологии научного исследования [1].

Если, в обществе физическое воспитание и спорт является одной из отраслей, то философия еще одна отрасль науки. Этих двух отраслей науки можно воспринимать как две противоположности, не имеющих ничего общего. Давайте проанализируем эти проблемы, задачи.

Философия не ограничивается только объяснением формировании категорично-понятийного отношения культуры и деятельности, человеческого бытия, но выполняет функции расшифровки, анализа, объяснений действий человеческой жизни. Значит, философия, наравне со всеми действиями познания мира, считается познавателем окружающей среды, самопознания, феноменов мировой культуры.

Если выразится конкретнее, то по заключению М. К. Мамардашвили «философия, выступает как аппарат понятий, представлений и действий, но одновременно и как способ личностного бытия, эксперимента с собственной жизнью, когда совпадает со способом жизни, который практикуется человеком. Это вытекает из того обстоятельства, что философия, как таковая, связана в глубинах своих с режимом нашей сознательной жизни в той мере, в какой эта жизнь представляет собой некоторую целостность и реализуется на основаниях, отличающихся от природных оснований. Я говорил вам, что по своей природе мы рассеянны; по своей природе некоторые духовные, культурные и другие человеческие состояния не могли бы удерживаться и рассеивались бы» [2].

Теперь поразмышляем о метафизическом направлении как одного из основного главного направления, претворяющего в жизнь философские рамки направления физического воспитания и спорта. Метафизика выполняет следующие функции: объясняющее условие, управляет человеческую эмпирическую эмпирическую практику и отмечает его антропологичность метафизического направления.

В действительности, завести разговор о физическом воспитании и спорте, без понятия антропос невозможно. Значит, антропологический контекст культуры имеет основное значение. Потому что, физическое воспитание и спорт, в целом, во всех науках, особенно в философии современного физического воспитания и спорта рассматривается как часть культуры. Если, будем рассматривать значение термина культура, то можно с уверенностью сказать, что это достижения материальные и духовные ценности и трансцендентальные, которые возникли в результате положительных действий и направлении человека.

По этому, культурным можно сказать человека, не только правильно соблюдавшего нормы поведения, а период овладевшего глубоким знанием в разных отраслях человеческого бытия, ответственного за своими ценностями и интересами, освоившего философию физического воспитания и спорта.

По мнению И. А. Бондаренко «культура есть усилие и одновременно умение практиковать сложность жизни (в том числе и сложность социальной жизни), по этому не есть знание» [3].

По этому, философы, научно – анализирувавшие задачи физического воспитания и спорта, обязательно, глубоко подчеркивают задачи культуры, аксиологии, антропологии.

А теперь, напрямую, рассмотрим философию физического воспитания и спорта, физическое воспитание и спорт, имеет высшее значение для здоровья человека, удовлетворяет конкретные потребности для здоровья и имеет специфические разновидности для успешного применения их в жизни.

Эти мысли закреплены, следующими мнениями ученых: «На первый взгляд, спектр таких потребностей достаточно широк. В связи с этим физическую культуру и спорт можно связать даже не одной или двумя “ценностными единениями”, а с определенным набором ценностей, побуждающих людей приобщаться к данным видам деятельности что интересно, для разных социальных групп, эти ценности могут и не совпадать» [4].

Значит, через физическое воспитание можно дать биофизиологическую и социокультурную характеристику людям, которые для физического развития действовали как одно объединение.

Жители социума понимают под понятием физического воспитания и спорта не только соблюдения здоровья, но и как состояние хорошей физической формы. Значит, отсюда можно наблюдать красоту человеческого тела, стремление к ценностям, формированию физически здорового и сильного человека.

Нам известны, изученные в контексте ценности человеческого тела, некоторыми учеными, деятельности человека в области физического воспитания и спорта (И. М. Быховская, Б. Г. Акчурина, В. А. Баранов и т.д.).

Как отмечали современные ученые «физическая культура личности» не только физическое развитие, но и охватывает его духовное развитие. Значит, динамика духовных ценностей человечества, бесспорно, тесно связана с физическим воспитанием и спортом. Кроме этого, содружество человечества и спорта становится между разными народами, группами, слоями, странами настоящими опорами мира, дружбы, гуманности, единства.

Появляются культурные мосты между государствами. Потому что, участники спортивной направленности с участием в мировых спортивных состязаниях, в какой то мере начинают узнавать и принимать культуру той страны, где происходят спортивные состязания.

Например: Кыргызские спортсмены, участники мировых чемпионатов, тоже, заранее знакомятся с общественными нормами той страны, где проводятся Чемпионаты мира, Европы, Азии и наравне с этим, побеждая, дают информацию о своей стране, вывешивают флаг, играют гимн.

А также, натренированное спортом тело, с одной стороны показатель грациозности, с другой – человеческого успеха. Значит ощущается цепочка причины и результата темы человек – физическое воспитание и спорт. Исходя из мнения, некоторых психологов, спорт – мирное решение конфликтных ситуации.

Рассмотрев и проанализировав вышеуказанных тем, приходим к такому выводу, что тема физического воспитания и спорта – одна из вечных тем философской науки. Спорт залог здоровья, оплот здорового образа жизни, пример человечности, показатель культуры. Современное развитие физического воспитания и спорта дает толчок социуму в культурном пространстве к дальнейшей актуализации развития

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Муравьев В. И. Философия физической культуры: дуализм концептуальных подходов и их взаимозакрывающая взаимоподовляемость /В. И. Муравьев//Научные труды: ежегодник, под общ. Ред. Д-ра пед наук, проф В. А. Аикина. Омск: Изд-во СибГУФК 2010. – С.229-301.
2. Мамардашвили, М. К. Введение в философию /Философские чтения. – СПб. : Азбука-классика, 2002. – С 7–170.
3. Бондаренко, И. А. Жизнь сознания: конституирование новой онтологии сознание в культуре XX века / Бондаренко, И.А. Омский гос. ун-т. ОмГУ, 2002.-320 с.
4. Антропомаксимиология за «круглым столом» журнала // Теор. и практ. физ. культ. – 1979. – № 10. – С. 41–47.
5. Глотов Н.К., Игнатъев А. С., Лотоненко А.В. Философско-культурологический анализ физической культуры // Теор. и практ. физ. культ. - 1996. - № 1. - С. 4-7.

Алимсултанов И. И., Велибеков Р. Т., Иващенко Ф. М., Майдан В. А., Кузнецов С. М.

Военно-медицинская академия им. С. М. Кирова МО РФ, Санкт-Петербург, Россия

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТОРОВ РИСКА СМЕРТЕЛЬНЫХ СЛУЧАЕВ ПРИ ЧРЕЗМЕРНЫХ НАГРУЗКАХ В СПОРТЕ

Аннотация. В статье приведен обзор литературы внезапной смерти в спорте при чрезмерных нагрузках. Рассмотрены среднестатистические данные, причины и обстоятельства кардиальной смерти у спортсменов с 13 до 35 лет.

Ключевые слова: внезапная смерть, спорт, гипертрофическая кардиомиопатия, сердечно-сосудистая система, спортсмены.

Alimsultanov I. I., Velibekov R. T., Ivashinenko F. M., Maydan V. A., Kuznetsov S. M.
S. M. Kirov military medical academy the Russian defense ministry, Saint Petersburg, Russia

HYGIENIC ASSESSMENT OF RISK FACTORS OF DEATH CASES AT EXCESSIVE LOADS IN SPORT

Annotation: The article provides a review of the literature on sudden death in sports under excessive stress. The average statistics, causes and circumstances of cardiac death in athletes from 13 to 35 years are considered.

Keywords: sudden death, sports, hypertrophic cardiomyopathy, cardiovascular system, athletes.

Введение. Внезапная сердечная смерть (ВСС) у спортсменов остается одной из наиболее серьезных и актуальных проблем современной спортивной медицины, как правило, вызывающая негативную реакцию со стороны общества и средств массовой информации [1].

Ежегодно на 1 млн спортсменов приходится от 1 до 5 случаев внезапной кардиальной смерти. Абсолютное большинство умерших спортсменов – лица мужского пола, а наиболее распространенная причина ВС – сердечно-сосудистая система [7].

Макаров Л. М. и соавт. (2014 г.) выделяют среди распространенных причин смерти спортсменов в возрасте до 35 лет гипертрофическую кардиомиопатию (ГКМП), аритмогенную кардиомиопатию/дисплазию правого желудочка и аномалию отхождения коронарных артерий. Наиболее распространенной причиной смерти спортсменов в возрасте старше 35 лет является болезнь коронарных артерий.

Особо значимый вклад в изучении данной проблемы внесли американские ученые. По мнению В.Ж. Марон и соавт. (2011 г.) внезапной смертью в спорте следует считать смерть, наступившую не только в течение 1 ч, но и на протяжении 6–24 часов с момента появления первых симптомов. По их оценкам частота возникновения случаев внезапных смертей во время

физических нагрузок у спортсменов старшего школьного возраста (13–19 лет, в среднем 16 лет), проживающих в Миннесоте, составила 0,35 на 100 тыс. случаев и 0,46 на 100 тыс. спортсменов в год (0,77 на 100 тыс. мужчин-спортсменов). Более высокие показатели во время физических нагрузок (от 1 : 15 000 до 1 : 50 000) были зарегистрированы среди практически здоровых мужчин-бегунов или участников марафонов. Показатели внезапной смертности среди спортсменов указывают на ее связь с половой принадлежностью спортсменов и на значительное доминирование случаев смерти среди мужчин (соотношение мужской и женской смертности доходит до 10 : 1). Несмотря на то, что доминирование случаев смерти спортсменов-мужчин связывают с бóльшим числом участников соревнований, современные данные свидетельствуют о том, что мужской пол имеет принадлежность к фактором риска внезапной смерти, связанной с чрезмерными физическими нагрузками. Вероятно, это является следствием большей подверженности и/или предрасположенности молодых мужчин к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, повышающих риск возникновения аритмической остановки сердца, таких как гипертрофическая кардиомиопатия (ГКМП) и ранняя ишемическая болезнь сердца.

Одним из специалистов, изучающих данную тему в Европе, является ученый R. Northcote. Он считает, что с одной стороны, внезапная смерть совпадает по времени с выполнением определенного вида спортивной деятельности и наступает в течение одного часа. С другой стороны, нельзя внезапную смерть связать со спортом, если она развивалась еще до этапа чрезмерной физической нагрузки [2].

Необходимо объективно и аргументировано доказать причинно-следственную связь между спортивной деятельностью, понимаемой как психофизиологическое усилие повышенной интенсивности, и внезапной смертью. (Валанчюте А. Л., Лясаускайте В. В., 1994 г.)

По нашему мнению, понятию «внезапная смерть», наступившая вследствие занятий спортом, можно было бы дать следующее определение: «Внезапная смерть, наступившая в течение часа с момента проявления острых симптомов и совпадающая по времени со спортивной деятельностью (непосредственно перед стартом, во время соревнования, сразу после финиша) при отсутствии внешних причин, которые сами по себе могли бы быть причиной смерти». Однако, по мнению E. Joki, «ни один случай внезапной смерти нельзя отнести к эффекту физического упражнения, даже и упражнения силового, если у спортсмена здоровое сердце».

Согласно данным проспективного популяционного исследования, проведенного в регионе Венето (Италия), в среднем было зарегистрировано 2,3 случаев внезапной смерти (2,6 случаев среди мужчин и 1,1 – среди женщин в возрасте от 12 до 35 лет) на 100 тыс. спортсменов в год по всем причинам и 2,1 случаев внезапной смерти на 100 тыс. спортсменов в год вследствие заболеваний сердечно-сосудистой системы [10].

В исследовании японских ученых Y. Tanaka Yoshinaga M., Anan R., Nomura Y., Oku S., Nishi S. (2012 г.) с оценкой результатов ЭКГ-скрининга 68 503 спортсменов в возрасте от 16 до 35 лет частота внезапной сердечной смерти у вовлеченных составила в среднем 1,32 на 100 000 занимающихся в год. У 19-летнего спортсмена на этапах прескрининга была выявлена гипертрофическая кардиомиопатия, он был отстранён от спорта, однако умер внезапно во время пробежки трусцой. В двух других случаях (спортсмены 24 и 26 лет) внезапная смерть наступила во время игры в гандбол и баскетбол; оба юноши имели нормальные показатели ЭКГ, на аутопсии отсутствовали патологические изменения.

В исследовании F. Colivicchi и соавт. (2015 г.) среди 474 юных атлетов с синкопе только у двух (0,4 %) были выявлены заболевания сердца с высоким риском внезапной смерти, которые потребовали отстранения от спорта: гипертрофическая кардиомиопатия в одном случае и аритмогенная дисплазия/кардиомиопатия правого желудочка в другом.

Заключение. Таким образом, существует необходимость составления обширных международных регистров, скрининговых программ и их результатов. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и Международный олимпийский комитет (МОК) должны сотрудничать и оказывать помощь в организации, разработке и принятии мер, цель которых заключается в ранней диагностике факторов риска заболеваний сердечно-сосудистой системы для предотвращения случаев внезапной смерти среди спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Макаров Л. М. Внезапная смерть в спорте: причины и пути профилактики. Физкультура в профилактике, лечении, реабилитации. 2014; 4: 17–22.
2. Northcote R., C Flannigan C., Ballantyne D. Sudden death and vigorous exercise-a study of 60 deaths associated with squash. Br Heart J 2014; 55: (2): 198–203
3. Maron B. J., Doerer J. J., Haas T.S., Tierney D.M., Mueller F.O. Sudden Deaths in Young Competitive Athletes Analysis of 1866 Deaths in the United States, 1980–2015. Circulation 2011; 119: 1085–1092.
4. Tanaka Y., Yoshinaga M., Anan R., Nomura Y., Oku S., Nishi S. et al. Usefulness and cost effectiveness of cardiovascular screening of young adolescents. Med Sci Sports Exerc 2012; (38).
5. Лесницкая М. Г., Макаров Л. М., Комолятова В. Н. Внезапная смерть у детей и подростков на уроках физкультуры в школах. (Регистр организации «Хрустальное сердце»). Материалы 14-го Конгресса Российского общества холтеровского мониторирования и неинвазивной электрофизиологии (РОХМИНЭ). Москва, 2019; 35.
6. Colivicchi F., Ammirati F., Santini M. Epidemiology and prognostic implications of syncope in young competing athletes. Eur Heart J 2015; 25: (19): 1749–1753.
7. Национальные рекомендации по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочно-соревновательному процессу // Рациональная фармакотерапия в кардиологии. – 2016. – Т. 7, No 6. – 60 с.
8. Шилова М. А., Мамедов М. Н. Внезапная сердечная смерть лиц молодого возраста: факторы риска, причины, морфологические эквиваленты. Кардиология. 2015; 7(55): 78–83.
9. Валанчюте А. Л., Лясаускайте В. В. Внезапная смерть молодых спортсменов: данные посмертной коронарографии. Архив патологии. 1994; 26(2): 42–44.
10. Suarez-Mier MP, Aguilera B, Mosquera RM, Sanchez-de-Leon MS. Pathology of sudden death during recreational sports in Spain. Forensic science international. 2013; 226(1): 188–196.

Анаркулова А. А.

Кыргызский государственный университет им. И. Арабаева, Бишкек, Кыргызстан

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ СО СТУДЕНТАМИ-СПОРТСМЕНАМИ ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АВТОРСКОГО УРОКА

Аннотация. В статье рассматриваются результаты организованного образовательного процесса по английскому языку со студентами спортсменами.

Ключевые слова: студент-спортсмен, образовательный процесс, английский язык, авторский урок, личность, функции, умения, навыки.

Anarkulova A. A.

Kyrgyz state university named after I. Arabaev, Bishkek, Kyrgyzstan

ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN ENGLISH WITH STUDENT ATHLETES BY USING THE AUTHOR'S LESSON

Annotation. This article discussed the results of an organized educational process in English with students athletes

Keywords: student athlete, educational process, English, author's lesson, personality, the functions, skill, attainments.

В ходе организации образовательного процесса (ОП) по английскому языку со студентами-спортсменами путем использования авторского урока.

Выделяются три основные функции этого процесса: образование, заключающееся в формировании системы умений и навыков; воспитание, формирующее систему жизненных установок личности [19]. Соответственно принимается, что помимо общей подготовки эффективность профессионально-педагогической деятельности (ППД) зависит от профессионально-педагогической образованности и профессионально-педагогической обученности.

Организация ОП является обобщающей стороной его методики. Эта сторона определяет когда должны применяться соответствующие воздействия на студентов-спортсменов (СТС), в какой последовательности, в каких педагогических условиях, при каком типе взаимодействия студентов-спортсменов (СТС) друг с другом и преподавателем. Беря во внимание подобных вопросов, комплекс моментов организационного характера можно подразделить на две группы. Это, моменты: внешней организации; внутренней организации.

Внешняя организация занятия зачастую выглядит достаточно устоявшейся. Это может проявляться при отсутствии прилагаемых усилий придать особое значение специфическим чертам вида и типа занятий,

организационным основам освоения конкретного образовательного материала по А/Я, этапу работы и другим общепедагогическим фактором.

В этом случае выделяют такие организационные моменты:

Подготовка СТС к восприятию предлагаемой информации может быть связана с прекращением процесса выполнения задания, делением СТС на подгруппы, удобным их размещением, объяснением новых заданий и предъявляемых требований, вопросами к СТС о их представлениях, просмотром вспомогательных средств наглядности и т.д. Крайне важно, чтобы СТС в ходе этого момента внимательно слушали, вдумчиво просматривали, упорно настраивали себя на использование предлагаемой информации в предстоящей образовательной и физкультурно-спортивной деятельности (ФСД).

Распределение СТС на подгруппы является традиционным, благодаря ему обеспечивается эффективность ОП по А/Я. При этом преподаватель стремиться к тому, чтобы каждая подгруппа по уровню своей образовательной и ФСД в основе была относительно однородной, заинтересованной в полноценном методическом взаимодействии СТС друг с другом, в их общем росте образовательной и спортивной показателей.

Налаживание работы внутри каждой подгруппы также позволяет создать соответствующие условия для повышения эффективности ОВП. Преподаватель дает общие установки на образовательную деятельность СТС.

Сочетание образовательных и дисциплинарных требований обеспечивает органическое слияние обучения с процессом воспитания. Чтобы соответствующие образовательные действия и предъявляемые требования преподавателя А/З были к месту и времени, он (она) должен постоянно чувствовать уровень проявляемых обостренных чувств СТС, видеть смену настроений и проявляемых желаний, замечать характер взаимодействий СТС друг с другом и т.д. С учетом всех этих факторов, преподаватель включает в ОП соответствующий арсенал форм, средств, методов и приемов влияния на СТС.

Организованное окончание занятий и подготовка СТС к другим видам деятельности – организационный период, свойственное к завершению ОП. В условиях учебного заведения (университета) данный организованный период должен способствовать переключению СТС в ФСД, быстрому вхождению в содержание других учебно-научных дисциплин.

Каждый типичный и нетипичный организационный период предъявляет требования применения, достаточно четко выраженных действий (усилий) преподавателя А/З, использования им соответствующих приемов и средств, ориентированных на изменение собранности, мобилизованности, организованности и дисциплинированности СТС в ОП по А/Я. Разнообразие таких воздействий, зависит не только от своеобразия СТС, условий деятельности, но и многогранности профессионально-педагогической подготовленности (ППП) самого преподавателя А/Я.

Внутренняя организация ОП по А/Я со СТС зачастую бывает весьма изменчивой, может быть скрытой, не получать своего убедительного внешнего проявления. Как правило, это происходит в том случае, когда преподаватель А/Я придает особое педагогическое значение самым разнообразным специфическим чертам вида и типа занятий по А/Я, умственным и структурным особенностям изучаемых образовательных материалов, микроэтапу работы с СТС и другим факторам.

При вдумчивом учете типа занятий преподаватель А/З решает организационные вопросы с учетом специфического содержания каждого типа. Так, вводное занятие строится с таким расчетом, чтобы СТС хорошо уяснил специфику вновь предполагаемого материала, его образовательное и физкультурно-спортивное значение. Отсюда вытекает необходимость особого взаимодействия с СТС, позволяющее сосредоточивать внимание на этой стороне деятельности, продумать своеобразии психологического настроя на задание, определить свое место общей организации ОП, заставляют СТС прилагать усилия, интеллект, волю, настроения и обостренные чувства на самые существенные требования конкретного образовательно-воспитательного процесса(ОВП).

Организация ОП, как и решение других вопросов методики их проведения, осуществляется прежде всего преподавателем А/Я.

Поэтому важнейшим условием повышения организованности занятий является знание преподавателем особенности СТС. Он должен достаточно четко представлять уровень общеобразовательной, специально-языковой, спортивной подготовленности, дисциплинированность, инициативность, склонность к изучаемому языку, умение поддерживать деловой контакт с другими студентами и многое др. Такие знания определяют необходимость соответствующей подготовки СТС к выполнению самых разнотипных организационных требований, заставляют сосредотачивать их внимание на возможных организационных сложностях ОП и путях их преодоления.

Важным условием повышения организованности ОП является полноценная подготовка образовательно-материальной (технической) базы для его проведения. Аудитория должно быть приведено в должное состояние, оборудование отремонтированы и находится в соответствующем положении, общая обстановка полностью отвечать предъявляемым гигиеническим требованиям. Все должно способствовать повышению проявляемых обостренных чувств, четкости и эффективности предъявляемых требований к организации ОП по А/Я со СТС.

Подготовка аудитории должна исключать действие отвлекающих факторов, т.е. появление посторонних лиц, размещение в аудитории ненужных предметов, передвижение вблизи транспортных средств, звучание не предусмотренной музыки и других звуков и т.п.

С учетом взаимодействия сторон обучения, должное место может занимать и такое условие повышения организованности ОП, как

подготовленность СТС к взаимообучению. Наличие данного условия существенно облегчает осуществления ППД преподавателя.

К условиям повышения организованности ОП по А/Я со СТС следует относить: сформированность учебно-спортивной группы, стабильность расписания занятий и тренировок, календарь спортивных соревнований, тренировочных сборов, деловые контакты преподавателя А/Я, преподавателя-тренера по избранному виду спорта во внеучебное и внутренировочное время, поддерживать связь с родителями, общественностью, проведение мероприятий общевоспитательного, спортивно-массового характера и многое другое.

В основе подобных усилий должна лежать способность преподавателя А/Я правильно оценить каждое свое действие, указание, предвидеть их влияние на конкретную учебную ситуацию и на общий уровень организованности, спортивной подготовленности, образованности, воспитанности СТС, желание варьировать формы влияния на СТС, постоянно их обновлять, находить более интересные и эффективные.

Организация ОП по А/Я нередко определяет принципиально особый подход к порядку вовлечения СТС в образовательную деятельность. В одном случае это приводит к тому, что сразу все СТС выполняют предложенное задание, в другом выполняют задание по подгруппам, в третьем – в индивидуальном порядке. С учетом этого обстоятельства принято выделять следующие методы организации ОП СТС: фронтальный, групповой, индивидуальный и одновременный.

Итак, обобщая сказанное об организации ОП, необходимо отметить, что решение образовательного, физкультурно-спортивного вопроса от преподавателя требуется проявления особого внимания, умения видеть всех СТС, чувствовать их отношение к предложенным заданиям, применять постоянно обновляющийся воздействия на них.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдыбекова, Н. А. Развитие навыков устной речи студентов по направлению: Физическая культура/ Н. А. Абдыбекова.– Бишкек: КГАФКиС, 2016.-336с.
2. Бабанский, Ю. К. Осовершенствовании методов, форм и средств обучения в свете требований рефермы школы / Ю. К. Бобанский: методические рекомендайии в помощь лекторам и методистам усовершенствования учителей.- М., 1985.- 67 с.
3. Галскова, Н. Д. Теория обучения иностранным языкам: лингводидактике и методике: учебное пособие / Н. Д. Галскова.– М.: Академия, 2012- 336 с.
- 4.Педагогика: учебник: под редакцией Ю.К. Бабанского.- М.:Педагогика, 1988.- 567 с.

Анаркулов Р. П.

Ошский государственный университет, Ош, Кыргызстан

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Аннотация. В данной статье рассматривается необходимость прилагаемых усилий специалистов спортивных организаций и учреждений изменить курс и направленность в работе по дальнейшему развитию, выявлять более эффективные формы и пути развития национальной системы физической культуры в Кыргызской Республике.

Ключевые слова: Кыргызская Республика, национальная физическая культура, национальные виды спорта, народные подвижные игры, физические упражнения, Всемирные игры кочевников, спортивный резерв, спортсмены высокого класса.

Anarkulov R. P.

Osh state university, Osh, Kyrgyzstan

CURRENT STATE AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF THE NATIONAL SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE IN THE KYRGYZ REPUBLIC

Annotation. This article discusses the need for the efforts made by specialists of sports organizations and institutions to change the course and focus in the work on further development, to identify more effective forms and ways of developing the national physical education system in the Kyrgyz Republic.

Keywords: Kyrgyz Republic, national physical culture, national sports, folk outdoor games, physical exercises, World Nomad Games, sports reserve, high-class athletes.

После приобретения суверенитета, в Кыргызской Республике развернулась дискуссия о путях возрождения дальнейшего развития кыргызской национальной физической культуры. Данная проблема получила свое обсуждение во многих совещаниях, конференциях, среди специалистов и в ЖогоркуКенеше (Парламенте). От их решения зависело дальнейшее развитие кыргызского национального вида спорта, народных игр и физических упражнений.

Однако большинство специалистов республики в то время проявили свою же готовность к критическому осмыслению системы физической культуры и спорта существовавшего в бывшем СССР.

Само становление и возрождение кыргызской национальной физической культуры осуществлялось в сложных политических, экономических и идеологических условиях.

Беря во внимание достаточно низкий социально-экономический уровень большая часть населения и другие неблагоприятные факторы, приводящие к ухудшению физического состояния учащейся молодежи, необходимо было ориентировать прилагаемые усилия официальных лиц, общественности и специалистов выявлять более эффективные формы и пути привлечения

населения к систематическим занятиям национальными видами спорта, подвижными играми и физическими упражнениями. Для этой цели прежде всего следовало активизировать осуществляемое руководство.

Поступившее предложение было поддержано Правительством Республики вместо Комитетом по физической культуре и спорту было создано Государственное агентство Кыргызской Республики по делам молодежи, физической культуре и спорту.

Придерживаясь принципа единства науки и спортивной практики, всемерно используя научные достижения в Республике были приняты организационно-управленческие меры с целью возрождения, обновления, перестройки и дальнейшего совершенствования всей системы, в том числе и кыргызской национальной системы физической культуры.

Так, в 1995 году Постановлением Правительства Кыргызской Республики введен физкультурный комплекс «ДенСоолук» (Здоровье). Парламентом принимаются законы Кыргызской Республики «О физической культуре и спорту» (2003), «О кыргызских национальных видах спорта и игр» (1999). Наряду с вышеуказанными были принята республиканская программа развития физической культуры и спорта, единая спортивная классификация, правила соревнований по кыргызским национальным видам спорта и игр сыгравшую большую роль в возрождении и дальнейшего развития.

В то время аналогов такого закона в деле привлечения широкого слоя населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовкой спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации, формировании у учащейся молодежи здорового образа жизни, продлении активной трудовой деятельности, повышении двигательной активности в Международной практике еще не было.

Одним из важнейших разделов развития кыргызских национальных видов спорта, народных игр и физических упражнений являются проблемы формирования спортивного резерва, подготовки и повышения спортивного мастерства спортсменов.

К тому же уроки участия спортсменов в Чемпионате Мира и Азии и ряда официальных Международных соревнований по таким видам спорта как: Кок-Бору, национальная спортивная борьба «Куреш», «Тогузкоргоол», «Атчабыш» и др. самостоятельной командой показал о необходимости планомерной подготовки спортивного резерва строгим соблюдением принципа постепенности и преемственности в управлении учебно-тренировочным и соревновательными процессами. Исходя из этого, по предложению республиканского агентства по делам молодежи, физической культуре и спорту Кыргызской Республики, где в 2010 году была создана дирекция по кыргызским национальным видам спорта и народным играм. Как показывает практическая деятельность этой дирекции зачастую средств не хватает для участия юношеских сборных команд республики в Международных, континентальных и мировых первенствах, по этой причине

эта Дирекция не в силах посылать лучших спортсменов-школьников и молодежь на мировые первенства. В связи с этим полагали создать «Межведомственное спортивное объединение по подготовке спортивного резерва» с целью разработки единого календаря спортивно-массовых мероприятий, концентрации кадровых, материально-технических и финансовых ресурсов государственных учреждений, общественных организаций и частных лиц.

Учитывая, что Дирекция управляет (координирует) и закладывает необходимый фундамент и готовит действующий и ближайший спортивный резерв сборных команд Республики и доводит их до Чемпионатов Мира и Всемирных игр кочевников целесообразно осуществлять свою деятельность скоординировано, планомерно и в тесной взаимосвязи с другими организациями и учреждениями.

Сравнительный мониторинг перспективы подготовки резерва с начала 1990 г. до 2014 года (до первых Всемирных игр кочевников) и в настоящее время показывает, что основания пирамиды на первом этапе – спортивно-массовой и оздоровительной направленности количества занимающихся уменьшился на 1,8 %. В тоже время на втором этапе (после третьих Всемирных игр кочевников 2018 года) число занимающихся увеличилось на 2,1 %.

Как показывают итоги Всемирных игр кочевников между спортом высших достижений и массовой физической культурой и спортом непосредственной зависимости не существует, а лозунг «от массовости к олимпийской медали» существует, в первую очередь, для попытки и второе – без официальных соревнований постепенно теряет интерес к избранным национальным видам спорта у занимающихся. Только в процессе участия на соревнованиях определяется уровень приобретенного умения и навыка у занимающихся. Зная об этом, в настоящее время большинство детских спортивных организаций и учреждений в бюджете к большому сожалению, не имеет средств на участие в официальных соревнованиях. И это тогда, когда весь мир признал самую эффективную форму (на фоне Всемирных игр кочевников) качественной подготовки спортивного разряда.

Стратегия и Концепция, принятая после первых Всемирных игр кочевников (2014) Агентством по делам молодежи, физической культуре и спорту Кыргызской Республики по подготовке спортивного резерва по национальным видам спорта и народным играм была направлена на открытие специализированных спортивных школ.

В результате проведенной такой политической, экономической, организационно-методической работы. Контингент занимающихся национальными видами увеличился с 2,1 (2014 г.) до 4,0 % (2018 г.). Неслучайно была достигнута яркая победа сборной республики на прошедших Всемирных играх кочевников в 2014, 2016, 2018 в городе Чолпон-Ата и на первенствах Мира по Кок-бору, куреш, тогузкоргоолу.

Не упуская из вида недостаточный профессиональный уровень спортивных педагогов, работающих в спорте высших достижений и спортивного резерва по теории и методике подготовки спортсменов высокого класса и в знании основ педагогики физической культуры, спортивной психологии, физиологии, медицины, биохимии, метрологии, биомеханики физических упражнений и др., следует издавать серию «библиотеки тренера», проведение курсов повышения квалификации преподавателей-тренеров, наставничество сборных команд республики на знание и умение использования достижения науки (диагностической аппаратуры, организации оперативных, специализированных восстановительных мероприятий, профилактики о предупреждении травматизма спортсмена, а также на ориентацию результатов углубленного обследования комплексной научной группы (КНГ).

Итак, резюмируя вышеуказанное, хотелось бы остановиться на следующих проблемах дальнейшего развития кыргызских национальных видов спорта, подвижных игр и физических упражнений в республике:

1. Учитывая перспективы развития кыргызских национальных видов спорта, народных подвижных игр и физических упражнений приступить к разработке Концепции, стратегии и программ, способствующих их развитию среди населения, особенно среди учащейся молодежи. Как показали результаты социологических исследований, по этому вопросу в международном сообществе, из числа опрошенных (25 % мужчин и 20 % женщин) пожелали заниматься кыргызскими национальными видами спорта, подвижными играми и физическими упражнениями.

2. Исходя из вышеизложенного состояния проблем следует пересмотреть генеральную схему управления физкультурно-спортивным движением в Республике.

3. Для этой цели:

- разработать перспективную схему подготовки резерва для спорта высших достижений по кыргызским национальным видам спорта, подвижным играм и физическим упражнениям;
- ввести оплату компенсационных выплат, лицам и учреждениям, непосредственно принимавшим участие в подготовке победителей и призеров Чемпионатов Мира, Всемирных игр кочевников;
- утвердить структуру ведомственного спортивно-методического объединения по подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

4. Учитывая перспективу развития кыргызских национальных видов спорта, игр и физических упражнений в высших профессиональных образовательных учреждениях активизировать научно-исследовательскую работу, создать (формировать) специализированный диссертационный совет по присуждению соответствующих ученых степеней и примере истории Кыргызстана, государственному языку.

5. Учитывая политическую, экономическую и идеологическую значимость создать совет по кыргызским национальным видам спорта, подвижных игр и физических упражнений при Правительстве Кыргызской Республики.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон Кыргызской Республики «О кыргызских национальных видах спорта и игр», 1997 г.
2. Постановление Правительства Кыргызской Республики о введении республиканского физкультурного комплекса «Денсоолук» (1996г.)
3. Единая Всекрыгзская спортивная классификация. – Бишкек, 2016.– 34 с.
4. Правила соревнований по кыргызским национальным видам спорта. – Бишкек, 2016. – 37 с.

Анаркулов Т. Н.¹, Анаркулов Б. Х.²

¹Ошский государственный университет, Ош, Кыргызстан

²Кыргызский государственный университет им. И. Арабаева, Бишкек, Кыргызстан

КОМПЛЕКС «ДЕН СООЛУК» – СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Аннотация. Статья посвящена внедрению физкультурного комплекса «ДенСоолук» в широкие слои населения Кыргызской Республики, улучшении их здоровья, физического развития, физической подготовленности, двигательной активности, здорового образа жизни.

Ключевые слова: Денсоолук, физическое развитие, физическая подготовленность, здоровье, здоровый образ жизни, личная и общественная гигиена, физическая культура и спорт.

Anarkulov T. N., Anarkulov B. Kh.

¹Osh state university, Osh, Kyrgyzstan

²Kyrgyz state university named after I. Arabaev, Bishkek, Kyrgyzstan

COMPLEX “DEN SOOLUK” - SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN THE KYRGYZ REPUBLIC

Annotation. This article is devoted to the implementation of the Den Sooluk physical education complex in the wider population of the Kyrgyz Republic, improving their health, physical development, physical fitness, physical activity, and healthy lifestyle.

Keywords: Den Sooluk, physical development, physical fitness, health, healthy lifestyle, personal and public hygiene, physical education and sport

Согласно определению Устава Всемирной организации здравоохранения здоровье – фундаментальное право человека. «ДенСоолук» в переводе означает «Здоровье».

Проблема здоровья населения Кыргызской Республики на современном этапе развития боксеры высокой квалификации общества в силу происходящих политических, экономических и идеологических преобразований приобретает

исключительно важное значение. Так по данным министерства здравоохранения преобладающая часть учащейся молодежи имеет отклонение в своем физическом развитии, физической подготовленности, здоровом образе жизни. Наблюдается снижение этих показателей и никак не отвечает предъявляемым современным требованиям. Из-за указанных причин, около 0 % учащейся молодежи непригодны для службы в рядах Вооруженных Сил Кыргызстана. По данным врачебно-медицинского освидетельствования около 30 % из общего числа молодежи имеют серьезные отклонения в состоянии здоровья. Так же статистики свидетельствуют о далеко не благополучном состоянии здоровья у учащихся общеобразовательных школ и колледжей.

Таким образом, состояние здоровья учащейся молодежи вызывает беспокойства Правительства Кыргызской Республики, общественности и их родителей. Такое создавшееся положение требует комплексного подхода.

Постановление Правительства Кыргызской Республики от 1994 года является действенным шагом в укреплении физического развития, физической подготовленности, здорового образа жизни, продление активной трудовой деятельности людей.

Полагаем, что из-за достаточно широкого освещения на страницах печати, а также в методических пособиях нет необходимости, более подробно останавливаться на содержании Положения о физкультурном комплексе «ДенСоолук».

Данное Постановление Правительства республики и другие нормативно-правовые документы непосредственно стали руководством к практической деятельности государственных и общественных организаций и ведомств, руководителей исполнительной власти регионов, образовательных учреждений. Они определяют стройную систему духовно богатого, нравственно чистого и физически совершенного личности. Физкультурный комплекс должен стать (стал) основой всесторонне развитой личности базой для спорта высшего достижения. Именно, в этом заключается смысл и направленность постановления Правительства Кыргызстана.

Уже, в первоначальном этапе работы по внедрению физкультурного комплекса «ДенСоолук» и подтверждают, что открывается новый этап в внедрении широкомасштабно программы развития Кыргызской Республики в период с 2000 по 2025 гг.

В успешном осуществлении одной из приоритетных задач Программы – 2025 по диверсификации образа низко всех слоев населения республики комплекс «ДенСоолук» должны (обязаны) занять ведущее место.

Повсеместная реализация комплекса «ДенСоолук» в повседневную практическую деятельность подтверждают их полную жизнеспособность и положительную роль. Исходя из общей концепции единства природы и человека, понимание (осознание) здорового образа жизни охватывает в себя и

двигательную активность, т.е. систематические занятия соответствующими видами физических упражнений, избранным видом спорта, активным туризмом, соблюдение личной и общественной гигиены, режима труда и отдыха, рационального питания, умелого использования естественных сил природы (чистый горный воздух, вода, солнце). Все эти составляющие здорового образа жизни – не заменимые источники жизненной энергии человека.

Анализ, находящийся в нашем распоряжении далеко небезынтересных материалах по сдаче соответствующих нормативных требований комплекса «ДенСоолук», позволил выявить следующее: за прошедший период развития и становления Кыргызской Республики, как суверенное государство проведена значительная организационно-методическая, разъяснительная работа по внедрению комплекса «ДенСоолук» среди всех слоев населения республики. Особенно ощутимая работа проделана в Чуйской и Ошской областях, в городе Бишкек.

В тоже время следует подчеркнуть, что с учетом социальной значимости проблемы она еще не стала всенародной. Хотя улучшение заметно. Если в 2016 году в сдаче нормативов комплекса «ДенСоолук» приняло участие 4,3 % от всего населения, то в 2017 году она повысилась до 4,5 %.

Целью дальнейшей популяризации комплекса «ДенСоолук» – утверждены как отдельного вида спорта. Летние и зимние многоборья. К сожалению, в начале этого дела работа лишь в самом начале. Считаем, что каждый гражданин республики должен глубоко проникнуться мыслью, что укрепление личного здоровья – гарантированное право каждого гражданина и его священный долг.

Для дальнейшей работы по реализации Постановления Правительства Кыргызской Республики «О физкультурном комплексе «ДенСоолук» необходима постановка и неотложное решение широкого круга методологических, экологических и социальных проблем.

Важнейшими на наш взгляд, являются следующие:

1. Постановление Правительства Кыргызской Республики «О физкультурном комплексе «ДенСоолук» следует рассматривать как систему физического воспитания всего населения республики сочетание с единой спортивной классификацией, содействующей всестороннему развитию личности.

2. Предъявляемые нормативные требования комплекса «ДенСоолук» с учетом требований времени нуждаются соответствующей корректировки. Вызвано это тем, что отдельные нормативы завышены (в беге на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега, подтягивание), некоторые из них занижены. Причем, это следует сделать на основе достаточного статического материала, взятых из различных регионов республики по каждой возрастной группе. Поэтому, такая работа требует достаточно серьезного внимания с непосредственным участием специалистов

по видам спорта, входящих в нормативные требования комплекса «ДенСоолук».

3. Образовательные программы по физической культуре для высших, средних (колледжей), образовательных учреждений следует привести в соответствии с предъявляемыми требованиями Республиканского комплекса «ДенСоолук», как это подчеркнуто в Постановлении Правительства Кыргызской .

4. С целью приобщения широкого слоя населения к освоению нормативов Республиканского физкультурного комплекса «ДенСоолук», диверсификации здорового образа жизни, следует разработать правовую систему (основу) морального и материального стимулирования.

5. Агитация и популяризация данного Постановления Правительства Кыргызской Республики и все организационно массовая работа по комплексу «ДенСоолук» необходима в коренном улучшении.

В каждой физкультурно-спортивной организации, образовательных, административных учреждениях, предприятиях, спортивных сооружениях должны быть красочно оформлены стенды по комплексу «ДенСоолук», пропагандирующие и призывающие систематическим занятиям по комплексу «ДенСоолук», физическая культура и спорта, активным туризмом, здорового образа жизни.

Постоянная, систематическая разъяснительная работа, подкрепленная действенной наглядной информацией и практической работой, будет содействовать переосмыслению людей к собственному здоровью, как общенародному достоянию.

Только в таком случае многонациональный народ Кыргызстана будет здоровым, физически подготовленным, духовно и нравственно богатым и готовым к построению высокоразвитого государства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Постановление Правительства Кыргызской Республики «О физкультурном комплексе «ДенСоолук» (1994 г.)
2. Теория и методика физической культуры: учебное пособие под редакцией Н. И. Шарабакина, К. У. Мамбеталиева. – Бишкек: Шам, 1997. – 327 с.

Ардеев Р. Г., Филиппов В. Ю.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

СОВЕТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. Статья посвящена проблеме межличностных взаимоотношений на занятиях физической культурой. В работе приведены ряд основных рекомендаций по предупреждению возникновения конфликтов в отношениях между учителем, преподавателем, тренером и воспитанниками.

Ключевые слова: межличностные взаимоотношения, конфликт.

Ardeev R. G., Filippov V. Yu.

Birsk branch of Bashkir state university, Birsk, Russia

TIPS FOR BUILDING INTERPERSONAL RELATIONSHIPS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Annotation. This article is devoted to the problem of interpersonal relationships in physical education classes. This paper provides a number of basic recommendations for preventing conflicts between teachers, teachers, coaches, and students.

Keywords: interpersonal relationships, conflict.

В результате модернизации образования современной школы возникает противоречие между инновационными процессами, происходящими в образовании и сложившейся системой физического воспитания. При формировании образовательных стандартов были предприняты различные меры, направленные на повышение качества образования и воспитания по предмету «Физическая культура». Современное состояние школьного физического воспитания требует чуткого внимания к содержанию и организации учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию.

На сегодняшний день разработано огромное количество современных концепций, определяющих направленность содержания и организации физического воспитания в школе. Рекомендуются различные модели физического воспитания детей школьного возраста. У учителей по физической культуре появилась возможность выбора той или иной технологии при разработке рабочих программ. А это в свою очередь должно способствовать повышению эффективности физического воспитания, но на практике все происходит наоборот. В связи с этим возникает вопрос, насколько готовы участники образовательного процесса следовать тенденциям модернизации системы образования.

Для современной школы необходим такой учитель, который легко и быстро ориентировался бы в постоянно изменяющихся условиях, разрабатывал оригинальные методики и был востребован на рынке образовательных услуг. Анализ практики физического воспитания показывает, что в современной школе все же сохраняется традиционный подход к физическому воспитанию

школьников, что в свою очередь приводит к снижению интереса со стороны учеников к данному процессу.

Главной целью новых федеральных государственных стандартов является раскрытие личности ребенка, его талантов, способности к самообучению и коллективной работе, формирование ответственности за свои поступки, создание дружелюбной среды.

Школа даст ребенку необходимый уровень знаний и умений, позволяющих идти по дороге жизни, не боясь ставить и решать важные профессиональные и жизненные задачи.

В настоящее время основным направлением оптимизации процесса физической подготовки учащихся в школе остается совершенствование методов развития двигательных качеств, привитие учащимися навыков и любви к физическим упражнениям, нагрузкам и здоровому образу жизни. Однако эффективность усилий учителя в повышении физической подготовленности каждого ученика во многом зависит от умения управлять учебным процессом, комплексно воздействуя и на развитие двигательных умений и на формирование без конфликтных отношений с учениками.

Для преподавателя физического воспитания, как впрочем, и других учебных дисциплин, необходимы хорошие отношения с учащимися и добрые отношения с коллегами. В противном случае их совместная деятельность будет постоянно тормозиться. Очевидно, что учащиеся (в школе, вузах и т.д.) или дети, занимающиеся в спортивных школах, с большей охотой и усердием занимаются у любимого ими педагога, тренера, чем у не любимого.

В связи с этим рассмотрим несколько простых соображений, о которых, тем не менее, мы в своей практике нередко забываем.

Внешний облик самого преподавателя имеет огромное значение. Внешне подтянутый тренер производит благоприятное впечатление на коллег, а также на учеников, поскольку его туалет играет не последнюю роль и в формировании вкуса занимающихся. Никуда не годится проведение занятий преподавателем в неспортивной форме. Это в равной мере относится и к спортивной аудитории. Порядок в спортивном помещении необходимо поддерживать постоянно. Тренеру необходимо приучить спортсменов к подготовке помещения и оборудования к занятиям и к их завершению. Ведь каждый если и не поддерживает, то, по крайней мере, уважает чистоту и порядок.

Для каждого преподавателя, а тем более занимающегося спортивной деятельностью, вежливость должна быть той привычной и естественной нормой поведения, без которой невозможны человеческие отношения. Доброжелательность порождает ответную доброжелательность. Учитель физической культуры должен быть общительным, готовым к симпатии, сочувствию, умению разбираться в настроениях учащихся.

Точность означает надежность. Если преподаватель всегда пунктуален, вовремя начинает и заканчивает учебные и учебно-тренировочные занятия, оперативно выполняет данные ему поручения – значит, на него

можно положиться. Это качество особенно ценится руководством подразделения.

Пунктуальность нередко влияет на отношения с коллегами. Прежде всего, это относится к своевременному окончанию занятий в школах, вузах. Поскольку интервалы в образовательных учреждениях небольшие, занимающиеся опаздывают на следующие занятия. Создают проблемы для других.

Пунктуальность преподавателя, тренера сказывается и на поведении учащихся, спортсменов. Если преподаватель не отличается пунктуальностью, то от воспитанников нередко можно услышать: «Ему все равно, опоздаю я или нет» или: «Он все равно никогда точно не начинает занятия». Все это вносит беспорядок в работу. К этому же в таких случаях у учащихся не вырабатывается жизненно необходимая привычка соблюдать точность, связанная с ответственным отношением к чужому времени.

Преподаватель, тренер должны относиться к занимающимся физической культурой, спортом дружелюбно, но, ни в коем случае не допускать фамильярности. В противном случае воспитатель рискует потерять авторитет в их глазах.

Спокойно относитесь к замечаниям учащихся. Иногда преподаватель ненароком может услышать отдельные реплики в свой адрес от занимающихся. В отдельных случаях замечания занимающихся доходят до преподавателя опосредованно – через друзей, родственников, знакомых.

Какие бы отзывы ни услышал о себе учитель, к ним следует отнестись объективно, без особых эмоций; еще лучше – поскорее о них забыть. Не исключено, что то или иные действия преподавателя, тренера могут вызвать недовольство или даже раздражение у кого-либо из учеников, студентов, спортсменов. Безусловно, необходимо добиваться благоприятного отношения к себе – и тем самым к своему предмету, в виду совместной деятельности.

Исключайте критику своих коллег. Вероятно, что преподаватель, тем более начинающий столкнется в школе, вузе и т.д. с отдельными явлениями, заслуживающими справедливой критики. Хотя она может оказаться оправданной, не следует, а молодому тренеру тем более, высказывать вслух свое недовольство. Как впрочем, не рекомендуется отрицательно отзываться о своей школе, вузе, коллегах перед кем бы то ни было. Об этом можно в форме вопросов уточнить позицию у высокопрофессиональных специалистов. А если уже не терпится заняться критикой, то нужно в первую очередь обратить взгляд на самого себя, выявить собственные недостатки. Каждый мыслящий человек обнаружит, что, прежде всего, необходимо самосовершенствоваться, а уж потом думать о критике чужих недостатков.

В заключении подчеркнем, что в данном случае кажущаяся банальность не исключает актуальности существующей проблемы. Надеемся, что предлагаемые выше советы, касающиеся этой немаловажной стороны работы,

прежде всего начинающих преподавателей, тренеров, позволят сберечь немало психо-эмоциональной энергии.

Астахов А. Б.¹, Радченко Д. Г.¹, Юдочкина Н. П.²

¹Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Красноярск, Россия

²Средняя школа № 91, Красноярск, Россия

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ СРЕДНЕГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается организация внеурочной формы физической культуры в виде работы секции по спортивному туризму.

Ключевые слова: внеурочные формы занятий, спортивно-массовая работа, физическая культура, спортивный туризм.

Astachov A. B.¹, Radchenko D. G.¹, Yudochkina N. P.²

Siberian state university of science and technology acad. M. F. Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia

Secondary school № 91, Krasnoyarsk, Russia

PROBLEMS OF ORGANIZATION OF EXTRACURRICULAR FORMS OF PHYSICAL CULTURE IN SECONDARY AND HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Annotation. The article deals with the organization of extracurricular forms of physical culture in the form of work of the section on sports tourism.

Keywords: extracurricular activities, sports and mass work, physical culture, sports tourism.

Здоровье молодёжи определяет в настоящее время перспективу и будущее любого государства. От того каким будет физическое развитие выпускников школ, лицеев, вузов во многом будет зависеть и будущее России. Естественная интенсификация всего учебного процесса негативно сказывается на здоровье обучающейся молодёжи.

Решение этой проблемы, определяет необходимость получения в образовательном учреждении не только различного рода знаний, но и формирование потребности регулярно заниматься оздоровительной деятельностью, физическим самосовершенствованием. Поэтому в настоящих условиях наибольшую важность, актуальность и своевременность приобретают вопросы о состоянии здоровья учащейся молодежи, формирования у неё ценностной ориентации и мышления относительно укрепления своего здоровья.

На сегодняшний день проблема физического развития, обучения и воспитания школьников и студентов обострилась рядом негативных тенденций в обществе. Среди последствий такого кризисного состояния учебных заведений можно выделить ряд наиболее важных: не высокая эффективность занятий по физической культуре; не удовлетворительное качество спортивного инвентаря и оборудования для организации учебного процесса и работы секций; снижение интереса к занятиям физической культурой; снижение естественной двигательной активности молодёжи; высокий уровень заболеваемости среди учащихся вследствие снижения общего иммунитета; слабое развитие преемственности в формировании и внедрении личностно-ориентированной модели в образовательных учреждениях, а также оздоровительных, физкультурных и спортивных традиций.

Таким образом, мы отмечаем ряд противоречий между пониманием необходимости многообразного развития физкультурно-оздоровительного движения, формирования у молодежи физической культуры в полном объеме и недостаточностью имеющихся на данный момент разработанных систем и механизмов осуществления этого процесса.

А также требованием поиска новых подходов в содержании, формах и методах обучения и отсутствием достаточной мотивации у преподавательского состава для этой работы, подходов в содержании, новыми требованиями к материально-технической базе учебного процесса и недостаточным уровнем финансирования среднего и высшего образования.

Ознакомившись с работой в этом направлении на примере СибГУ и некоторых среднеобразовательных школ г. Красноярска, мы отметили, что внеурочные формы занятий в том или ином объёме присутствуют в подавляющем количестве учебных заведений. Это секционная работа по видам спорта, организация спортивных праздников, соревнований, спартакиад и т.д. И на сегодняшний день, можно отметить развитие внеурочных форм физической культуры имеет достаточно мощный импульс.

Однако, на практике мы выявили следующую проблему, после поступления в вузы ученики средних школ, даже имеющие не плохую физическую подготовку (профессиональные спортсмены, дети, регулярно занимающиеся теми или иными формами физической культуры) приходя на производственную практику, очень быстро устают физически. Например, студенты СибГУ, обучающиеся в институте лесных технологий и проходящие ежегодную учебную практику в лесных хозяйствах.

Прохождение практических работ у них связано с преодолением больших расстояний по пересечённой и лесистой местности. Во второй половине дня более 78 % практикантов испытывали большие трудности физического плана. Это негативно сказывалось как на учебном процессе студентов, так и на качестве выполняемых ими работ.

Проанализировав эту проблему, мы предложили осенью 2018 года студентам одной из учебных групп внеурочные занятия в секции туризма на базе физкультурного спортивного клуба (ФСК) средней школы № 91 г. Красноярска.

В учебную программу секции туризма входили в том числе картография, преодоление препятствий, ориентирование на местности, горно-штурмовая подготовка (преодоление переправ, первая медицинская помощь, разбивка лагеря в лесу, вязание основных узлов и т.д.), туристические выходы в заповедник «Столбы», «Караульную пещеру», и 2-3 дневные туристические походы.

На занятия туристического кружка регулярно ходило 15 человек из 23 от общего числа. За учебный год эти 15 студентов освоили все разделы учебной программы по туризму и сдали контрольные нормативы по этой программе. Занятия проводились 2–3 раза в неделю во внеучебное время.

Летняя практика у студентов этой группы, как и прошлогодняя проходила на «Караульном лесничестве», длительность составляла 14 дней и контрольные и курсовые работы по 3 предметам. Все студенты, посещавшие секцию туризма, выполнили свои задания на оценки «зачтено» и «отлично» даже раньше срока.

Мало того, в свободное время они помогали организовывать спортивные и культурные мероприятия, а также помогали своим одноклассникам в выполнении учебных заданий производственной практики. В итоге, процент выполнения всех практических заданий в этой группе к завершению практики, составил 93,6 % от общего числа студентов в группе. У студентов других групп этот показатель составил в среднем от 54-76 %.

Проанализировав полученные результаты, мы сделали вывод, что организация внеурочных форм занятий физической культуры в виде туристической секции у студентов на базе общеобразовательной школы, не только улучшило физическую подготовку занимающихся, но повысила уровень выполнения производственных заданий минимум на 27 %.

В следствии этого эксперимента, нами направлена рекомендация руководству вуза, об организации внеурочной формы физической культуры в виде секции по спортивному туризму.

Ахматгатин А. А., Герасин И. А.

Иркутский национальный исследовательский технический университет,
Иркутск, Россия

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

Аннотация. Дисциплины по физической культуре и спорту входят во все образовательные программы бакалавриата и специалитета. При этом, важным фактором, определяющим успешность физического совершенствования студентов, является самостоятельная двигательная активность. В данной статье представлены результаты опроса студентов технического вуза, раскрывающие основные аспекты их вовлечения в самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, спорт, самостоятельные занятия.

Akhmatgatin A. A., Gerasin I. A.

Irkutsk national research technical university, Irkutsk, Russia

CHARACTERISTICS OF PHYSICAL ACTIVITY OF TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS IN EXTRACURRICULAR TIME

Annotation. Physical culture and sports academic subjects are included in all educational programs of bachelor's degree and specialty. At the same time, an important factor determining the success of physical improvement of students is self-sustained physical activity. This article presents the results of a survey of technical university students, revealing the main aspects of their involvement in self-sustained physical exercise and sports.

Keywords: students, physical education, sport, self-sustained physical exercise

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения в вузе, дисциплины по физической культуре и спорту входят обязательным разделом в образовательные программы всех направлений и специальностей бакалавриата и специалитета.

При этом, обучение в высшем учебном заведении сопряжено с большим объемом учебной работы и высокими психическими нагрузками. При чем интенсивность учебного процесса в вузах, особенно в технических, имеет неуклонную тенденцию к возрастанию в связи с увеличением потока научной информации и необходимости ее усвоения студентами в сжатые сроки [5].

Установлено, что динамика умственной работоспособности и сохранение высокой умственной активности у студентов на протяжении всего периода обучения в вузе зависят от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели. Следовательно, наблюдается тесная связь между физической и умственной работоспособностью. Повышение физической работоспособности при систематических занятиях физическими упражнениями сопровождается улучшением функционального состояния центральной нервной системы, что благоприятно отражается и на умственной работоспособности студентов.

Специалистами отмечается, что для ее поддержания и повышения наиболее эффективен двигательный режим в объеме 6-8 ч. занятий в неделю в течение всего периода обучения в вузе [5].

Изучению физического развития и физической подготовленности студентов вузов посвящено большое количество научных исследований [2, 3, 4].

При этом, по данным Минздрава РФ в настоящее время состояние их здоровья значительно ухудшается. Так за последнее десятилетие число студентов с различными хроническими заболеваниями возросло в 1,5 раза. Сейчас только 10 % студентов можно назвать абсолютно здоровыми, 50 % имеют ту или иную патологию, а 40% – относятся к группе риска. Согласно опубликованным данным, ко второму курсу обучения количество студентов с различными хроническими заболеваниями увеличивается на 23 %, а к четвертому – на 43 %. Четверть студентов при определении групп здоровья для занятий физической культурой направляются в специальную медицинскую группу [1].

Одним из важнейших факторов, способствующих повышению уровня физического здоровья студентов вузов, являются самостоятельные занятия физическими упражнениями. Это обуславливает актуальность исследований, направленных на выявление уровня и характера их вовлеченности в данный вид деятельности.

Цель исследования. Изучить уровень и характер вовлеченности студентов технического вуза в занятия физической культурой и спортом во внеучебное время.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели использовался метод анкетирования. Анкета содержала в себе 5 вопросов, раскрывающих уровень активности студентов в сфере занятий физической культурой и спортом во внеучебное время, факторы, препятствующие данным занятиям, а также отношение к ним студентов. Всего было опрошено 56 респондентов.

Результаты исследования. Результаты анализа ответов респондентов на вопрос о количестве занятий физическими упражнениями и спортом помимо основных учебных занятий представлены на рис. 1.

Из результатов анализа видно, что 14 % опрошенных занимаются физическими упражнениями помимо основных учебных занятий с периодичностью от 3 до 5 раз в неделю; 38 % – 1–2 раз в неделю, 48 % – дополнительно не занимаются вообще.

На основе анализа ответа на вопрос о видах спорта (физических упражнений), которыми студенты предпочитают заниматься, было установлено, что среди видов спорта больше всего студенты предпочитают спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол), силовые виды спорта (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг), плавание и конькобежный спорт. Среди физических упражнений опрошенные отметили силовые (жим штанги лежа, подтягивание на перекладине, отжимания, приседания и другие) и беговые упражнения.

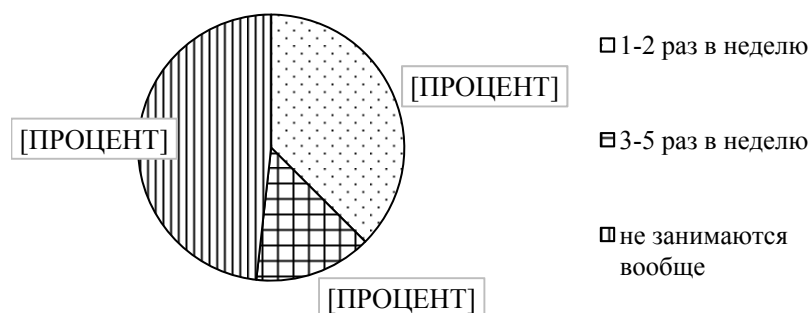


Рис. 1. Степень вовлеченности опрошенных студентов в дополнительные занятия физическими упражнениями и спортом

Анализ ответов на вопрос об основных факторах, мешающих уделять больше времени занятиям физическими упражнениями и спортом представлен на рис. 2.

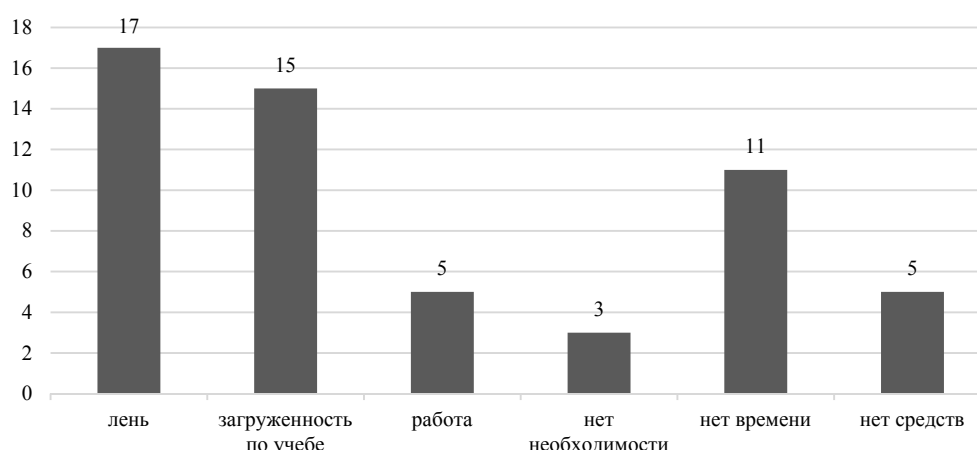


Рис. 2. Факторы, мешающие опрошенным студентам уделять больше времени занятиям физическими упражнениями и спортом

Основными факторами, препятствующими активным занятиям физической культурой и спортом, студенты считают большую загруженность по учебе, отсутствие свободного времени, а также неспособность заставить себя заниматься. Помимо этих причин отмечены также отсутствие средств и работа.

Результаты анализа ответов на вопрос о мнении студентов относительно необходимости уделять больше времени физической активности представлены на рис. 3.

Полученные данные показывают, что 80 % опрошенных считают, что им нужно больше времени уделять занятиям физическими упражнениями. При этом, 20 % респондентов их физическом состоянии устраивает, и дополнительные занятия им не нужны.

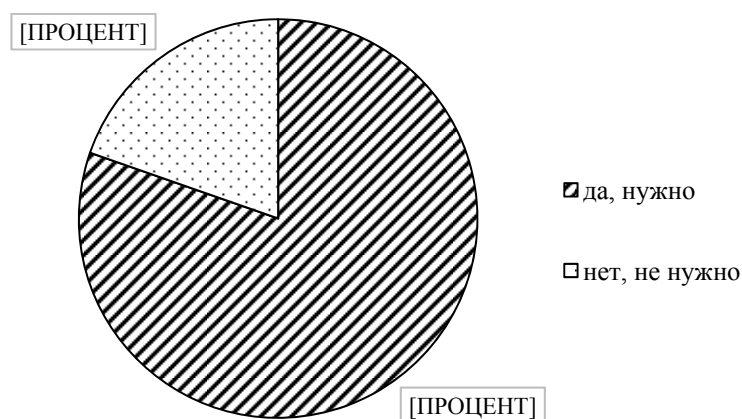


Рис. 3. Мнение опрошенных студентов о необходимости уделять больше времени физической активности

Результаты анализа ответов респондентов, считающих, что им нужно больше времени уделять занятиям физическими упражнениями и спортом, на вопрос для чего это необходимо, представлены на рис. 4.

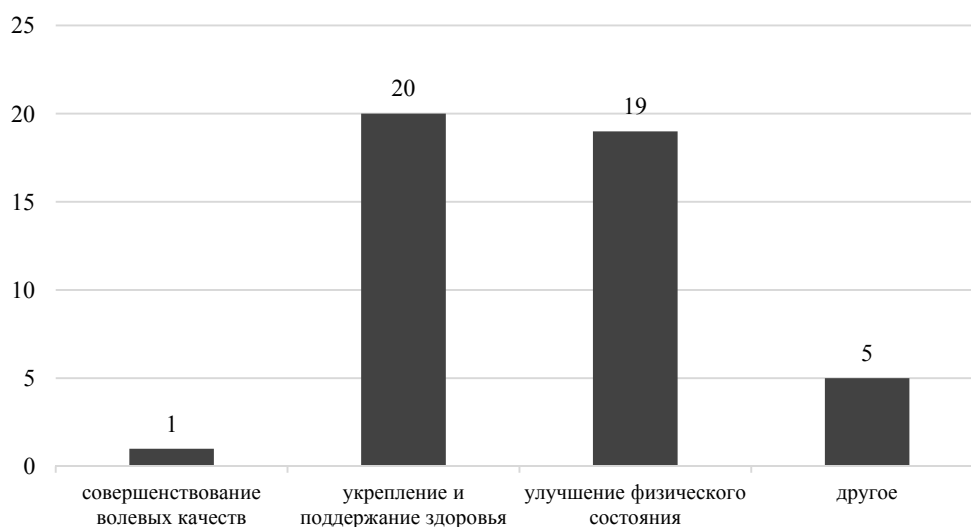


Рис. 4. Причины, по которым опрошенным студентам нужно больше заниматься физическими упражнениями и спортом

В соответствии с данными, представленными на рис. 4, большинство респондентов считает, что им необходимо больше времени уделять занятиям физическими упражнениями и спортом для укрепления и поддержания своего здоровья, а также улучшения своего физического состояния.

В результате проведенного исследования было установлено, что:

1. Только 52 % опрошенных студентов занимаются физической культурой в свободное время. При этом, лишь 14 % занимаются от трех до пяти раз

в неделю помимо основных учебных занятий. Вместе с тем 48 % респондентов совсем не занимается физическими упражнениями во внеучебное время.

2. Наибольшей популярностью у студентов пользуются виды спорта, представляющие собой спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол). При этом, в качестве физических упражнений, используемых для самостоятельных занятий, опрошенные отдают предпочтение силовым и беговым.

3. Основными факторами, препятствующими занятиям физической культурой и спортом опрошенные студенты считают загруженность по учебе, отсутствие свободного времени, а также неспособность заставить себя заниматься (недостаток мотивации и волевых качеств).

4. Большинство опрошенных (80 %) считает, что им нужно больше времени уделять физической активности, при этом 20 % респондентов удовлетворены своим физическим состоянием и считают, что дополнительные занятия физическими упражнениями им не нужны.

5. Студенты, считающие, что им нужно больше заниматься физическими упражнениями и спортом, необходимость этого видят в поддержании и укреплении своего здоровья и улучшении физического состояния.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алимова Д. В. К вопросу о физической культуре личности студентов специальных медицинских групп вуза / Д. В. Алимова, Н. В. Минникаева // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта: материалы Всеросс. Науч.-практ. конф. с междунар. уч. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2018. – С. 186 – 182.
2. Койпышева Е. А. Мониторинговые технологии в оценке физической подготовленности студенток технического вуза / Е. А. Койпышева, Л. Д. Рыбина, В. Ю. Лебединский // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С. 11-13.
3. Койпышева Е. А. Физическое развитие и физическая подготовленность дошкольников, школьников и студенток Иркутска / Е. А. Койпышева, Л. Д. Рыбина, В. Ю. Лебединский // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 4. – С. 41-44.
4. Рыбина Л. Д. Физическое развитие студентов третьей функциональной группы здоровья в зависимости от возраста и направлений профессиональной подготовки / Л. Д. Рыбина, Е. А. Койпышева, В. Ю. Лебединский // Вестник ИрГТУ. - 2015. - № 1 (96). – С. 290 – 294.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014 – 480 с.

Бакурадзе Н. С., Пахомова С. В., Тулаева А. С.

Оренбургский государственный университет, Оренбург, Россия

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА С ЭЛЕМЕНТАМИ СТРЕТЧИНГА

Аннотация. В статье рассмотрены основные аспекты использования элементов стретчинга в развитии гибкости у студентов вуза. В работе раскрывается понятие стретчинга как одного из самых эффективных на сегодняшний день занятия по растяжке. Также представлены преимущества стретчинга, его виды и практические рекомендации к занятию.

Ключевые слова: стретчинг, растяжка, физические способности гибкость, студент, развитие.

Bakuradze N. S., Pakhomova S. V., Tulaeva A. S.

Orenburg state university, Orenburg, Russia,

FLEXIBILITY DEVELOPMENT AT HIGHER STUDENTS WITH STRETCHING ELEMENTS

Annotation. The article discusses the main aspects of the use of stretching elements in the development of flexibility among university students. The paper reveals the concept of stretching as one of the most effective stretching exercises to date. The advantages of stretching, its types and practical recommendations for the lesson are also presented.

Keywords: stretching, stretching, physical abilities flexibility, student, development.

В течение жизни, в организме человека происходит множество процессов, которые сказываются как положительно, так и не очень на нашем здоровье и самочувствии. Поэтому важным вопросом становится улучшение физического развития. От изменения физических качеств зависит наша работоспособность и функциональное состояние всех систем организма.

Одним из пяти основных качеств физического развития человека является гибкость. Гибкостью называют степень подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и возможность выполнять некоторые движения с большей амплитудой.

На протяжении многих лет ученые исследовали необходимость развития гибкости тела для каждого человека. Гибкость необходима для выполнения разнообразных двигательных действий. Техника двигательных действий строится на подвижности высокого уровня в суставах. Также гибкость обуславливает развитие быстроты, координационных способностей и силы [1].

Это физическое качество нужно развивать систематически, очень грамотно подходя ко всем упражнениям, включенным в комплекс. Намного легче гимнастика дается тем, у кого имеется природная гибкость или она развивалась с самого детства.

Таким образом, актуальность моей темы заключается в том, что в современных условиях постоянной сидячей работы и учебы, очень важно поддерживать гибкость и подвижность, чтобы улучшить показатели здоровья,

уменьшить риск травм, а также замедлить процессы дегидратации в тканях посредством стимулирования выработки смазочных жидкостей в них.

Стретчингом называется один из видов гимнастики. Он является частью фитнеса и оздоровительной физической культуры. Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Этот вид аэробики подходит абсолютно каждому, независимо от пола и возраста.

Данное направление возникло сравнительно недавно. В 50-х годах прошлого века в Швеции разрабатывалась и внедрялась новая система упражнений. Главной её особенностью являлось то, что она была направлена на более глубокую проработку мышц, а также развитие их эластичности и укрепление связок. Уже спустя 20 лет стретчинг стал активно использоваться в спорте.

Во время стретчинга происходит естественное развитие и укрепление систем и функций организма [2]. Во время растягивания связок, мышц, сухожилий и кожи пробуждаются соответствующие механорецепторы. Иными словами, растягивания способны вызывать рефлекторную реакцию организма со стороны нервной системы, улучшать процессы в коже, а также мышцах, сухожилиях и связках.

Расслабление мышц уменьшает необходимость притока кислорода и уменьшает количество импульсов происходящих от рецепторов мышц, связок, сухожилий, центральной нервной системы. Это значит, что релаксация останавливает перерасход энергии в организме, снимает нервное перенапряжение, утомление, отвлекает от негативных эмоций и, тем самым, улучшает физическое и моральное самочувствие.

В течение жизни гибкость нашего организма меняется. Как видно из статистики, гибкость и подвижность начинают снижаться уже в 15-летнем возрасте. Поэтому студентам следует уделять больше внимания их развитию, нежели подросткам.

Мы провели исследование уровня гибкости у студентов третьего курса Оренбургского государственного университета, используя наиболее простое упражнение для измерения гибкости: наклон вперед, стоя на скамье.

Однако оказалось, что далеко не все школьники и студенты могут справиться с указанными нормативами. Гибкость является сложным в сдаче нормативом, особенно для юношей.

Мы снова провели замеры гибкости у студентов, которые занимались стретчингом два раза в неделю на протяжении месяца. Результаты увеличились в среднем на 2–4 сантиметра, что видно на диаграмме, представленной на рис 1.

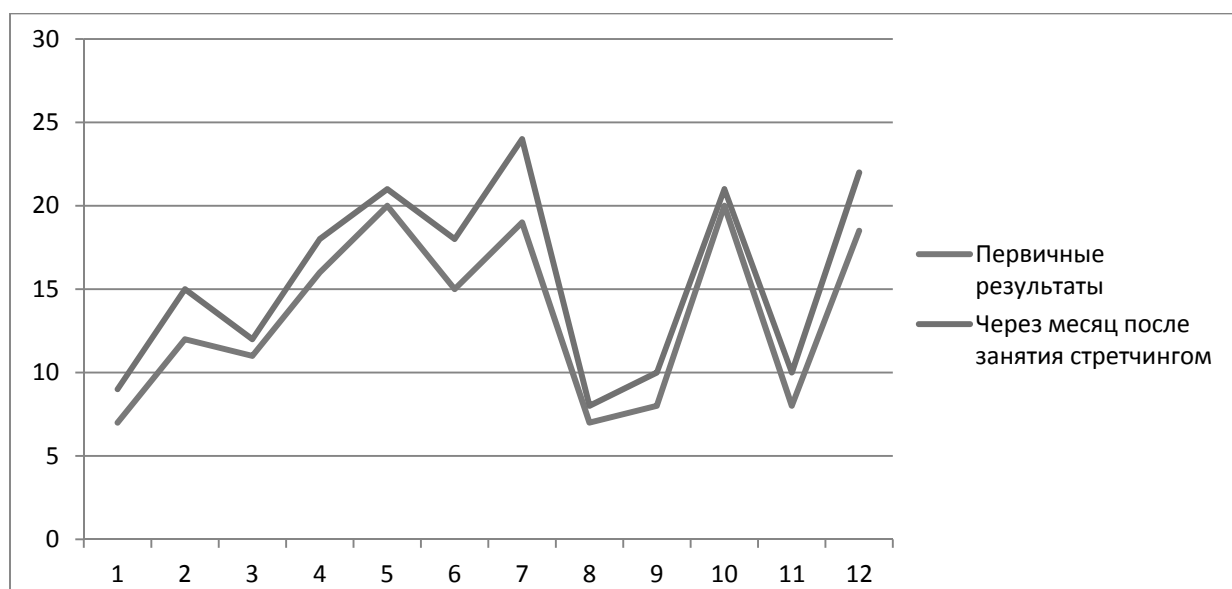


Рис. 1. Изменение гибкости у студентов посредством выполнения упражнений стретчинга

Таблица 1

Рекомендации для занятий стретчингом

Рекомендации перед началом занятия	Рекомендации во время занятия
Во время выполнения упражнений необходимо соблюдать устойчивое положение	Каждую позу нужно удерживать в течение 10-30 секунд
Все наклоны выполняются на выдохе, а упражнения на раскрытие на вдохе	Растягиваться стоит до своего характерного предела
Лучше не дотянуться, чем перетянуться, поскольку есть риск повреждения связок	Дышать нужно медленно, глубоко и ровно. Задерживать дыхание ни в коем случае нельзя
Основной комплекс упражнений выполняется сидя или лежа	Во время выполнения упражнения необходимо концентрировать свое внимание на той части тела, которую вы растягиваете
Каждое упражнение (кроме наклонов) нужно начинать с вдоха	Длительность занятия должна быть от 25 до 60 минут. При этом занятия должны проходить не менее трех раз в неделю
Болевых ощущений быть не должно, ощущения должны быть только приятными и сопровождаться чувством расслабления	Наиболее эффективным занятия стретчингом считаются в сочетании с другими образовательными программами

Стоит отметить, что, несмотря на отсутствие ограничений по возрасту и полу для занятий стретчингом, существуют некоторые рекомендации, которые необходимо запомнить (табл. 1).

Таким образом, развитие гибкости является важным критерием улучшения здоровья каждого человека. Следует отметить, что наибольшей результативности можно достичь, если сочетать один из видов фитнеса со стретчингом. Растяжка делает тело более расслабленным, снимает напряжение

в мышцах, повышает координацию, минимизирует риск получения травм, ускоряет процесс восстановления травмированных мышц, а также позволяет очистить ум от негативных мыслей и улучшить настроение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1 Гостевская И. А. Влияние стретчинга на организм человека // И. А. Гостевская Мат-лы XI Межд. студен. науч. конференции «Студенческий научный форум» - 2019.
- 2 Зайцева Т. В. Развитие гибкости у студентов посредством физических упражнений // Т. В. Зайцева Е. Ю. Шутьева. науч.-метод. электр. журн. «Концепт», 2016. – № 1 . – С. 81–85.
- 3 Кочетова С. В. Особенности физической подготовки студентов к сдаче норм ГТО на гибкость // С. В. Кочетова, Д. Н. Прянишникова Международный журнал гуманитарных и естественных наук – 2019. – С.142-143.

Василов А. И., Усманов В. Ф., Кругликова В. С., Десяткина Л. Ю.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье описывается использование средств рекреационно-оздоровительной направленности на уроках физической культуры

Ключевые слова: урок физической культуры, интерес школьников, средства рекреационно-оздоровительной направленности, функциональное состояние.

Vasilov A. I., Usmanov V. F., Kruglikova V. S., Desyatkina L. Y.

Birsky branch of the Bashkir state university, Birk, Russia

USE OF RECREATIONAL AND HEALTH-IMPROVING MEANS AT PHYSICAL CULTURE LESSONS

Annotation. The pack describes the use of recreational facilities in physical education lessons

Keywords: physical culture lesson, students ' interest, recreational and health-improving means, functional state.

Актуальность исследования. Серьезные социально-экономические преобразования в стране сказались на уровне жизни, состоянии здоровья детей, развитии массовой физической культуры. Все эти изменения потребовали серьезной перестройки образовательного процесса в школе, поиска новых форм и методов физического воспитания школьников в интересах привития им знаний, навыков и умений самостоятельно организовывать физкультурную деятельность, заботиться о своем физическом имидже и здоровье.

Общеизвестно, что на сегодняшний день одним из результативных средств поддержания здоровья и адаптационных возможностей человека на должном уровне являются занятия оздоровительной физической культурой, в практике которой используется множество разнообразных форм, методов и

средств. Каждое из них имеет сравнительно ограниченную, одностороннюю направленность. Поэтому все более весомой становится точка зрения специалистов понимания того, что для повышения эффективности оздоровительно-рекреационной работы с детьми необходима разработка и внедрение комплекса взаимодополняющих оздоровительных средств физической культуры – циклических и ациклических упражнений, разнообразных средств восстановления, которые будут в значительной степени способствовать повышению функциональных возможностей и физической подготовленности занимающихся в целом.

Однако приходится констатировать, что в современной практике оздоровительной физической культуры пока не в полной мере разработаны такие комплексы, что приводит к недостаточной эффективности использования рекреационных занятий в общеобразовательной школе. Это актуализирует направленность нашего исследования.

По мнению многих ученых, одним из путей осуществления данной проблемы является формирование рекреационной физической культуры у школьников, основу которой составляют разнообразные средства физической культуры и спорта, применяемые в свободное или специально отведенное время, что позволит исключить односторонность спортивного подхода в воспитании школьников, возродить массовую физическую культуру, укрепить здоровье, формировать нравственное поведение и ценностные ориентации, облегчающие их активное участие в общественной жизни.

Таким образом, существует противоречие между необходимостью укрепления и сохранения здоровья учащихся средствами физической культуры, во время обучения их в школе, с одной стороны, а с другой – отсутствием здоровьесформирующих технологий их физического воспитания.

Цель исследования: теоретически и экспериментально изучить использование средств рекреационно-оздоровительной направленности на уроках физической культуры детей среднего школьного возраста.

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

Предмет исследования: использование средств рекреационно-оздоровительной направленности на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование средств рекреационно-оздоровительной направленности на уроках физической культуры и двигательный отдых учеников от сидячих занятий в классе, действительно качественно изменит функциональное состояние организма и уровень интереса школьников к занятиям физическими упражнениями.

В соответствии с целью и гипотезой перед исследованием были поставлены следующие *задачи исследования:*

Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.

1. Изучить уровень функционального состояния организма и уровень интереса школьников к занятиям физическими упражнениями.

2. Внедрить средства рекреационно-оздоровительной направленности в физическое воспитание учащихся 6-х классов.

3. Экспериментально доказать эффективность предлагаемой методики.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты, полученные в ходе исследования, могут быть использованы учителями физической культуры в процессе физического воспитания школьников, а также инструкторами АФК в рекреационно-оздоровительной деятельности.

Экспериментальные исследования проводились на базе МБОУ СОШ №6 г. Нижневартовск ХМАО-Югра РФ.

Исследовательская деятельность была организована с ноября 2018 года по апрель 2019 года, с учащимися 6-х классов. В экспериментальной работе приняли участие два класса: 6 «А» и 6 «Б» (контрольный и экспериментальный) по 18 человек в каждом.

Для проведения анкетирования была составлена анкета, при помощи которой, определялось отношение учащихся к уроку физической культуры и спорту, необходимое для проведения эксперимента. С его помощью была получена первичная информация о текущем состоянии отношения и интереса к занятиям физическими упражнениями у учащихся и определена эффективность примененной методики развития интереса к занятиям физическими упражнениями.

Приступая к исследованию, мы разработали систему контрольных испытаний, для оценки уровня функционального состояния занимающихся, а также для выявления его сдвигов.

Для проведения формирующего эксперимента была разработана рекреационно-оздоровительная программа физического воспитания, которая сочетает занятия учащихся на уроках физической культуры и двигательный отдых учеников от сидячих занятий в классе. Она включает следующие формы и средства рекреационно-оздоровительной направленности:

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики для подготовительной части урока. Комплекс проводился в подготовительной части урока один раз в неделю.

1. Универсальный комплекс упражнений для основной части урока с рекреационно-оздоровительной направленностью. За счет использования этого комплекса планировалось улучшить функциональное состояние организма учащихся, а также научить использовать данные физические упражнения в самостоятельных занятиях, как средства рекреационной физической культуры.

2. Комплекс упражнений для расслабления мышц туловища для заключительной части урока. Данный комплекс использовался на уроках физической культуры экспериментального класса в заключительной части и вызвал наиболее благоприятные отзывы школьников, этими упражнениями заканчивался каждый урок в течение всего эксперимента.

Параллельно в учебный режим были внедрены физкультминутки, которые проводились на двух последних уроках ежедневно в

экспериментальном классе в течение 1-1,5 минут. Они чередовались парами, как в течение одного дня, так и в течение месяца.

Основной задачей на констатирующем и контрольном этапах эксперимента было определение уровня интереса школьников к занятиям физическими упражнениями и функционального состояния организма учащихся 6-х классов.

Каждый школьник, участвовавший в эксперименте, анонимно отвечал на вопросы анкеты, после чего производилась обработка результатов.

Анкетирование показало рост интереса учащихся в экспериментальном классе.

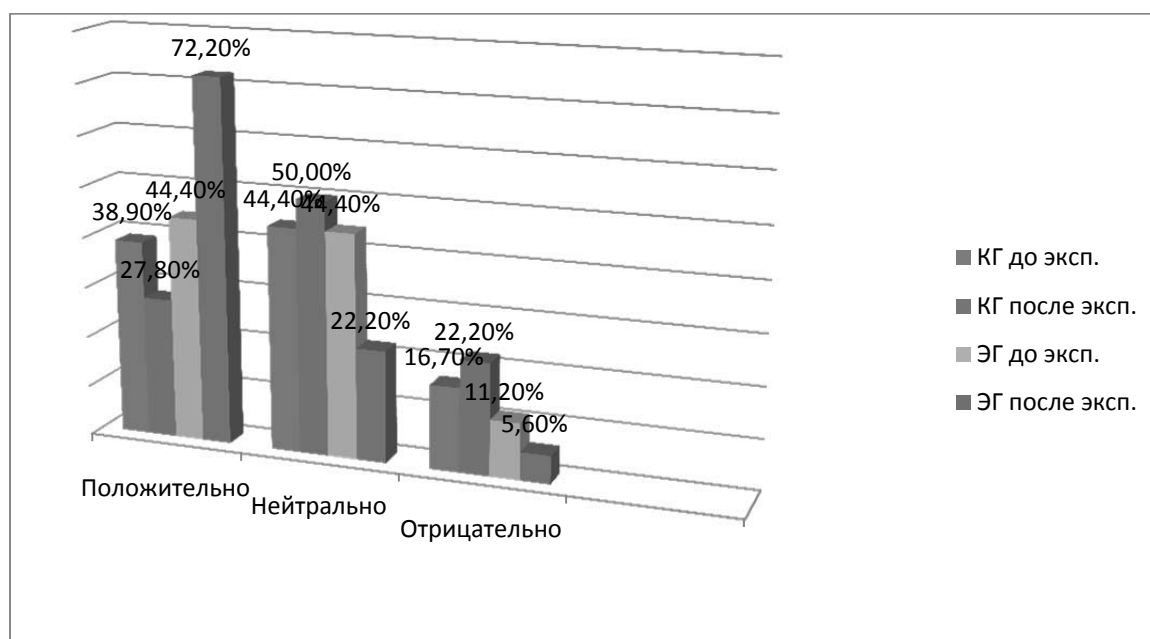


Рис. 1. Динамика изменения отношения учащихся к урокам физической культуры в ходе эксперимента

Так, положительное отношение отмечено у 13 учащихся, что составляет 72,2 % из числа принявших участие в эксперименте, хотя до эксперимента их число равнялось 8 (44,4 %), разница составила 5 человек; нейтральное отношение показали 4 человека (22,2 %), до эксперимента 8 человек (44,4 %), разница составила 4 человека, которые поменяли свое отношение в сторону положительного; «отрицательно» относящихся к физической культуре и спорту, а также к урокам физкультуры уменьшилось до 1 человека (5,6 %).

Контрольный класс отношение к урокам физкультуры в положительную сторону не изменил, наоборот увеличилось количество школьников «нейтрально» относящихся к урокам физической культуры – 9 человек, что составило 50,0 % и «отрицательно» – 4 человека (22,2 %).

Анализ полученных результатов в контрольной и экспериментальной группах показал, что по тестам, характеризующим уровень функционального состояния между группами появились достоверные различия.

На основании данной диаграммы мы можем сделать вывод, что в контрольной группе произошел небольшой прогресс в изменении частоты сердечных сокращений и артериального давления в ответ на переход тела из горизонтального положения в вертикальное положение (ортостатическая проба). Показатель нормальной реакции повысился до 61,1 % против 22,2 % на констатирующем этапе эксперимента. Произошло снижение показателя неблагоприятного уровня за счет того, что дети из данного уровня перешли в нормальный. Показатель неблагоприятной реакции на контрольном этапе составил 38,9 %. Тогда как в экспериментальной группе мы можем отметить повышение показателя нормальной реакции до 88,9 % против 27,8 % на констатирующем этапе.

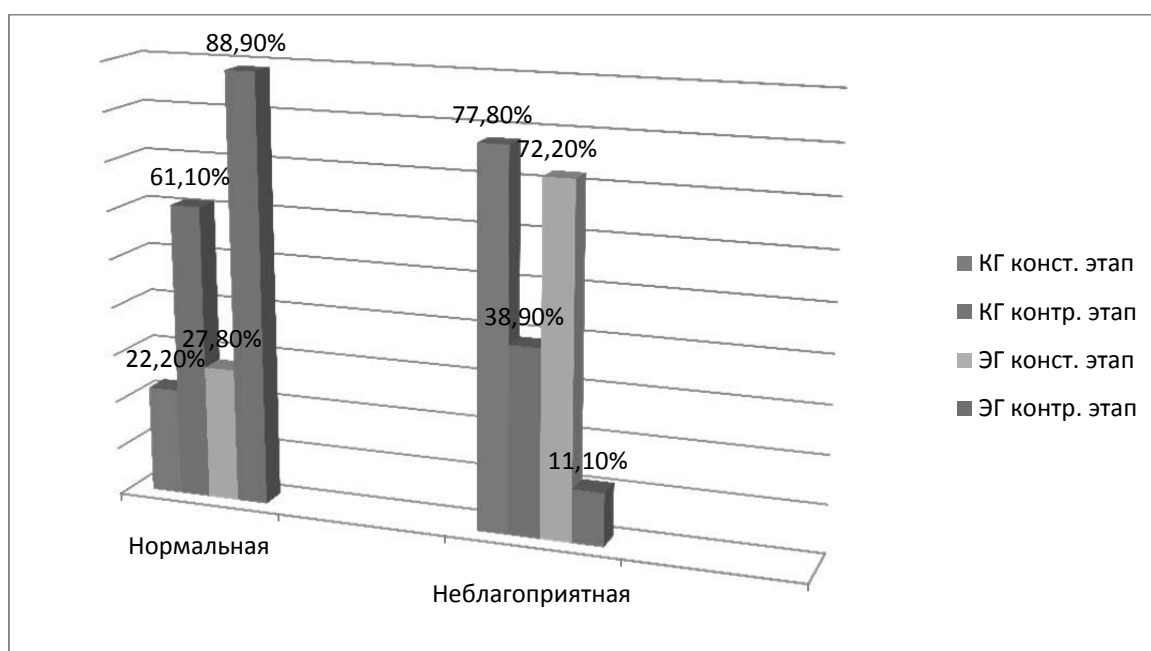


Рис. 2. Процентное соотношение уровней ортостатической пробы школьников в ходе эксперимента

Произошло снижение показателя неблагоприятного уровня до 11,1 %, что говорит о том, что у детей экспериментальной группы сердечно-сосудистая система способна адекватно реагировать на физическую нагрузку.

На основании вышеизложенного анализа полученных результатов можно утверждать, что использование средств рекреационно-оздоровительной направленности действительно изменяет функциональное состояние организма и уровень интереса школьников к занятиям физическими упражнениями, что показала проведенная научно-исследовательская работа.

Велибеков Р. Т., Иващенко Ф. М., Алимсултанов И. И., Майдан В. А., Кузнецов С. М.

Военно-медицинская академия им. С. М. Кирова МО РФ, Санкт-Петербург, Россия

ГИГИЕНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФАКТОРОВ РИСКА АРИТМИЙ И ПРОВОДИМОСТИ МИОКАРДА У СПОРТСМЕНОВ-БЕГУНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Исследованы частота и типы нарушений ритма и электрофизиологические особенности проводимости миокарда у спортсменов-бегунов юношеского возраста без сопутствующей кардиальной патологии в сравнении с группой здоровых лиц.

Полученные результаты подчеркивают необходимость более глубокого исследования сердечно-сосудистой системы у спортсменов юношеского возраста для предотвращения развития тяжелых кардиальных патологий.

Ключевые слова: аритмия, тахикардия, спортсмены, экстрасистолия, миокард.

Velibekov R. T., Ivashinenko F. M., Alimsultanov I. I., Maydan V. A., Kuznetsov S. M.
S. M. Kirov military medical academy the Russian defense ministry, Saint Petersburg, Russia

HYGIENIC ANALYSIS OF RISK FACTORS OF ARRHYTHMIA AND MYOCARDIAL CONDUCTIVITY AT YOUTH JUNIOR ATHLETES

Annotation. We have studied the frequency and types of cardiac arrhythmias and cardiac conduction in athletes of youth runners without concomitant cardiac pathology in comparison with a group of healthy individuals. The results obtained emphasize the need for a more thorough study of the cardiovascular system in young athletes to prevent the development of serious cardiac pathologies.

Keywords: arrhythmia, tachycardia, athletes, extrasystole, myocardium.

Введение. Нарушения ритма и проводимости сердца у детей, занимающихся спортом, является серьезной проблемой. В процессе систематических тренировок организм спортсмена, в том числе и сердечно-сосудистая система подвергается большим нагрузкам, что не всегда благоприятно влияет на функциональные характеристики миокарда, особенно при неправильном построении программ тренировочного процесса, в результате которых возможна деадаптация функциональных систем (П. К. Анохин, 1968 г.) организма.

Наиболее доступным методом исследования сердечно-сосудистой системы является ЭКГ, которая позволяет диагностировать различные нарушения ритма и проводимости сердца.

Цель исследования: Проанализировать распространенность нарушений ритма и проводимости сердца у спортсменов-бегунов юношеского возраста по

сравнению с контрольной группой детей, не занимающихся спортом и не имеющих кардиальной патологии.

Материалы и методы исследования. В период с октября 2019 года по декабрь 2019 года в рамках диспансерного наблюдения за спортсменами были обследованы 400 бегунов юношеского возраста в возрасте 15-18 лет ($16,2 \pm 2,3$) – 297 юношей и 103 девушки. Средний рост юношей составил $176 \pm 10,6$ см, вес $72,5 \pm 10,8$ кг. Показатели физического развития девушек: рост $168 \pm 7,9$ см, вес $63,2 \pm 9,5$ кг. Всем спортсменам для исключения заболеваний сердечно-сосудистой системы выполнено обследование: осмотр терапевта, клинический анализ крови, клинический анализ мочи, биохимический анализ крови, коагулограмма, ЭКГ, ЭХО-КГ по данным которого значимых отклонений не выявлено. Наличие отклонений по данным исследований явилось критерием исключения из исследования. Группу контроля составили 400 здоровых юношей и девушек в возрасте от 9 до 18 лет ($16,1 \pm 2,4$). В процессе проведения эксперимента спортсменам и группе контроля в состоянии относительного покоя проводилась 3-минутная запись на электрокардиографе «FUCUDA M.E.» с 12 общепринятыми отведениями со скоростью протяжки 25 мм/с. Определялся сердечный ритм, ЧСС, оценка зубцов и интервалов, положение электрической оси сердца, функции автоматизма синусового узла, эктопические комплексы, или ритмы, активные комплексы, или ритмы, нарушения функции проводимости.

Результаты. Результаты сравнения нарушений ритма и проводимости в группе спортсменов и в группе контроля представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты ЭКГ у спортсменов-бегунов и в группе контроля

Показатель	Спортсмены-бегуны (400 человек)	Группа контроля (400 человек)
Эпизоды синусовой тахикардии	40 (10 %)	38 (9,5 %)
Эпизоды синусовой брадикардии	180 (45 %)*	16 (4,0 %)
Миграция водителя ритма по предсердиям	126 (31,5 %)*	12 (3,0 %)
Предсердный ритм	51 (12,6 %)*	9 (2,25 %)
Паузы ритма более 2 секунд	32 (8 %)*	3 (0,75 %)
АВ-блокада I степени	28 (7,0 %)*	1 (0,25 %)
АВ-блокада II степени, мобил 1	2 (0,5 %)	0 (0 %)
Единичные монотопные суправентрикулярные экстрасистолы	17 (4,25 %)	10 (2,5 %)
Единичные политопные суправентрикулярные экстрасистолы	10 (2,5 %)*	2 (0,5 %)
Единичные монотопные желудочковые экстрасистолы	2 (0,5 %)	3 (0,75 %)
Увеличение QT и QTc	16 (4,0 %)	2 (0,5 %)

Примечание: * – различия по сравнению с контрольной группой, $P \leq 0,05$.

При изучении полученных данных обращало внимание наличие статистически значимых изменений количества следующих нарушений ритма и проводимости: в группе спортсменов-бегунов достоверно чаще встречались эпизоды синусовой брадикардии, миграция водителя ритма по предсердиям, предсердный ритм, пауза ритма более 2-х секунд, АВ-блокада 1 степени, единичные политопные суправентрикулярные экстрасистолы.

При этом не получено достоверных различий в частоте синусовой тахикардии, АВ-блокады 2 степени, единичные монотопные суправентрикулярные экстрасистолы, единичные монотопные желудочковые экстрасистолы. Другие нарушения ритма и проводимости не определялись.

Заключение. Функциональное состояние миокарда спортсмена отличается от лиц, не занимающихся спортом, т.к. «спортивное сердце» более адаптировано к высоким нагрузкам. Изменения в сердце и сосудах зависят от типа нагрузки и ее интенсивности. Аритмии являются проявлением морфологических изменений миокарда в результате неадекватной программы тренировочного процесса. Необходим мониторинг функциональных систем спортсменов как на этапе подготовительного, так и в соревновательные периоды, что подразумевает привлечение спортивных врачей и кардиологов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бучина, Е. В. Сравнительная характеристика электрокардиографических показателей спортсменов высокой квалификации в различных видах спорта / Е. В. Бучина, В. М. Умаров // Вестник спортивной науки. – 2012. – №5. – С. 19-24.
2. Варлашина, К. А. Нарушения ритма сердца у юных спортсменов: распространенность и подходы к коррекции с использованием метаболического средства / К. А. Варлашина, С. А. Ивянский, Е. И. Науменко, С. А. Плешков, Л. А. Балыкова, Е. С. Самошкина, В. М. Крупнова // Педиатрия. Журнал им. Г. Н. Сперанского. – 2018. – №3. – С. 167-174.
3. Комолятова, В. Н. Желудочковые нарушения ритма сердца у юных элитных спортсменов / В. Н. Комолятова, Л. М. Макаров, Н.Н. Федина, И. И. Киселева, Д. А. Бесспорточный. // Педиатрия. Журнал им. Г. Н. Сперанского. – 2015. – №2. – С. 105-109.
4. Кузьмин, В. С. Структура сердечно-сосудистой патологии у детей, занимающихся спортом / В. С. Кузьмин, Н.С. Черкасов, Б.Г. Юлушев, Л. Б. Булатов // Российский вестник перинатологии и педиатрии. – 2016. – №3. – С. 221-222.
5. Смоленский, А. В. Кардиология: Национальное руководство. Спорт и сердечно-сосудистые заболевания / А. В. Смоленский, А. В. Михайлова // Кардиология: Новости. Мнения. Обучение. – 2019. – №4. – С. 62-65
6. Школьников, М. А. Сердечные аритмии и спорт – грань риска // Российский вестник перинатологии и педиатрии. – 2010. – №2. – С. 4-12.

Венгерова Н. Н.

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург, Россия

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ВУЗА

Аннотация. В статье рассматривается проблема унификации тестовых двигательных заданий для студенток 17-19 лет с целью определения интегральной оценки кондиционной (физической) их подготовленности. Использование табличного материала (интегральной оценки) физической подготовленности студенток облегчит практическую деятельность преподавателей по физической культуре в высшей школе.

Ключевые слова: студентки, физическая культура, физическая подготовленность.

Vengerova N. N.

Peter the great Saint Petersburg polytechnic university, Saint Petersburg, Russia

INTEGRAL ASSESSMENT OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF UNIVERSITY STUDENTS

Annotation. The article deals with the problem of unification of test motor tasks for students aged 17-19 years in order to determine the integral assessment of their conditioning (physical) fitness. The use of tabular material (integrated assessment) of students ' physical fitness will facilitate the practical activities of physical education teachers in higher education.

Keywords: students, physical culture, physical fitness.

При всём многообразии современной системы физического воспитания, концептуальных и методологических подходов к обучению, в последние годы прослеживается процесс старения образовательных технологий [6]. Использование новых подходов в педагогике – личностно ориентированных технологий гуманистической направленности содержания физкультурно-оздоровительной деятельности – во многом способствует к изменению структурных особенностей мотивационных установок занимающихся.

Современные профессиональные и образовательные стандарты определяют нормы качества образования, которые ориентированы на воспроизводство должного уровня знаний и умений, «культурных эталонов» (в рамках культурного наследия).

В последние годы в педагогической науке при планировании эффективности учебного процесса по физической культуре рекомендуется учитывать те педагогические условия, в которых он осуществляется, т.е. объективные и субъективные факторы, способствующие функционированию всех компонентов системы.

К субъективно-объективным факторам можно отнести конституциональные особенности организма человека, которые во многом определяют его двигательные возможности и способность к овладению новыми

умениями и навыками. Интегральная оценка индивидуальности организма девушек возможна при оценке функционального состояния как совокупности взаимосвязанных, взаимопроникающих иерархически взаимодействующих функциональных систем [5].

Реализация индивидуального подхода при разработки двигательных программ и оценки состояния соматического здоровья, адаптационных возможностей человека возможна при учёте набора типических черт, т.е. при переходе к индивидуально-типологическому анализу [7].

В условиях современной системы физического воспитания различных слоёв населения и на всех уровнях непрерывного физкультурного образования проблема формирования здорового образа жизни, раскрытие потенциала здоровья человека определяется как чрезвычайно актуальной. Одним из критериев «должного уровня физического здоровья» молодого человека являются показатели кондиционной физической подготовленности.

Успешность образовательного процесса по физической культуре в высшей школе базируется на проектировании занятий оздоровительной направленности в рамках элективного курса, которое подразумевает использование средств мониторинга за физическим состоянием, физической и функциональной подготовленностью студенток. Создание «обратной» связи со студентками, т.е. доведение до их сведения результатов обследования, может служить побудительным мотивом для самоорганизации девушек в вопросах улучшения состояния соматического здоровья.

Решение некоторых противоречий теории физического воспитания студенческой молодёжи (методологического, организационно-научно-исследовательского и диагностико-квалиметрического характера) [8] в ходе мониторинга физического состояния студенческой молодёжи возможно за счёт разработки интегральной оценки их кондиционной (физической) подготовленности.

Тестирование физической подготовленности девушек осуществлялось в соблюдении принципов максимальной простоты, валидности, надёжности и др. [3].

В процессе собственного педагогического эксперимента подбор тестовых упражнений осуществлялся на основе анализа научно-методической литературы в области физической культуры и спорта. В ходе опытно-экспериментальной работы проведено сравнение показателей уровня физической подготовленности студенток в начале и по окончании эксперимента.

Для облегчения расчёта показателя уровня физической подготовленности, повышения педагогической эффективности занятий по физической культуре студенток и, исходя из данных возрастно-половых норм проявления физических качеств девушек 17-19 лет при уровне «выше среднего», разработаны табличные значения уровня проявления основных

физических качеств с присвоением балльных значений – 5- балльная шкала (таблица) [4].

Комплекс критериев определения уровня физической подготовленности студенток в возрасте от 17–19 лет, включает в себя регистрацию показателей проявления скоростно-силовой выносливости плечевого пояса и группы мышц нижнего брюшного пресса, взрывной силы ног и гибкости позвоночника, а также физической работоспособности при использовании функциональной пробы Руфье. Результаты бега на 1000 м позволяют опосредованно определить показатель максимального потребления кислорода (МПК).

Таблица

Интегральная оценка физической подготовленности студенток 17–19 лет с учётом возрастно-половых норм проявления физических качеств и работоспособности

Контрольные упражнения		Уровень физической подготовленности				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
		16	26	36	46	56
Подъём туловища в сед, кол-во раз 30 с		≤ 17	17 – 18	19 – 20	21 – 22	≥ 23
Наклон вперёд, см		≤ 7	8 – 9	10 – 11	12 – 13	≥ 14
Прыжок в длину с места, см		≤ 147	148-155	156-169	170-177	≥ 178
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз		≤ 11	12-13	14-15	16-17	≥ 18
Физическая работоспособность	проба Руфье, балл	≥ 15	10-14	7-9	4-6	0-3
	1000 м (мин/с)/	$\geq 7,25$	7,15-5,50	5,45-4,24	4,22-3,56	$\leq 3,56$
	(МПК мл/мин/кг)	≤ 29	29 – 34	35 – 43	44 – 48	≥ 48
Оценка УФП, баллы		6 – 8	9 – 15	16 – 20	21 – 26	27 – 30

Определение уровня физической работоспособности девушек целесообразно при использовании методики «Функциональной пробы Руфье», так как данное испытание не трудоёмко, но достаточно информативно по трём показателям ЧСС (в покое, при нагрузке, восстановление в конце первой минуты после нагрузки). Функциональная проба Руфье используется и при определении уровня соматического здоровья по методике Г. В. Апанасенко [1; 2].

Таким образом, в результате проведенного корреляционного анализа данных, полученных в ходе педагогического эксперимента, свидетельствуют о взаимосвязи изменений показателей физического развития и подготовленности студенток 17–18 лет, что определяет возможность конкретизации в выборе тестовых задания и уменьшения использования обширной «батареи» тестов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Апанасенко, Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека/ Г. Л. Апанасенко. – СПб: МГН «Петрополис», 1992. – 123 с.;
2. Апанасенко, Г. Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики/ Г. Л. Апанасенко // Валеология. Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Вып. 1. - СПб: Наука, 1993. – С. 49 - 60.;
3. Биленькая, О.Н. Применение систем тестирования для повышения качества учебного процесса/ О. Н. Биленькая//Культура здоровья студенческой молодежи: Матер. Всерос. научно-прак. конф. – Йошкар-Ола: Марийский ГТУ, 2010.- С.13-18;
4. Венгерова, Н. Н. Проектирование кинезиологических конструкторов для студенток высшей школы в рамках элективного курса по физической культуре / Н. Н. Венгерова, Л. Т. Кудашова// Общество: социология, психология, педагогика: Научный журнал. – Краснодар: ООО ИД «Хорс». – №1 (57). - 2019.- С. 63-68;
5. Комиссарова, Е. Н. Комплексная оценка индивидуально-типологических особенностей у детей периода первого детства [текст]: Автореф. дис. ... д-ра биол. наук: 14.00.02 / Е. Н. Комиссарова. – СПб.: СПб педиатрическая ГМА, 2002. - 31 с.;
6. Шилько, В. Г. Методология построения личноно ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов/ В.Г. Шилько.- М.: ТиП ФК, 2003.- № 9.– С. 45-49.
7. Штих, Е. А. Содержание физического воспитания студенток вузов с преимущественным использованием средств степ-аэробики: Автореф. ... канд. пед. наук.: 13.00.04 / Е. Н. Штих - Краснодар: Кубанский ун-т ФКСТ, 2009.- 21 с.;
8. Цветков, М. С. Адаптационные особенности спортсменов и лиц, не занимающихся спортом/ М. С. Цветков//Вестник Новгородского государственного университета. – Н. Новгород: Нов. ГУ, 2006.- № 35. – С. 21–24.

Габдуллин А. Б.¹, Ботагариев Т. А.², Жунусбеков Ж. И.¹

¹Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

²Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова, Актобе, Казахстан

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК 1–2 КУРСА УНИВЕРСИТЕТА С УЧЕТОМ ИХ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Аннотация. В статье определено содержание теоретических аспектов проблемы: наличие различных тип шкал регрессионного и сигмовидного характера для оценивания уровня физической подготовленности и физического развития студенток. Предложена программа, включающая: коррекцию планирования учебного процесса (круговая тренировка); замену средств и методов развития выносливости; совершенствование дыхательной системы. Констатированы позитивные сдвиги по показателям уровня развития физических качеств и морфофункционального состояния после эксперимента

Ключевые слова: методика, совершенствование, физическая, подготовка, студентки, учет, развитие, физические, качества, функциональное, состояние.

Gabdullin A. B.¹, Botagariyev T. A.², Zhunusbekov Zh. I.¹

¹Kazakh academy of sports and tourism, Almaty, Kazakhstan

²Aktobe regional state university named after K. Zhubanov, Aktobe, Kazakhstan

FEATURES OF THE METHODOLOGY FOR IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING OF 1-2 COURSES UNIVERSITY STUDENTS TAKING INTO ACCOUNT OF PHYSICAL QUALITIES AND FUNCTIONAL CONDITION

Annotation. This article defines the content of problem's theoretical aspects: availability of various types of regression and sigmoid scales for assessing the level of physical fitness and physical development of students. A program is proposed that includes: correction of the planning of the educational process (circular training); replacement of means and methods of endurance development; improvement of the respiratory system. Positive changes were noted in terms of the level of development of physical qualities and morphofunctional state after the experiment.

Keywords: methodology, improvement, physical, preparation, students, accounting, development, physical, qualities, functional, condition.

Введение. Как известно, одними из доминирующих критериев эффективности учебного процесса по физическому воспитанию являются показатели физической подготовленности и функционального состояния студентов. Поэтому процесс реализации физической подготовки студентов должен строиться с учетом особенностей морфометрических характеристик обучающихся.

Данной проблеме уделили внимание такие специалисты как Н. М. Баламутова, В. В. Брусник [1], В. П. Гладенкова [2], А. С. Соколов [6], В. В. Феофилактов [9], В. А. Черенко [10].

Проблема исследования заключается в противоречии между необходимостью при реализации методики совершенствования физической подготовки студентов учета их уровня развития физических качеств, морфофункционального состояния и недостаточным научно-методическим обоснованием реализации данного процесса в условиях высшего учебного заведения.

Содержание данной статьи увязано с Концепцией развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года [4], где указывается на необходимость совершенствования физического воспитания студентов в высших учебных заведениях.

Цель исследования – определить особенности методики совершенствования физической подготовки студенток 1–2 курса университета с учетом уровня развития их физических качеств и морфофункционального состояния.

Задачи исследования. 1. Определить теоретические аспекты методики совершенствования физической подготовки студенток 1–2 курса университета с учетом уровня развития их физических качеств и морфофункционального состояния.

2. Разработать экспериментальную программу реализации методики совершенствования физической подготовки студенток 1-2 курса университета с учетом уровня развития их физических качеств и морфофункционального состояния.

3. Выявить изменение показателей уровня развития физических качеств и морфофункционального состояния студенток в ходе педагогического эксперимента.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; метод тестирования [3] на основе тестов типовой программы [7]; метод антропометрических измерений [5]; педагогический эксперимент [3]; методы математической статистики [3]. Исследование осуществлялось в течение 2017–2019 годов на базе Актюбинского регионального государственного университета им. К. Жубанова. Всего в исследовании приняло участие 200 студентов АРГУ им. К. Жубанова.

Результаты исследования. Анализ научно-методической литературы позволил определить следующие теоретические аспекты рассматриваемой проблемы.

Разработаны типы шкал регрессионного и сигмовидного характера для оценивания уровня физической подготовленности и физического развития студентов, предусматривающие получение дифференцированной оценки [8].

Для сопоставления требований программы вуза с показателями физического развития студентов рекомендованы шкалы типологического вида для контингента, представляющего различные возраста[2].

На основе рассчитанных по формуле отклонений от сигмы обоснованы шкалы с градацией до 10 баллов для оценивания значений, полученных при определении различных параметров физических кондиций обучающихся [9].

Предложена оценка уровня физических кондиций обучающихся, предусматривающая: выявление его по градациям «пониженный», «средний», «выше среднего», «высокий»; конкретизацию границ первостепенного совершенствования и дифференцированных характеристик антропометрического развития [6].

Среди распространенных инструментов при оценивании физического развития индивидов получил метод корреляции или шкал регрессии [1].

На основе выявленных противоречий мы предлагаем следующие коррективы для внесения их в методику совершенствования физической подготовки студентов 1–2 курсов университета.

Для коррекции планирования учебного процесса мы предлагаем: внедрение активных методов обучения; замену средств и методов; силовой аэробики для девушек.

Для совершенствования уровня здоровья и двигательной активности студентов необходимо: внедрение занятий по видам спорта; дыхательной гимнастики; увеличение количества секций и соревнований; самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Для совершенствования уровня физической подготовки с различным уровнем развития физических качеств нужно: для развития скоростно-силовых качеств: упражнения с преодолением препятствий; прыжки со сменой ног; упражнения с соревновательной и ниже соревновательной интенсивностью.

Для совершенствования уровня физической подготовки с различным уровнем морфофункционального состояния необходимо: для массы тела: правильное питание; физическая активность; режим дня. Задержка дыхания: ходьба со вдохом и выдохом; ЧСС: выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости.

Реализация отмеченных предложений происходила следующим образом. В планирование учебного процесса мы внедрили следующие элементы. В качестве активных методов обучения использован метод круговой тренировки.

В структуре и содержании замены средств и методов развития выносливости при непогодных условиях мы предлагаем использование следующих упражнений: равномерный бег, подъем в темпе на возвышение, прыжки на одной, двух ногах через скамейку, бег на 30 м.

Для совершенствования дыхательной системы мы предлагаем упражнения дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой [7]. Её особенностью является сочетание дыхательных циклов с действиями тела. В упражнениях необходимо при наклоне вперёд сделать вдох, а когда выпрямляешься – выдох.

В табл. 1 представлены показатели изменения уровня развития физических качеств студенток в ходе педагогического эксперимента

Таблица 1

Показатели изменения уровня развития физических качеств студенток в ходе педагогического эксперимента

Показатели	До эксперимента			После эксперимента			При рост %	t	P
	n=200			n=200					
	X	S	m	X	S	m			
Бег 100 м, сек	17,24	0,44	0,1	16,3	0,41	0,08	6,1	8,1	<0,01
Бег-ходьба, 6 мин,	1066,2	16,3	3,78	1195,2	11,2	2,59	12,3	28,3	<0,01
Прыжок в длину с места, см	173,3	3,48	0,82	187,4	2,89	0,68	8,8	14,4	<0,01
Наклон вниз, см	12,4	0,74	0,18	16,5	0,59	0,15	44,8	23,3	<0,01
Выпрямление туловища из положения лежа на спи-не за 1 мин, кол-во раз	38,2	1,8	0,40	43,5	1,4	0,33	16,8	12,7	<0,01

Как видно из табл. 1, после эксперимента у студенток наблюдаются положительные улучшения. Так, в беге на 100 м результат вырос на 6 % (P <0,01). До эксперимента значение данного показателя было на уровне

«удовлетворительно», после – «хорошо». В беге-ходьбе на 6 мин результат улучшился на 12,2 % (до эксперимента – уровень «удовлетворительно», после – «отлично»). По тесту «наклон вниз» наблюдалось наибольшее улучшение результата – до 44,7 % (до эксперимента результат был на уровне «удовлетворительно», после – «хорошо»). По выпрямлению туловища из положения лежа на спине повышение результата равнялось 16,9 % (до эксперимента – «удовлетворительно», после – «отлично»).

По показателям функционального состояния также произошли позитивные сдвиги. Так, по росту тела прирост результата составил 1,65 %, по весу тела – 9,2 %, по индексу массы тела – 4,8 %. Повышение значения индекса Эрисмана равнялось 31,2 %. До эксперимента значение его величины у студенток было низким и соответствовало нормам узкогрудия ($P < 0,01$). Что касается тестов проба Штанге на вдохе и проба Генче на выдохе, то здесь результаты выросли на 11,7 % и 30,8 %. Улучшение частоты сердечных сокращений соответствовало 7,4 % ($P < 0,01$).

Выводы. 1. Теоретическими аспектами методики совершенствования физической подготовки студенток 1-2 курса университета с учетом уровня развития их физических качеств и морфофункционального состояния являются следующие: типы шкал регрессионного и сигмовидного характера для оценивания уровня физической подготовленности и физического развития студентов; шкалы типологического вида для контингента, представляющего различные возрасты; шкалы с градацией до 10 баллов для оценивания значений параметров физических кондиций обучающихся; оценка уровня физических кондиций обучающихся по градациям «пониженный», «средний», «выше среднего», «высокий»; метод корреляции или шкал регрессии.

2. Экспериментальная программа реализации методики совершенствования физической подготовки студенток 1-2 курса университета включает: коррекцию планирования учебного процесса (круговая тренировка); замену средств и методов развития выносливости; совершенствование дыхательной системы (система А.Н.Стрельниковой).

3. По показателям уровня развития физических качеств и морфофункционального состояния после эксперимента произошли позитивные сдвиги в значениях их показателей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баламутова Н. М., Брусник В. В. Совершенствование методики педагогического контроля физического развития студентов// sombrefermata@gmail.com
2. Гладенкова В. П. Индивидуализация физической подготовки студентов технического университета на основе конституциональной идентификации: : автореф. дис....к.п.н.-13.00.04 – Астрахань, 2009. -24 с.
3. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.

4. Концепция развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года. – Астана, 2016//Утв. Указом Президента Республики Казахстан от 11.01.2016 года № 168
5. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности :учебное пособие. – М.:Советский спорт, 2006. – 208 с.
6. Соколов А. С. Управление физической подготовкой студентов на основе системы автоматизированного динамического контроля: автореф. дис....к.п.н.- 13.00.04– Краснодар, 2008 -24 с.
7. Medvoice – Все о здоровом образе жизни. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой.
8. Физическая культура. Типовая учебная программа по дисциплине «физическая культура». – КазНУ им.аль-Фараби. – Алматы, 2014. – 104 с.
9. Феофилактов В. В. Сравнительный анализ инновационных технологий физической подготовки студентов гуманитарных вузов на основе мониторинга физического развития: автореф. дис....к.п.н.- 13.00.04– Москва, 2005 -23 с.
10. Черенко В. А. Физическое воспитание студентов вузов Республики Беларусь на основе рационального распределения средств подготовки из разных видов спорта в течение учебного года: автореф. дис....к.п.н.- 13.00.04– Москва, 2011 - 24 с.

Данилова М. Ю., Данилов А. В.

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

ИЗУЧЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. Повышение квалификации – это один из видов профессионального обучения сотрудников. На сегодняшний день очень остро стоит вопрос переподготовки и повышения квалификации специалистов. Практически отсутствует какой-либо анализ в вопросе потребностей учителя физической культуры к повышению своей профессиональной квалификации.

Ключевые слова: учитель физической культуры, повышение квалификации, анкетирование, самообразование.

Danilova M. Y., Danilov A. V.

Bashkir state pedagogical university. M. Akmulla, Ufa, Russia

STUDYING THE NEEDS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN PROFESSIONAL DEVELOPMENT

Annotation. Professional development is one of the types of professional training for employees. Today, the issue of retraining and professional development of specialists is very acute. There is almost no analysis of the needs of physical education teachers to improve their professional skills.

Keywords: physical education teacher, professional development, questionnaire, self-education.

Одной из главных составляющих частей государственной политики Российской Федерации на современном этапе является развитие спорта в

целом, и физической культуры в частности. При этом в рамках развития физической культуры, прежде всего, закладывается формирование здорового образа жизни, эффективное использование ценностей данного вида деятельности в оздоровлении и воспитании детей школьного возраста.

Для реализации вышеуказанной государственной политики в современной общеобразовательной школе необходимы кадры, обладающие инновационным мышлением, ведь только они способны реализовать свои способности в современных, постоянно трансформирующихся условиях социальной и экономической жизни страны.

Обеспечение современной общеобразовательной школы такими профессиональными кадрами и есть одна из главных задач в развитии национальной системы физической культуры.

Вместе с тем следует отметить, что кадровая политика в сфере школьной физической культуры развивается в рамках общей стратегии модернизации образования в Российской Федерации. Однако при этом мы можем говорить о том, что одним из важнейших условий эффективности реализации государственной политики в области физической культуры и спорта является обучение персонала, его переподготовка и постоянное повышение квалификации. Для достижения данных целей необходимо: во-первых, осознание учителем физической культуры необходимости обучения; во-вторых, ориентированность не только на свои возможности и имеющийся собственный опыт. При этом главным условием должна выступать потребность педагога в обновлении существующих знаний.

Изучая потребность учителя в обновлении знаний, возникает такой аспект как трудность осознания необходимости обучения, развития своего потенциала и формирования индивидуального стиля деятельности.

Результаты опроса, проведенного нами среди учителей физической культуры как городских, так и сельских школ позволяют говорить о наличии одинаковых педагогических трудностей, которые они испытывают при реализации педагогической деятельности. Так среди учителей, причем как начинающих, так и имеющих определённый стаж педагогической деятельности вызывают следующие затруднения: вопросы планирования учебного процесса – 32 %, использования компьютерных программ для организации и проведения учебного процесса – 46 %, трудности в выстраивании отношений с администрацией школы – 19 %, сложность самооценки результатов педагогической работы – 37 % и подготовки письменных отчетов – 22 %.

В тоже время, по оценкам ряда экспертов трудностей намного больше, чем видят сами учителя. Так большинством проверяющих отмечаются трудности во взаимоотношениях с коллегами, родителями, непосредственными руководителями. Начинающие педагоги также сталкиваются с трудностями по поддержанию дисциплины на уроках.

Вместе с оценкой возникаемых трудностей, мы проводили анкетирование, направленное на оценку образовательных потребностей

учителей физической культуры. При данном опросе четко прослеживается необходимость знакомства с передовым опытом других педагогов. Так о желании познакомиться с интересным опытом работы коллег сообщили 90 % опрошиваемых. С современными методиками в области преподавания физической культуры и спорта желают ознакомиться 45 %. При этом 75 % всех учителей хотели бы получить внешнюю оценку со стороны своих коллег

В области работы с документацией и информационно-коммуникационными технологиями повысить свой уровень желают 68 % респондентов. Но в тоже время заниматься научно-исследовательской работой желают лишь 5 % учителей, а обобщать и представлять свой педагогический опыт готовы только 16 %.

Современный учитель, работающий в общеобразовательной школе должен прежде всего обладать широким кругозором и быть способным ориентироваться в огромном потоке существующей на сегодняшний день информации. Он обязан не только уметь находить требуемую информацию, но и создавать её. Однако только 15 % учителей физической культуры считают доступные для них информационные ресурсы достаточными. Отсюда вытекают следующие данные в вопросах самообразования которые мы получили. Литературой по методике преподавания предмета пользуются только 12 % учителей (при этом 88 % отмечают недоступность данного вида литературы), глобальной компьютерной сетью «Интернет» для поиска информации при подготовке к занятиям пользуется 78 % респондентов. Нами отмечен критически низкий уровень использования периодических изданий в области школьной физической культуры – 3 % от общего числа опрошиваемых.

Исходя из изученных нами запросов респондентов, мы можем с уверенностью говорить об их практической направленности.

Вместе с тем мы можем посоветовать администрации учреждения выявлять потребности учителей физической культуры в обучении не только по результатам работы, но и на основе наблюдений за процессом, с помощью которого эти результаты достигаются. Также этого можно достигнуть путем индивидуальных собеседований.

Ерофеева О. И., Кончакова Э. Ф.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

АНАЛИЗ ТЕСТИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ИНЭК ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Аннотация. В статье проводится анализ нормативов физического развития студентов 1-го курса института экономики управления Уфимского государственного авиационного технического университета за последние 5 лет.

Ключевые слова: тестирование, студенты, физическая культура, выносливость

Erofeeva O. I., Konchakova E. F.

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

ANALYSIS OF TESTING OF 1ST YEAR STUDENTS INEC PREPARATORY DEPARTMENT

Annotation. The article analyzes the standards of physical development of 1st-year students of the Institute of management Economics of the Ufa state aviation technical University over the past 5 years.

Keywords: testing, students, physical culture, endurance.

На кафедре физического воспитания проводится многолетний эксперимент по динамике физической подготовленности студентов занимающихся физической культурой с 1 по 3 курсы на академических занятиях. Данные для этого эксперимента получаем во время тестирования студентов. Тестирования или прием нормативов физического развития проводятся дважды в семестре (начало семестра и на последних занятиях семестра). Для студентов первого курса проводятся втягивающие занятия, позволяющие адаптироваться к нагрузкам физического воспитания после выпускных экзаменов в школе и волнительного периода поступления в университет. На первых занятиях их распределяют по направлениям, по которым проводятся занятия по физическому воспитанию в университете (основное, специально-медицинское, лечебная физическая культура). В основное отделение отбираются ребята без отклонений в здоровье, а в специально-медицинское и лечебное отделения с отклонениями в здоровье после медицинского обследования, которое проводится по очереди между вузами до окончания осеннего семестра. Поэтому отбор по отделениям проходит со слов первокурсников, которые не в полной мере понимают, что делать. К основному отделению относятся студенты, желающие заниматься видами спорта, которые предлагает кафедра физического воспитания УГАТУ, а это футбол, баскетбол для юношей и девушек, пауэрлифтинг (силовое троеборье), самбо, греко-римская борьба, бокс, кикбоксинг, легкая атлетика, зимний полиатлон, аэробика, те кто не желает заниматься специализациями,

попадают в подготовительные группы, где самыми простыми и доступными упражнениями повышают свои физические возможности.

Втягивающий период длится две недели, далее начинается период сдачи нормативов физического развития. Тестирования проводятся, используя стандартные нормативы, определяющие следующие качества: скорость – бег 100м (девушки и юноши); скоростно-силовые – прыжок в длину с места (девушки и юноши); сила – упражнения на пресс (девушки), подтягивания на высокой перекладине (юноши); выносливость – бег 2000м (девушки), 3000 м (юноши).

Тестирование проводится в форме соревнований, как первенство группы. Результаты записываются в протоколы, и подсчитываются средние результаты группы. Преподаватели, которые работают с группами, подшивают протоколы в папки по факультетам. Заместители деканов по физическому воспитанию используют, правильно оформленные, протоколы для определения средних значений по факультету среди юношей и девушек.

В данной статье хотелось бы проанализировать тестирование студентов 1-го курса ИНЭК основного отделения за последние пять лет (2015, 2016, 2017, 2018, 2019). Так как визуально студенты 1 курса, поступающие в УГАТУ, с каждым годом менее физически подготовлены, плохо координированы, болезненны.

В связи с этим ниже (в табл. 1) представлены результаты тестирования студентов 1 курса факультета ИНЭК основного отделения (специализации и подготовительного отделения), принятые осенью 2015, 2016, 2017, 2018, 2019 годов. Результаты взяты из протоколов, сданных преподавателями, ведущими занятия с этими группами.

Из таблицы видно, что студенты (девушки и юноши) тест на скорость в 2015, 2016 гг. сдавали практически одинаково, а вот с 2017 г. – юноши оказались значительно медленнее и в беговых, и скоростно-силовых нормативах. Девушки медленнее стали бегать кросс 2000 метров, ухудшились прыжок в длину с места и упражнения на пресс.

Таблица 1

Результаты тестирования (юноши)

Год (осень)	Бег 100м	Бег 3000 м	Прыжок в длину, см	Подтяги вание
2015	14.1	14.54	227	10
2016	14.0	14.38	227	13
2017	14.5	14.54	226	11
2018	14.7	16.20	213	10
2019	14.5	15.45	220	10

Результаты тестирования (девушки)

Год	Бег 100 м	Бег 2000 м	Прыжок в длину, см	Пресс
2015	17.9	12.26	169	54
2016	17.9	11.38	167	44
2017	17.8	13.05	170	51
2018	18.0	13.55	165	43
2019	17.9	12.15	165	37

Юноши 2018 г. сдали нормативы хуже юношей, поступивших в предыдущие годы. Девушки, поступившие на ИНЭК в 2015 и 2016 гг., оказались значительно лучше физически подготовленными, чем девушки 2017, 2018, 2019 гг. Тест на силовую выносливость лучше сдали парни в 2016г., а у девушек, поступившие в 2015 г.

Тест на выносливость (бег) показал, что поступающие в вуз юноши и девушки не умеют, не могут пробежать дистанции (2000 м, 3000 м) не переходя на ходьбу. А ведь именно тест на выносливость является показателем здоровья, который показывает насколько это поколение нашей молодежи физически здорово. Результаты очень слабые и соответствуют по бальной системе нулю (0). Только девушки, поступившие в 2016г., пробежали достойно на 2 балла.

Проанализировав итоги тестирования первокурсников за последние пять лет, хотелось отметить, что скоростные, скоростно-силовые и силовые качества особо не изменились, а вот качество – выносливость ухудшается и значительно. На это есть причины. Анализируя беседы со студентами, физическая культура в семье и в школе в старших классах, практически, отсутствует или проходит в щадящем режиме. В бесконечной погоне за хорошими баллами для поступления в ВУЗ дети, как минимум, два года занимаются только с репетиторами по другим предметам, все подчинено поступлению в вуз, а про здоровье и здоровый образ жизни никто не думает.

Преподавателям физического воспитания в ВУЗе необходимо терпение, умение для воспитания у студентов с 1 курса необходимости повышения физической подготовленности через выносливость. Научить студентов бегать длинные дистанции на свежем воздухе в любую погоду. Проводить беседы о пользе кроссового бега на организм для повышения физической подготовленности.

Зайцев А. И., Микушева А. А., Быстрицкая Э. С.

Государственный университет по землеустройству, Москва, Россия

ОТНОШЕНИЕ РАБОТНИКОВ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ И СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Аннотация. Статья посвящена физической культуре и пониманию ее роли студентами и работниками сельского хозяйства. Методом исследования выбраны опрос и анкетирование. В результате анализа авторы показали отсутствие должного уровня мотивации среди активистов спортивного образа жизни для проведения массовых агитационных мероприятий. Так же, они выделили студентов, осуществляющих собственное физическое воспитание, среди тех, кто только видит в этом пользу. Третий вывод обосновывает необходимость учитывать климатические условия для разработок профессионально-прикладной физической подготовки.

Ключевые слова: Физическая культура, отношение к спорту, средства повышения работоспособности, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Zaitsev A. I., Mikusheva A. A., Bystritskaya E. S.

State university of land management, Moscow, Russia

ATTITUDE OF AGRICULTURAL WORKERS TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AND MEANS OF INCREASING OPERATIONAL CAPABILITY

Annotation. The article is devoted to physical culture and understanding of its role by students and agricultural workers. The research method selected survey and questionnaire. As a result of the analysis, the authors showed the lack of a proper level of motivation among activists of a sports lifestyle for mass agitation events. They also singled out students who exercise their own physical education among those who only see it as beneficial. The third conclusion substantiates the need to take into account climatic conditions for the development of professionally applied physical training.

Keywords: Physical culture, attitude to sport, means of increasing working capacity, professionally applied physical training.

Физическая культура — это процесс, являющийся результатом человеческой деятельности, средством и способом физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей, она является одним из важнейших факторов становления активной жизненной позиции. Занятия физическими упражнениями способствуют развитию настойчивости в достижении какой-либо цели, укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности. Помимо воспитательного значения физическая культура является еще и средством воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, так как от того насколько развита физическая подготовленность у будущих специалистов зависит выполнение ими социально-профессиональных функций. В процессе занятий физической

культурой и спортом складывается активное отношение к общественной работе.

Также занятия физической культурой и спортом снимают нервно-психическое напряжение, повышают физическую и умственную устойчивость организма при напряженной работе.

Занятия физической культурой и спортом помогают проявлять лучшие свойства личности студента, в первую очередь реализуется важнейшая потребность общества – общение с людьми. Так как человек в течение жизни обычно мало использует свои возможности в области двигательной активности, которыми он наделен от природы, физическая культура допускает раскрыть их в полном объеме.

Понимая выше сказанное, профессор совместно с двумя ассистентами кафедры физического воспитания провели собственный социологический опрос среди студентов на тему их отношения к физической культуре и спорту, а также использовали дополнительную литературу своих коллег других высших учебных заведений.

Елиусинов М. К. (Западно-Казахстанский СХИ), опрашивая студентов, которые выезжают на производственную практику в совхозы и колхозы Уральской области, выявил среди опрошенных респондентов их готовность провести спортивно-массовые мероприятия в сельскохозяйственном коллективе:

- производственная гимнастика – 92,4 %,
- секционные спортивные занятия – 48,1 %,
- беседа, лекция на тему спорта – 23,7 %,
- организация принятия нормативов ГТО – 55,3 %,
- судейство на спортивных соревнованиях организованных другими – 44,7 %,
- организация и проведение соревнований по отдельным видам спорта – 33,6 %.

Но также студенты признались, что они столкнулись с затруднениями в осуществлении своих действий по следующим причинам:

- нехватка знаний методик проведения занятий по физической культуре и спорту – 18,2 %,
- недостаточная теоретическая подготовка – 26,1 %,
- сомнения в необходимости проведения мероприятий – 8,5 %,
- отсутствие инвентаря и мест для занятия спортом – 29,4 %,
- отсутствие специальных заданий по проведению спортивных занятий – 4,3 %,
- другие причины – 6,7 %.

Исследование Елиусинова М. К. показывает, что студенты имеющие готовность и желание проводить спортивно-массовые мероприятия, не имеют достаточной мотивации, чтобы самостоятельно нивелировать факторы препятствующие этому. Не будем строить гипотез причинности этого факта, а перейдем к следующему исследованию нашего времени.

Микушева А. А провела опрос среди студентов ФГОУ ВПО «ГУЗа», и на вопрос «Чем Вы занимаетесь в свободное время?» – ответы девушек были следующими:

- читаю книги – 23 %,
- гуляю – 20 %,
- провожу время с друзьями – 19 %,
- занимаюсь спортом – 11 %,
- работаю – 9 %.

Ответы юношей немногим отличались от девушек:

- провожу время с друзьями – 20 %,
- гуляю – 18 % ,
- занимаюсь спортом – 18 %,
- читаю книги – 15 %.

В тоже время на вопрос «Оказывает ли влияние уровень физической подготовки на успеваемость студентов?» – положительный ответ дали 52 % девушек и 49 % юношей. Из ответов опроса Микушевой А. А. видно, что потенциально готовых студентов самостоятельно внедрить в свою частную жизнь собственное физическое воспитание, намного выше реально использующих этот важный инструмент саморазвития.

Оба исследования показали недостаток понимания ценности физической культуры среди студентов сельского хозяйства, что не благотворно влияет на формирование отношения к спорту у будущих специалистов.

Вопросам профессионально-прикладной физической подготовке в вузах уделяется значительное внимание, однако борьбе с утомлением средствами физической культуры и спорта в течение рабочего дня посвящено незначительное количество работ.

Поэтому основной задачей второго исследования стало ответить на вопросы:

1. Какие средства и виды отдыха применяют работники сельского хозяйства для борьбы с утомлением в течение рабочего дня?
2. Отношение работников сельскохозяйственного производства к физической культуре?
3. Где работники сельскохозяйственного производства приобрели знания по применению физических упражнений в процессе труда?

Для проведения конкретного социологического исследования была разработана специальная анкета для специалистов сельского хозяйства, имеющих определенный стаж в этой сфере труда.

Анкета содержала 14 вопросов закрытого типа с 42 вариантами ответов.

Было опрошено 1753 респондентов, работающих в агропромышленном комплексе.

В процессе анкетирования Волгоградской области приняли 1149 участника из них 647 мужчин и 502 женщины. Исследования поддержали 180 работников Красноярского края, среди которых 104 человека составили

мужчины, а 76 человек – женщины. Также заполнили анкеты 420 респондентов механизации и электрификации различных зон России.

Разделив анкетировуемых участников по специальностям можно выделить 96 человек работающих в сфере зоотехники, среди которых мужчин – 27, а женщин – 69. В рамках исследования проявили себя 75 мужчин, трудящихся в области механизации сельского хозяйства. Ответили на вопросы 110 специалистов агрономии, которые разделились на 88 мужчин и 22 женщин.

Опрос в сфере производства охватил 203 респондента из них 146 мужчин и 57 женщин. 134 анкеты специалистов бухгалтерского учета, экономики и организации сельского хозяйства сложились из 26 анкет принадлежащих мужчинам и 108 женщинам. В Волгоградской области применяют краткий пассивный отдых от 42,1 % до 66,0 % респондентов.

Простейшие движения и физкультурные паузы применяют 17,3 % агрономов и механизаторов Волгоградской области из 1149 респондентов. Большинство (59,4 %) респондентов мужского пола Волгоградской области отмечают, что курение является одним из средств снижения производительности труда.

Однако 62,8 % работников сельского хозяйства, анкетировуемых в Красноярском крае, считают, что курение не влияет на производительность труда.

Алкоголь считают средством снижения производительности труда от 62,8 % до 21,7 % респондентов, а от 16,6 % до 53,8 % работников Красноярского края не считают его таковым.

С повышенной двигательной активностью 83,6% работники бухгалтерского учета, экономики и организации сельского хозяйства, что, вероятно, связано с малоподвижным режимом деятельности до 57,7% всех работников Волгоградской области.

Одним из активных видов отдыха у специалистов сельского хозяйства является работа в личном хозяйстве, от 46,6 % у механизации и электрификация сельского хозяйства до 79,6 % у деятелей бухгалтерского учета, экономики и организации сельского хозяйства. Затем они отдают предпочтение охоте и рыбной ловле от 23,6 % – мужчины в Волгоградской области до 2,8 % женщины этой же области.

Занимаются в настоящее время физической культурой и спорта: в группах здоровья от 1,4 % Волгоградских работников сельского хозяйства в сфере производства до 2,8 % работники бухгалтерского учета, экономики и организации сельского хозяйства и совсем не занимаются зоотехники, механизаторы и неудовлетворительно оценивающие свою работоспособность.

Занимались физической культурой на обязательных занятиях от 27,4 % до 52,6 %, а спортом от 29,6 % до 44 % опрошенных человек. Главным образом, необходимую физическую подготовку получили специалисты сельского хозяйства в учебных заведениях от 44,4 % до 67,1 % и в армии от 1,6 % до 39,1 %, а не получили её от 8,9 % до 26,9 % респондентов в зависимости от пола и специальности .

При необходимости они пополняют свои знания в области физической культуры в специальных рубриках, газет и журналов, радио и телевидения, такой ответ дали от 33,3 % до 62,7 % работников. Специальной методической литературой пользуется от 3,4 % до 19,7 % респондентов. Консультация специалистов пользовались от 13,8 % до 3,9 % опрошенных респондентов, а знаниями, полученных в учебных заведениях от 5,0 % до 45,9 %.

Таким образом, для разработок ППФП необходимо изучать более подробно средства и методы борьбы с утомлением, виды активного отдыха, системой физических упражнений, направленных на снижение утомления и повышение производительности труда, снижению заболеваемости по конкретным специальностям специалистов сельского хозяйства.

Если сравнить показатели работников сельского хозяйства различных климатических зон России, то в Волгоградской области резко-континентальный климат, в Красноярском крае арктический, субарктический и умеренный климат, то их показатели имеют некоторые отличия, что наглядно представлено в таблицах.

Так, работники Красноярского края на 10,5% чаще применяют краткий пассивный отдых по сравнению с работниками Волгоградской области.

Отмечаются различия в курении и употреблении алкоголя, как средства снижения производительности труда. Специалисты Красноярского края меньше работают в личном хозяйстве, в 2 раза больше используют полученные знания по физической культуре и в 2 раза чаще в учебном заведении.

Таким образом, полученные выше данные показывают, что кроме знаний по физической культуре, средств и видов отдыха работников сельскохозяйственного производства необходимо учитывать климатические условия, в которых будет работать будущий специалист.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура для работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. – М.: Знание, 1987.
2. Елиусинов М. К., Некоторые вопросы исследования общественно-политической практики студентов // Сборник трудов преподавателей кафедр физического воспитания сельскохозяйственных ВУЗов СССР/ М-26с.
3. Ильинич В. И. Рекомендации по проблеме средства физической культуры и спорта при подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности, М., 1986.
4. Ильинич В. И., Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной подготовки студентов сельхозвузов РСФСР // Сборник научных трудов.– Ильинич В. И., Вахрушкин О.М., Зайцев А. И. – М., 1991. – 16 с.
5. Микушева А. А., дипломная работа - Оптимизация физической подготовки студентов на основе индивидуализации содержания самостоятельных занятий. – М. 2017 г.

Зашихин В. С.

Ижевский институт (филиал) Всероссийского государственного университета юстиции), Ижевск, Россия

КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Аннотация. Актуальность темы данной статьи заключается прежде всего в необходимости воспитания здорового поколения. Привития у студенческой молодежи и взрослого населения потребности к занятиям спортом и здоровому образу жизни. Кроссфит является важным средством физического воспитания, применение которого несомненно повышает уровень развития студентов.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, кроссфит, повышение физических качеств

Zashikhin V. S.

Izhevsk institute (branch) of the All-Russian state university of justice, Izhevsk, Russia

CROSSFIT AS A MEANS OF INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF LAW STUDENTS

Annotation. The relevance of the topic of this article is primarily the need to educate a healthy generation. Instilling in students and adults the need for sports and a healthy lifestyle. Crossfit is an important means of physical education, the use of which undoubtedly increases the level of development of students.

Keywords: physical culture, students, crossfit, improving physical qualities.

В настоящее время существует множество методик физического воспитания, которые безусловно имеют право на существование. В каждом виде спорта имеется своя методика подготовки. Физическая подготовка студентов осуществляется в соответствии с документами и нормативными актами на основе и по большей части элективных курсов по выбору вида спорта. Но существует вид спортивной деятельности который позволяет всесторонне и гармонично развивать все физические качества человека. Именно эту тему мы хотим раскрыть в нашей статье и рекомендовать кроссфит как средство повышения физической подготовленности студентов [1].

Спорт присутствует в жизни каждого, будь то просто ходьба на работу или вечерние занятия танцами. Любому индивиду хочется хорошо выглядеть, контролировать состояние своего организма и быть уверенным в себе. Кто-то отправляется заниматься пилатесом, кто-то не расстается с гантелями, а кто-то просто каждое утро бегают. Однако есть такое направление фитнеса, которое позволяет развивать в себе силу, скорость, гибкость и выносливость одновременно. Тренировки по системе кроссфит объединяют упражнения из различных видов спорта, что позволяет гармонично развивать свое тело и укреплять здоровье [2].

CrossFit – слово английского происхождения. Cross – пересекать, совмещать, форсировать. Fit – в хорошей форме, сильный, здоровый. К сожалению, точного аналога слова crossfit в русском языке нет, да и ни к чему это. Кроссфит – это широкое понятие. В общем и целом, кроссфит – это программа тренировок, комплекс фитнес упражнений, разработанный для проработки всех мышечных групп, воспитания силы и выносливости спортсмена.

Кроссфит подразделяется на «физкультурный» (для большинства людей) и «соревновательный» (для элитных атлетов, профессиональных спортсменов). Тренировки включают в себя элементы из интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжелой атлетики, легкой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта и других видов спорта и физической деятельности.

Кроссфит появился тогда, когда встала острая необходимость тренировки, подходящей для любого вида спорта и людей, различного уровня подготовки. Кроссфит использует методику, включающую в себя приемы различных спортивных направлений: тяжелая атлетика, легкая атлетика, бодибилдинг, гимнастика, пауэрлифтинг.

Кроссфит – это высокоинтенсивная тренировка различных групп мышц (иногда одновременно нескольких), которая направлена на развитие не только мускулатуры спортсмена, но и тренировки сердечной мышцы, дыхательной системы и общей выносливости организма.

«Наша специализация – не специализироваться», – говорит основатель и главный идеолог кроссфит (CrossFit) движения, бывший гимнаст Грег Глассман [4].

Кроссфит – фитнес компания, основанная Грегом Глассманом и Лореном Дженой в 2000 году. Идеолог Грег Глассман, бывший гимнаст, начал разрабатывать свою программу более 20 лет назад, а в 2001 году в Калифорнии (США) открыл свой первый зал для кроссфита. Он начал продвигать свою методику среди спортсменов, проводил различные семинары. Сегодня по всему миру существует более 4 тысяч спортивных кроссфит залов.

Сегодня по системе кроссфит проходят подготовку военные, пожарные, МЧС и различные спец службы Америки, Канады и Европы. Кроссфит получает все новые направления. Так, например, есть программа CrossFit Kids, разработанная специально для детей. CrossFit Football – разработанный бывшим игроком НФЛ, Джоном Велборном. Существуют также программы для беременных женщин, для людей преклонного возраста и т.д.

Кроссфит Игры проводятся каждое лето с 2007 года (именно тогда они начали проводиться за счет спонсоров). Количество участников и спонсоров постоянно растет. С 2011 года по настоящее время чемпионом и "Самым подготовленным человеком в мире" является Рич Фронниг (США).

Кроссфит – это высокоинтенсивные тренировки, включающие рознющщиеся по технике упражнения, что позволяет прорабатывать все группы мышц. За отведенное время человек должен выполнять несколько упражнений по

кругу, чтобы повторить каждое 3-4 раза. Это позволяет развивать дыхательную систему, усиливать нагрузку на сердце и максимально нагружать мышечные ткани.

Кроссфит следует назвать высокоинтенсивной физкультурой, потому что в результате осуществления данной методики на практике происходит преодоление адаптации человеческого организма к тренировкам и достигается, таким образом, продолжительный прогресс.

В отличие от других видов спорта кроссфит не является монотонным. По данной причине у него нет шансов быстро, да и вообще в принципе надоесть выполняющему приемы лицу. Для кроссфита, напротив, характерны вариативность и разнообразие [5].

Хорош этот вид фитнеса тем, что для него не обязательно записываться в спортзал, иметь какую-то определенную физическую подготовку или данные. Для тренировок можно использовать любое время, оборудование и местность – полная свобода выбора. Важно запомнить, что при обилии вариантов, чем наполнить свой тренинг, кроссфит – это вид спорта, который объединяет различные направления, то есть вы не можете только приседать или заниматься на турнике, так как это не воркаут и не занятие по похудению. Если хотите заниматься именно кроссфитом, то будьте готовы выполнять упражнения из пауэрлифтинга, гимнастики, тяжелой атлетики, единоборств и прочих видов спорта.

Цель кроссфита не только в том, чтобы улучшить общую физическую подготовку, развить основные физические качества: скорость, гибкость, силу, ловкость и выносливость, но и сделать вас более активным. Если же неправильно составить программу тренировок, то можно не только не достичь своих целей, но и ухудшить состояние здоровья. Разумнее всего заниматься кроссфитом в группе или, как минимум, с сертифицированным инструктором. Групповые занятия намного эффективнее индивидуальных. Соревнования по кроссфиту являются мощной мотивацией для приверженцев этого вида фитнеса.

Изложенный в специальной литературе материал, основанный на практическом применении кроссфита в профессиональной подготовке спортсменов высшей квалификации, на наш взгляд служит положительным примером и поводом для опробования кроссфита в программе физического воспитания студентов.

В дальнейшем мы планируем провести эксперимент с группами нашего вуза, получить результат на основе собранного материала, о внедрения упрощенных комплексов по развитию физических качеств, которые составлены специалистами в этой области.

Современная организация спортивной деятельности, на основе новых форм учебно-воспитательного процесса, таких как кроссфит способны сформировать спортивную культуру студента, мотивацию и интерес к спортивному стилю в жизни в дальнейшем. Множество мнений о целесообразности развития и применения новых методологических систем

в образовательном пространстве физического воспитания и образования в высшей школе дает повод и возможность доказать эффективность движения в этом направлении. [3]

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гелецкий В. М. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие /Сиб. федер. ун-т. – Красноярск: ИПК СФУ. 2008. – 342 с.
2. Давыдов В. Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учебное пособие. – 2-е изд.-е – Волгоград: Изд-во ВолГУ. 2005. – 284 с.
3. Пешкова Н. В. Спортивная ориентация студентов процессе реализации спортизированного физического воспитания в вузе./ Н. В. Пешкова// Теория и практика физической культуры.- 2016.-№ 4.-С 21.
4. Glassman, Greg. "Understanding CrossFit". The CrossFit Journal. Retrieved February 18, 2012. – 186 p.
5. Greg Glassman. Guidelines for CrossFit workouts, 2008. – 124 p.

Зиамбетов В. Ю., Элькин И. М.

Оренбургский государственный аграрный университет, Оренбург, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация. Рассмотрено формирование физической культуры личности студентов аграрного университета, выделен состав физической культуры, указана сущность физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, студент, сущность, физическое воспитание.

Ziambetov V. Yu., Elkin I. M.

Orenburg state agrarian university, Orenburg, Russia

FORMATION OF PHYSICAL CULTURE OF PERSONALITY STUDENTS OF AGRICULTURAL UNIVERSITY

Annotation. The formation of the physical culture of the personality students of agricultural university is considered, the composition of physical culture is highlighted, the essence of physical culture is indicated.

Keywords: physical education, student, essence, physical education.

Трудно представить, какую большую роль физическая культура оказывает на процесс формирования личности. Однако, научно доказано, что именно во время выполнения физических упражнений увеличивается эмоциональный фон человека, выявляется склонность к взаимопомощи, к ответственности за совершенные действия, и, конечно же, к проявлению лидерских качеств [2].

Человек – это существо биосоциальное, а следовательно физическая культура влияет как на биологическую сущность человека, так и на

социальную. К первому относится: укрепление здоровья, закаливание организма, всестороннее развитие физических качеств. Ко второму можно адресовать следующие функции: всестороннее развитие психических качеств, обеспечение высокого уровня трудоспособности, творческой деятельности.

Физическая культура – это область культуры, основными задачами которой является укрепление и сохранение здоровья, формирование здорового образа жизни. Физическая культура представляет собой совокупность ценностей, знаний, норм, которые используются обществом для гармоничного развития физических, психических и нравственных качеств человека [1;2;5].

Физическая культура затрагивает множество сфер жизни общества, таких как политика, экономика, экология, медицина, а также и другие не менее важные сферы общественной жизни. Она предоставляет людям информацию, которая не может предложить ни одна другая наука [3]. Например, результаты влияния спорта на формирование психологических и физических качеств личности; способы выживания в экстремальных ситуациях.

Таким образом, физическая культура выполняет большое множество задач, связанных не только с физическим состоянием человека, но и с его психо-эмоциональным состоянием, а также другие социальные заказы общества в области экономики, политики, воспитания.

Физическая культура состоит из комплекса специальных научных дисциплин и видов физической культуры; системы организации; физкультурного образования; материальной базы.

Именно физическая культура является отправной точкой для всестороннего развития индивида, а также является средством удовлетворения духовных, материальных потребностей, как отдельной личности, так и общества в целом [7]. Таким образом, физическая культура – эта часть общей культуры всего общества.

Сущность физической культуры личности пытались объяснить еще в начале 20-х годов прошлого века и объяснялось как «осознанное отношение человека к физическому состоянию и развитию всего своего организма». Такие научные деятели как: Л. П. Матвеев и А. Д. Новиков под физической культурой личности понимали воплощенные в человеке результаты материальной и духовной ценностей, так или иначе относящихся к физической культуре в широком смысле. Это знания, умения, навыки, показатели развития. Совокупность данных элементов предполагает взаимосвязь интеллектуальной и физической деятельности составляющих основу всестороннего развития личности [8].

В. К. Бальсевич создал целую иерархию физической культуры личности. На первой ступени расположил глубину, полноту и основательность знаний о физической культуре, назвав это уровнем физкультурной образованности. Вторая ступень – это личные физические достижения. Наконец, третья ступень – структура и направленность мотивации физической активности человека [7].

Теория о физической культуре личности на определенном этапе ее развития преобразовалась в стратегию ее формирования, что повлекло за собой переоценку системы физического воспитания личности. Физическая культура личности является воплощением в человеке результатов физической деятельности, то есть усвоение человеком умений, знаний, навыков [2; 6].

Духовным компонентом физической культуры личности является совокупность знаний в области физического развития. Они выступают в качестве способов реализации социальных потребностей общества. Важным элементом развития личности в процессе занятия физкультурой является усвоение знаний в данной области.

Физическая культура личности – это часть культуры, усвоенная человеком, единство физических или спортивных занятий, необходимых для удовлетворения своих потребностей [1].

В процессе реализации образовательно-воспитательного процесса возникает группа культурных задач, которые обеспечивают формирование физической культуры личности.

Итак, первые задачи – естественно-культурные задачи. Эти задачи направлены на завершение биологического развития систем организма, стабилизацию жизненно необходимых сил.

Вторые задачи – социально-культурные задачи. Данные задачи охватывают все возможные морально-нравственные, познавательные, которые представляются личности в вербальной форме, а также существуют в общественной практике в качестве ценностей и норм.

Третьи задачи – социально-психологические задачи. Решение этих задач развивает самосознание, самоутверждение личности; обретение чувств индивидуальности; проявление коммуникации [8]. Можно сделать вывод, что все задачи в целом создают полноценную сформированность физической культуры личности.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что целью физической культуры является формирование физической культуры личности. Результатами данной деятельности являются: формирование ориентации на здоровый образ жизни, формирование отличительных черт характера [4; 5].

Физическое воспитание проводится на протяжении всего периода обучения студентов аграрного университета и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Воплощение методики физического воспитания связано с разработкой современных технологий преподавания физической культуры, обеспечивающей требуемый уровень профессиональной готовности специалистов, выпускаемых вузами.

Подход к профессиональной физической подготовке студентов в высших учебных заведениях должен обеспечивать формирование в процессе обучения необходимых психофизических качеств будущих специалистов, которые помогут быстро адаптироваться к условиям. Преподавание физической культуры должно осуществляться в настоящее время на основе

профессиональных, оздоровительных, педагогических и информационных технологий. Поэтому должна быть разработана технология преподавания физической культуры с обеспечением высокой психофизической готовности выпускников [6]. Эта технология должна обеспечить системный подход к подготовке специалистов на базе современных достижений теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки и здорового образа жизни.

Современная профессиональная деятельность требует от студента специальной психофизической подготовленности, поэтому разработка и реализация на практике психофизической модели выпускника высшего учебного заведения, рассчитанная на подготовку высококвалифицированных специалистов, способных быстро приспосабливаться к новым условиям труда, обладать высоким профессионализмом, конкурентоспособностью, является главной целью, от достижения которой зависит конечный результат деятельности кафедр физического воспитания. В период подготовки к профессиональной деятельности, то есть во время учебы в вузе, студенты получают возможность привести свой уровень развития психофизических качеств в соответствие с созданной моделью выпускника, включающей требования к избранной специальности [3;5].

Помимо вузовской программы занятий физкультурой есть еще и дополнительное физкультурно-оздоровительное образование. Именно в физкультурно-оздоровительной работе можно в относительно свободной среде сформировать потребность в занятиях физкультурой и спортом, стремление к здоровому образу жизни, влиять на досуг. Так же особо нужно отметить такую форму работы, спортивно-массовой и оздоровительной работы со студентами на учебных практиках, позволяющую осуществлять спортивно-оздоровительную и воспитательную работу с учащимися вне рамок учебной программы вуза.

Практика показывает, что один месяц проведения этой работы по эффективности не уступает полугодовому периоду занятий физкультурой в стационарных условиях вуза. Организация спортивно-массовой и оздоровительной работы на учебных практиках позволяет не только увеличить физическую нагрузку, но и обеспечить комплекс необходимых восстановительных мер. Так же эти занятия помогают развивать такие качества, как трудолюбие, честность, коллективизм, волю и в целом развивают личность учащегося.

Физическая культура является важнейшим средством социального становления студентов – будущих специалистов в различных сферах профессиональной деятельности [2;7]. Для высших учебных заведений базовая программа по физическому воспитанию студентов является нормативной. В этой программе выделяются три основные формы:

Первая форма – реализуется на академических занятиях в учебное время и включает в себя образовательную, воспитательную и оздоровительную направленность. Вторая форма – предполагает занятия спортом во внеучебное

время. Третья форма – активный досуг студентов, то есть организация самостоятельных занятий во внеучебное время.

Сложность воспитательного процесса в вузе состоит в том, что студенты, поступая, имеют сложившееся мировоззрение к дисциплине «физическая культура спорт». Это говорит о том, что процесс физического воспитания в вузе в первую очередь связан с изменением убеждений, связанных с двигательной активностью и ее значимостью для здоровья [4;6].

Основу учебно-тренировочного процесса студентов должны составлять четкие определения целей и задач воспитания, принятие правильных исходных позиций с учетом индивидуальности каждого студента [8]. В связи с этим особое значение приобретает планомерное и систематическое изучение студентов с целью определения отношения к физической культуре, выявление наиболее характерных свойств личности данного индивидуума. Результатом изучения личности студента должна стать разработка программы воздействия, предусматривающая образование новых отношений к здоровому образу жизни как основы здоровья.

Управляя воспитанием личности студента, педагог должен знать, какие психолого-педагогические методы способствуют формированию тех или иных свойств личности, проектировать включение занимающихся в такие виды деятельности, которые ведут к образованию активной жизненной позиции по отношению к общему и здоровому образу жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методики физического воспитания: учеб. для пед. институтов [текст] / Под ред. Б. А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. 287 с.
2. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техникумов физ. культ [текст]/ под ред. А. А. Гужаловского. – М., 1986. 352 с., ил.
3. Зиамбетов, В. Ю. Формирование внимания школьников 10-11 лет в процессе физического воспитания Психология и педагогика: методика и вопросы практического применения: монография / [авт. кол: И. А. Васельцова, С. М. Дзидзоева, В. Ю. Зиамбетов и др.]. – Одесса: Куприенко С. В, 2014.- 254 с.: ил., табл.С.214-229. (Украина).
4. Зиамбетов, В. Ю. Эстетическая культура человека (перспективы становления). Научные исследования: информация, анализ, прогноз: коллективная монография / И. Б. Апанасенко, О. В. Асканова, В. Ю. Зиамбетов (глава XXV) и др.; под общ.ред. О. И. Кирикова. – Воронеж: ВГПУ, 2009. – Кн. 23. – С. 328-339.
5. Зиамбетов, В. Ю. Потенциал физического воспитания в формировании эстетической культуры личности Психология и педагогика: на рубеже веков. В 2 кн. К.2: монография / [авт.кол.: Кагерманова Л. Ц., Горшкова Л. М., Барабаш О. Д., Зиамбетов В. Ю. и др.]. – Одесса: Куприенко СВ, Украина, 2015 – 191 с.: ил., табл. С. 86-102.
6. Зиамбетов, В. Ю. Отношение студентов факультета физической культуры к спортивному питанию / В. Ю. Зиамбетов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методич. журнал РАО Российского гос. ун-та физ. культуры, спорта, молодежи и туризма.– № 2.– 2014.- С. 28-31. ISSN 1817-4779.
7. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры [текст] / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 1998. 495 с., ил.
8. Физическое воспитание : учеб. пособие для студентов подгот. учеб.-тренировоч. групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р. И. Купчинов. – Мн. : Театра Системс , 2006. – 352 с.

Имамова Р. М., Лопатина З. Ф., Бадгутдинов Р. Ф., Харько О. Т.

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

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. Статья посвящена необходимости повышения уровня понимания обучающихся в отношении важности показателей личной активности в решении вопросов здоровья.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательная активность, понимание здоровья, культура самосохранения.

Imamova R. M., Lopatina Z. F., Badgudinov R. F., Kharko O. T.

M. Akmullah Bashkir state pedagogical university, Ufa, Russia

THE PROBLEM OF FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

Annotation. The article is devoted to the need to increase the level of students' understanding of the importance of personal activity indicators in solving health issues.

Keywords: healthy lifestyle, motor activity, understanding of health, culture of self-preservation.

За последние десятилетия число здоровых детей и подростков, а также имеющих только функциональные отклонения, в стране увеличилось почти в 1,5 раза, а количество хронически больных студентов – в 2 раза. По результатам многочисленных исследований практически здоровых студентов насчитывается не более 25–30 %, с каждым годом число имеющих патологические отклонения увеличивается. Данные Министерства образования за последние десять лет говорят о том, что в вузах Российской Федерации более 40 % студентов являются больными. [1]

К таким показателям приводит повседневная двигательная активность студентов, которая не обеспечивает оптимальное функционирование основных физиологических систем организма, не создает условий для укрепления здоровья. Тот факт, что двигательная активность является неременной составляющей здорового образа жизни и основным средством укрепления здоровья, указывает на острые проблемы ее дефицита у студентов. [1]

Актуальность проблемы здоровья на общечеловеческом уровне связана с так называемыми глобальными проблемами человечества, отрицательные последствия которых неизбежно связаны с нарушением здоровья человека в планетарном масштабе. Изменения социально-экономической структуры общества и тенденция к личностной ориентированности общества и, как следствие, возрастанию требований к социальности человека вызывает интерес к социальному аспекту здоровья. [2]

Отсутствие единых критериев в понимании здоровья является дестабилизирующим фактором, препятствующим формированию принципов здорового образа жизни. Еще одна исследовательская проблема – соотношение уровня физической культуры и здорового образа жизни. Возможны различные варианты, того, что между этими понятиями не существует однозначной и неоспоримой связи.

Первый вариант – соответствие ценности физической культуры и здорового образа жизни. Как показало исследование, такой тип характеризуется осознанием того, что представляют собой обозначенные выше понятия, пониманием значения этой связи и стремлением реализовать ее в своей жизнедеятельности, которую можно назвать социально позитивной (ориентировочно это до 15–20 % опрошенной молодежи). Второй вариант характеризуется весьма слабыми связями между данными понятиями, хотя жизнедеятельность представителей этого типа может быть охарактеризована в целом позитивно (около 40–45 0/0 респондентов). Третий вариант – полное расхождение установок ценности физической культуры и здорового образа жизни. Как правило, представители этого типа характеристики индивидуального здоровья имели негативное содержание при ориентации на здоровый образ жизни (приблизительно 10–15%).

В связи с этой проблемой весьма актуальной является разработка целевых программ по формированию общественного мнения в сфере важности здорового образа жизни среди студентов. Цель подобных программ - пропаганда основ здорового образа жизни, воздействие на стереотипы мышления и поведения студентов, формирование «профилактического» сознания и позитивных установок в отношении собственных усилий и возможностей при решении вопросов здоровья.

Программы по формированию общественного мнения, разрабатываемые сегодня, подразумевают в качестве необходимого этапа изучение двух типов целевых аудиторий: первичной и вторичной. Первичную аудиторию составляют агенты и группы агентов, чье поведение необходимо скорректировать посредством целевого систематического информирования. Во вторичную аудиторию входят те агенты и социальные институты, которые могут оказывать влияние на первичную аудиторию. К ним следует отнести средства массовой информации, поскольку они выступают как универсальные «маркеры» всех основных сфер общественной жизни.

Индикатором развития культуры самосохранения может служить ее уровень. Уровень культуры самосохранения определяет ранг здоровья в личной структуре жизненных ценностей; инициирует активность в отношении к здоровью; позволяет исключать из жизни факторы риска заболевания благодаря грамотности и информированности; снабжает обучающегося навыками поддержания здоровья и максимальной продолжительности у жизни.

Помимо этого, студентам нужно использовать формы организации оздоровительной работы, в которые входят подвижные игры, утренняя гимнастика, физкультурные досуги, спортивные праздники, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейн).

Современная система образования не имеет сегодня концепции сохранения и укрепления здоровья обучающихся – воспитания осознанного отношения к собственному здоровью. Вместе с тем воздействие учебных заведений в этом направлении многофункционально: оно может осуществляться через организацию учебного процесса, питания; обеспечения физического развития, психологическую коррекцию, борьбу с девиантными видами поведения, формирование позитивного отношения к здоровью. Еще одно важное обстоятельство – обучающимся, помимо знаний о здоровье, необходим положительный пример педагога, который ведет здоровый образ жизни, реализует в собственной жизни хотя бы часть из того, чему учит. Преподавание науки о здоровье должно включать специальные формы обучения (ролевые игры, тесты, тренинги и пр.), предусматривающие активное соучастие учащихся в формировании собственного здоровья, соответствующей потребности в нем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верина Т. П. Оценка состояния здоровья студентов Южного федерального университета, проблемы и пути их решения в рамках дисциплины «Физическая культура» / Т. П. Верина, М. Н. Шкурпит, Т. Г. Ефремова // Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды: Материалы третьей всероссийской с межд. участием науч.-практ. конференции; Южный федеральный университет. – Ростов н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2014. – С. 59–70;
2. Федулина И.Р., Гараева И.К., Тимченко Т.В. Физическая культура и здоровье как социально-ценностная система / И.Р. Федулина, И.К. Гараева, Т.В. Тимченко // Здоровье и образование как актуальная проблема современного общества: сборник статей межд. науч.-практ. конференции (21-22 октября 2016г.). – Оренбург, 2016. – С. 494-496;
3. Федулина И. Р., Тимченко Т. В., Гараева И. К. Педагогические условия руководства физкультурно-оздоровительной работой в школе / И. Р. Федулина, Т. В. Тимченко, И.К. Гараева // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : мат-лы XI межд.науч.-практ. конференции / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа : РИК УГАТУ, 2017. - С. 156-158.

Исакова Ж. Ж.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, Бишкек, Кыргызстан

ХАРАКТЕРИСТИКА МАГИСТЕРСКОЙ ПОДГОТОВКИ В РАМКАХ МНОГОУРОВНЕВОЙ СИСТЕМЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПРЕДПОСЫЛКИ К ПОДГОТОВКЕ МАГИСТРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Аннотация. В статье автор рассматривает некоторые вопросы необходимости реформирования подготовки магистров физической культуры, усиление основных требований к будущим педагогам, раскрываются некоторые пути повышения качества их педагогической подготовки в Кыргызской Республике.

Ключевые слова: бакалавр, магистр, магистратура, образовательная программа, качество преподавания, реформирование высшего физкультурного образования, одноуровневая и многоуровневая системы высшего образования.

Isakova J. Zh.

Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports, Bishkek, Kyrgyzstan

CHARACTERISTIC OF THE MASTER'S PREPARATION WITHIN THE FRAMEWORK OF THE MULTILEVEL SYSTEM OF HIGHER EDUCATION AND BACKGROUND TO THE PREPARATION OF MASTERS OF PHYSICAL CULTURE IN THE KYRGYZ REPUBLIC

Annotation. In the article, the author considers some issues of the need to reform the training of masters of physical education, strengthening the basic requirements for future teachers, reveals some ways to improve the quality of their teacher training in the Kyrgyz Republic.

Keywords: bachelor, master, magistracy, educational program, quality of teaching, reform of higher physical education, single-level and multi-level higher education systems.

Полноценный аналитический обзор состояния подготовки магистров физической культуры, на наш взгляд, требует изучения и познания современных и основных систем высшего образования: одноуровневой и многоуровневой.

В этой связи предлагается тезисное изложение сути и особенностей одноуровневой и многоуровневой систем высшего образования. Исходя из того, что основная направленность нашей работы посвящена исследованию несколько иного аспекта проблематики высшего образования, настоящая часть аналитического обзора базируется в основном на известной монографии А.М. Мамытова[1], посвященной вопросам реформирования высшего физкультурного образования в Кыргызской республике.

И так, одноуровневая и многоуровневая системы высшего образования исторически сложились таким образом, что первая, главным образом, была характерна для стран социалистического строя, с соответствующей

идеологической надстройкой и плановой экономикой. Вторая, определялась рыночной экономикой и, закономерностями спроса и предложения.

Одноуровневая структура высшего образования предполагала подготовку высококвалифицированных специалистов по какому-либо направлению.

При этом, образовательная программа была относительно стандартной и определялась «при входе в систему», то есть, при поступлении в высшее учебное заведение, содержание которой не могло быть изменено на протяжении всего обучения, длительного от 4-х до 7 лет.

Следует признать, что достаточно длительный общественно-исторический период одноуровневая система образования удовлетворяла народно-хозяйственные и иные запросы общества и государства, обеспечивая их высококвалифицированными специалистами.

Однако, бурное развитие науки и техники, высокая динамика потребностей общества и государства постоянно выдвигали новые требования к уровню подготовленности специалистов с высшим образованием. В связи с чем, одноуровневая система образования не всегда поспевала за удовлетворением этих потребностей, что обнаружило следующие ее недостатки [1, 7].

1. Выпускники ВУЗов из-за консервативности учебных планов и программ специальных дисциплин не поспевали за темпом обновления этой сферы.

2. Специалистам с высшим образованием требовалась дополнительная практическая подготовка на местах.

3. «Замкнутость» образовательной системы не допускала возможности получения диплома об образовании даже с низкой квалификацией, при выходе обучающегося из системы на ее промежуточных этапах.

4. Достаточно продолжительный срок обучения от 4-х до 7 лет.

Многоуровневая система высшего физкультурного образования включает в себя различные образовательные уровни и имеет своей сущностью предоставление для личности системы образовательных услуг, позволяющих обучающемуся самостоятельно выбирать индивидуальное направление в получении необходимого уровня высшего образования и соответствующую профессиональную подготовку. Пожалуй, в этом проявляются элементы личностно-ориентированной концепции высшего образования.

В мировой практике первый уровень представлен обучением в течении 3-4 лет с присвоением академической степени «бакалавр» (США, Англия, Австрия, Япония) или равнозначных ему степеней «метриз» (Франция), «лисанс» (Бельгия).

Второй уровень связан с одно-двухлетним обучением с целью получения академической степени «магистра» или диплома углубленного изучения.

Третий уровень представляет обучение в докторантуре, являющейся аналогом аспирантуры советской и после советской систем образования.

В Кыргызской Республике многоуровневая система образования, функционирующая в соответствии с реформированием всех аспектов жизнедеятельности общества и государства и базирующаяся на соответствующей правовой базе [2], призвана обеспечить подготовку специалистов, отвечающих современным требованиям практики, а также обеспечить официальное признание дипломов о высшем образовании в мировом образовательном пространстве, имеет свои специфические особенности.

Учитывая специфику объекта и предмета настоящей работы, мы рассмотрим лишь многоуровневую систему высшего физкультурного образования.

В этой системе наш интерес связан с подготовкой магистров по направлению «Физическая культура». Однако, прежде, чем приступить к анализу современного состояния магистерской подготовки, мы склонны завершить первую часть обзора изложением преимуществ многоуровневой системы высшего образования.

Итак, к ним относят следующие положения:

1. Свобода выбора образовательной траектории обучения, выбора содержания, уровня получения высшего образования, возможность результативного завершения обучения на каждом образовательном уровне.

2. Государству предоставляется возможность получения специалистов, в относительно короткие сроки, по новым направлениям специальностей. По идее, данное положение позволяет обеспечить подготовку тех специалистов, которые нужны потребителю.

3. ВУЗы самостоятельно определяют содержание и технологии обучения и подготовки специалиста, что способствует более полной реализации научно-педагогического потенциала профессорско-преподавательского состава.

На настоящем этапе почти все подсистемы многоуровневой системы образования в республике функционируют с достаточной эффективностью. Тому причиной достаточная разработанность теоретических и практических аспектов отдельных подсистем [2] или использование с незначительными коррективами, традиционно сложившихся и апробированных форм и уровней обучения, например, обучение в аспирантуре.

Магистерская подготовка в Кыргызской республике осуществляется в соответствии с законом «Об образовании» и рядом нормативных актов (7, см. 4, 5, 6, 26) и реализует одну из основных профессиональных образовательных программ, направленных на подготовку специалистов, ориентированных на научно-исследовательскую и научно-производственную деятельность. При этом, шестилетняя подготовка магистра состоит из двух циклов: четырехлетней бакалаврской подготовки и не менее двухлетней магистерской подготовки.

Содержание магистерской подготовки составляют образовательная и научно-исследовательские части программы.

Образовательная часть программы подготовки магистров обязательно включает в себя специальные дисциплины, блок естественных и социально-экономических дисциплин. В своей совокупности они должны обеспечить углубленное, соответствующее современным требованиям профессиональное образование, освоение философских и исторических аспектов изучаемой области сферы знаний, с учетом исторических социально-экономических и иных особенностей познание особенностей функционирования того или иного направления специальности в Кыргызской Республике.

Научно-исследовательская часть программы подготовки магистров направлена на формирование современного научного мировоззрения у магистров, освоения ими методологических основ науки вообще и по избранному направлению в частности, освоения современных познавательных подходов и окружающей действительности методы познания.

Кроме того, научно-исследовательская часть программы предполагает обязательную подготовку магистерской диссертации. Содержание диссертации, в зависимости от направления и других особенностей магистратуры, может иметь теоретический, экспериментальный, научно-методический, технологический, либо конструкторский характер. Магистерская диссертация оформляется в соответствии с установленными требованиями (8). Обе части программы подкрепляются магистерскими практиками, в ходе которых не только закрепляются освоенные прежде знания, но и пролонгируется сам образовательный процесс.

Вышеописанные положения, представляют основные, общие и обязательные к исполнению вузами, осуществляющими магистерскую подготовку, условия.

Вместе с этим, каждое высшее учебное заведение вносит в содержание, структуру и организацию образовательного процесса, специфические особенности с учетом потребностей в научных кадрах, современных тенденций развития науки специфику вуза и т.д.

В результате обзора можно определить основные предпосылки, характеризующие необходимость подготовки магистров физической культуры.

Первой или основной, предпосылкой следует считать принятие всей высшей образовательной системы многоуровневой концепции, как наиболее перспективной в условиях реформирования общественно-государственного устройства республики. Следует отметить, что в настоящее время имеются правовые и научно-теоретические, и практические основы [1, 2, 7] для успешного функционирования многоуровневой системы высшего физкультурного образования в республике, где первоначально (в 1998 г.) были разработаны основы подготовки специалистов на базе неполного высшего образования, базового высшего образования и содержание подготовки бакалавров, что явилось второй предпосылкой.

Третьей предпосылкой можно считать потребность физкультурно-спортивной практики в научно-педагогических кадрах, обладающих современным мировоззрением, методологией и методами, знаниями и навыками, необходимых для создания новых физкультурно-спортивных технологий, обладающих способностями создавать и распространять физкультурный продукт в самом широком смысле слова.

И наконец, четвертой предпосылкой, рассматривается необходимость признания дипломов о высшем физкультурном образовании нашей республики в зарубежных странах, что наряду с другими звеньями многоуровневой системы, предполагает функционирование магистратуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мамытов А. Высшее физкультурное образование в Кыргызстане: «Современное состояние и перспективы на будущее». – Бишкек, Технология, 1998 – 207с
2. Мамбеталиев К. Современные проблемы теории физической культуры, образования и науки. – 1998. – с. 14-18.
3. Мамытов А. М. Основные направления дальнейших реформ системы образования в Кыргызстане (обоснование изменений и дополнений, предлагаемых в закон Кыргызской Республики «Об образовании»). Спорт и здоровье человека: Мат-лы межд. конгресса, посв. 3 Центрально-азиатским играм. – Б.: Технология, 1999. – С. 3-6.
4. Мамытов А. Шарабакин Н. Сейталиева Г. «Особенности подготовки магистров наук в области физической культуры в условиях многоуровневой структуры высшего образования Кыргызской Республики» Отчет по госзаказной НИР, УДК 37.037. 1., № Госрегистрации 0001413, МОН и ККР, КГИФК – Бишкек, 2001. – с. 82с.
5. Наралиев А. М., Мамытов А. М., Збарский А. В. и др. Особенности подготовки магистров наук в области физической культуры и спорта в условиях многоуровневой структуре высшего физкультурного образования в Кыргызской республике. Отчет по госзаказной НИР, № Госрегрстр 0001331. Мон и К КР, КГИФК. – Бишкек, 1999. – 35с.
6. Наралиев А. М. К вопросу подготовки магистров наук по физической культуре и спорту в КГИФК. Спорт и здоровье человека. Мат-лы. междун. науч. конгресса. – Б : Технология . 1999. – с. 25-29.
7. Наралиев А. М. О требованиях к образованности магистра по физической культуре и спорту в КГИФК. // Физическая культура и спорт на пороге нового тысячелетие. Мат-лы межд. науч.-прак. конференции, посв. 45-летию КГИФК. – Б: «Техник» КТУ им. И. Раззакова, 2000-181-186.

Кизько Е. А., Кизько А. П.

Новосибирский государственный технический университет, Новосибирск, Россия

ВОЗМОЖНО ЛИ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА

Аннотация. В России одной из актуальных проблем является состояние здоровья молодого поколения. Одна из задач в практической работе преподавателя физического воспитания его улучшение. На основе проведения экспериментальных исследований у студентов непрофильного вуза уточнено понятие критерия оптимальности беговой физической нагрузки установлена длительность сохранения повышенной работоспособности после выполнения таких нагрузок. Полученные экспериментальные данные могут быть технологической основой для организации физического воспитания в вузах страны.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовка, эффективность.

Kizko A. P. Kizko E. A

Novosibirsk state technical university, Novosibirsk, Russia

THE POSSIBILITY OF SOLVATION OF THE PHYSICAL EDUCATION FOR NON-SPECIALIZED SECONDARY SCHOOLS ISSUE

Annotation. One of the most common issues in Russia is the condition of the youth's health. One of the main tasks of the physical education professor is to improve it. Basing on the experimental research completed among the students of non-specialized secondary school, the definition of athletic physical stress optimum has been clarified, as well as the length of remaining physical activity peak has been discovered. Experimental data received may be utilized for the physical education process organization at secondary schools of the country.

Keywords: students, physical condition, effectiveness

Анализ публикаций специалистов, подтверждающих саму возможность целенаправленного воздействия на укрепление здоровья, повышения физических кондиций различных контингентов населения, много [1, 2, 6, 7]. Авторами показана эффективность тех или иных средств, методов, форм занятий, методик и технологий, обуславливающих положительные сдвиги рассматриваемых параметров. В то же время статистические данные продолжают фиксировать нисходящую тенденцию в уровне физического развития, подготовленности, состояния здоровья.

По мнению ряда специалистов[3, 5], внутренняя причина такой ситуации в сфере и отрасли физической культуры в большей степени зависит от неэффективности научно-методического обеспечения этого процесса, чем от несостоятельности практики физической культуры и спорта в стране. Одной из важных проблем научно-методического обеспечения физического воспитания, в частности студенческой молодежи, является объективное обоснование технологии развития двигательных способностей и возможности ее реализации в объеме часов, отведенных на нее ФГОС 3-го поколения.

В современных социально-экономических условиях нашей страны не приходится рассчитывать на возможность увеличения часов, а практика применения новых технологий в физическом воспитании в вузах принципиально не изменила негативную тенденцию физической подготовленности студентов. С нашей точки зрения, необходимо ориентироваться на поиск внутрисистемных факторов, которые способны гарантировать положительную динамику физической подготовленности учащихся.

Поисково-теоретический этап исследования позволил установить пути повышения эффективности физической подготовки студентов посредством:

- учета индивидуально-типологических особенностей, где соматотип, как морфологическое проявление конституции должен выступать в качестве одного из возможных к применению в практике физического воспитания критериев дифференциации студентов;

- установления ведущих факторов, обеспечивающих эффективность физической подготовки: 1) максимальный объем развивающей физической нагрузки и 2) длительность сохранения фазы повышенной работоспособности организма студентов при выполнении ими на учебно-тренировочных занятиях развивающей нагрузки различной направленности.

Сделанные выводы определили задачи предварительных экспериментов. Для объективизации данных величины максимального объема развивающей беговой нагрузки разной направленности с учетом соматотипа студентов было проведено формирование экспериментальной группы, составленной из представителей различных типов конституции. В составе группы были студенты 1-го и 2-го курсов (15 девушек и 15 юношей). Для распределения исследуемой выборки студентов по соматическим группам использовали классификацию типов конституции, разработанную М. В. Черноруцким.

Педагогическим критерием понятия «развивающая нагрузка» является «момент рассогласования между скоростью и ЧСС, а также частотой шагов» спортсмена, который И. Г. Огольцовым [4] был назван «границей развивающего объема». Корректность критерия «развивающая» нагрузка хорошо обосновывается с точки зрения теории функциональной системы П. К. Анохина и широко используется в практике циклических видов спорта при проведении повторных скоростных тренировок.

В табл. 1 и 2 приведены среднегрупповые величины максимального объема развивающей беговой нагрузки для студентов различного соматотипа.

В результате проведенного эксперимента установлены оптимальные верхние границы развивающей беговой нагрузки различной интенсивности, которые характерны для студентов НГТУ. Можно предполагать, что эти данные будут объективным ориентиром для студентов других высших учебных заведений.

Следующий эксперимент был направлен на установление динамики восстановления работоспособности организма после выполнения студентами максимального объема развивающих нагрузок трех разновидностей:

ЧСС = 155 ± 5 уд/мин, 175 ± 5 уд/ мин, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 43 м).

Таблица 1

Дифференцированные среднегрупповые параметры максимального объема развивающей беговой нагрузки студентов 18–19 лет различных соматотипов

Пол	Соматотип	Интенсивность нагрузки по ЧСС			
		155 ± 5 уд/мин		175 ± 5 уд/мин	
		Время бега, мин	Расстояние, м	Время бега, мин	Расстояние, м
Юноши ($n = 15$)	Астеник	$77,5 \pm 0,89$	12040 ± 391	$44 \pm 2,1$	8380 ± 544
	Нормостеник	$71 \pm 1,4$	10560 ± 740	$40,6 \pm 0,5$	6420 ± 1035
	Гиперстеник	$70 \pm 2,3$	9300 ± 943	$28,7 \pm 3,8$	5700 ± 800
Девушки ($n = 15$)	Астеник	$70,3 \pm 15,6$	8360 ± 357	$18,5 \pm 4,9$	3280 ± 460
	Нормостеник	$74,7 \pm 4,6$	8060 ± 219	$15,3 \pm 2,1$	2940 ± 167
	Гиперстеник	$82 \pm 2,8$	6760 ± 606	$12 \pm 1,4$	2740 ± 194

Таблица 2

Дифференцированные среднегрупповые параметры максимального объема развивающей беговой нагрузки студентов 18–19 лет различных соматотипов (повторная тренировка)

Пол	Соматотип	Бег с максимальной скоростью на 43 м	
		Среднее количество пробежек, раз	Среднее время шести пробежек, с
Юноши ($n = 15$)	Астеник	$8,18 \pm 0,75$	$6,72 \pm 0,36$
	Нормостеник	$7,54 \pm 0,82$	$6,37 \pm 0,21$
	Гиперстеник	$8 \pm 0,75$	$6,18 \pm 0,38$
Девушки ($n = 15$)	Астеник	$7,9 \pm 0,73$	$7,58 \pm 0,11$
	Нормостеник	$7,7 \pm 0,67$	$7,56 \pm 0,2$
	Гиперстеник	$8,22 \pm 0,66$	$7,35 \pm 0,21$

В эксперименте принимали участие 10 студентов (5 девушек и 5 юношей) 1 и 2-го курсов. В результате исследования была установлена длительность периода сохранения супекомпенсационного явления у различного контингента исследуемых при выполнении нагрузки конкретной интенсивности. В последующих экспериментах была выявлена длительность сохранения суперкомпенсационного явления при выполнении нагрузок других вариантов интенсивности.

В табл. 3 представлены среднегрупповые значения длительности сохранения повышенной работоспособности организма студентов при выполнении развивающих нагрузок.

Длительность сохранения суперкомпенсационного явления в функциональном состоянии организма студентов 18-19 лет при выполнении максимального объема развивающей нагрузки

Студенты, $n = 10$	Интенсивность беговой нагрузки		
	155 ± 5 уд/мин	175 ± 5 уд/мин	Повторный бег с максимальной скоростью на 43 м
	До 7–8 дней	До 7–8 дней	До 7–8 дней

Результаты, полученные на этапах предварительного эксперимента, предоставили объективные основания для формирования технологии основного педагогического эксперимента. Так, при выполнении студентами максимального объема развивающих нагрузок разной направленности длительность периода сохранения суперкомпенсационного явления в их организме раскрывает возможности реализации принципа систематичности и получения эффекта повышения уровня физической подготовленности учащихся вуза при двух занятиях в неделю. Для этого варианта количества занятий при планировании периодичности их проведения в режимах: понедельник – четверг, вторник – пятница, среда – суббота каждое последующее занятие будет приходиться практически на середину фазы повышенной работоспособности и соответственно будет обеспечивать гарантированный прогресс уровня подготовленности организма студентов и, как следствие, их здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бака Р. Физическая подготовленность как отражение сформированности физической культуры студентов // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 2. – С. 14–17.
2. Жомин К.М. Морфофункциональные и психофизиологические особенности студенток в зависимости от вида и режима физкультурно-спортивной деятельности: дисс. ... канд. биол. наук. – Новосибирск, 2013. – 157 с.
3. Кизько, Е. А. Ведущие факторы, определяющие эффективность физической подготовки студентов / А. П. Кизько, А. В. Тертычный, Е. Е. Пересадына // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019 – № 4(170). – С. 135–141.
4. Огольцов И. Г. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 127 с.
5. Полянский В. П. Тенденции дальнейшей разработки теории и технологии непосредственно прикладной физической культуры // Теория физического воспитания и общая теория физической культуры: состояние и перспективы: материалы междунар. науч. конф. посвящ. 100-летию со дня рождения А. Д. Новикова, Москва, 26-27 мая 2006 г. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, В. П. Полянского; РГУФКСТ. – М., 2006. – С. 60–71.
6. Яковлева В. Н. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи // ScienceTime. – 2014. – № 9. – С. 254–261.
7. Lakka T. A., Bouchard C. Physical activity, obesity and cardio-vascular // Handb. Exp. Pharmacol. – 2005; No 69(170). – P. 137–163.

Кожевникова Е. Г., Красильников А. Н., Симоненко В. И.

Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Малоподвижный образ жизни – это угроза для сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Сильные отрицательные эмоции – это перенапряжение нервной системы. Регулярные систематические специальные физические упражнения способствуют развитию и укреплению тех свойств организма, которые защищают его от вредных воздействий. Необходимо заниматься физической культурой на протяжении всей жизни - это вывод, который должен сделать каждый.

Ключевые слова: Двигательная деятельность, движения человека, регулярных занятий физической культурой и спортом, сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Kozhevnikova E. G., Krasilnikov A. N., Simoenko V. I.

Samara state technical university, Samara, Russia

THEORETICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF THE SYSTEM OF HEALTH IMPROVEMENT OF STUDENTS

Annotation. A sedentary lifestyle is a threat to the cardiovascular and respiratory systems. Strong negative emotions are an overstrain of the nervous system. Regular systematic special physical exercises contribute to the development and strengthening of those properties of the body that protect it from harmful effects. It is necessary to engage in physical culture throughout life - this is the conclusion that everyone should make.

Keywords: Motor activity, human movement, regular physical training and sports, cardiovascular and respiratory systems.

Введение: Чем разнообразнее двигательная деятельность живого существа, тем совершеннее строение его организма. Движения человека могут быть обусловлены различными причинами. Движения могут явиться следствием желания выполнить утреннюю гимнастику после сна, потребности утолить жажду, необходимости нажать кнопку пускового механизма автоматического станка при производственной деятельности. При занятиях физической культурой и спортом движение может быть реакцией на команду, выстрел из стартового пистолета, сигнал, поданный в виде отмашки флагом, а также на действие спортивного соперника на футбольном поле, теннисной площадке, фехтовальной дорожке, борцовском ковре. Во всех случаях при этом поступает сигнал из центральной нервной системы, который по периферическим нервам, подобно электрическому току по проводам, доходит до расположенных в мышцах концевых нервных двигательных пластин. Раздражение, переходя с концевых пластин на волокна мышц, вызывает их сокращение.

Цели и задачи исследования: Выяснить роль регулярных занятий физической культурой и спортом в процессе формирования новых двигательных действий и укрепления здоровья студенческой молодежи.

Исследовательский материал и методы исследования: В исследованиях приняли участие студенты 1, 2, 3 и 4 курсов, основной и подготовительной физкультурных групп Самарского государственного технического университета. Всего приняло участие 112 юношей и 68 девушек.

Результаты исследования и их обсуждение: Даже самое простое движение осуществляется при участии многих мышц. Сокращение одних мышц обеспечивает основное движение, деятельность других способствует плавности и соразмерности движений. Перераспределяется при движении и степень постоянного напряжения всех скелетных мышц человека, что обеспечивает сохранение позы, необходимой для выполнения движений. Когда движения выполняются впервые, в них вовлекается большее, чем нужно, число мышц. Напряжения мышц чрезмерны и осуществляются при большем, чем необходимо, повышении мышечного тонуса. Мышцы, сухожилия и ткани суставов снабжены нервными образованиями, которые воспринимают изменения, происходящие в положении отдельных суставов и сегментов тела, в степени напряжения мышц и сухожилий. Такая чувствительность называется мышечно-суставной. Благодаря ей в центральную нервную систему постоянно поступают сообщения о том, как осуществляется любое движение. В ответ на сигналы о несовершенном выполнении новых движений в импульсы, направляемые из центральной нервной системы, вносятся соответствующие исправления. После нескольких таких повторений устанавливается согласованность в деятельности мышц, их осуществляющих. При сложных движениях формирование полноценного взаимодействия в работе мышц требует большего времени. Проведенные наблюдения у нас и за рубежом подтверждают, что наиболее важными причинами коронарной болезни, инвалидности и смертности от нее в современном цивилизационном мире являются малая подвижность, перенапряжение нервной системы и переедание. Малоподвижный образ жизни не требует больших энергетических затрат, от чего сокращается потребность в кислороде. Кровь в ткани при пассивном, расслабленном состоянии мышц попадает в значительно меньшее количество мелких сосудов. В результате мышцы грудной клетки, мышцы сердца слабеют, объем легких уменьшается, кровеносные сосуды теряют свою эластичность.

Другая угроза для сердечно-сосудистой и дыхательной систем – это перенапряжение нервной системы. Жизнь современного человека в цивилизационном обществе немыслима без перенапряжения нервной системы, отрицательных эмоций, непрерывно увеличивающегося потока информации. Оградить себя от этого невозможно, да и нет надобности. Ведь наш мозг нуждается в напряжении, тренировке, закаливании в такой же мере, как и мышцы. Однако сильные отрицательные эмоции могут травмировать нервную систему, способны вызывать у здоровых людей кислородное голодание сердечной мышцы (явление коронарной недостаточности), привести к изменению ритма сердца, его внеочередным сокращениям. Третья, очень опасная угроза – чрезмерное употребление пищи – ожирение. Потребности в пище у человека, выполняющего тяжелую работу, совершенно иные, чем

потребности человека, работающего сидя. В среднем человеку умственной профессии, занятому трудом без физической нагрузки, требуется около 2000 калорий в день. Человеку, выполняющему тяжелую работу, необходимо до 4000 калорий. Избыток калорий откладывается в виде жира и в пожилом возрасте избавиться от него очень трудно. Наблюдения и исследования убедительно показали, что только регулярные систематические специальные физические упражнения способствуют развитию и укреплению тех свойств организма, которые защищают его от вредных воздействий, помогают лучше приспособливаться к постоянно меняющимся внешним условиям, повышать готовность защитных свойств организма.

Выводы: Необходимо заниматься физической культурой на протяжении всей жизни – это вывод, который должен сделать каждый. Совершенствование согласованности, называемой координацией движений, осуществляется не только в ответ на мышечно-составные ощущения, но и на сигналы, поступающие от других органов чувств – зрения, слуха, осязания, и при сознательно осуществляемом исправлении движения. Занятия физической культурой и спортом дарят человеку счастье, здоровье, силу, гибкость, умение владеть своим телом и самим собой. Никогда и никому не поздно познать радость занятий физической культурой и различными видами спорта. Но приступать к ним, конечно, лучше раньше, чем появились первые признаки болезней или снижения работоспособности. Однако многочисленные «болезни века» - не помеха для начинающего физкультурника.

Практические рекомендации: В ходе занятий физическими упражнениями и спортом процесс формирования новых движений улучшается. Одновременно обогащается имеющийся у человека запас различных двигательных навыков. Новые спортивные, производственные и бытовые движения при этом формируются значительно легче. В отдельных случаях достаточно несколько раз повторить новое движение для того, чтобы оно стало совершенным по координации. У спортсменов высокой квалификации может сразу наступать его автоматизация, т.е. образуется двигательный навык. Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – это важное слагаемое в формировании здорового образа жизни.

Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организационных форм занятий физической культурой решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Здоровье и учеба студентов тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее его обучение, иначе конечная цель всего обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура и спорт – средство укрепления здоровья студентов: учеб. пособие / А. Н. Красильников, Е. Г. Кожевникова. – Самара: Самар. гос. техн. ун-т, 2019. – 53 с.

Колпаков Н. А., Кругликова В. С., Тулкубаева Е. В.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье описываются особенности методики развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: координационные способности, младший школьный возраст, художественная гимнастика, музыкальное сопровождение.

Kolpakov N. A., Kruglikova V. S., Tulkubaeva E. V.

Birsky branch of the Bashkir state University, Birsck, Russia

FEATURES OF THE METHODOLOGY FOR DEVELOPING COORDINATION ABILITIES IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

Annotation. The article describes the features of the methodology for the development of coordination abilities in children of primary school age.

Keywords: coordination skills, primary school age, artistic gymnastics, musical accompaniment.

Актуальность исследования. Значение координационных способностей для занятий многими видами спорта неоспоримо. В младшем школьном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп развития координационных способностей.

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственной поставленной задачи.

Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

Только сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют

эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей – гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности. Поэтому совершенствование координационных способностей помимо физических качеств в школьном возрасте является актуальной задачей процесса воспитания. Тем более что младший школьный возраст является наиболее благоприятным в этом отношении.

Цель исследования: экспериментальное обоснование методики развития координационных способностей детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры с гимнастической направленностью.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: методика развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение различных средств, таких как физические и гимнастические упражнения динамического характера, различных способов объединения музыкального сопровождения с физической культурой, могут качественно повысить уровень развития координационных способностей детей 8-10 лет на уроках физической культуры.

В соответствии с целью и гипотезой перед исследованием были поставлены следующие *задачи исследования*:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Проанализировать методы развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.
3. Выявить наиболее эффективные средства и методы развития координационных способностей младших школьников.
4. Разработать экспериментальную методику развития координационных способностей на уроках физической культуры с гимнастической направленностью для учащихся младших классов и проверить ее эффективность.

Практическая значимость исследования определяется возможностью использования теоретических выводов, дидактических и методических материалов в практической деятельности учителей для формирования эстетического воспитания и интереса младших школьников на уроках физической культуры с гимнастической направленностью посредством музыкального сопровождения.

Экспериментальные исследования при решении поставленных в работе задач проводились на базе МБОУ СОШ №6 г. Нефтекамск РБ. В исследовании приняли участие две группы детей – учащиеся 2–4 классов (контрольная и

экспериментальная), подобранные на основе данных врачебно-педагогического обследования.

Контрольную группу составили учащиеся, которые занимались по общепринятой комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов для общеобразовательных школ.

Экспериментальную группу составили учащиеся, которые занимались по предложенной нами методике развития координационных способностей на уроках физической культуры с гимнастической направленностью.

Нами было предложено использование на уроках, кроме элементов существующей типовой программы, средств оздоровительной гимнастики, в том числе упражнений художественной гимнастики.

Предложенные нами методические нововведения заключались в следующем:

- учащимся второго класса предлагалась для обучения разновидность шагов (переменный шаг, перекатный шаг, танцевальные шаги) и бега, различные виды равновесия, отдельные виды прыжков;

- учащиеся третьего класса выполняли, кроме вышеописанных упражнений, соединение танцевальных шагов, «волны», повороты, прыжки;

- для учащихся четвертого класса были предложены упражнения с предметами – мячом, обручем, скакалкой и лентами.

Упражнения на расслабление для мышц рук, ног, туловища, упражнения на развитие гибкости, акробатические упражнения и музыкальные игры применялись во всех классах, независимо от возраста.

Упражнения выполнялись в конце каждого урока физической культуры в течение 15 минут, а также дополнительно на больших переменах между уроками не меньше одного раза в течение учебного дня.

На констатирующем этапе эксперимента было проведено анкетирование, которое позволило нам определить отношение детей и родителей к занятиям физической культурой и спортом в школе и спортивных секциях, а также уровень их заинтересованности в использовании в ходе учебного процесса предложенной нами методики.

67 % родителей проявили заинтересованность и поддержку предлагаемой методики, 19 % родителей (имеющих сыновей) считают использование на уроках средств оздоровительной гимнастики, в частности упражнений художественной гимнастики, не целесообразным и 14 % не проявили никакой заинтересованности. Однако все родители дали свое согласие на использование в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» средств и методов художественной гимнастики.

Анкетирование учащихся показало, желание заниматься на уроках физической культуры под музыку, выполнять танцевальные элементы и гимнастические упражнения с предметами, а также учащиеся сочли интересным использование на уроках по физической культуре элементов художественной гимнастики с целью повышения уровня развития ловкости.

В начале и в конце эксперимента в обеих группах испытуемых было проведено педагогическое тестирование для определения уровня развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста. Результаты развития координационных способностей учащихся контрольной и экспериментальной групп представлены на рис. 1.

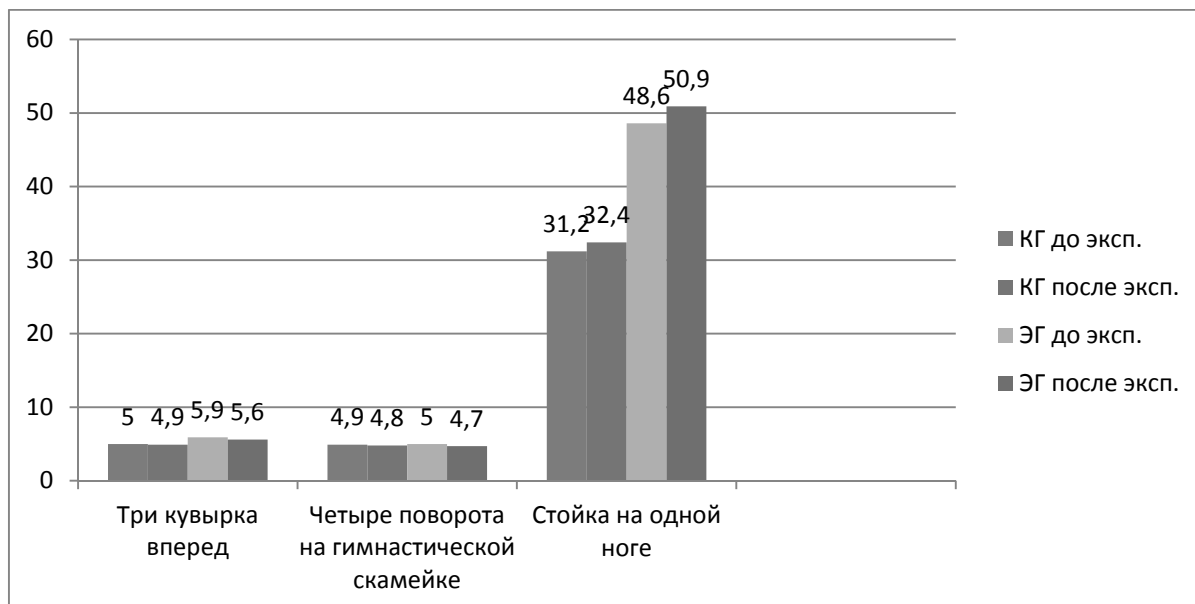


Рис. 1. Сравнительный анализ уровня развития координационных способностей испытуемых в ходе эксперимента.

Как показали наши исследования, на уроках, где использовались упражнения художественной гимнастики и другие средства оздоровительных видов гимнастики, дети (как мальчики, так и девочки) испытывали огромную радость, особенно от упражнений с предметами. Музыкальное сопровождение уроков с использованием веселой и любимой музыки, создавало хорошее настроение у детей, что способствовало более плодотворной работе. Все это является эффективным средством эстетического воспитания, при помощи которого можно с успехом развивать и совершенствовать основные двигательные качества. У детей возросла творческая активность, дети стали участвовать в показательных концертах и внутришкольных соревнованиях. Во всех двигательных тестах прирост результатов в экспериментальной группе выше по сравнению с контрольной.

Нами было замечено, что занятия с использованием средств художественной гимнастики способствовали формированию устойчивого интереса у детей к урокам физической культуры и спорту. Только интересные яркие по содержанию упражнения из арсенала средств художественной гимнастики привлекают детей к сознательным и систематическим занятиям в школе и дома.

Но несмотря на все положительные моменты, связанные с предложенными нововведениями в учебный процесс, ход эксперимента вызвал

и ряд трудностей, в основном субъективного характера, связанных, как правило, с материальным обеспечением учебного процесса.

Так, во многих школах практически отсутствует элементарный спортивный инвентарь и ковровое покрытие, некоторые сложности представляет обеспечение музыкального оформления занятий. Однако перечисленные проблемы в целом не снижают положительной роли предложенной нами методики и возможностей ее эффективного использования на практике.

Кохан Т. А.¹, Царегородцева Л. Д.², Бурлаченко И. В.²,

¹Московский государственный технический университет им. Н. Э. Баумана, Москва, Россия

²Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ», Москва, Россия

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ С ИНОСТРАННЫМИ СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Аннотация. В статье разработаны методические подходы и принципы для улучшения учебного процесса по физическому воспитанию иностранных студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: физическое воспитание, иностранные студенты, специальная медицинская группа, тестирование.

Kokhan T. A.¹, Tsaregorodtseva L. D.², Burlachenko I. V.²

¹Bauman Moscow state technical university, Moscow, Russia

²National research nuclear university MEPhI (Moscow engineering physics institute), Moscow, Russia,

METHODOLOGICAL ASPECTS OF WORKING WITH FOREIGN STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

Annotation. The article develops methodological approaches and principles to improve the educational process for physical education of foreign students of a special medical group.

Keywords: physical education, foreign students, special medical group, testing.

Физическое воспитание иностранных студентов является составной частью общего процесса обучения в высшем учебном заведении. Разработка специальных методических подходов, улучшающих процесс физического воспитания иностранных студентов является актуальной проблемой высшего образования в современном обществе. Ежегодно в технические университеты Московского региона (такие как МИФИ, МГТУ им. Н.Э. Баумана) поступают студенты из ближнего и дальнего зарубежья. Это активные молодые люди, впервые попадающие в студенческий коллектив, к сожалению, адаптируются в нем недостаточно быстро и уверенно. Существует несколько факторов

влияющих на скорость адаптации иностранных студентов в вузе. В данный период происходит перестройка режима труда и отдыха, формируется студенческий коллектив, расширяется объем новой информации и ее интенсивное усвоение в ограниченные сроки, меняются климатические условия жизни, вынужденно меняются пищевые пристрастия студентов, и самое главное – студент окунается в другую языковую среду, зачастую не знакомую. Ему приходится параллельно с изучением профильных предметов учить русский язык. А также, нахождение в новой для студентов стране, с непривычными для данного контингента жизненными устоями, правилами и законами. Все вышеперечисленные факторы влияют на психоэмоциональное состояние иностранных студентов и могут приводить к постоянному стрессу.

Процесс физического воспитания иностранных студентов направлен на укрепление здоровья, поддержания двигательной активности на высоком уровне и повышение работоспособности обучающихся и их социализацию. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению общей работоспособности организма, что приводит к более быстрой адаптации студентов-иностранцев к учебному процессу в техническом вузе в целом.

Среди контингента студентов-иностранцев, есть учащиеся, которые имеют отклонения в здоровье. Они зачисляются в специальную медицинскую группу на основании заключения медицинской комиссии. При работе с иностранными студентами, отнесенными к специальной медицинской группе, необходимо учитывать кроме заболевания, общий уровень физической подготовленности и систему физического воспитания в тех странах, из которых приезжают данные студенты.

В ряде стран в дошкольном и школьном образовании не предусмотрены обязательные занятия физической культурой. Молодые люди, если они не занимались каким либо, видом спорта самостоятельно в своей стране, не имеют минимального объема двигательных навыков. Данная проблема особенно характерна для студентов, отнесенных специальной медицинской группе.

Цель исследования состоит в том, чтобы подобрать группу тестов для контроля психофизического состояния студентов-иностранцев, отнесенных к специальной медицинской группе и разработать методические рекомендации для построения учебного процесса с иностранными студентами.

Задачи исследования:

- Выявить, какие заболевания наиболее распространены среди иностранных студентов
- Подобрать наиболее эффективные тесты для контроля за самочувствием студентов, их здоровьем и психоэмоциональным и физическим состоянием.
- Разработать методические подходы и принципы для улучшения учебного процесса по физическому воспитанию иностранных студентов.

Для иностранных студентов на 1 курсе организован теоретический курс по системе и методике физического воспитания в России. На теоретических занятиях уделяется внимание таким вопросам, как методика проведения занятий в специальной медицинской группе, рекомендуются средства и методы

физического воспитания, при различных заболеваниях, разъясняются зачетные требования, проводятся беседы по гигиене и питанию. Для выявления знаний, умений и навыков, имеющих у данного контингента, а также их предпочтений при занятиях физической культурой проводится анкетирование иностранных студентов.

Целью теоретических занятий является формирование знаний методического плана: умение составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики, определять объем физической нагрузки с учетом ограничений и противопоказаний, связанных с заболеваниями.

При решении данных задач наиболее эффективным является комплексный подход. У студентов после освоения теоретических знаний формируются умения и навыки проведения и оценки основных функциональных проб (ЧСС, АД, ЧД, индекс Кетле), пробы Штанге и Генчи, тем самым реализуется связь теоретического и практического разделов учебной программы. Именно умение определять уровень своего соматического здоровья создает мотивацию к занятиям по физическому воспитанию, желание с помощью специально подобранных комплексов и мероприятий улучшить свое самочувствие и компенсировать негативные последствия заболевания.

Для определения уровня физической подготовленности применяют различные тесты и функциональные пробы, такие как индекс Кетле, пробы Штанге и Генчи, пешеходный тест, тест Купера.

С иностранными студентами занятия проводятся согласно программе вуза по предмету «физическая культура» 2 раза в неделю по 2 академических часа.

После проведения теоретического курса нами было проведено анкетирование студентов. В анкету были включены такие вопросы о состоянии здоровья студента, наличии у него заболеваний, связанных с различными органами и системами органов, занимался ли он физическими упражнениями или спортом до поступления в высшее учебное заведение, были ли организованные занятия физкультурой во время обучения в школе.

По данным анкетирования и изучения наличия болезней у иностранных студентов, отнесенных к специальному медицинскому отделению было выявлено следующее соотношение по заболеваниям:

- заболевания опорно-двигательного аппарата составляют – 22 %;
- заболевания дыхательных путей, в т.ч. и бронхиальная астма – 25%;
- реабилитация после травм – 11 %;
- заболевания сердечно-сосудистой системы – 18%;
- заболевания желудочно-кишечного тракта – 5%;
- стресс и заболевания нервной системы – 19 %.

Выше приведенные данные говорят о том, что в процентном соотношении различных заболеваний у студентов граждан других стран не отличаются от соотношения заболеваний у россиян. В связи с этим методика построения занятий и подбор средств, используемых на занятиях с

иностранными студентами не отличается от применяемых при работе с российскими студентами.

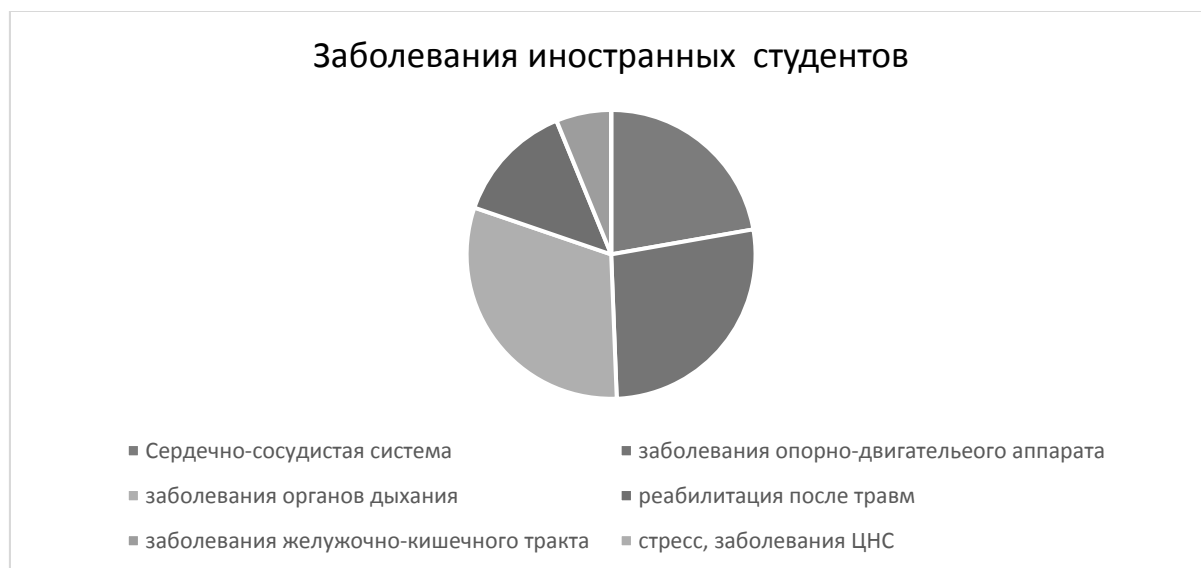


Рис. 1. Заболевания иностранных студентов.

На наш взгляд целесообразно проводить занятия вместе со студентами россиянами, таким образом, студенты иностранцы быстрее адаптируются к обучению, осваивают набор двигательных навыков и умений и лучше понимают методики проведения занятий разной направленности, способы контроля за своим самочувствием и нагрузкой. Кроме того, улучшается коммуникативный эффект, и студенты из других стран быстрее находят пути общения со своими сокурсниками и быстрее адаптируются не только к занятиям физической культурой, но и к обучению в вузе в целом.

Необходимо остановиться на методических принципах, которыми мы руководствуемся при работе с иностранными студентами:

– принцип сознательности и активности. Данный принцип возможно реализовать в полной мере используя теоретический компонент предмета физическая культура. Он предполагает углубленное изучение занимающимися теории и методики выполнения упражнений и тренировочных заданий применительно к имеющемуся заболеванию у студента, осознанное отношение к этому процессу, понимание задач занятий, рациональное применение средств и методов тренировки в каждом занятии, учет объема и интенсивности выполняемых упражнений и физических нагрузок, умение анализировать и оценивать итоги занятий;

– принцип систематичности требует непрерывности процесса оздоровительной тренировки либо реабилитации, рационального чередования физических нагрузок и отдыха, преемственности и последовательности нагрузок от занятия к занятию. Реализуя этот принцип, мы рекомендуем студентам выполнять самостоятельно и дополнительно к обязательным занятиям физической культурой комплексы упражнений согласно заболеваниям;

– принцип индивидуального подхода к каждому студенту. особенно иностранному обязывает планировать и включать в каждое занятие физические упражнения, по своей сложности и интенсивности доступные для выполнения занимающимися с учетом их заболевания и физической подготовленности. Подбор упражнений, объем и интенсивность тренировочных нагрузок осуществлять в соответствии с силами и возможностями организма студента;

– дифференцированный подход в зависимости от имеющегося заболевания у студента является необходимым на каждом занятии.

На протяжении осеннего семестра, особое внимание уделялось обучению студентов-иностранцев методам самоконтроля за состоянием своего организма. На занятиях обучали студентов как правильно измерять пульс в покое и после нагрузки. На каждом занятии ЧСС измеряется в покое перед началом занятия и после подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Рассказываем и учим измерять артериальное давление, частоту дыхания, рассчитывать индекс Кетле, проводить и анализировать результаты проб Штанге и Генчи, пешеходный тест, степ-тест и тест Купера. Тесты использовались в начале, середине и в конце семестра.

В конце семестра провели опрос. В котором выявили тесты наиболее доступные для использования и понятные студентам иностранцам. К таким были отнесены следующие тесты: измерение ЧСС, частоты дыхания, пробы Штанге и Генчи, тест Купера, степ тест.

Результатом такого комплексного подхода к занятиям, включающим в себя теоретические и практические составляющие является повышение интереса иностранных студентов к занятиям физической культурой и активному отношению к своему здоровью и поиску возможностей компенсировать имеющиеся у них заболевания.

Проведенный анализ заболеваний у студентов-иностранцев, подбор тестов для контроля физического состояния, а также предложенные методические подходы к построению работы по физическому воспитанию позволяют добиться оптимальных результатов в повышении уровня физического развития учащихся, возрастания интереса к занятиям и адаптации к обучению и проживанию в новой для них языковой и культурной среде.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горшков А. Г. Особенности адаптации студентов к условиям обучения в вузе. Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей вузов: мат-лы науч.-практ. конф., 2010, г. Москва/ Под ред. А. В. Карасева, Е. А. Разумовского, В. А. Собины. – М.: ИНЭП, 2010.–357 с.
2. Груцьяк Н. Б., Груцьяк В. И. Физическая культура как мощный фактор, способствующий адаптации иностранных студентов в вузе //Физическое воспитание студентов. – 2010. – Т. 2. – С. 37–39.
3. Кудрявцева В. В., Соловьева И. Л. Повышение эффективности адаптационных процессов иностранных студентов средствами физической культуры и спорта //Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – №. 31. – С. 59–61.

4. Павлов В. И., Камбунова И. Н. Оптимизация процесса воспитания физической культуры у студентов иностранных государств //Научные тенденции: педагогика и психология. – 2016. – С. 6–8.
5. Ушакова И. А. Управление психоэмоциональным состоянием иностранных студентов средствами физической культуры //Научные тенденции: Педагогика и психология. – 2019. – С. 48–50.
6. Ушакова И. А., Пивоварова Е. В. Физическая культура как средство здоровьесбережения иностранных студентов //Физкультура, спорт, здоровье. – 2016. – С. 309–311.
7. Физическая культура студента: Учебник/ Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гайдарики, 2003,– 448 с.

Красильников А. Н., Кожевникова Е. Г., Симоненко В. И.

Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. К числу наиболее распространенных современных болезней относятся заболевания кардиореспираторной системы. В профилактике респираторных заболеваний существенную роль играет и лечебная физическая культура, и дыхательная гимнастика с использованием различных типов дыхания. Регулярные занятия физическими упражнениями лиц студенческого возраста - это основа профилактики кардиореспираторной заболеваний.

Ключевые слова: частое дыхание, дыхательный центр, типы дыхания, система дыхательной гимнастики, функции дыхания, паттерн дыхания.

Krasilnikov A. N., Kozhevnikova E. G., Simoenko V. I.

Samara state technical University, Samara, Russia

RESPIRATORY SYSTEM FOR IMPROVING THE HEALTH OF STUDENTS

Annotation. The most common modern diseases include diseases of the cardiorespiratory system. In the prevention of respiratory diseases, a significant role is played by therapeutic physical culture and breathing exercises using different types of breathing. Regular physical exercise for students is the basis for preventing cardiorespiratory diseases.

Keywords: breathing, respiratory center, the breathing patterns, the system of breathing exercises the function of respiration, the pattern of breathing.

Введение: Без достаточного количества кислорода в крови невозможно нормальная деятельность органов, нормальный обмен веществ. Кислород окисляет энергетические запасы организма, необходимые для жизненного процесса. В результате большой физической нагрузки, например при быстром беге, когда потребность в кислороде резко возрастает, дыхание учащается, чтобы восполнить недостающий кислород. Частое дыхание и стремление сделать больше глубоких вдохов приводит к сильной вентиляции легких – удаляется много углекислоты, нарушается согласованность в деятельности центральной нервной системы и двигательного аппарата. В результате может возникнуть защитная реакция, прекращающая утечку углекислоты, в виде

спазм бронхов и сосудов, что может привести к головокружению и даже потере сознания. В результате обмена веществ накапливается углекислота. Достигнув определенного уровня, она возбуждает дыхательный центр, и человек, вздохнув, наладив дыхание, приходит в нормальное состояние.

Цели и задачи исследования: Проанализировать эффективность основных типов дыхания при занятии физической культурой и спортом. Рассмотрим наиболее часто встречающиеся в литературе и рекомендуемые системы дыхательной гимнастики и их отличительные черты, не вдаваясь глубоко в методику упражнений.

Исследовательский материал и методы исследования: В исследованиях приняли участие студенты 1, 2, 3 и 4 курсов, основной и подготовительной физкультурных групп Самарского государственного технического университета. Всего приняло участие 112 юношей и 68 девушек.

Результаты исследования и их обсуждение: Брюшное дыхание. При вдохе диафрагма опускается, мягко надавливает на брюшную полость, заставляя ее выдвинуть переднюю стенку живота. При этом дыхании наполняются нижняя и средняя части легких.

Грудное дыхание. При вдохе раздвигается грудь, воздухом наполняется средняя часть легких, поднимаются ключицы и плечи, пропуская воздух в верхнюю часть легких.

Полное дыхание. Вдыхая воздух медленно через нос, наполняйте нижнюю часть легких (брюшное дыхание). Не прерывая вдоха, наполняйте среднюю часть легких (грудная клетка раздвигается – выдох).

Выдох начинайте с нижней части легких втягиванием живота внутрь, при этом грудь должна быть широко расправленной. Затем расслабляйте грудные мышцы и выдыхайте остаток воздуха.

Таким образом, последовательно выполняются брюшное и грудное дыхание одно за другим, заставляя работать весь дыхательный аппарат.

Большого количества полных, глубоких дыханий делать не следует, так как происходит чрезмерная вентиляция легких (гипервентиляция). Поэтому после 2-3 глубоких дыханий следует перейти на обычное дыхание, используя технику полного дыхания, но с меньшей амплитудой движения.

При изучении полного дыхания его надо контролировать, положив одну руку на живот, другую на грудь. При вдохе нижней частью легких вместе с движением передней стенки живота движется и лежащая на ней рука. Другая рука должна оставаться в покое. Затем, с расширением грудной клетки, движется другая рука, а лежащая на животе рука не должна опускаться. Также контролируется выдох.

Большую роль окислителя играет кожное дыхание, дополняющее легочное, поэтому всегда следует упражняться в легком спортивном костюме, чтобы поры кожи могли свободно сообщаться с воздухом и подвергаться действию солнца.

В холодное время года надо перед началом бега или ходьбы (для разогревания горла) сделать несколько глотательных движений. В начале бега

обязательно дышать через нос. Затем, с увеличением физической нагрузки, дышать через нос становится трудно, поэтому обычно переходят на дыхание через рот и нос.

На 3-4 шага делается вдох и на 3-4 шага выдох. Через 2-3 месяца систематической беговой нагрузки можно перейти на выполнение вдоха на 5-6 шагов и столько же – выдоха.

Если во время бега дыхание делается затрудненным, надо перейти на медленную ходьбу или остановиться, несколько успокоиться и сделать 2-3 полных (глубоких) дыхания.

Если такая остановка не помогает, чувствуется большое неудобство с дыханием при повышенном сердцебиении, надо прекратить тренировку и посоветоваться с врачом.

Выводы: Таким образом, дыхательная гимнастика как система физических упражнений воздействует в первую очередь на опорно-двигательный аппарат – мышцы, суставы, сухожилия. В зависимости от методики занятий, выбора разновидности гимнастики она в той или иной степени влияет на все системы организма и внутренние органы. Занятия ритмичной гимнастикой особенно эффективны для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, так как выполнение интенсивных быстрых движений с участием многих мышц стимулирует дыхание и учащает сердцебиение.

Любые физические упражнения прямо связаны с функцией дыхания, и во многих случаях занимающиеся не акцентируют внимание на дыхании, полностью полагаясь на «автоматику» данной функции организма, во многом зависящую не от волевых сознательных усилий человека, а в большей степени от неосознаваемых нейрогуморальных механизмов регуляции. В широком смысле слова любые виды физической культуры, в которых стимулируется дыхательная функция, можно считать и дыхательной гимнастикой, в том числе бег, лыжи и плавание. Но в связи с этим под дыхательной гимнастикой в узком смысле следует понимать специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения могут быть связаны с телодвижениями в разной степени.

Практические рекомендации: Полное дыхание на тренировках надо выполнять тогда, когда возникает потребность в глубоком вдохе.

Полное дыхание также рекомендуется выполнять в рабочее время в качестве активного отдыха и после интенсивной деятельности со значительным возбуждением. В этих случаях в конце вдоха делается пауза 2 сек, затем происходит полный выдох.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура и спорт – средство укрепления здоровья студентов: учеб. пособие / А. Н. Красильников, Е. Г. Кожевникова. – Самара: Самар. гос. техн. ун-т, 2019. – 53 с.

Липовка А. Ю.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Россия, Санкт-Петербург

ЭЛЕКТРОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В НАЦИОНАЛЬНОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМ. П. Ф. ЛЕСГАФТА

Аннотация: Современные основные образовательные программы высшего образования содержат большое количество часов, отведенных на самостоятельную работу студентов. В помощь самообразования разрабатываются и приобретают все большую популярность различные формы дистанционного обучения. В статье представлены результаты внедрения онлайн-курса «Физическая культура и спорт» в образовательный процесс университета.

Ключевые слова: дистанционное обучение, электронное обучение, дисциплина «Физическая культура и спорт»

Lipovka A. Yu.

National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P. F. Lesgaft, Saint-Petersberg, Russia

ELECTRONIC TRAINING IN THE DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE AND SPORTS» IN THE LESGIFT NATIONAL STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND HEALTH

Annotation. Modern basic higher education programs contain a large number of hours allocated to the independent work of students. Various forms of distance learning are being developed and are gaining popularity in support of self-education. The article presents the results of the introduction of the online course "Physical Culture and Sports" in the educational process of the university.

Keywords: Distance learning, e-learning, physical culture and sport discipline

Введение. Использование передовых интернет-технологий позволяет: сделать образование открытым и доступным для обучающихся независимо от места их проживания и направления подготовки, а также для студентов спортивного вуза с индивидуальным графиком обучения, связанного с тренировочной и соревновательной деятельностью в период обучения, тем самым улучшает восприятие учебного материала и повышает качество образования за счет самостоятельной работы[1-4].

Методы и организация исследования. Создание электронного ресурса на платформе дистанционного обучения НГУ им. П.Ф. Лесгафта.

Результаты исследования и их обсуждение. После проведенного анализа образовательных платформ в сентябре 2019 года было выявлено, что онлайн-курс по дисциплине «физическая культура и спорт» для студентов всех направлений подготовки (базового блока дисциплин) разработан только на портале Открытое образование (курс «Физическая культура») На платформах

Универсариум и Stepik предлагаются курсы по дисциплине «теория и методика физической культуры» и программы дополнительного образования. На платформах Постнаука, Лекториум и Coursera искомый курс отсутствует. Для совершенствования самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» был разработан онлайн курс, содержание которого представлено в табл. 1.

Таблица 1

Содержание онлайн-курса «Физическая культура и спорт» в НГУ им. П.Ф. Лесгафта

Место размещения	Платформа дистанционного обучения НГУ им. П.Ф. Лесгафта
Часы (ЗЕТ)	72/2
Доступ к курсу	В любое время, курс открыт для доступа (что является удобным для изучения)
Условия получения зачета	Зачет ставит преподаватель при личной беседе
Модерация, обратная связь с преподавателем	Да
Модуль 1	Общая концепция физической культуры
Модуль 2	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом
Модуль 3	Контроль, самоконтроль и техника безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом
Модуль 4	Основы здорового образа жизни
Модуль 5	Спорт. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности
Тестовые задания по модулям	5 тестов
Итоговый тест	1 тест
Контрольная работа	1 контрольная работа по выбору студента

Курс «Физическая культура и спорт», разработанный на кафедре «Теория и методика физической культуры» в НГУ им. Лесгафта соответствует ФГОС ВО 3++ и решает задачи формирования универсальной компетенции УК-7 –способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Курс «Физическая культура и спорт» открыт для слушателей 7 октября 2019 года и доступен для обучения в любое, удобное для студентов время. Курс разработан в соответствии с положением о порядке применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2017г. Обучение студентов осуществляется через личный кабинет обучающегося на основании выданной ЦДО пары логин-пароль.

Обучение на курсе доступно для студентов, обучающихся по индивидуальному плану, студентов с ограниченными возможностями здоровья; студентов, по состоянию здоровья, нуждающимся в длительном лечении с предоставлением соответствующих справок, студентов из числа иностранных

граждан. А также курс доступен для студентов с академической задолженностью по дисциплине.

Содержание онлайн курса адаптировано под профессиональное физкультурное образование и включает углубленное изучение концепции физической культуры и спорта, основ здорового образа жизни, оценки физического развития человека.

Выводы. Реализация онлайн-курса дала возможность студентам с индивидуальным графиком обучения в 2019/20 учебном году не иметь академической задолженности по дисциплине «Физическая культура и спорт», находясь на тренировочных сборах и в условиях соревновательной деятельности. А также студенты с ограниченными возможностями здоровья получили возможность изучения базовой дисциплины самостоятельно.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Липовка, А. Ю. Реализация дисциплины «Физическая культура» в Санкт-Петербургском политехническом университете Петра Великого / А. Ю. Липовка, А. В. Черкасова // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры: сб. науч. трудов Всеросс. науч.-практ. конф. с межд. участием, 14 июня 2017 г. / под общ. ред. канд. пед. наук, доц. А.Ю. Липовка. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2017. – С. 29–35.
2. Липовка, А. Ю. Внедрение электронных технологий в организацию учебного процесса СПбПУ Петра Великого по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / А. Ю. Липовка, А. В. Черкасова, В. А. Пархоменко // Восток-Россия-Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке: мат-лы XXI Традиционного междун. симпозиума (16-17 ноября 2018 г.) / отв. ред. Е. В. Панов. – Электронные текстовые и графические данные 26,5 Мбайт. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2019. – ISBN 978-5-7889-0278-4. – С. 164-168.
3. Липовка, А. Ю. Совершенствование самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура» / А. Ю. Липовка, П. И. Игумнова, В. П. Липовка // Физическая культура студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции, С-Петербург, 13 июня 2019г. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2019, с.139-142.
4. Непочатых, М. Г. Применение активных и интерактивных методов обучения при изучении теоретической дисциплины: «Физическая культура и спорт» в вузе / Непочатых М. Г., Посошков И. Д., Богданова В. А., Липовка А. Ю. // Теория и практика физической культуры. № 5 (971). 2019г. – С.34-37.

Лопатин Д. А.

Классический пансион МГУ им. М. В. Ломоносова, Москва, Россия

ОБЕСПЕЧЕНИЕ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. В статье актуализируется проблема обеспечения безопасности на занятиях физической культурой современных школьников. В статье рассмотрены основные группы подходов, связанные с реализацией мер безопасности. Разработаны конкретные предложения и пути обеспечения вопросов безопасности осуществления физического воспитания в школе.

Ключевые слова: современный школьник, здоровье, обеспечение безопасности, физическая культура, подходы.

Lopatin D. A.

Classic boarding house of Moscow state University. M. V. Lomonosov, Moscow, Russia

SECURITY MEASURES AT PHYSICAL CULTURE

Annotation. The article actualizes the problem of ensuring safety in the physical education classes of modern schoolchildren. The article considers the main groups of approaches related to the implementation of security measures. Concrete proposals and ways to ensure the safety of physical education at school have been developed.

Keywords: modern schoolchild, health, safety, physical education, approaches.

Обеспечение безопасного образа жизни на сегодняшний день является проблемой не только соответствующих систем и служб (образовательных, социальных, медицинских и пр.), но и обязанностью самих граждан. Особенно важной постановка данной проблемы должна рассматриваться в отношении подрастающего поколения, малоподвижный стиль жизни которого подвергает опасности даже со стороны незначительной физической нагрузки.

Слабое здоровье и неготовность ребенка к формированию базовых двигательных действий, обеспечивающих формирование должного уровня физической культуры личности (не говоря уже о физической культуре личности профессионала в дальнейшем), не коррелируют на сегодняшний день с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов, а также с теми нормами, которыми оперирует возрастная физиология и гигиена.

Снижение уровня здоровья, недостаточный уровень физического состояния организма детей нередко приводят к травматизму в процессе физического воспитания в образовательных учреждениях, возникновению несчастных случаев, основной причиной которых является далеко не процесс физического воспитания, а тот хронический стресс, слабое здоровье, а главное, нежелание участников образовательного процесса рассматривать физическую культуру как один из главных факторов увеличения здоровья ребенка и профилактики заболеваний.

В связи с этим, вопрос обеспечения мер безопасности на уроках физической культуры в учреждениях образования становится насущным и отражает необходимость разработки соответствующих путей и средств.

Как известно, основу осуществления мер безопасности к сохранению, преумножению здоровья детей, интегрированных в контекст здоровьесберегающих технологий в школе, составляют два радикальных направления или совокупности подходов: первая группа подходов связана с реализацией мер, направленных на самого индивида; вторая группа мер связана с формированием здоровьесберегающей среды, окружающей индивида.

Конкретизируя предложения по обеспечению мер безопасности в рамках физического воспитания современных школьников, считаем, что наиболее результативными и эффективными (в контексте вышеуказанных групп подходов) будут следующие пути:

– по первой группе подходов: разработка и проведение систематических плановых тестирований по физической культуре на этапе перехода от одной ступени образования к другой, что обеспечивает преемственность физического воспитания детей, своевременную корректировку процесса и реализацию функции сопровождения (для детей СМГ и с ОВЗ разрабатывать индивидуальные маршруты обеспечения здоровья и мер безопасности); разработка и внедрение единой медицинской электронной базы (которая может быть интегрированной с базами детских поликлиник), в которой отражены показатели здоровья и физического развития детей, включая отклонения и рекомендации врачей, а также данные регулярных (ежеквартальных: сентябрь, январь, май) медосмотров школьников с синхронизацией данных в базе; в каждом образовательном учреждении ввести в штат одного или нескольких медицинских работников, что позволит наблюдать состояние детей на всех мероприятиях, связанных с процессом физического воспитания (уроки, соревнования, досуговые мероприятия и пр.) обеспечить возложение ответственности за здоровье и жизнь детей в процессе физического воспитания в системе «врач-медицинский работник школы-педагог физической культуры»; опираясь на требования ФГОС, модернизировать систему школьного физического воспитания, направленную не просто на освоение техники конкретного двигательного действия, а на учет индивидуальных особенностей ребенка, которые могут быть проявлены им в процессе использования данного движения в жизни; привлекать других участников образовательных отношений (родителей, родственников и пр.) для участия в совместных мероприятиях по физической культуре;

– по второй группе подходов: разработка нормативных требований к уровню физического развития и двигательных способностей детей, поступающих в 1-й класс общеобразовательной школы (в требованиях отражать: антропометрические данные, показатели физиологических норм, коэффициент здоровья, уровень физического состояния и т.п.); организация просветительской, консультационной деятельности для участников образовательных отношений с привлечением к данной деятельности

медицинских работников школ; разработка единых стандартов нагрузок, рассчитываемых на основе индивидуальных показателей для оптимальной физической нагрузки в школах; разработка и обеспечение преемственности физического воспитания детей в рамках новых учебных программ с учетом современного образа жизни подрастающего поколения (адаптированные к требованиям ФГОС); разработка единого кодекса преподавания физической культуры, основанного на учете мер безопасности осуществления процесса физического воспитания; обеспечение непрерывного повышения квалификации преподавателей физической культуры (включая ежегодные входные тестирования перед началом учебного года) по «Основам медицинских знаний».

Необходимо помнить, что физическая культура личности является одной из важнейших составляющих, обеспечивающих количество и качество здоровья.

Показатели здоровья, физического развития, широкий диапазон двигательных стереотипов позволяют ребенку не только обеспечить безопасность собственной жизнедеятельности, но и осуществлять решение различных задач, связанных с его самореализацией, самоактуализацией, что, в свою очередь, обеспечивает успешность его положительной социализации в окружающей действительности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильев, В. В. Обеспечение безопасности и охраны жизни на уроках физической культуры в школе [Электронный ресурс] / В. В. Васильев. – 2014. – Режим доступа: <https://infourok.ru/material.html?mid=53687>
2. Латыпов, И. К. Здоровье детей и проблемы физического воспитания школьников / И. К. Латыпов // *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. – 2009. – № 10. – С. 102-105.
3. Широбокова, О. В. Физическая готовность ребенка к школе [Электронный ресурс] / О. В. Широбокова. – 2019. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/05/05/fizicheskaya-gotovnost-rebenka-k-shkole>

Мамадиев А. Х.

Грозненский государственный нефтяной технический университет им. акад. М. Д. Миллионщикова, Грозный, Россия

К ВОПРОСУ О ЗНАЧИМОСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ РЕСУРСОВ ДЛЯ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье затронута проблема значимости человеческих ресурсов в области физической культуры и их воздействие на управление. В психолого-педагогических исследованиях ресурсы классифицируют относительно их имманентности человеку. При теоретической и практической разработке и реализации ресурсных стратегий первоочередным могут являться вопросы: привлечения, рационального использования и адекватной оценки человеческих ресурсов.

Ключевые слова: ресурсы, обеспечение, физическая культура, спорт, спортивные услуги, деятельность, психолого-педагогические исследования.

Mamadiev A. Kh.

Grozny state oil technical university named after acad. M. D. Millionshchikova, Grozny, Russia

TO THE QUESTION OF THE SIGNIFICANCE OF HUMAN RESOURCES FOR THE FUNCTIONING AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE

Annotation. The article touches upon the problem of the significance of human resources in the field of physical culture and their impact on management. In psychological and pedagogical research, resources are classified according to their immanence to man. In theoretical and practical development and implementation of resource strategies, the priority may be issues: attraction, rational use and adequate assessment of human resources.

Keywords: resources, provision, physical education, sport, sports services, activity, psychological and pedagogical research.

Ни одна целенаправленная деятельность невозможна без ресурсного обеспечения. В контексте функционирования личности, организации, отрасли, общества понятие «ресурсы» объединяет всю совокупность необходимых средств и источников их получения, как имеющихся, так и потенциально достижимых. Заметим, что если цели деятельности не предполагают остановки, стагнации, то ресурсы обеспечивают и возможности дальнейшего развития субъектов, объектов, предметов и пр. труда [2 и др.].

Опираясь на определение Е. И. Ивановой [1], определим ресурсы физической культуры как некие человеческие, материальные, духовные средства и их источники, которые возможно при необходимости привлекать и использовать для обеспечения функционирования участников физкультурно-спортивной деятельности (отношений), физкультурно-спортивных организаций, отрасли в целом, а также для их прогрессивного развития. В науке существуют разные описания структуры и содержания ресурсов. Наиболее

масштабная классификация дифференцирует ресурсы по следующим основаниям: (1) по возможности восстановления – неисчерпаемые, исчерпаемые (возобновляемые и не возобновляемые); (2) по происхождению – природные, экономические (созданные человеком), трудовые (человеческие); (3) по использованию (промышленные, социокультурные и пр.). Ресурсы конкретной организации принято подразделять на материальные, нематериальные, кадровые, производственно-технические, финансовые, информационные, коммерческие, организационно-управленческие, административные[7, 10].

В психолого-педагогических исследованиях ресурсы классифицируют относительно их имманентности человеку: внутренние (личностные), внешние (социальные), опосредующие (организационные) [6, 8]. А в социокультурной сфере, включая физическую культуру и спорт, ресурсную базу принято определять следующими группами ресурсов: нормативные, финансовые, материально-технические, информационно-методические, морально-этические, социально-демографические, кадровые[3, 4].

При теоретической и практической разработке и реализации ресурсных стратегий первоочередным всегда является вопрос привлечения, рационального использования и адекватной оценки человеческих ресурсов. Ряд ученых в их состав включает как специалистов, кадры, так и других субъектов деятельности, по сути – потребителей (потенциальных и реальных) соответствующих физкультурно-спортивных услуг [5].

Физкультурно-спортивные организации напрямую эффективно управлять именно человеческими ресурсами; управление материальными и нематериальными же осуществляется лишь косвенно, опосредуется через деятельность сотрудников; причем управленческие функции могут быть реализованы каждым субъектом деятельности [1, 5]. Ключевая значимость человеческих ресурсов во всей ресурсной базе определяется их специфическими особенностями, связанными с наличием интеллекта, а именно: осмысленностью реакции на воздействие, и как следствие, двусторонностью управленческих отношений; способностью к сознательному самосовершенствованию как фактору повышения конкурентоспособности организации; осознанности и целенаправленности деятельности[9].

Учитывая вышесказанное, можно кратко охарактеризовать человеческие ресурсы физической культуры и их воздействие на управление другими группами ресурсов:

1) Человеческие ресурсы физической культуры включают две составляющие:

– производительную (субъектную) – собственно, кадровый состав физкультурно-спортивных организаций, реализующий функции непосредственного производства физкультурно-спортивных услуг, административные функции, вспомогательные и пр.; представители различных социальных групп, общественных объединений, участвующих в производстве на добровольных началах (общественный актив по месту жительства,

организованные волонтеры, родители обучающихся и пр.), стимулируемые собственными гражданскими установками (например, волонтеры из числа студентов, разных молодежных организаций, представители активной неравнодушной общественности), социально-ролевыми функциями (например, родители, участвующие в физкультурно-спортивном воспитании детей), рекреационными потребностями (например, пенсионеры));

– потребительскую (объект-субъектную) – все участники физкультурно-спортивной деятельности, для которых эта деятельность организуется; заметим, что, с одной стороны, в данном качестве могут одновременно выступать и представители первой группы, с другой стороны, с точки зрения эффективности функционирования и развития отрасли, эффектов воздействия физкультурно-спортивной активности на личность, важно, чтобы все объект-субъекты (дееспособные, в соответствии со своими объективными возможностями) пополняли одновременно состав субъектной группы.

2) Человеческим ресурсам физической культуры имманентны следующие виды ресурсов:

– интеллектуально-образовательные (профессионально-компетентный) – профессиональное образование, профессиональные знания и умения, используемые методики и технологии, организационно-управленческие компетенции, базовые принципы организационно-управленческой, педагогической, собственно, двигательной физкультурно-спортивной деятельности, применяемые способы деятельности, физическое и социально-психологическое состояние работников, обучающихся и пр., характеризующиеся признаками необходимости и уникальности; готовность и способность к прогрессивным изменениям (к саморазвитию и самосовершенствованию профессиональных, учебных, управленческих компетенций и т.п.);

– морально-этические – система ценностных (в т.ч. профессионально-ценностных) и культурно-аксиологических ориентаций, нравственных позиций, норм общения и поведения участников физкультурно-спортивной деятельности, основанных на совпадении их установок, интересов и воли; готовность и способность их поддерживать, воспроизводить, развивать;

– социально-психологические – уникальная организационная культура системы физической культуры в целом и отдельных физкультурно-спортивных организаций (традиции и психологический микроклимат, жизненный и профессиональный уклад, сложившиеся отношения, сформированный имидж и репутация организаций и отрасли в целом); готовность и способность следовать ей и совершенствовать ее;

– организационно-управленческие: система управления деятельностью (стратегическое и тактическое планирование, организация, контроль и координация деятельности по управлению ресурсами, применяемые маркетинговые технологии), структура отрасли, отдельных физкультурно-спортивных организаций и ее гибкость, наличие и эффективность использования управленческой информации, система мотивации работников;

управленческая культура (самоуправление и соуправление, распределение обязанностей и полномочий, коммуникация с внешней средой); деятельность по установлению и поддержанию связей с потребителями, по взаимодействию с органами власти; готовность и способность к совершенствованию системы управления организацией.

3) Управление другими видами ресурсов осуществляется через посредство человеческих ресурсов посредством: изучения, эффективного использования и совершенствования нормативного ресурса; рационального использования финансовых ресурсов; рационального использования, обновления и расширение материально-технической базы; целенаправленного воздействия (просветительского, воспитывающего, стимулирующего и пр.) на социально-демографические ресурсы; грамотного использования и совершенствования информационно-методических ресурсов.

Из вышесказанного становится очевидным, что только согласованная совместная деятельность (образование и познание, воспитание и саморазвитие, управление, самоуправление и соуправление, социально-психологическое и информационно-техническое сопровождение и пр.) всех человеческих ресурсов обеспечит достижение целей функционирования и развития физической культуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иванова, Е. И. Управление развитием образовательной среды школы на основе ресурсного подхода: автореф. дисс... канд. пед. наук / Е. И. Иванова. – М., 2007. – 25 с.
2. Кирьянов, А. В. Концепция управления человеческими ресурсами в организации [Электронный ресурс] / А. В. Кирьянов. – Режим доступа: <http://www.cfin.ru/bandurin/article/sbrn08/09.shtml>
3. Киселева, Т. Г., Красильников, Ю. Д. Социально-культурная деятельность / Т. Г. Киселева, Ю. Д. Красильников. – М.: МГУКИ, 2004.
4. Лукичева, Л. И. Управление персоналом / Л. И. Лукичева. – М.: Омега-Л, 2007.
5. Моисеев, А. Школа должна познать саму себя [Электронный ресурс] / А. Моисеев. – Режим доступа: <http://upr.1september.ru/article.php?ID=201001105>
6. Мосина, О. А. Ресурсно-функциональная концепция геронтообразования: автореф. дисс... докт. пед. наук / О. А. Мосина. – Краснодар, 2019. – 44 с.
7. Солдатов, В. Ресурсы – главный фактор результативности и эффективности деятельности [Электронный ресурс] / В. Солдатов. – Режим доступа: <http://www.vsoldatov.com/2010/01/blog-post.html>
8. Толочек, В. А. Стили деятельности: ресурсный подход / В. А. Толочек. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. – 365 с.
9. Травин, В. В. Основы кадрового менеджмента / В. В. Травин. – М.: Дело, 2008. – 336 стр.
10. Шебек, С. Ресурсы: квалификация и классификация [Электронный ресурс] / С. Шебек. – Режим доступа: http://www.finansy.ru/st/post_1267947534.html

Мамина Р. М., Идрисова М. А.

Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань, Россия

К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация. В обеспечении успешности модернизации образования, профессионализации учащейся молодежи, формирования здорового образа жизни важнейшая роль принадлежит физическому воспитанию и спорту. Сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни являются одной из основных задач образовательных учреждений по решению проблемы здоровье образующего фактора.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, молодые люди, учащиеся, организация, подготовка, комплекс.

Mamina R. M., Idrisova M. A.

Astrakhan state medical university, Astrakhan, Russia

ON THE ISSUE OF ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AMONG STUDENTS

Annotation. physical education and sports play an important role in ensuring the success of modernizing education, professionalizing students, and developing a healthy lifestyle. Maintaining and strengthening the health of students, forming their needs for physical improvement and a healthy lifestyle is one of the main tasks of educational institutions to solve the problem of health forming factor.

Keywords: physical culture, sports, young people, students, organization, training, complex.

Актуальность проблемы организации физической активности у молодых людей заключается и в том, чтобы на основе новейших современных достижений науки и техники выработать и практически использовать такие методы и формы организации физической деятельности, которые позволяли бы с максимальной эффективностью применять технику, совершенствовать технологию, обеспечивая сбережение сил обучающихся, сохранение их здоровья, а также борьбу с неблагоприятными воздействиями на организм. Это достигается не только высокой организацией, но и соответствующей подготовкой и всесторонним воспитанием учащихся.

Проблема развития физического воспитания и спорта особенно актуальна в последнее время в связи со снижением общего уровня здоровья населения, представляющим угрозу для национальной безопасности нашей страны. Особенно отчетливо эта тенденция проявляется в вопросах здоровья детей и подростков, подвергающихся различного рода инфекционных и паразитарных агентов [3].

Вопросы подготовки молодых людей к физической активности, охраны их здоровья и всестороннего и гармонического развития решаются в процессе многих специально направленных мероприятий и видов деятельности. К ним относятся специальная теоретическая и техническая (практическая) подготовка,

обучение, мероприятия по охране и укреплению здоровья, организация рационального здорового отдыха, обеспечение положительного эмоционального фона физической деятельности. В комплексе мер по улучшению условий труда и отдыха обучающихся и в интересах сохранения их здоровья важное место занимает физическая культура.

В процессе обучения физические упражнения помогают бороться с утомлением, сохранять на достаточно высоком уровне работоспособность, способствуют формированию более совершенной координации движений, укреплению здоровья, создают условия для общения, дружбы, для совместной творческой деятельности [2].

Физическая подготовка подрастающего поколения приобретает принципиально важное значение, так как она не только обеспечивает физическое развитие и укрепление молодого организма, но способствует формированию навыков здорового образа жизни, созданию базы общей физической работоспособности и воли.

Основная цель физической культуры – активное содействие всесторонней подготовки обучающихся к труду, сохранение постоянной и надежной готовности, повышение результативности деятельности и сохранение здоровья и работоспособности на достаточно высоком уровне.

Конкретными задачами физической культуры являются: совершенствование профессиональной и двигательной деятельности учащихся, создание прочной основы общей физической подготовленности для развития профессионально важных физических способностей и двигательных навыков, теоретическая разработка и внедрение в практику оптимальных условий режима труда и отдыха, организация активного отдыха, физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий. Решение поставленных задач, в том числе зависит от понимания влияния физической активности на организм молодого человека и прежде всего сердечно-сосудистой системы [4].

Физическая культура обеспечивает профилактику заболеваний, так как постоянное и методически грамотное использование средств физической культуры повышает устойчивость организма молодых людей к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Вырабатывается устойчивость иммунной системы к инфекциям, что особенно важно для специфических эндемичных зон [1]. Физкультурно-оздоровительные мероприятия входят в план социального развития каждого учреждения.

Конкретные данные, характеризующие использование средств физического воспитания в коллективах, включаются в содержание коллективных договоров. По мере выполнения плана проверяется оздоровительный и экономический эффект внедрения этих мероприятий, влияние их на повышение работоспособности и в целом на всестороннее воспитание учащихся.

Упражнения подбираются в соответствии с особенностями и условиями обучения (степень тяжести, характер профессиональных движений и т.п.).

Во внерабочее время необходимо проводить занятия в группах здоровья, оздоровительные процедуры. Последние могут проводиться в физкультурно-оздоровительных комплексах, оборудованных приборами, тренажерами, гимнастическими снарядами, устройствами для массажа, для проведения водно-оздоровительных процедур, светолечебными, ингаляционными и психотерапевтическими аппаратами и приборами.

Развитие физической культуры должно обеспечиваться организационно (кадры) и материально (финансы, материальная база, инвентарь, оборудование и т.п.).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амплитудно-частотный анализ показателей метода лазерной доплеровской флоуметрии в оценке периферической микроциркуляции у детей, больных Астраханской риккетсиозной лихорадкой и энтеровирусной инфекцией / О. В. Грачиева, Г. А. Харченко, Д. Н. Рассказов, Р. А. Садретдинов // Астраханский медицинский журнал. 2012. Т. 7. № 4. С. 91-93.
2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Москва: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. – 336 с.
3. Паразитозы у детей: учеб. пособие для студентов / Р. С. Аракельян, Е. И. Окунская, Х. М. Галимзянов, М. В. Богданьянц, О. Г. Кимирилова, М. В. Стулова, Р. А. Садретдинов. – Астрахань: Изд-во Астр. гос. мед. ун-та, 2016. – 46 с.
4. Садретдинов Р. А. Клинико-функциональная диагностика васкулитов инфекционной этиологии: дис. ... канд. мед. наук: 14.01.10, 14.01.09: утв. 23.12.10. М., 2011. 148 с.

Мамина Р. М., Идрисова М. А.

Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань, Россия

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация. Решение задачи формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта особенно важно для такой группы как учащиеся, у которых различные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в полной мере способствуют развитию таких важнейших качеств личности, как настойчивость, целеустремленность, воля, трудолюбие, решительность, а так же помогают предотвратить возникновение вредных привычек.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, учащиеся, средства, упражнения, здоровье, роль.

Mamina R. M., Idrisova M. A.

Astrakhan state medical university, Astrakhan, Russia

MEANS OF PHYSICAL CULTURE FOR STUDENTS

Annotation. Solving the problem of forming a healthy lifestyle by means of physical culture and sports is especially important for such a group as students, whose various physical fitness and sports activities fully contribute to the development of such important personal qualities as perseverance, purposefulness, will, diligence, determination, as well as help prevent the occurrence of bad habits.

Keywords: physical culture, sports, students, tools, exercises, health, role.

Физическая культура представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни.

В связи с угрожающим состоянием демографической ситуации в нашей стране, роль физической культуры возрастает в контексте повышения здоровья подрастающего поколения и снижения смертности, прежде всего от сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе различного рода васкулитов [4].

Повышение удовлетворенности россиян доступностью качественного физического воспитания в образовании является одним из наиболее эффективных механизмов реализации социальной политики государства в области здоровья, воспитания, демографии, молодежной политики.

В последние годы большое внимание специалистов физической культуры привлекает физкультурное образование, которое связывает между собой теоретические знания, двигательные умения и методические навыки [2].

Очень важно сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности бережного отношения к своему здоровью, своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и улучшения отношения к своему здоровью, прежде всего состоянию иммунной системы, которая отвечает за борьбу с паразитарными и инфекционными болезнями у молодого поколения [3].

В практике организации и проведения уроков физической культуры общеприняты практические методы, которые основаны на активной двигательной деятельности обучающихся.

В качестве средств физической культуры в быту и в условиях расширенного отдыха прекрасно используется традиционное сочетание физических упражнений с естественными силами природы, режимом отдыха и питания, особенностями быта и трудовой деятельности.

При подборе упражнений и других средств необходимо исходить, прежде всего, из состояния здоровья и уровня физического развития и физической подготовленности. Это объясняется тем, что у людей одного и того же пола и возраста могут быть существенные различия в показателях функциональных возможностей, степени закаленности и уровня развития двигательных навыков. Однако здесь необходим строго индивидуальный подход и постоянный врачебный контроль. Физическая культура играет особенную роль для определенного контингента, прежде всего для молодых лиц с наличием патологии органов и систем, с низким уровнем физической подготовленности, и особенно, для детей и подростков, которые не считают физическую активность важной. В виду последнего резко возрастает роль физической культуры в профилактике тяжелых инфекционных заболеваний среди детей и подростков [1]. Физические упражнения могут заключаться в прогулках, оздоровительном беге, гигиенической и ритмической гимнастике, танцах.

Гигиеническая гимнастика – одна из важнейших и распространенных форм занятий в быту. Она может проводиться как утром, так и в любое удобное для человека время, способствует улучшению состояния нервной системы, деятельности внутренних органов и систем, сохранению и поддержанию мышечного и психического тонуса, укреплению связок, развитию мышц. Она проводится в комплексе с водными процедурами и может дополняться медленным бегом или бегом на месте. Прогулки – наиболее простая и доступная для любого человека и любых условий форма занятий физическими упражнениями (в данном случае – ходьбой). Они могут совершаться утром и вечером, при любой погоде, в любое время года. В процессе прогулки и медленного бега на молодой организм воздействует ряд факторов: воздух, солнце, впечатления от окружающей обстановки. Всегда следует учитывать, что объем движений и их нагрузка определяются по субъективным ощущениям, лучше же воспользоваться предварительной консультацией специалиста.

Оздоровительный бег надо начинать на небольшие дистанции, с невысоким темпом. При появлении болей в сердце, затруднении дыхания необходимо немедленно переходить на ходьбу. Для самоконтроля необходимо следить за пульсом. В целях культурного проведения свободного времени и активного отдыха широко используются туристские походы, подвижные игры и развлечения, имеющие в своей основе двигательную деятельность.

В качестве физических упражнений целесообразно использовать танцевальные движения под темповые, ритмичные мелодии. Музыка создает благоприятный эмоциональный фон, нагрузка нарастает незаметно, время занятий для занимающихся протекает быстро, с высокой моторной плотностью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амплитудно-частотный анализ показателей метода лазерной доплеровской флоуметрии в оценке периферической микроциркуляции у детей, больных Астраханской риккетсиозной лихорадкой и энтеровирусной инфекцией / О. В. Грачиева, Г. А. Харченко, Д. Н. Рассказов, Р. А. Садретдинов // Астраханский медицинский журнал. 2012. Т. 7. № 4. С. 91-93.
2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Москва: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. – 336 с.
3. Паразитозы у детей: учеб. пособие для студентов / Р. С. Аракельян, Е. И. Окунская, Х. М. Галимзянов, М. В. Богданьянц, О. Г. Кимирилова, М. В. Стулова, Р. А. Садретдинов. – Астрахань: Изд-во Астр. гос. мед. ун-та, 2016. – 46 с.
4. Садретдинов Р. А. Клинико-функциональная диагностика васкулитов инфекционной этиологии: дис. ... канд. мед. наук: 14.01.10, 14.01.09: утв. 23.12.10. М., 2011. 148 с.

Мамина Р. М., Идрисова М. А.

Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Аннотация. Физическая культура является не только эффективным средством физического развития личности, укрепления и поддержания его здоровья, сферой общения и проявления активности, но и, безусловно, оказывает большое влияние и на такие стороны жизни, как авторитет и положение в обществе, эстетические идеалы и ценностные ориентации/

Ключевые слова: физическая культура, спорт, личность, молодые люди, развитие, стимул, воспитание.

Mamina R. M., Idrisova M. A.

Astrakhan state medical university, Russia, Astrakhan

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF DEVELOPING THE PERSONALITY OF YOUNG PEOPLE

Annotation. Physical culture is not only an effective means of physical development of the individual, strengthening and maintaining his health, the sphere of communication and activity, but also, of course, has a great influence on such aspects of life as authority and position in society, aesthetic ideals and value orientations, the structure of moral and intellectual characteristics, and work.

Keywords: physical culture, sport, personality, young people, development, incentive, education.

Государство постоянно проявляет заботу о развитии массовости физкультурного движения, внедрении физической культуры в быт людей. Задача заключается в том, чтобы охватить организованными и самостоятельными формами занятий физическими упражнениями все возрастные группы населения, особенно молодых людей.

В самой целенаправленности, организованности и практическом использовании физических упражнений в быту, в самостоятельных формах (наряду с организованными формами) занятий проявляется индивидуальная культура подрастающего поколения, его стремление к всестороннему совершенствованию, воля, настойчивость, организованность, широта взглядов и увлечений.

Основными стимулами, побудительными причинами для занятий физическими упражнениями у людей старшей возрастной группы могут быть такие, как желание быть полноценным членом общества, стремление долгие годы сохранять здоровье, силы, желание трудиться, иметь легкость и гармонию в движениях. Для молодых людей же занятия физическими упражнениями – один из способов утверждения личности, демонстрации своих возможностей в области физических способностей и двигательных навыков. Нередко побудительной причиной является также желание иметь красивую фигуру,

правильную осанку, жажда общения с новыми людьми, необходимость борьбы против нежелательных изменений в организме, которые, однако, не носят патологического характера, стимуляция иммунной системы, которая позволяет бороться с инфекционными агентами, особенно у детей и подростков, проживающих в эндемичных зонах [1]. Адекватное отношение к своему здоровью у молодых людей становится также неотъемлемым компонентом мотивации к становлению физической культуры, которое складывается из понимания положительного влияния на работу всех органов и систем, преимущественно сердечно-сосудистой с ее богатым микроциркуляторным руслом, активно реагирующим на физическую активность [4].

Важным стимулом для занятий физическими упражнениями в период отдыха является правильное понимание человеком процессов восстановления. Эффективность воздействия физических упражнений повышается, если они проводятся в комплексе с массажем или самомассажем, водными процедурами (душ, купание, баня и другое). Все это способствует более быстрому восстановлению израсходованных в процессе обучения и труда сил, повышению работоспособности.

В настоящее время в массах молодых людей начинает исчезать предубеждение к физической культуре как к делу ненужному и несерьезному. Однако не всегда декларативное признание важности физических упражнений перерастает в реальные стремления к практическим занятиям. Эти стремления необходимо стимулировать с помощью средств массовой информации и специальной литературой.

Отношение к занятиям физическими упражнениями зависит от вида деятельности, от структуры свободного времени, бытовых условий. Весьма важным фактором является наличие свободного времени, состояние материальной базы для этих занятий, организационные формы физкультурно-спортивных занятий, а также возможность при необходимости получить квалифицированную консультацию.

Рациональная организация досуга, свободного времени молодежи является одним из необходимых условий всестороннего развития личности, расширения общения. Пассивный отдых, примитивные развлечения приводят к растрате и обесцениванию свободного времени как одной из форм богатства общества, сужают возможности духовного роста и физического совершенствования, способствуют привитию пагубных привычек, снижению устойчивости молодого организма к паразитарным заболеваниям [3]. Многие игры, развлечения, а также спортивные соревнования являются культурной формой выражения жизненных влечений человека, формируют духовную самодисциплину, необходимое самоограничение. Они благотворно действуют не только на детей, но и на молодых людей, у которых зачастую игровая культура бедна и не развита.

Разумное использование досуга предполагает свободу и непринужденность выбора занятий. Весьма популярны такие формы отдыха, как загородные прогулки, спортивные занятия. Досуг это не свобода от

обязанностей по сохранению собственного здоровья и работоспособности, а свобода инициативы, выбора форм, способа нерабочей, непрофессиональной деятельности, расширение условий для дальнейшего развития личности. Быт определяется не только культурным уровнем тех материальных и духовных ценностей, которые общество предоставляет в распоряжение человека, но и умением самого человека пользоваться ими и создавать новые духовные ценности личности. Этой своей стороной быт непосредственно смыкается с областью духовной культуры, с развитием таких областей культурной жизни, как посещение музеев, театров, библиотек, занятия на стадионах и спортивных площадках [2].

Таким образом, направленное использование средств физической культуры для развития личности молодых людей определяется как объективными, так и субъективными обстоятельствами.

К первым относятся такие, как наличие свободного времени, условия быта и отдыха, время года и погода, окружающая среда и другое. Необходимые предпосылки для занятий создают достаточная и удобная жилая площадь, наличие в торговой сети соответствующего инвентаря, обуви и одежды; возможность пользоваться близлежащим сквером, парком для индивидуальных занятий физическими упражнениями.

К субъективным обстоятельствам относятся понимание молодым человеком необходимости занятий физическими упражнениями, уровень грамотности в вопросах личной физической культуры, умение создавать свою, индивидуальную систему средств физической культуры в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, временем года и условиями занятий. Другая, не менее важная сторона, заключается в субъективных качествах личности, в степени ее организованности, воле, умении заставить себя ежедневно заниматься физическими упражнениями, невзирая на погоду, собственную неохоту, настроение, занятость.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амплитудно-частотный анализ показателей метода лазерной доплеровской флоуметрии в оценке периферической микроциркуляции у детей, больных Астраханской риккетсиозной лихорадкой и энтеровирусной инфекцией / О. В. Грачиева, Г. А. Харченко, Д. Н. Рассказов, Р. А. Садретдинов // Астраханский медицинский журнал. 2012. Т. 7. № 4. С. 91-93.
2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Москва: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. – 336 с.
3. Паразитозы у детей: учеб. пособие для студентов / Р. С. Аракельян, Е. И. Окунская, Х. М. Галимзянов, М. В. Богданьянц, О. Г. Кимирилова, М. В. Стулова, Р. А. Садретдинов. – Астрахань: Изд-во Астр. гос. мед. ун-та, 2016. – 46 с.
4. Садретдинов Р. А. Клинико-функциональная диагностика васкулитов инфекционной этиологии: дис. ... канд. мед. наук: 14.01.10, 14.01.09: утв. 23.12.10. М., 2011. 148 с.

Матвеев С. С.^{1,2}, Матвеева Л. М.²

¹ Башкирский государственный университет, Уфа, Россия

² Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. В статье рассматривается усовершенствованная методика, направленная на воспитание выносливости. Были включены в учебный процесс для развития специальной выносливости – бег на средние дистанции, переменный бег 50 через 50, равномерный бег заменили 30 мин плаванием и равномерный бег выполнялся с учетом времени.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура и спорт, выносливость, двигательная активность, учебное заведение.

Matveev S. S.^{1,2}, L. M. Matveeva²

¹ Bashkir state university, Ufa, Russia,

² Bashkir state pedagogical university named after M. Akmulla, Ufa, Russia

FEATURES OF EDUCATION ENDURANCE OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Annotation. The article discusses an improved technique aimed at endurance training. They were included in the training process for the development of special endurance – running over medium distances, variable running 50 through 50, uniform running was replaced by 30 minutes swimming and uniform running was performed taking into account the time.

Keywords: healthy lifestyle, physical education and sports, endurance, physical activity, educational institution, endurance.

Актуальность темы. Здоровый образ жизни – все поведенческие реакции и деятельность человека, которые благоприятно влияют на здоровье и способствуют укреплению здоровья. Здоровый образ жизни – широкое понятие, включающее в себя все основные элементы поведения индивида в его повседневной деятельности [3].

Рассмотрев комплекс аспектов влияющих на композицию свободного времени человека и его структуру. Очевидно, что бытовая сфера, характер ее организации, обусловленный стереотипами поведения индивида, его увлечениями и пристрастиями, выступает фактором, организующим и конструирующим образ жизни личности [6].

Малоподвижный образ жизни – гиподинамия – следствие противоречия между потребностью в генетически определяемом объеме необходимых для нормальной жизнедеятельности организма человека физических движений и их реальным удовлетворением, малоподвижным образом жизни и необходимой физической активностью людей [5].

Спорт в рамках физической культуры возникает на заре цивилизации из универсального свойства человека – состязательности, вечного стремления занять первенство в конкуренции с соперниками. В современных условиях физическая культура и спорт в историческом сознании и образе жизни народов являются общепризнанным социальным институтом [2, 4].

Стремительный рост результатов в беге на средние дистанции заставляет тренеров и ученых искать новые пути повышения функциональных возможностей организма. В современной возрастной физиологии уже накоплен большой материал по развитию спортивной работоспособности в юношеском возрасте [1].

В последнее время, в ходе исследований специалистов в области физической культуры и спорта наблюдается значительное снижение уровня выносливости, особенно у школьников старших классов и студентов. Причиной данной ситуации является резкое снижение двигательной активности данного контингента по различным причинам. Устранить эти негативные явления помогают интенсивные и разносторонние занятия физической культурой и спортом в учебном заведении, где приоритет должен отдаваться оздоровительной и общеукрепляющей подготовке и развитием физического качества как общая выносливость [6].

Основная задача студентов состоит в том, чтобы улучшить общую выносливость, соответственно развивая органы и системы и совершенствуя их функции (в том числе и анаэробные механизмы), а также приучить организм экономично и эффективно использовать кислород. Это достигается повторением бега на уменьшенную дистанцию, но со скоростью, превышающей (на 10-12%) ту, которую хотят показать в соревновании. Таким повторным бегом создается значительно большая «кислородная задолженность», предъявляются повышенные требования к органам и системам. После достаточно продолжительного периода тренировки бегун, повысивший свою работоспособность в борьбе с резко проявляющимся утомлением, возникающим из-за высокой скорости бега, легче выполнит более продолжительную работу несколько меньшей интенсивности.

Цель исследования: проверить эффективность методики, направленной на воспитание выносливости студентов высших учебных заведений.

В усовершенствованную методику, направленную на воспитание выносливости были включены в учебный процесс по дисциплине общая физическая подготовка для развития специальной выносливости в беге на средние дистанции, повторное преодоление отрезков и с ускорением на финиш. Переменный бег 50 через 50, эффективен, если виден контраст отрезков. Равномерный бег заменили 30 мин. Плаванием без учета времени и равномерным бегом, который выполняется с учетом времени.

Результаты тестовых испытаний студентов по окончании эксперимента

Тесты	ЭГ $\bar{x} \pm s$	КГ $\bar{x} \pm s$	P
Бег на 800 м (мин)	142 $\pm$ 0,01	144 $\pm$ 0,01	p<0,05
Шестиминутный бег (м)	1870 $\pm$ 65,5	1750 $\pm$ 35,5	p<0,05
Бег на 400 м (мин)	60,04 $\pm$ 0,02	60,05 $\pm$ 0,02	p>0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; НЭ – начало эксперимента; КЭ – конец эксперимента; $\bar{X}$ – среднее арифметическое значение; s – стандартное отклонение; p – достоверность различий по t – критерия Стьюдента.

Выводы: при проведении первого тестирования у занимающихся в обеих группах достоверно значимых различий выявлено не было. По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование условия, которых были такими же, как и в первом, но уже показанные результаты значительно отличались в контрольной и экспериментальной группах, кроме результата теста на 400м после эксперимента в данных группах достоверно значимых различий не было выявлено. Это говорит о том, что предложенный нами усовершенствованная методика является эффективной и между группами существуют достоверно значимые различия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матвеев А. С., Абдрахманов Э. В., Нухов Р. Р. Аэробная и анаэробная выносливость обучающихся в образовательных организациях системы МВД России / А. С. Матвеев, Э. В. Абдрахманов, Р. Р. Нухов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : мат-лы XIII Межд. науч.-прак. конф., УГАТУ. – 2019. – С. 326-330.м
2. Матвеев А.С., Нухов Р.Р., Абдрахманов Э. В. Специальная физическая подготовка занимающихся легкой атлетикой в беге на короткие дистанции на этапе начальной подготовки. / А.С. Матвеев, Р.Р. Нухов, Э. В. Абдрахманов. // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: мат-лы XIII Межд. науч.-прак. конф., УГАТУ. – 2019. – С. 331-335.
3. Матвеев С. С. Социальная детерминация изменения биотического потенциала населения современного регионального социума: дис. ... канд. социол. наук: 22.00.04 / С. С. Матвеев. – Уфа, 2007. – 124 с.
4. Матвеев С. С. Формирования здорового образа жизни и особенности адаптации школьников, занимающихся легкой атлетикой. Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 64-3. С. 164-169.
5. Пьянзина Н. Н., Петрова Т. Н., Шиленко О. В., Ермолаев А. Х., Развитие Общей выносливости студенток в процессе занятий прикладной физической культурой. Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 4.
6. Шаяхметова Э. Ш., Матвеев С. С., Матвеева Л. М. Образ жизни как фактор здоровья современного человека / Э. Ш. Шаяхметова, С. С. Матвеев, Л. М. Матвеева // Здоровье и образование в XXI веке. Изд-ва: Сообщество молодых врачей и организаторов здравоохранения. – М., 2016. Т.18. №2. – С.794-797.

Мещеряков С. П., Мещерякова Л. П.

Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) им. И. М. Губкина, Москва, Россия

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Аннотация. В статье представлен упрощенный вариант степ-теста, методика его проведения и оценка полученных результатов тестирования.

Ключевые слова: физическая работоспособность, степ-тест, тестирование, студенты.

Meshcheryakov, S. P., Meshcheryakova L. P.

National university of oil and gas «Gubkin university», Moscow, Russia

DETERMINATION OF PHYSICAL PERFORMANCE INDICATORS FOR STUDENTS OF THE MAIN MEDICAL GROUP

Annotation. The article presents a simplified version of the step-test, its methodology and evaluation of the test results.

Keywords: physical performance, step-test, testing, students.

Во многих вузах, где занятия проводятся в спортивных залах, в осенних семестрах возникают проблемы с проведением теста на выносливость. Для замены часто используются тесты по определению функциональных возможностей студентов и, в частности степ-тест. Гарвардский степ-тест с высотой ступеньки 50 см оказался трудным для многих студентов групп общей физической подготовки и с середины 90-х годов на кафедре физического воспитания, при необходимости, применяется усовершенствованный вариант степ-теста по методу М. Ф. Сауткина и Л. А. Африканова, переработанный под ступеньку высотой 35 см [1]. В 90-е годы этот вариант степ-теста входил в батарею тестов семестровой аттестации студентов [2].

Объектом исследования были студенты отделения общей физической подготовки.

На обкладочный мат (h=5см) устанавливается стандартная гимнастическая скамейка (h=30см). Тест выполняют одновременно не более 6 студентов, пульс контролирует преподаватель. Первый студент начинает выполнять тест, через 10 секунд к выполнению теста подключается второй, затем через 10 секунд третий и т.д. Первый студент заканчивает выполнение теста, и преподаватель замеряет пульс за 10 секунд, затем у второго и т.д. В той же последовательности выполняется вторая нагрузка.

Студенты выполняют последовательно две нагрузки по 3 минуты с частотой 20 и 30 восхождений в минуту. Оценка результатов тестирования проводится по вспомогательной таблице, рассчитанной по формуле В. Л. Карпмана для ступеньки 0,35 м.

$PWC = N + (N_1 - N_2) * (170 - f_1) / (170 - f_2)$ кгм/мин, где N_1 – мощность первой нагрузки, N_2 – мощность второй нагрузки, f_1 – частота пульса в 1 минуту в конце первой нагрузки, f_2 – частота пульса в конце второй нагрузки.

Мощность первой и второй нагрузки рассчитывается по следующей формуле: $N = 1,2 \cdot h \cdot n$, где h – высота ступеньки в метрах, и n – частота восхождений, 1,2 – поправочный коэффициент (табл. 1).

Таблица 1

Оценка результатов тестирования

При второй нагрузке	Пульс при первой нагрузке за 10 секунд												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
17	28,5												
18	23,5	27,1											
19	20,4	22,4	25,7										
20	18,4	19,6	21,4	24,3									
21	17,0	17,7	18,8	20,3	22,9								
22	15,9	16,4	17,0	17,9	19,3	21,5							
23	15,1	15,4	15,8	16,3	17,1	18,2	20,1						
24	14,4	14,6	14,8	15,2	15,6	16,2	17,2	18,7					
25	13,9	14,0	14,2	14,4	14,6	14,9	15,4	16,1	17,3				
26	13,4	13,5	13,6	13,7	13,8	14,0	14,2	14,6	15,1	15,9			
27	13,0	13,1	13,1	13,2	13,2	13,3	13,4	13,5	13,7	14,0	14,5		
28	12,7	12,7	12,7	12,7	12,7	12,8	12,8	12,8	12,8	12,9	13,0	13,1	
29	12,4	12,4	12,4	12,4	12,3	12,3	12,3	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,7
30	12,1	12,1	12,1	12,1	12,0	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,4	11,2	10,9
31	11,9	11,9	11,9	11,8	11,7	11,7	11,1	11,5	11,4	11,2	11,0	10,7	10,4
32	11,7	11,7	11,6	11,6	11,4	11,4	11,3	11,2	11,1	10,9	10,7	10,4	10,0
33	11,5	11,5	11,4	11,4	11,2	11,2	11,1	11,0	10,6	10,6	10,4	10,2	9,8

В результате проведенной статистической обработки полученных результатов выявлено среднее значение для студентов основного отделения $PWC = 15,43 \pm 0,12$ ($p < 0,05$, $n = 239$), что не расходится с аналогичными значениями у разных авторов.

Для аттестации студентов рассчитана оценочная шкала: 18,5 – «отлично», 17,0 – «хорошо», 14,0 – «удовлетворительно», 12,5 – «неудовлетворительно».

Проведенные исследования показали высокую степень корреляции результатов степ-теста и бега на 3000 метров ($r = 0,62$, $n=239$), что существенно выше взаимосвязи результатов бега на 3000 метров и индекса Руфье ($r=0,43$, $n=117$).

Зачетное тестирование преподаватель может проводить одновременно не более, чем с шестью студентами, подсчитывая поочередно частоту пульса у каждого (студенты начинают и заканчивают нагрузку с интервалом в 3–4 восхождения). Результаты, полученные при этом варианте, существенно не отличаются от результатов индивидуального тестирования ($r=0,87$, $n=54$ чел).

Тест может выполняться одновременно всеми студентами группы с самостоятельным подсчетом частоты пульса по команде преподавателя. Достоверность этих результатов гораздо ниже ($r=0,68$, $n=43$).

С появлением велотренажеров появилась возможность более точного определения показателей физической работоспособности. На данный момент это применимо только для студентов специального отделения, имеющих необходимое оборудование но с меньшей пропускной способностью [3].

Используемый упрощенный вариант степ-теста доступен для всех студентов, занимающихся в группах общей физической подготовки и удобен для проведения и оценки полученных результатов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мещеряков С. П. Определение уровня физической работоспособности при помощи упрощенного варианта степ-теста / материалы Межвузовской научно-методической конференции «Теоретические и практические основы физического воспитания». – М.: – 1995. – С. 20-21.
2. Мещеряков С. П. Организационно-методические основы преподавания физической культуры бакалаврам нефтегазового профиля (методическое пособие) // М.: Нефть и газ. – 1995. – 91 с.
3. Мещерякова Л. П. Применение велоэргометрии для оценки физической работоспособности студенток специального отделения // Сборник докладов Международной научно-практической и научно-методической конференции, посвященной 95-летию НИУ МГСУ: М.: НИУ МГСУ. – 2016. – С. 86–88.

Михайлова К. А., Михайлова Л. З., Керн Т. В.

Филиал Самарского государственного университета путей и сообщений
в г. Казань, Казань, Россия

СПОРТ КАК ОСНОВНОЙ СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ НАВЫКОВ СОЦИАЛИЗАЦИИ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация. Влияние семьи на поведение ребенка. Откуда появляется девиантное поведение? Спорт как профилактика девиантного поведения.

Ключевые слова: физическая культура, семья, потребности, наркозависимость

Mikhailova K. A., Mikhailova L. Z., Kern T. V.

Branch of the samara state university of railways and communications in Kazan,
Kazan, Russia

SPORT AS THE BASIC METHOD FOR INCREASING SOCIALIZATION SKILLS IN TEENAGERS

Annotation. The influence of the family on the behavior of the child. Where does deviant behavior come from? Sport as the prevention of deviant behavior.

Keywords: physical education, family, needs, drug addiction.

В последние годы во всем мире отмечается устойчивая тенденция к росту агрессивных форм поведения, алкоголизма, наркозависимости, самоубийств, психических расстройств, психологических нарушений с одновременным снижением возраста страдающих от этого подростков. Подобные тенденции характерны и для Российской Федерации.

За последние пять лет количество потребителей наркотиков увеличилось более чем в 3 раза. Как следствие, возникла острая необходимость более тщательного исследования причин отклоняющегося поведения, поиска наиболее эффективных способов контроля, профилактики и коррекции поведенческих расстройств.

В первую очередь стоит отметить, что девиантное поведение подростков складывается из их общения с семьей. Семья представляет собой систему социального функционирования человека, один из основных институтов его социализации. Чем более неблагополучна семья ребенка, тем более асоциальное поведение он показывает.

Неблагополучная семья – это в первую очередь та семья, где имеются явные дефекты воспитания, низкий социальный статус в какой-либо из сфер жизнедеятельности. Их адаптивные способности существенно снижены, процесс семейного воспитания ребенка протекает с большими трудностями, а порой и вовсе ребенок не получает никакого воспитания. Ребёнка не любят, ему это постоянно показывают. Ребёнок реагирует на это по-разному: замыкается, старается обратить на себя внимание, ожесточается. В попытках обратить на

себя внимание ребенок может не успевать в учебе, употреблять алкоголь и наркотики, совершать уголовные правонарушения.

Профилактической работой с такими семьями занимаются правоохранительные органы, и здесь важно взаимодействие всех заинтересованных сторон, занимающихся профилактикой семейного неблагополучия: органы управления образованием, органы социальной защиты населения, органы здравоохранения, комиссии по делам несовершеннолетних,

В ряде учебных заведений работают «школьные инспектора» по делам несовершеннолетних, осуществляющие контроль над детьми, находящимися в «группе риска», на ранних стадиях выявляющие неблагополучные семьи, незамедлительно принимающие меры по улучшению в них микроклимата.

Так же стоит отметить, что девиантный подросток может вырасти и в стабильной, любящей семье. Выделяются 3 основные причины появления девиантных подростков: причины, связанные с психическими и психофизиологическими расстройствами, причины, связанные с возрастными кризисами.

Одной из главных черт, присущих подросткам, является желание самоутвердиться, стремление к взрослости, а отсюда постоянный поиск своего «я», приводящий иногда к антисоциальным поступкам.

Именно в неудовлетворении потребности к привязанности, и принадлежности к какой-то социальной группе у подростков приводит к тому, что они ищут признания в асоциальных вещах, в наркотиках и преступности, ведь там проще всего удовлетворить эту потребность, без прикладывания особых усилий. Или случается, что семья не способна дать понять ребенку, что такое хорошо, а что такое плохо, когда он встает на неизбежный путь социализации, (это происходит уже в достаточно раннем возрасте). Важно, чтобы у него было много вариантов социальных групп, к которым он мог бы примкнуть.

Все это заставляет задуматься, ведь от того чем занимается подросток в свободное время, зависит дальнейшее формирование его личностных качеств, мировоззренческих установок, его дальнейшем, направлении в жизни. Детям просто некуда себя « деть ». Они не знают, куда направить свою энергию, как реализовать себя.

Спорт же является универсальным механизмом для самореализации человека, для его самовыражения и развития, как физического, так и духовного. Физические нагрузки удовлетворяют потребность подростков в движении, дает возможность подростку приобщиться к группе сверстников, удовлетворить потребность в уважении, одну из главных человеческих потребность, особенно если ему недостает этого в семье.

В России существует богатый выбор кружков и секций, которые делают все возможное для того, чтобы занятия спортом были по-настоящему доступными для граждан разного возраста и возможностей, и прежде всего – для школьников, детей, молодежи, а так же множество кружков по интересам, танцы, художественные школы.

Девиантное поведение включает в себя не только агрессивное поведение, склонность к преступности и наркомании, но и склонность к беспорядочным половым связям. Важно проводить систему медико-педагогических мер, для того чтобы исключить у подростков асоциальное половое поведение.

Этими вопросами занимается система полового (сексуального воспитания). Сексуальное воспитание – это собственно отношение к своему телу, сексуальности и сексуальным отношениям. А сексуальное просвещение – это часть сексуального воспитания, передача необходимых знаний в этой области. Оно формирует сексуальные предпочтения и ориентацию, подготавливает к ответственности в партнерских и брачных отношениях, готовит к ответственному родительству, создает безопасную среду для ребенка путем полового просвещения, и посвящения в многообразие этого мира.

Половое воспитание должно быть составной частью комплекса учебно-воспитательных мероприятий, осуществляемых в семье, дошкольном учреждении, школе и т.д. Необходима строгая дифференцировка полового воспитания в зависимости от пола, возраста, степени подготовленности детей. Обязательное условие эффективности полового воспитания – единый подход со стороны родителей, медицинских работников, педагогов, воспитателей. Неподготовленность и неосведомленность подростков в вопросах пола нередко является причиной тяжелых жизненных ситуаций. Неосведомленные в вопросах пола подростки часто пугаются и стыдятся физиологических изменений, происходящих в их организме. Не найдя ответа у родителей и педагогов, они нередко прибегают к случайным источникам, получая, как правило, искаженные сведения.

В свое время В. Г.Белинский отмечал, что: «Нравственная чистота вовсе не заключается в неведении, но подразумевает сохранение добродетели при достаточной осведомленности». Большую опасность несёт в себе и противоположная тенденция, характеризующаяся ростом сексуальной тематики в литературе, кино и на телевидении. В связи с этим очевидна роль полового воспитания в общей системе воспитания подрастающего поколения.

Во многих случаях наркомания в подростковом возрасте начинается из-за личных проблем, например, отсутствия радости жизни. Это решается путем проведения сеансов с психологом, и выяснением причин. Так же первую дозу наркотика подросток обычно принимает в, как может ему казаться, безопасной компании друзей.

Прежде всего, профилактика наркомании у подростков, как и других вредных привычек, сводится к личному примеру его родителей. То, что с ранних лет видит ребенок, он считает нормой жизни, все это откладывается в его сознании и формирует у него определенную модель поведения.

Если подросток, попробовав наркотический препарат на него «подсел», реакция родителей на это не должна его отпугнуть. Следует отнестись к этому как можно спокойнее и с пониманием, расспросить подростка, что он принимает и в каких количествах. Важно немедленно начать лечение, и ни в

кчем случае не подвергать ребенка уничижительному отношению, агрессии и показывать как вы в нем разочарованны.

В заключении хочется сказать, что работа с подростками должна проводиться комплексно как семьей, так и компетентными органами.

Мокеева Е. Г.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

О ФУНКЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ УГАТУ

Аннотация. в статье приводится динамика показателей функционального состояния студенток специальной медицинской группы УГАТУ.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, функциональное состояние, студентки.

Mokeyeva E. G.

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

ABOUT FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP OF UGATU

Annotation: in article is given the dynamic of indicators of the functional state of students of special medical group of UGATU.

Keywords: special medical group, functional state, students.

На сегодняшний день не вызывает сомнений необходимость в процессе занятий физической культурой наряду с оценкой физической подготовленности студентов исследовать уровень их функционального состояния.

Были проанализированы данные функционального состояния за три учебных семестра студенток факультета информатики и робототехники Уфимского государственного авиационного технического университета, поступивших в УГАТУ в сентябре 2018 года, занимающихся в специальной медицинской группе. В исследовании приняли участие 14 девушек в возрасте от 16 до 19 лет, занимающихся у одного преподавателя и регулярно посещающих занятия физической культурой на протяжении всего периода наблюдения. Занятия проводились 2 раза в неделю по 90 минут в условиях спортивного зала и в парковой зоне. «Чистое время» физической нагрузки составляло 65-70 минут, частота сердечных сокращений в процессе выполнения упражнений варьировала в диапазоне 90-160 ударов в минуту. Занятия носили общеразвивающий характер и включали упражнения на развитие основных физических качеств, в заключительной части использовали упражнения на гибкость и растягивание, а также дыхательные упражнения для улучшения постнагрузочного восстановления.

Для контроля за уровнем функционального состояния использовались тесты, характеризующие функциональное состояние кардиореспираторной системы – проба Мартине (оценка реакции пульса на физическую нагрузку – 20 приседаний за 30 секунд) и проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), а также оценивающие объем и распределение внимания по таблицам Шульте и лабильность нервной системы в теппинг-тесте по Е. П. Ильину [1,2].

Анализ динамики функционального состояния студенток позволил выявить улучшение трех показателей функционального состояния в первом семестре – задержку дыхания на вдохе (табл. 1), объем и распределение внимания (табл. 2) и лабильность нервной системы (табл. 3). Причем результаты всех трех показателей за весь период наблюдения не выходили за пределы диапазонов нормальных значений, что в целом говорит о неплохом уровне функционального состояния студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья и внушает легкий оптимизм.

Таблица 1

Динамика задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) студенток специальной медицинской группы УГАТУ (среднее значение по группе)

1 курс (1 семестр)		1 курс (2 семестр)		2 курс (3 семестр)	
сентябрь 2018	декабрь 2018	февраль 2019	май 2019	сентябрь 2019	декабрь 2019
46 сек.	61 сек.	56 сек.	49 сек.	53 сек.	47 сек.

Таблица 2

Динамика показателя объема и распределения внимания (по таблицам Шульте) студенток специальной медицинской группы УГАТУ (среднее значение по группе)

1 курс (1 семестр)		1 курс (2 семестр)		2 курс (3 семестр)	
сентябрь 2018	декабрь 2018	февраль 2019	май 2019	сентябрь 2019	декабрь 2019
33 сек.	32 сек.	29 сек.	28 сек.	29 сек.	31 сек.

Таблица 3

Динамика показателя лабильности нервной системы (по теппинг-тесту: количество точек в первом квадрате) студенток специальной медицинской группы УГАТУ (среднее значение по группе)

1 курс (1 семестр)		1 курс (2 семестр)		2 курс (3 семестр)	
сентябрь 2018	декабрь 2018	февраль 2019	май 2019	сентябрь 2019	декабрь 2019
70	75	73	75	72	71

Четвертый показатель – время восстановления пульса в функциональной пробе Мартине – оставался стабильным на протяжении всего периода исследования и не превышал 3 минут, что считается нормой для занимающихся физической культурой.

Таким образом, в процессе занятий физической культурой у регулярно занимающихся студенток специальной медицинской группы наблюдается положительная динамика показателей их функционального состояния к концу первого семестра по сравнению с исходными значениями. Далее (второй и третий семестр) происходит стабилизация показателей функционального состояния девушек примерно на одном уровне, что говорит о положительном, но лишь поддерживающем влиянии регулярных двухразовых занятий физической культурой на организм. Это, в свою очередь, еще раз подтверждает тезис о необходимости дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями для повышения функционального уровня и укрепления здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альманах психологических тестов : сборник / под общ. ред. Римский С. А., Римская Р. Р. – 2-е изд. – Москва: КСП, 1996. – 398 с.
2. Миллер Л. Л. Врачебный контроль: учеб. пособие / Л.Л. Миллер. – СПб.: НГУ им. П. Ф. Лесгафта СПб, 2011. – 203 с.

Мокеева Е. Г.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ УГАТУ

Аннотация. в статье приводится сравнительный анализ физической подготовленности студенток специальной медицинской группы, поступивших на факультет информатики и робототехники УГАТУ в сентябре 2017 года и в сентябре 2018 года.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, физическая подготовленность, студентки.

Mokeyeva E. G.

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP OF UGATU

Annotation. in article is given the comparative analysis of physical fitness of students of special medical group of faculty of informatics and robotics of UGATU received in September 2017 and in September 2018.

Keywords: special medical group, physical fitness, students.

Были проанализированы данные физической подготовленности за три учебных семестра студенток факультета информатики и робототехники Уфимского государственного авиационного технического университета,

поступивших в УГАТУ в сентябре 2017 года и в сентябре 2018 года, занимающихся в специальной медицинской группе.

В исследовании приняли участие 27 девушек в возрасте от 16 до 19 лет, поступивших в сентябре 2017 года (условно первая группа) и 26 девушек того же возраста, поступивших в сентябре 2018 года (условно вторая группа).

Для контроля за уровнем физической подготовленности использовались тесты, характеризующие силовые качества (подъем туловища из положения лежа на спине и подтягивания к перекладине), скоростно-силовую подготовку (бег на 100 м и прыжок в длину с места), общую выносливость (бег на 2000 м) и гибкость (подвижность позвоночника).

Сравнительный анализ динамики физической подготовленности студенток позволил выявить следующее.

Исходные данные девушек, поступивших на год позже (в 2018 году) почти по всем тестируемым показателям (исключением является только подъем туловища из положения лежа на спине) хуже, чем у студенток, начавших обучение на год раньше (в 2017 году).

Таблица 1

Средние значения исходных показателей физической подготовленности студенток специальной медицинской группы, поступивших в УГАТУ в 2017 и в 2018 году (в начале первого учебного года)

2000 м (мин/сек)		100 м (сек)		прыжок в длину с места (см)		подъем туловища		подтягивания к перекладине		гибкость (см)	
первая группа	вторая группа	первая группа	вторая группа	первая группа	вторая группа	первая группа	вторая группа	первая группа	вторая группа	первая группа	вторая группа
14.34	15.49	18.3	20.6	171.5	159	29 раз	32 раза	8 раз	5 раз	14.4	10.3

Таким образом, внимание которое в последнее время заострено на оздоровлении детей средствами физической культуры не приносит ожидаемого результата. Такая негативная тенденция пугает, ведь ухудшение физической подготовленности косвенно свидетельствует о снижении уровня функционального состояния и общей резистентности организма.

Динамика физической подготовленности студенток за три семестра показала, что:

1. Силовые показатели у девушек улучшаются или не изменяются в конце 2 семестра первого года обучения и снижаются (за исключением подъема туловища из положения лежа на спине у девушек второй группы) в начале 3 семестра второго учебного года (табл. 2,3).

Таблица 2

Средние значения силовых показателей (подъем туловища) студенток специальной медицинской группы (I, II и III семестры обучения в УГАТУ)

студентки, поступившие в 2017 году			студентки, поступившие в 2018 году		
сентябрь 2017	май 2018	сентябрь 2018	сентябрь 2018	май 2019	сентябрь 2019
29 раз	39 раз	33 раза	32 раза	30 раз	34 раза

Ухудшение силовых показателей у девушек первой группы и теста подтягивания к перекладине у девушек второй группы в начале второго года обучения, по нашему мнению, связано с недостаточной самостоятельной силовой подготовкой студенток во время сессии и каникул (с июня по август).

Таблица 3

Средние значения силовых показателей (подтягивания к перекладине) студенток специальной медицинской группы (I, II и III семестры обучения в УГАТУ)

студентки, поступившие в 2017 году			студентки, поступившие в 2018 году		
сентябрь 2017	май 2018	сентябрь 2018	сентябрь 2018	май 2019	сентябрь 2019
8 раз	8 раз	7 раз	5 раз	7 раз	5 раз

Небольшое увеличение теста подъем туловища у второй группы в начале второго года обучения напротив может свидетельствовать о том, что упражнения для укрепления мышц живота выполнялись девушками достаточно регулярно.

2. Результаты тестирования в беге на 100 м улучшаются к концу первого учебного года по сравнению с исходными данными в начале первого семестра и ухудшаются после каникул в начале третьего семестра второго года обучения (табл. 4). Кроме того, исходный возрастной норматив в беге на 100 м выполнен на уровне 1 балла и 0 баллов (по пятибалльной шкале) для первой и второй групп соответственно, что говорит об исходно очень низкой скоростной подготовке девушек.

Таблица 4

Средние значения скоростно-силовых показателей (100 м) студенток специальной медицинской группы (I, II и III семестры обучения в УГАТУ)

студентки, поступившие в 2017 году			студентки, поступившие в 2018 году		
сентябрь 2017	май 2018	сентябрь 2018	сентябрь 2018	май 2019	сентябрь 2019
18.3 сек	17.4 сек	18.8 сек	20.6 сек	18.6 сек	19.7 сек

Таблица 5

Средние значения скоростно-силовых показателей (прыжок в длину с места) студенток специальной медицинской группы (I, II и III семестры обучения в УГАТУ)

студентки, поступившие в 2017 году			студентки, поступившие в 2018 году		
сентябрь 2017	май 2018	сентябрь 2018	сентябрь 2018	май 2019	сентябрь 2019
171.5 см	172 см	173 см	159 см	162 см	162.5 см

Динамика показателей скоростно-силового компонента, характеризующегося другим тестом – прыжок в длину с места – незначительно увеличивается от семестра к семестру (табл. 5). Но результаты, тем не менее, не достигают даже оценки «хорошо» по нормам, установленным высшей школой.

3. Исходные показатели в беге на 2 км в начале первого семестра первого учебного года уже являются неудовлетворительными (табл. 6), т.е. девушки не смогли выполнить возрастные нормативы в беге на 2000 м даже на 1 балл, что указывает на исходно слабое развитие выносливости, а, следовательно, и низкий уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это, прежде всего, говорит о недостаточном развитии этого качества в школьные годы. Общая выносливость непрерывно снижается от семестра к семестру в первой группе и незначительно увеличивается в конце 1 года обучения во второй группе. Причины такой динамики я уже указывала в прошлой статье [1]; это недостаточное развитие выносливости на занятиях физической культурой и во время самостоятельных занятий студенток, а также их низкая мотивация показать максимальный результат при тестировании.

Таблица 6

Средние значения показателя общей выносливости студенток специальной медицинской группы (I, II и III семестры обучения в УГАТУ)

студентки, поступившие в 2017 году			студентки, поступившие в 2018 году		
сентябрь 2017	май 2018	сентябрь 2018	сентябрь 2018	май 2019	сентябрь 2019
14.34 мин/сек	15.18 мин/сек	16.39 мин/сек	15.49 мин/сек	15.03 мин/сек	15.23 мин/сек

4. Изменение данных тестирования гибкости сходно с таковым силовых показателей – улучшение к концу первого учебного года и снижение или отсутствие динамики после каникул в начале второго года обучения (таб. 7).

Таблица 7

Средние значения показателя гибкости (подвижности позвоночника) студенток специальной медицинской группы (I, II и III семестры обучения в УГАТУ)

студентки, поступившие в 2017 году			студентки, поступившие в 2018 году		
сентябрь 2017	май 2018	сентябрь 2018	сентябрь 2018	май 2019	сентябрь 2019
14.4 см	15.8 см	13 см	10.3 см	11.3 см	11.5 см

Положительная динамика большинства показателей, характеризующих определенные физические качества, к концу учебного года у представительниц обеих групп свидетельствует о том, что даже небольшой объем двигательной активности на занятиях физической культурой в течение учебного года при целенаправленном использовании упражнений позволяет улучшить показатели физической подготовленности студенток.

А отрицательная динамика или ее отсутствие по показателям физической подготовленности студенток к началу нового учебного года указывает на недостаточную (а порой и полностью отсутствующую) самостоятельную двигательную активность девушек в сессионное и каникулярное время.

Часто можно слышать от студентов и их родителей, что педагоги плохо учат. Я не хочу оправдывать безграмотных специалистов, но уважаемые студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья и их родители, посмотрите на себя, на свой образ жизни и воспитание в ваших семьях, прежде чем обвинять педагогов.

Когда в семье с детства не приучают к здоровому образу жизни и обязательным занятиям физической культурой при абсолютно доказанной ее пользе для здоровья, как преподаватель с помощью 2 занятий физической культурой в неделю может переломить эту ситуацию? Как объяснить студенту, не желающему воспринимать, а порой просто саботирующему задания?

В прошлой статье я обозначила, что необходимо для повышения уровня физической подготовленности студентов. Да, много зависит от государства (как оно осуществляет пропаганду ЗОЖ и двигательной активности, как обеспечивает материально-техническую базу вузов и др.), много зависит от квалификации и профессионализма преподавателя физической культуры (тренера), но как минимум половина успеха в этом вопросе зависит от усилий самого студента и той семейной идеологии, в которой он растет и развивается.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мокеева Е. Г. О физической подготовленности студенток специальной медицинской группы УГАТУ // Материалы XIII межд. науч.-практ. конференции «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма». – Уфа: РИК УГАТУ, 2019. – С. 119-122.

Мурадасилова С. Т., Колотилова О. И., Ярмолюк Н. С.

Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского, Симферополь, Россия

ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ МЕТОДИКИ «ПРАНАЯМА»

Аннотация. В статье описывается исследование, позволяющее выявить эффективность дыхательной методики «пранаяма» на функциональные возможности респираторной системы спортсменов. Для этого участвующих в исследовании футболистов разбили на две группы контрольную, в которой спортсмены занимались по традиционной схеме и экспериментальную где спортсмены занимались по специальной методике «пранаяма», на основе применения дыхательных упражнений. Выявлено, что в экспериментальной группе респираторная система стала более вынослива и экономична в работе, о чем свидетельствуют статистически значимые изменения ее функциональных показателей.

Ключевые слова: респираторная система, спортсмены, дыхательная методика «пранаяма»

Muradasilova S. T., Kolotilova O. I., Yarmolyuk N. S.,

Crimean federal university named after V. I. Vernadsky, Simferopol, Russia

IMPROVEMENT OF FUNCTIONAL CAPABILITIES OF RESPIRATORY SYSTEM OF ATHLETES BY USING THE RESPIRATORY METHOD «PRANAYAMA»

Annotation. A study was conducted to identify the effectiveness of the respiratory technique "pranayama" on the functionality of the respiratory system of athletes. For this, the football players participating in the study were divided into two groups, the control group, in which the athletes practiced according to the traditional pattern and the experimental one, where the athletes practiced the special "pranayama" method, based on the use of breathing exercises. It was revealed that in the experimental group the respiratory system became more resilient and economical in work, as evidenced by the statistically significant changes in its functional indicators.

Keywords: respiratory system, athletes, respiratory technique "pranayama"

Введение. На сегодняшний день из многочисленных литературных источников известно, что высокие спортивные достижения во многом зависят от функциональных характеристик наших физиологических систем, это относится и к респираторной системе. Поэтому в последние годы все более широко используется тренировка дыхательных мышц, как важное средство подготовки спортсменов высокого класса. Одним из таких средств является дыхательная методика «пранаяма». «Пранаяма» – особая техника дыхания, которая обеспечивает нам более эффективную жизнь. Это происходит на основе контроля за дыханием, контроля жизненной энергии или практикой распространения праны, которая оказывает воздействие на весь организм в целом. Правильное дыхание имеет большое влияние на здоровье и

благополучие, поэтому стоит потратить немного времени и научиться дышать правильно.

Цель исследования: изучение влияния применения дыхательных упражнений по методике «пранаяма» на повышение функционального состояния респираторной системы спортсменов.

Методы исследований. В эксперименте принимали участие 18 юношей, занимающихся футболом. Все обследуемые лица студенты 1-4 курсов Таврической академии КФУ им. В. И. Вернадского. Возраст испытуемых 18-22 года, вес 65-72 кг. В рамках исследования спортсменов разбили на 2 группы: экспериментальная группа занималась по специальной методике «пранаяма» на основе применения дыхательных упражнений, которая проводилась утром, натощак; контрольная группа, не выполняла данной методики и занималась по традиционной схеме. Педагогический эксперимент проводился с января по апрель 2019 г. До начала исследования проведен входной контроль с целью определения исходного уровня функциональных показателей респираторной системы и общего физического состояния. По окончании педагогического эксперимента провели выходной контроль с целью определения функционального состояния спортсменов.

Расчеты и графическое оформление полученных в работе данных проводились с использованием программы Statistica 6,0 и Microsoft Excel.

Результаты исследований. В ходе проведения работы определили исходные показатели контрольной и экспериментальной групп футболистов, на основании которых сделали вывод: все регистрируемые показатели в среднем по одной и другой группе не имели статистически достоверных различий и поддерживались практически на одинаковом уровне. Также нами была проведена сравнительная характеристика исходных показателей контрольной и экспериментальной групп с выходными данными той группы, которая в течение трех с половиной месяцев занималась по дыхательной методике «пранаяма». Статистически достоверно ($p \leq 0,05$) изменялись следующие показатели:

Физическая работоспособность у контрольной группы составляла $189 \pm 3,4$ Вт, а в экспериментальной $204 \pm 3,1$ Вт; МПК $1,45 \pm 0,07$ л/м (контрольная), $1,53 \pm 0,08$ л/м (экспериментальная); ЖЕЛ $4,0 \pm 0,9$ л (контрольная) и $5,0 \pm 1,04$ л (экспериментальная);

Дыхательные пробы: проба Генче контрольная – $46,2 \pm 2,1$ с, экспериментальная $50,7 \pm 1,2$ с; Проба Штанге – $44,8 \pm 2,4$ с (контрольная), $49,8 \pm 1,1$ с экспериментальная; ВФВыд $1,09 \pm 0,1$ с (контрольная), $1,5 \pm 0,02$ с (экспериментальная), ВФВд $1,01 \pm 0,2$ с (контрольная), $1,4 \pm 0,04$ с (экспериментальная).

Изменение данных показателей свидетельствует о том, что респираторная система в экспериментальной группе стала более вынослива и экономична в работе. Данные работы указывают на всесторонне положительное влияние применения занятий дыхательной гимнастикой по методике «пранаяма» на

функциональные характеристики респираторной системы и в целом на общее физическое и психологическое состояние спортсменов.

Заключение. В связи с вышеизложенным считаем, что такой вид тренировочной деятельности может рассматриваться нами, как один из тех компонентов внутренировочных средств, которые оказывают влияние, как на реактивные свойства дыхательной системы, так и на мобилизационные возможности спортсменов, а также восстановительные процессы.

Мясоедов А. И.

Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Россия

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ЙОГИ В РАМКАХ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПАУЗЫ ДЛЯ СТУДЕТОВ

Аннотация. В работе представлены результаты исследования первокурсников МГППУ. Предложены возможности использования элементов йоги яповышения интереса студентов к физкультурной паузе в режиме учебной деятельности.

Ключевые слова: Физкультурная пауза, йога, студенты, возможность, использование, асана

Myasoedov A. I.

Moscow state psychological and pedagogical University, Moscow, Russia

POSSIBILITIES OF USING YOGA ELEMENTS IN THE FRAMEWORK OF A PHYSICAL TRAINING BREAK FOR STUDENTS

Annotation. The paper presents the results of a study of first-year students of MGPPU. The possibilities of using elements of yoga to increase students ' interest in physical culture pause in the mode of educational activity are suggested.

Keywords: Physical training pause, yoga, students, opportunity, use, asana

В последнее десятилетие исследователи и спортивные врачи отмечают рост заболеваемости студентов во время обучения в вузе. При этом, чаще всего, это связано с недостаточной двигательной активностью: каждый день студенты проводят по 6 часов на парах в университете, столько же времени они посвящают самостоятельной подготовке, пребывая долгое время в сидячем положении.

В декабре 2019 года было проведено исследование физического и психического состояния среди 69 студентов I курса МГППУ, используя следующие методы исследования: анкетирование, функциональное и психологическое тестирование [3]. Выяснилось, что студенты направления «Физическая культура», уделяющие большее внимание двигательной активности, чем первокурсники направлений «Гостиничное дело» и «Сервис», имеют лучшие результаты пробы с приседаниями (после 20 приседаний пульс у

мальчиков повысился на 48 %, у девочек — на 51,3 %) и теста на внимание (студенты справились за 30 секунд, показав отличный результат) по таблице Шульте (ребятам необходимо было за меньшее количество секунд найти и назвать про себя все цифры от единицы до двадцати пяти). У студентов направления «Физическая культура» более приближенные к норме уровни реактивной и личностной тревожности по шкале самооценки эмоционального состояния Ч. Д. Спилберга – Ю. Л. Ханина.

Из этого следует, что студентам необходимо уделять особое внимание двигательной активности. Действенной и доступной формой занятий в вузе является физкультурная пауза в ее комплексном применении с самостоятельными занятиями физическими упражнениями во внеучебное время. К сожалению, в вузах ее практически перестали применять. Отметим, что ряд ученых, в частности Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд, М. Я. Виленский, Л. З. Гостева, Д. А. Еленская, в своих работах обосновывают значимость не только физического воспитания студентов, но и приучения обучающихся к регулярным физкультурным паузам и самостоятельным занятиям. Эти средства доступны, они способны помочь правильно организовать индивидуальный режим труда и отдыха. Чтобы привлечь внимание обучающейся молодежи, в нашей статье предлагается использовать элементы одной из популярных восточных практик – йоги.

«Восточные оздоровительные системы гимнастики позволяют использовать резервы человеческого организма, обладающего уникальными возможностями для самосохранения и восстановления» [1, с. 11]. Кроме того, при концентрации внимания на определенных участках тела, что происходит во время занятий йогой, снимается нервно-мышечное напряжение и восстанавливается психическое равновесие. Таким образом, использование элементов восточных практик может положительно сказаться на самочувствии студентов.

«Йога – древняя духовная практика, пришедшая к нам из Индии. Сегодня под йогой в основном подразумевается работа с телом» [4]. Стоит отметить, что за основу правильного дыхания берется дыхание йогов. «Стоя или сидя прямо, с развернутой грудью, необходимо сделать выдох до конца, затем усилием

диафрагмы, направленным вниз, выдвинуть живот вперед, насколько получается. Не отпуская живота, вдыхать воздух, раздвигая средние ребра. Расширить верхние ребра вплоть до ключичных. Задержав на конце вдоха дыхание, втягивать живот сколько можно. Не отпуская диафрагмы сделать выдох. Вдох длится 8 секунд, задержка дыхания – 4 секунды, выдох – 8 секунд, задержка – 4 секунды» [2]. Для здорового человека достаточно 10-15 минут дыхания в день, студенты смогут обучиться этому в рамках физкультурной паузы и активно применять дыхание йогов вне учебы.

Среди асан – положений тела, которые включает в себя занятие йогой мы выбрали несколько, которые смогут выполнять студенты возле рабочих мест:

1. «Тадасана - поза, в которой мы стоим твердо и прямо. Необходимо встать прямо и соединить стопы, подтянуть коленные чашечки вверх, втянуть

живот, опустить руки вдоль туловища. Поза активизирует бедра, а также способствует тому, что живот втягивается, а грудная клетка направляется вперед.

2. Уткатасана – положение тела напоминает позу человека, сидящего на стуле. Необходимо встать в Тадасану, поднять руки над головой и соединить ладони, с выдохом согнуть ноги в коленях и наклониться вперед так, чтобы бедра оказались параллельны полу, оставаться в позе от нескольких секунд до полминуты, дышать ровно, на вдохе выпрямить ноги в коленях и опустить руки вниз. Асана избавляет от тугоподвижности в плечевых суставах и исправляет незначительные деформации в ногах, грудная клетка полностью раскрывается, что оказывает мягкое массирующее воздействие на область сердца, органы брюшной полости, а также активизируются мышцы спины.

3. Врикша – означает «дерево». Необходимо встать в Тадасану, согнуть правую ногу в колене и поместить пятку в основание левого бедра, прижать стопу к левому бедру, направив пальцы вниз, соединить ладони и поднять руки над головой, задержаться на несколько секунд. В результате мышцы ног приводятся в тонус, создается ощущение устойчивости и равновесия.

4. Гаруда – имя орла, царя птиц. Необходимо встать в Тадасану и согнуть правую ногу в колене, оплести правое бедро левой ногой так, чтобы задняя поверхность левого бедра находилась на передней поверхности правого, палец левой ноги зацепить за правую чуть выше внутренней стороны лодыжки, поместить правый локоть на переднюю поверхность левого плеча у локтевого сгиба, левая рука переплетает правую, балансировать в положении 15-20 секунд. Поза избавляет от тугоподвижности в плечевых суставах, болей в ногах, предупреждает судороги в икроножных мышцах» [3].

Стоит отметить, что не все упражнения из йоги подходят для включения в комплексы физической паузы для студентов. При подборе упражнений для комплексов физических пауз необходимо учитывать тот факт, что пространство учебных аудиторий ограничено. Кроме того, одежда студентов на занятиях не спортивная. Тем не менее, использование некоторых элементов йоги может позволить повысить интерес студентов к ежедневным занятиям, также это будет способствовать достижению основных целей физической паузы — снятию нервно-мышечного напряжения, утомления, повышению работоспособности, а также улучшению в целом самочувствия студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гимнастика. Методика преподавания: учебник / В. М. Минеров и др. ; под общ. ред. В. М. Минерова. – Минск : Новое знание ; М.: ИНФРА – М, 2013. – 335 с.: ил.
2. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.
3. Мясоедов А.И. Психологические и политические аспекты в формировании агрессии на современном этапе развития общества / А.И. Мясоедов // Научный журнал «Дискурс». – 2019. – 2 (28). – С. 128-138.
4. Энциклопедия йоги: [Электронный ресурс]. – URL.: https://www.yoga.ru/about_yoga/encyclopedia/ (Дата обращения: 17.11.2017).

Насыров Р. Р., Пешкова Н. В., Карпова А. О.

Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В РАМКАХ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ПО МИНИ-ФУТБОЛУ В ВУЗЕ

Аннотация. В статье актуализован вопрос реализации дифференцированного подхода в процессе организации элективного курса по мини-футболу для студентов вузов. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о низком уровне среднегрупповых и большом разбросе индивидуальных показателей обучающихся, характеризующих их техническую подготовленность.

Ключевые слова: мини-футбол, студенты, элективные курсы по физической культуре и спорту, техническая подготовка.

Nasyrov R. R., Peshkova N. V., Karpova A. O

Surgut state university, Surgut, Russia

TECHNICAL PREPARATION OF UNIVERSITY STUDENTS WITHIN AN ELECTIVE COURSE ON MINI FOOTBALL AT HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Annotation. The article actualizes the issue of implementing a differentiated approach in the process of organizing an elective mini-football course for university students. The results of the study indicate a low level of average group and a wide range of individual indicators of students characterizing their technical readiness.

Keywords: futsal, students, elective courses in physical education and sports, technical training.

Введение. В настоящее время вопрос привлечения студенческой молодёжи к занятиям физической культурой и спортом является актуальным для нашей страны. Согласно концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации, количество учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом должно достичь к 2025 году отметки 90 % от общего числа обучающихся. В связи с этим возрастают требования к качеству организации физического воспитания в образовательных организациях, которое должно удовлетворять интересы и потребности молодых людей, соответствовать их ожиданиям.

Мини-футбол является одним из наиболее популярных видов спорта, выбираемых обучающимися для занятий в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту [4]. Этому способствуют такие факторы как утвержденный 2008 году Российским футбольным союзом и Ассоциацией мини-футбола России и поддержанный Министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ общероссийский проект «Мини-футбол – в вузы». Проект основан на спортивно-ориентированном подходе, формирующем у обучающихся потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и здоровом образе жизни. В данном проекте принимают участие более 100 тыс. студентов [1]. Так же значимую роль играют и международные

турниры по футболу: Кубок конфедераций, который прошел в 2017 году, чемпионат мира 2018 года и еще предстоящие чемпионат Европы и финал лиги чемпионов, которые пройдут в Санкт-Петербурге. В данной связи считаем актуальным разработку учебной программы по мини-футболу для студентов вузов, которая среди прочих факторов, будет учитывать первоначальный уровень подготовленности занимающихся.

Организация исследования. Исследование было организовано в 2019-2020 уч. году на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета. В проведенном тестировании по выявлению уровня технической подготовленности приняли участие студенты 2 курса (всего 35 человек), занимающиеся мини-футболом в рамках элективного курса по физической культуре и спорту. Тесты, использованные в процессе тестирования уровня технической подготовленности студентов, представлены в таблице.

Таблица

Тесты для выявления уровня технической подготовленности мини-футболистов

Название	Описание
Жонглирование	Специфичный способ контроля мяча, когда мяч при помощи ударов ногами все время находится на лету. Студент выполняет 3 попытки, результатом считается сумма всех попыток.
Ведение мяча с последующим ударом по воротам	Студент на время ведет мяч любым способом, обводит 4 стойки, после чего наносит удар по воротам. На выполнение упражнения дается три попытки. Попытка считается успешной, если после удара мяч попал в створ ворот. Результатом считается лучшая попытка.
Ведение мяча 30 м.	Студент на время выполняет ведения мяча по прямой на расстояние 30 м. в коридоре шириной 2 метра. За время прохождения отрезка, он должен коснуться мяча минимум 3 раза.
Челночный бег 5 по 30 м. с ведением мяча	Студент выполняет челночный бег с ведением мяча по прямой 30 м. На каждом отрезке необходимо выполнить минимум 3 касания мяча.
Координационная лестница	Лестница №1 – студент проходит способом «классики», поочередно приземляясь в квадраты то в положение ноги врозь, то в сомкнутой стойке. Лестница №2 – должна быть пройдена поочередным попаданием в каждый квадрат левой и правой ногой, после чего студент таким же способом возвращается на один квадрат назад, после - снова на два квадрата вперед. Лестница №3 – студенты проходят, наступая поочередно в каждый квадрат левой и правой ногой боком.
Удары с 6-ти метров в цель	Футболист устанавливает мяч на 6-ти метровую отметку. Наносит 5 ударов правой, 5 ударов левой ногой по неподвижной цели размером метр на метр. Результатом считается количество точных попаданий в сумме.

Обсуждение результатов исследования. Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры. Данный раздел подготовки играет важную роль в становлении футболиста. Владение

большим количеством различных технических элементов, как в нападении, так и в обороне, позволяет спортсмену в большей степени реализовать свой потенциал в игре. Во время игры футболист находится в постоянно меняющихся условиях, преимущество получает тот игрок, который, правильно оценив ситуацию, выполняет, наиболее эффективный с точки зрения тактики, технический прием. В связи с этим, можно сделать заключение о высокой значимости технической подготовки в оценке эффективности игрока.

Результаты тестирования студентов представлены на рис. 1, 2. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о низком среднегрупповом уровне технической подготовленности юношей, занимающихся мини-футболом в рамках элективного курса.



Рис. 1. Индивидуальные результаты тестирования студентов (кол-во раз)

Также представленные на рис. 1 данные свидетельствуют о большом разбросе в индивидуальных показателях. Так, в тесте «жонглирование» разница между лучшим и худшим показателем 25 ударов по мячу из 30 возможных.

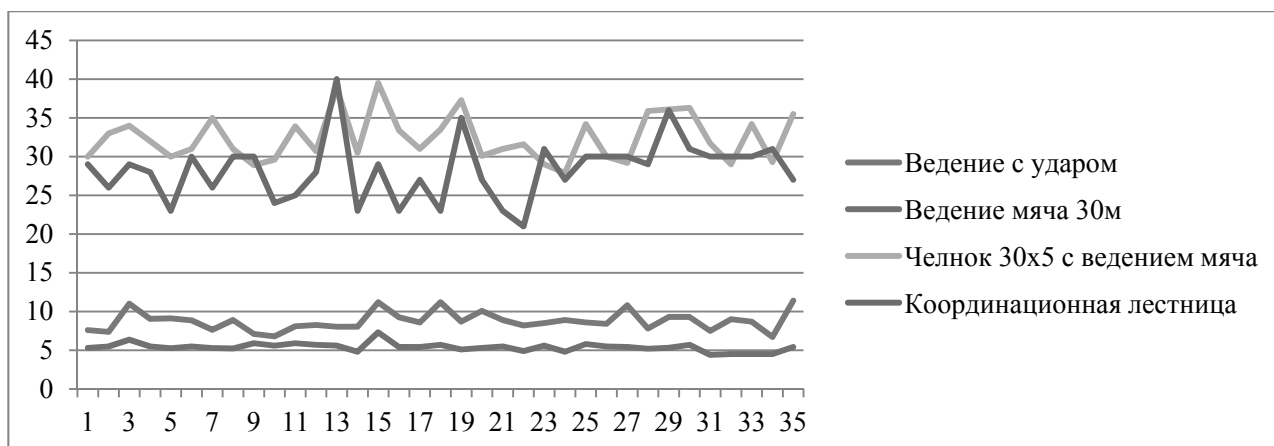


Рис. 2. Индивидуальные результаты тестирования студентов (сек.)

В тестировании на координационной лестнице лучший результат выполнения 22 сек., худший – 40 сек., что также является существенной разницей в показателях. При таком разбросе результатов актуализируется вопрос реализации дифференцированного подхода при организации занятий в группах элективного курса по мини-футболу [2].

При выявлении коэффициента корреляции между полученными результатами тестирования было выявлено, что показатели технической подготовленности слабо коррелируют между собой. Это можно объяснить тем, что при низком уровне общей физической подготовленности и низком уровне базовой подготовки в мини-футболе, студенты не могут демонстрировать стабильность в выполнении технических действий.

Вывод. Проведенные в Сургутском государственном университете исследования показывают, что большинство студентов на начальном этапе занятий мини-футболом в рамках элективных курсов имеют низкий уровень технической подготовленности, что не позволяет обучающимся в полной мере реализовываться в двусторонней игре, поскольку без базового арсенала технических элементов затруднительно реализовать командные тактические действия, которые должны обеспечивать эффективное противодействие игре соперника. Вышесказанное определяет необходимость перераспределения времени по видам подготовки в рамках программного материала.

В настоящее время на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета, проводится исследование, связанное с разработкой программы и тестов, которые бы в полной мере учитывали особенности подготовленности студенческой молодежи при организации учебного процесса в рамках элективного курса по мини-футболу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиев, Э. Г. Разработка и реализация инновационных проектов необходимое условие эффективного развития разновидностей видов спорта: на примере мини-футбола (футзала) / Э. Г. Хрусталева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5(111). – С.7–11.
2. Андреев, С. Н. Особенности комплектования мини-футбольной команды по индивидуальным признакам физического развития и подготовленности / С. Н. Андреев, Г. А. Хрусталева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – №10(80). – С.25–28.
3. Воложанин, С. Е. Специальная силовая подготовка юношей-футболистов по мини-футболу / С. Е. Воложанин, М. О. Аксенов, А. П. Атутов // Вестник БГУ. – 2014. – № 13-1. – С. 24–29.
4. Пешкова, Н. В. Спортивная ориентация студентов в процессе реализации спортизированного физического воспитания в вузе / Н. В. Пешкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 4. – С. 21–24.

Нурутдинов Ш. Ш., Ахмеров И. Ф., Гайнетдинова Е. К.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД БОРЬБЫ С ЗАВИСИМОСТЬЮ СТУДЕНТОВ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Аннотация. В статье рассмотрено влияние физической культуры на зависимость от социальных сетей. При помощи сравнительного анализа было выявлено что занятия по физической культуре в рамках программы подготовки вуза помогают студентам перебороть данный тип зависимости.

Ключевые слова: Физическая культура, сравнительный анализ, зависимость, социальные сети.

Nurutdinov S. S., Ahmerov I. F. , Gainetdinova E. K.

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

PHYSICAL EDUCATION AS A METHOD OF COMBATING STUDENTS DEPENDENCE ON SOCIAL NETWORKS

Annotation. The article considers the influence of physical culture on dependence on social networks. Using comparative analysis, it was found that physical education classes in the framework of the University's training program help students overcome this type of addiction.

Keywords: Physical culture, comparative analysis, University, dependence, social networks.

В настоящее время большинство молодых людей ввиду резкого роста информационных технологий сталкиваются с новыми видами зависимости, к такому числу относится зависимость от социальных сетей. Большинство молодых людей даже не подозревают что имеют данный тип зависимости, что в свою очередь может нести колоссальный вред как для молодых людей, так и для людей любых возрастов. Вред от данной зависимости характерен в том, что создает вредную привычку непреклонной зависимости от мнения окружающих людей, не говоря уже о вреде для здоровья, ведь как мы знаем чрезмерное времяпровождение за экранами технических устройств неминуемо калечит наше зрение.

Цель статьи: исследование влияния физической культуры на зависимость от социальных сетей

Предмет исследования: Избавление от зависимости к социальным сетям методами физической культуры.

Методы исследования: Анализ, сравнения, наблюдение, исследование научной литературы [1,2,3].

Объект исследования: Методы борьбы от зависимости к социальным сетям.

Организация исследования. В данном исследовании приняло участие 67 студентов по общефизической подготовке (ОФП) Уфимского государственного авиационного технического университета.

Зависимость от социальных сетей – пагубная привычка или навязчивая потребность к чрезмерному посещению социальных сетей также именуемыми как социальные медиа с целью замещения живого общения с людьми.

В возрасте до 20 лет, когда идет развитие и обучение, удаляются миллиарды нейронных связей в следствии синаптической обрезки в человеческом мозге [1]. Существует теория, что у восприимчивых людей на этот процесс могут повлиять социальные сети [2]. Люди делятся на три группы зависимости от социальных сетей. Группа номер один это те, кто не проявляет никакого интереса к ним, посещают редко и общаются на уровне здорового смысла, вторая группа – люди не признающие социальные сети, а третьи попадают в зависимость [3]. Врачи допускают нормальным привязанность человека к времяпрепровождению за компьютером, выделяя при этом как достаточно определенные психические, так и физические симптоматики. Зависимость в медицинском смысле определяется как навязчивая потребность в использовании привычного для употребления человеку вещества. С социальными сетями ситуация выглядит абсолютно таким же образом. По мнению авторитетных специалистов, в корне зависимости от социальных сетей лежит низкая самооценка и подобие отрицание себя, что присуще замкнутым людям.

Для борьбы с вредными привычками необходимо не только активные занятия физической культурой и спортом, но и психическая здоровая внешняя среда. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Здесь ответ однозначно один – занятия спортом, активные физические нагрузки. Именно увлечение спортом укрепляет нашу силу воли. Занятиями физической культурой мы закаляем свою силу воли, преодолевая лень и совершая личные рекорды, тем самым повышая собственную самооценку. Занятие физической культурой развивает силу, гибкость, быстроту и выносливость. Систематически занимаясь спортом, мы становимся дисциплинированнее. Ведь характер сможет поменять личность человека, сделать его сильнее, не только физически, но и психологически. Нет слабых в характере людей, нужно только развивать силу воли, физкультура и спорт в этом – отличный помощник. У каждого из нас есть выбор: прожигать свою жизнь впустую или быть успешным и здоровым.

По собранным данным известного ученого-академика Ю. П. Лисицина, который является признанным авторитетом в области профилактической медицины и социологии утверждает, что первостепенным вопросом здоровья является здоровый образ жизни, который занимает около 50–55 % удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье населения. Это также подтверждается данными отечественных и зарубежных специалистов.

Результаты исследования. Летом 2019 года, в свободное от занятий время студентам было предложено в одной из социальных сетей пройти анкетирование у студентов на выявление зависимости от социальных сетей,

среди студентов 1-4 курс очной, а также заочной форм обучения. В опросе приняли участие 67 студентов:

Из них 45 % – мужчины в возрасте от 17 до 25 лет; 55 % – девушки в возрасте от 17 до 23 лет.

В ходе анкетирования было выявлено, что 85 % из опрошенных студентов имеют зависимость от социальных сетей (рис. 1).

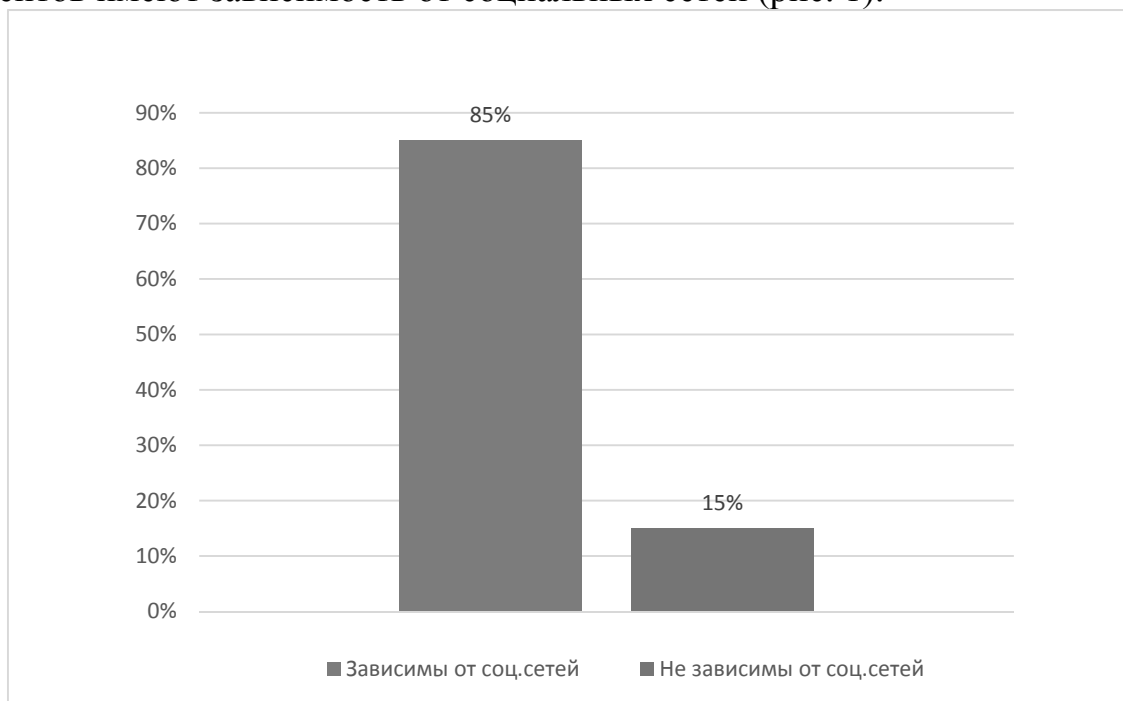


Рис. 1. График опрошенных студентов

Зимой 2020 года студентам было предложено повторно пройти анкетирование (рис.2) для выявления позитивной тенденции к снижению зависимости от социальных сетей. Условная группа исследуемых студентов была разделена на 2 контрольные группы одна из которых активно посещала занятия по физической культуре, благодаря разнообразию расписаний дисциплин в очной форме обучения вуза.

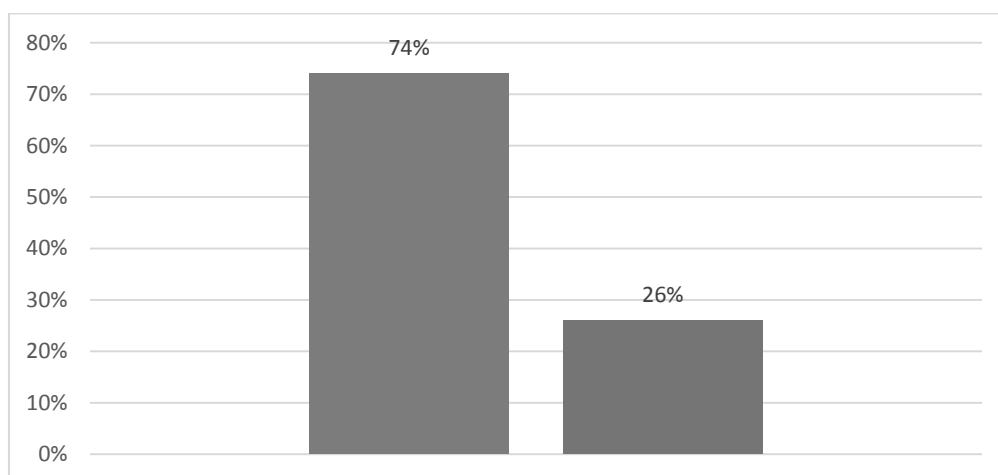


Рис. 2. Процентный показатель студентов переставших быть зависимыми от социальных сетей

Как мы можем увидеть на рис. 2 занятия по физической культуре в рамках подготовки специалистов в вузе помогает большему количеству студентов очной формы обучения в борьбе с зависимостью от социальных сетей.

Также для подкрепления данной теории были проведены наблюдения, которые основаны на статистических данных последнего посещения контрольных групп студентов. Данное наблюдение установило, что студенты стали действительно меньше уделять времени на социальные сети нежели раньше. Результаты наблюдений за периоды времени в общем процентном соотношении среди обеих контрольных групп отображены на рис. 3

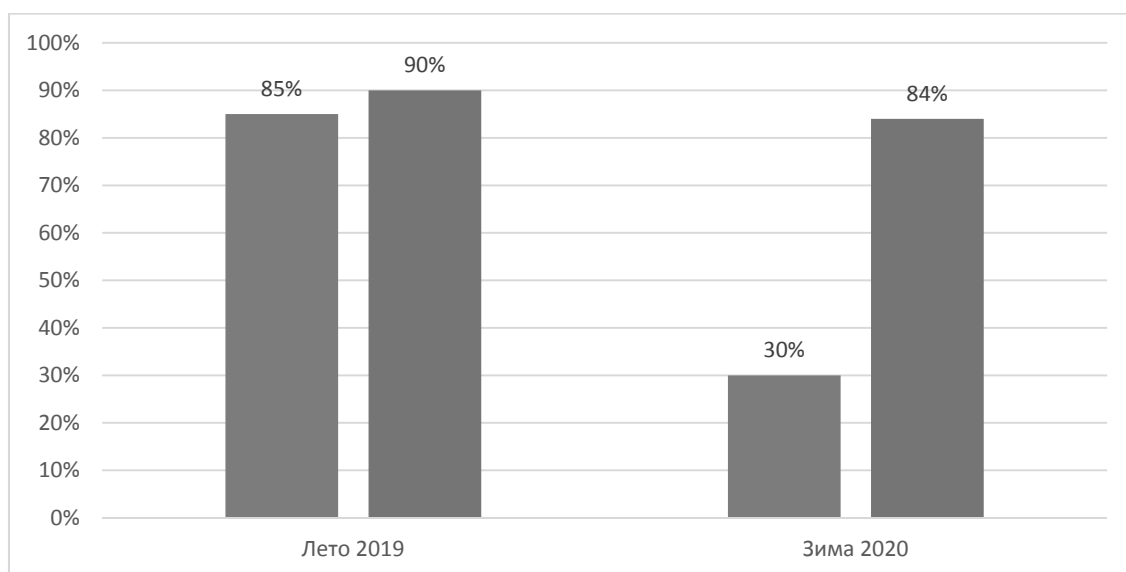


Рис. 3. Количество проведенного времени в социальных сетях в общем процентном соотношении

Сравнительный анализ результатов исследования двух испытуемых-контрольных групп отобразил сокращение числа посещений в социальных сетях у студентов очной формы обучения, как следствие правильной воспитательной методологии физической культурой в рамках вуза. Это позволяет сделать вывод, что физическая культура в вузе действительно избавляет молодых людей от зависимости к социальным сетям, позволяя студентам правильно, а самое главное рационально распределять свое время.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Noggle, Chad A. & Santos, Edalmarys (2011), *Synaptic Pruning*, Springer, Boston, MA,- с. 1464–1465,
2. SAGE Journals: Your gateway to world-class journal research (англ.). SAGE Journals. doi:10.1177/1073858415595005
3. Роб Кросс, Эндрю Паркер Невидимая сила социальных связей. Как на самом деле работают организации. Изд-во "Callidus Publishing", 2006.

Олифир М. В.

Государственное бюджетное образовательное учреждение школа № 627
Невского района Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург, Россия

УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОСОБЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ МЕТОДОМ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Аннотация. Статья посвящена актуальной задаче современной отечественной педагогики приведения принципов и форм организации работы, актуализации социокультурной составляющей процесса образования и, в том числе, физического воспитания учащихся в соответствии с концепцией образовательных парадигм. В статье представлен опыт применения методики спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательной школе для обучающихся с ОВЗ.

Ключевые слова: Здоровьеформирующее образовательное пространство, спортивно-ориентированное физическое воспитание, спортизация, спортивное ориентирование, межпредметные понятия.

Olifir M. V.

State budgetary educational institution school N. 627 of the Nevsky district
of St. Petersburg, Saint Petersburg, Russia

SATISFACTION OF SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS FOR STUDENTS WITH DISABILITIES BY METHODS OF SPORTS-ORIENTED PHYSICAL TRAINING BASED ON THE EXAMPLE OF ORIENTEERING

Annotation. The article is devoted to the priority task of modern Russian pedagogy of bringing the principles and forms of work organization, updating the socio-cultural component of the educational process, including physical education of students in accordance with the concept of educational paradigms. The article presents the experience of applying the methods of sports-oriented physical education in a comprehensive school for students with disabilities.

Keywords: Health-forming educational space, sports-oriented physical education, sportsization, orienteering, intersubject concepts.

С позиции социального заказа на формирование здорового поколения методология спортизации задает новый вектор проектирования инновационных технологий, кардинально отличающихся от существующих тем, что позволяет наряду с повышением уровня физических кондиций занимающихся развивать личность, способную успешно адаптироваться в современном мире и в полной мере реализовать свой потенциал [1]

Дети с ограниченными возможностями здоровья – это дети, состояние здоровья которых препятствует освоению образовательных программ или затрудняет его вне специальных условий обучения и воспитания. Группа школьников с ОВЗ чрезвычайно неоднородна. В нее входят дети с разными нарушениями развития: нарушениями слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, с выраженными расстройствами

эмоционально-волевой сферы, включая аутистические нарушения, с задержкой психического развития, с комплексными нарушениями развития.

В последние годы активно и широко пропагандируется подход, сторонники которого на передний план в физическом воспитании выдвигают не физкультуру (физкультурную двигательную активность) и не физическую культуру, а спорт (особенно спортивную тренировку) и потому делают акцент на спортивной ориентации этой педагогической деятельности, приобщении воспитуемых к занятиям спортом, к ценностям спортивной культуры [2].

Спортизация предполагает конверсию технологий спортивной тренировки с целью управления процессом индивидуального психофизического развития человека на основе адекватной задачам физического воспитания модификации систем спортивных упражнений, принципов и методов их применения. Инноватика и идейная основа спортивно-ориентированного физического воспитания заключается в том, чтобы спроектировать условия дифференцированного освоения обучающимися ценностей спортивной культуры согласно личностным мотивам, особенностям и уровню притязаний каждого занимающегося.

В. К. Бальсевичем обоснована необходимость выбора для каждого ребенка вида спортивной деятельности в соответствии с его двигательной и психической одаренностью. С гуманистической общечеловеческой позиции усилия должны быть не сосредоточены на отборочном «отсеивании» непригодных, а направлены на приобщение ребенка к спорту через определение индивидуального своеобразия его предрасположенности (на уровне склонностей и задатков) к конкретным видам спорта и соревновательным упражнениям.

Рассматриваемая методика, основанная на спортивно-ориентированной форме организации физического воспитания, расширении применения нетрадиционных средств физической культуры в целостном процессе образования и развития ребёнка, применена в школе 627 Невского района Санкт-Петербурга. ГБОУ школа № 627 Невского района Санкт-Петербурга принимает на обучение детей по адаптированным основным общеобразовательным программам обучающихся с НОДА с учетом задержки психического развития; с учётом умственной отсталости; с учётом тяжелых множественных нарушений развития, разработанными в соответствии ФГОС ОВЗ. Форма организации спортивно-ориентированных занятий – линейный урок, охватывающий, на первом этапе, учеников младшей школы с 1 подготовительного по 4 класс включительно. Адекватно интересам, склонностям, потребностям, потенциальным возможностям, в том или ином виде спортивной или физкультурной деятельности, школьники определены в группы по видам спорта.

На уроках спортивной направленности педагоги адаптивной физической культуры производят отбор и тренировки учащихся, для формирования сборной команды школы, к соревнованиям по видам спорта Спартакиады для детей с поражением ОДА, Спартакиады СОК СПб, Первенства СПб по Бочча,

соревнований по спорту лиц с поражениями ОДА в дисциплине спортивное ориентирование. Решаются вопросы вовлечения обучающихся в спортивную деятельность, повышения их мотивации к занятиям спортом. Все без исключения ученики школы, в рамках учебного расписания, посещают урок спортивной направленности, руководствуясь своими интересами, имеют возможность ознакомиться со всеми предлагаемыми в школе спортивными дисциплинами, продолжить тренировки для достижения лучших результатов.

Наряду с традиционными для школы спортивными дисциплинами, особого внимания заслуживает спортивное ориентирование. Данный вид спорта обладает высоким здоровьесформирующим эффектом, позволяет развивать личностные качества, интеллектуальные и двигательные способности, а также не требует больших материально-технических затрат на его обеспечение. «Точное ориентирование», а также «Спортивный лабиринт» – виды спортивного ориентирования, которые позволяют соревноваться участникам с различной степенью мобильности и когнитивных возможностей.

В процессе занятий спортивным ориентированием обучающиеся совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физической культуры. Освоение топографических знаков, интерпретация информации, полученной различными способами, создаёт индивидуально-неповторимый опыт коммуникации. Результатом занятий являются освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные); способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике.

Введение спортизированных технологий в условиях общеобразовательной школы для обучающихся с ОВЗ создает организационно-педагогические условия привлекательности содержания спортизированных занятий для детей; обеспечивает соответствие обучающих и тренирующих воздействий особенностям возрастного развития, моторики и психики занимающихся; обеспечивает возможность свободно выбирать вид спорта на основе личностной мотивации и интереса; предоставляет возможности для приоритетного освоения этических, нравственных, духовных и здоровьесформирующих ценностей спортивной культуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лубышева Л. И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л. И. Лубышева, А. И. Заглевская, А. А. Передельский, И.В. Манжелей, С.Н. Литвиненко, Е. А. Черепов, Н.В. Пешкова, М. А. Родионова, А. Г. Поливаев, А. Н. Кондратьев, М. В. Базилевич.– М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.
2. Столяров И. В. Инновационная концепция модернизации теории и практики физического воспитания: монография. Бишкек: Издательство «Максат». – 2013.
3. Бальсевич, В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека/ В. К. Бальсевич. – Москва: Советский спорт, 2009. – 220 с.

Павлов И. Д., Евдокимов И. М.

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРМЕЙСКОГО ГИРЕВОГО РЫВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье представлена разработанная методика повышения уровня физической подготовки студентов средствами гиревого спорта. Упражнение армейский гиревой рывок, не только позволяет эффективно повысить работоспособность студентов, но и также подготовить студентов к сдаче нормативов ГТО.

Ключевые слова: гиревой спорт, ГТО, рывок гири, армейский гиревой рывок

Pavlov I. D., Evdokimov I. M.

St. Petersburg state university of aerospace instrumentation, Saint. Petersburg, Russia

USE OF THE ARMY KETTLEBELL SNATCH IN THE SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Annotation. The article presents the developed methodology for increasing the level of physical fitness of students by means of kettlebell lifting. Exercise army kettlebell snatch, not only allows you to effectively increase the working capacity of students, but also prepare students for passing the RWD standards.

Keywords: kettlebell lifting, army kettlebell snatch training, RWD complex.

Поиск новых средств и методов эффективной и естественной физической подготовке студентов остаётся актуальным в современном обществе. Большой поток учащихся на занятиях физической культуры требует от преподавателей более универсальных и простых способов формирования у студентов положительного отношения к физической культуре, развития их физических способностей, сохранения здоровья. Выбор современных средств требует также наличие актуальности в рамках государственной программы развития физической культуры в стране. В связи с тем, что в студенческой среде набирает популярность сдача нормативов ГТО, то существуют упражнения в перечне нормативов, которые способны удовлетворить поставленным задачам. Рывок гири, по нашему мнению, является одним из таких универсальных средств всестороннего развития физических качеств студентов.

Цель нашей работы состояла в разработке и внедрение в учебный процесс методики развития физических качеств студентов с помощью армейского рывка гири.

В исследовании принимали участия 56 юношей 18–21 года, основной группы здоровья без спортивного разряда, по специальности: Ядерная энергетика и теплофизика; Техническая физика; Управление в технических системах. Занятия проходили по учебному расписанию 2 раза в неделю по 2 академических часа. В начале исследования стояла задача обучить учащихся технике рывка гири.

Рывок гири – это сложное многосуставное упражнение, которое можно разделить на несколько технических элементов: стартовое положение, замах, подрыв, подсед, фиксация, опускание гири (рис. 1).



Рис. 1. Техника рывка гири

1. Стартовое положение. Гиря на помосте, ноги атлета согнуты в коленях, на расстоянии шире плеч, туловище наклонено вперед под небольшим углом в 45–50 градусов. Взгляд вперед, готова макушкой направлена вверх. Рука расслаблена, выпрямлена и сверху обхватывает дужку.

2. Замах. Используя маятниковое движение гири, атлет отрывает ее от помоста и заводит между ног. Хват крепкий, рука расслаблена.

3. Подрыв. После маха, используя инерцию гири, разгибая ноги и выпрямляя туловище, атлет задает ускорение и траекторию снаряду. На уровне грудной клетки, происходит не больше вращение гири, так как кисть тыльной стороной поворачивается наружу. Продолжая движение на вверх, в моменте, когда гиря находится выше головы, происходит вклинивание руки в дужку гири, то есть кисть вставляется во внутрь. После просидит полное выпрямление руки над готовой.

4. Фиксация. Ноги, туловище и рука полностью выпрямляются. Свободная рука опущена у корпуса и отведена немного в сторону, чтобы не касаться его. Основная ошибка, это согнутая рука с гирей в положении фиксации.

5. Опускание гири. Туловище атлета немного отводиться назад, в то время как прямая рука начинает двигаться вперед, сгибаясь немного в локте. Происходит фаза расслабления и свободного контролируемого падения гири вниз. После того как гиря переместилась на уровень пояса атлета, происходит сцепление дужки пальцами в замок. После опускания гири в нижнюю точку, начинается новый цикл взмаха [2;4].

При правильном опускании гири, атлет принимает правильное стартовое положение и только это может гарантировать корректное выполнения следующего рывкового цикла.

6. Смена рук в рывке. На соревнованиях по армейскому гиревому рывку допускается многократная смена рук, но только одна смена рук действует при сдаче нормативов ГТО. [3].

7. Дыхание. Цикл дыхания в рывке гири выглядит следующим образом. Во время выпрямления ног и туловища при подъеме – вдох. Вдох заканчивается одновременно с окончанием подрыва (выпрямление туловища способствует полному вдоху). Выполняя полу присед и выпрямляя руку вверх – выдох. При задержке гири вверх – дыхание естественное [4;5].

В классическом гиревом спорте на выполнения упражнения рывка гири отводится 10 минут при этом разрешена только одна смена рук, в ГТО это время сокращено вдвое. В связи с этим была выбрана новая для гиревого спорта дисциплина армейский гиревой рывок. Его отличительная преимущество – это возможность множественной смены рук за отведенное время (12 минут), что позволяет спортсменам любого уровня подготовки гораздо дольше продолжать выполнение упражнения, а также облегчает подготовку к этому упражнению. Студенты обучались с нуля, поэтому первоначальные данные фиксировались, без знания техники рывка, только за счет силовых способностей. Срезы исследования включали в себя начало семестра, середину и конец.

Выбранная методика основывалась на интервальном и повторном методе тонировки [1]. Первый месяц семестра базировался на постановке техники рывка с весом гири с 8–12 кг, второй, третий являлись переходными от 12 до 16 кг и последний месяц работа производилась только с 16 кг гирей.

В начале семестра и в конце фиксировались показатели физической работоспособности в таких тестах как: отжимание, подтягивание, бег на 100 м, 1 км. В тех дисциплинах, по которым происходит оценка физической работоспособности в семестре учебы.

В табл. 1 представлены тренировки, рассчитанные на каждый месяц занятий. При подготовке осуществлялся так же индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Повторный метод включал в себя набор суммы рывков за 10 подходов. Интервальный метод включал в себя попеременную работу одной и другой рукой, со сменой рук через одну минуту, две минуты, три минуты. Контрольная проходка включала в себя 5 минут рывка гири.

Таблица 1

Номер занятия в месяце	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Повторный метод	+	+	+		+		+		+	
Интервальный метод				+		+		+		
Контрольная проходка										+

В табл. 2 представлены результаты проведенного исследования. Можно отметить что в начале учебного семестра студенты были способны выполнить

рывок гири на уровне серебряной медали в комплексе ГТО. Далее мы отмечаем, что использование предложенного тренировочного подхода, позволило увеличить результативность в выполнении данного упражнения в середине семестра практически в два раза, а к концу больше чем в три. Объективной причиной такого резкого скачка результатов можно считать, грамотная подготовка студентов в техническом плане выполнения упражнения, а также невысокие начальные требования к выполнению рывка в комплексе ГТО.

Таблица 2

	В начале семестра	В середине семестра	В конце семестра
Рывок гири 16 кг за 5 минут количество раз	30,3±6,4	56,4±12,2*	101,3±14,5*

* - $p \leq 0,05$ - достоверность различий в группе по сравнению с первым обследованием.

Таблица 3

	Контрольная группа 20 человек	Экспериментальная группа 20 человек
Отжимание	30,4±11,4	50,3±5,4*
Подтягивание	10,3±5,4	16,4±5,3*
Бег 100м	15,3±1,2	13,4±1,3*
Бег 3 км	15,5±3,4	12,2±2,7*

* - $p \leq 0,05$ - достоверность различий между группами.

Результаты, отраженные в таблице 3, говорят нам о повышении во всех предъявленных дисциплинах. Все студенты смогли справиться на оценку отлично и существенно ее превозмочь. Контрольная группа, хуже справилась с предъявляемыми требованиями. Выводом можно считать, что при проведении работы был разработан объективный план тренировочный работы для подготовки студентов к выполнению нормативных разрядов в комплексе ГТО, средствами армейского гиревого рывка, что также позволило улучшить показатели физической работоспособности у студентов в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Борисов А. А., Методика обучения упражнениям гиревого спорта. Средства и методы развития физических качеств: учеб. пособие / А. А. Борисов, И. М. Евдокимов, С. А. Кирилов, И. Д. Павлов, С. И. Стрига – СПб.: ГУАП, 2019. – 76с.
2. Воропаев В. И. О методике тренировки гиревиков // Тяжелая атлетика: Ежегодник. М.: ФИС, 1986. С.43-47. Горбов А. М. Гиревой спорт. М.: АСТ; Г51 Донецк: Сталкер, 2006. 191 с.
3. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.
4. Добровольский С. С., Тихонов В. Ф. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Монография/ Хабаровск: Изд-во ДВГАФК. – 2003. – 108 с.
5. Тихонов В. Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки / В.Ф. Тихонов, А. В. Суховой, Д.В. Леонов. – М.: Советский спорт, 2009. – 86 с.

Пакин А. П.¹, Краснова М. Ю.², Шаповалова В. А.³, Пискаев А. Ю.¹

¹Государственный университет по землеустройству, Москва, Россия

²Негосударственный образовательный частный университет высшего образования Московский финансово-промышленный университет «Синергия», Москва, Россия

³Первый Московский медицинский университет им. И. М. Сеченова, Москва, Россия

СОЦИАЛИЗАЦИЯ И ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы формирования физических, нравственных и личностных качеств, а также системы оздоровления студентов в учебном процессе по специализации "Бадминтон".

Ключевые слова: ФК – физическая культура, ФиС – физкультура и спорт, ФС – физическое самовоспитание, ППП – профессионально-педагогическая подготовка, ФУ – физические упражнения, ЦНС – центральная нервная система.

Pakin A.P.¹, Krasnova M. Yu.², Shapovalova V. A.³, Piskayev A. Yu.¹

¹State university of land management, Moscow, Russia

²Non-state educational private university of higher education Moscow financial and industrial university "Synergy university", Moscow, Russia

³First Moscow state medical University. I. M. Sechenova, Moscow, Russia

SOCIALIZATION AND FORMATION OF THE STUDENT'S PERSONALITY IN THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE DISCIPLINE " PHYSICAL CULTURE"

Annotation. The article deals with the formation of physical, moral and personal qualities, as well as the system of improvement of students in the educational process in the specialty "Badminton".

Keywords: PhC-physical culture, PhES-Physical education and sports, PhSE-physical self-education, PPT-professional and pedagogical training, PhE-physical exercises, CNS-Central nervous system.

Повышение интенсивности учебного процесса, возросший уровень информации в различных сферах деятельности требует от будущего специалиста активной жизненной позиции, высокой физической и психологической подготовленности. Вот почему ФиС имеет большой социализирующий эффект, который зависит от того, насколько ценности ФиС совпадают с ценностями общества и личности.

В процессе занятий спортом (и даже во время присутствия на спортивных соревнованиях) общественные ценности присваиваются индивидом, интерпретируются как личностные. Как известно, физические упражнения, как ценности-средства, позволяют формировать физическое, психическое,

нравственное здоровье, развивать двигательные способности, формировать нравственные и личностные качества, совершенствовать формы тела, оздоравливать организм человека.

В этой связи, выделяем ценности ФК:

1) Ценности-знания – освоение теоретических, методологических и практических знаний, необходимых для саморазвития и кругозора личности.

2) Ценности-цели – формирование физической культуры личности, отражающей физическое развитие, физкультурное образование и использование накопленного опыта в реализации профессиональной деятельности специалиста.

3) Ценности-средства – рациональное использование всех накопленных средств физкультуры и спорта для физического самовоспитания.

4) Ценности-качества – применение личностных, нравственных, коммуникативных и других качеств, сформированных в процессе занятий, физкультурой и спортом в будущей профессиональной деятельности.

5) Ценности-отношения, осознание необходимости занятий ФК, критическое мышление, связанное с отношением к себе, профессиональной деятельности, дающее возможность реализовать себя как личность в обществе.

В процессе использования ценностей ФК вырабатываются определенные нормы, имеющие регламентированные оценочные знания, которые влияют на отношение людей к ФК, стимулируют и упорядочивают ее использование в интересах личности и общества.

Характерной особенностью ФК, как социальной ценности, является целенаправленное воспитание духовных черт и качеств человека.

Следует отметить, что реализация всего процесса воспитания возможно благодаря деятельности воспитателя, спортивного педагога.

Как же на практике происходит формирование профессионально значимых качеств будущего специалиста. Возьмем, к примеру, учебный процесс по физическому воспитанию со специализацией "Бадминтон", который осуществляется на нашей кафедре. Установлено, что при занятиях спортивным бадминтоном формируются наиболее значимые качества: координационные способности; дифференцирование мышечных усилий; быстрота; воспитание остроты зрительного анализатора и подвижности ЦНС; оперативное мышление, оперативная память, концентрация воли и внимания; воспитание точности двигательного анализатора и мышечных усилий; гибкость; скоростная выносливость; силовая выносливость; общая выносливость, то есть качества, которые востребованы в обществе и на производстве.

Это позволяет утверждать, что бадминтон, как составная часть физической культуры, в определенной степени:

- формирует физическую культуру личности студента (цель ФК);
- целенаправленно развивает профессионально значимые качества;
- способствует усвоению системы физкультурных знаний;
- дает возможность использовать психофизические качества и знания по

теории физического воспитания и самовоспитания в будущей профессиональной деятельности и в быту;

– формирует ЗОЖ, т.е. использует на практике типичные формы и способы жизнедеятельности, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обуславливающие выполнение индивидуальных и социальных функций в течение всей жизни.

Систематические занятия, в частности, бадминтоном, параллельно с физическими качествами формируют и определенные, психические, нравственные и личностные качества. Происходит это путем естественного моделирования жизненных ситуаций в игровой форме, "проиграть" которые можно посредством физических упражнений.

Постоянное сознательное преодоление трудностей в процессе учебно-тренировочных занятий воспитывает личностные качества, в первую очередь, волю, уверенность в себе и др.; параллельно формируются и нравственные качества, так как для всех видов спорта существуют правила соревнований, спортивная этика, в рамках которых спортсмен становится самим собой. Заметим, что практической основой воспитания волевых качеств, и не только волевых, является труд (тренировка) в различных его проявлениях.

Как известно, основные социальные эффекты и значения ФиС проявляются в личном и социальном аспекте.

В личностном аспекте важен эффект воздействия ФиС, в частности спортивного бадминтона, показывающий, как развивается, совершенствуется студент на занятиях по специализации "бадминтон".

Социальный аспект предопределяет направленность физической и психической подготовки средствами бадминтона будущего специалиста. В жизни человека и общества ФиС имеют также и социально- педагогическое значение.

Педагогическая направленность занятий связана с образовательной стороной двигательных действий, что способствует активизации мыслительной деятельности студентов и, тем самым, эффективному формированию двигательных умений и навыков, закрепления теоретических знаний на практике. В процессе занятий обеспечивается обучение студентов необходимыми в профессионально-педагогической деятельности методическими умениями, навыками, методами управления двигательной деятельностью. Вот почему ППП имеет важное значение в ВУЗе и большой социально-экономический эффект в будущем.

Из педагогических умений необходимых будущему специалисту, следует выделить следующие:

1. Гностические: способность анализировать физическое развитие и подготовленность студентов, свое собственное состояние и физическую работоспособность; замечать меры по совершенствованию функции организма, изучать научно-методическую литературу и повышать уровень знаний в области физического воспитания и сопряженных дисциплин (гигиена, физиология, анатомия, психология); знать и оценивать динамику физического

состояния и уметь проводить контроль и самоконтроль при выполнении физической нагрузки.

2. Организаторские: умение создавать физкультурный актив на работе, в общежитии, вовлекать массовое студенчество в занятия физическими упражнениями (спортивные секции, совместные туристические походы, олимпиады и др.), создавать предпосылки и условия для успешной сдачи нормативных требований по физическому воспитанию.

3. Коммуникативные: развивать инициативу и активность студентов в самостоятельных занятиях физическими упражнениями по интересам, воспитывая правильные взаимоотношения, личным примером способствовать сплочению коллектива; передавать знания в области физического воспитания и активно пропагандировать ЗОЖ.

4. Конструктивные: способность разрабатывать и подбирать необходимые средства физического воспитания лиц для индивидуальной и коллективной работы (утренняя и производственная гимнастика и т.д.), разрабатывать и внедрять в практику мероприятия по агитации и пропаганде ЗОЖ и вовлекать студентов в регулярные занятия физическими упражнениями; давать знания, позволяющие оценить роль и значение физ. упражнений как мощного средства оздоровления, профилактики заболеваний; организовывать самостоятельное занятие с учетом индивидуальных особенностей контингента.

5. Перцептивные (восприятие): ответная реакция на выполняемую тренировочную нагрузку.

В единстве с другими средствами воспитания, формирование психофизических качеств человека возможно через самовоспитание средствами физической культуры, т.е. через физическое самовоспитание. Физическое самовоспитание представляется как целенаправленный динамический процесс развития активного, сознательного взаимодействия личности со средой, процесс которого направлен на: физическое и психическое здоровье; формирование и последующее развитие физических способностей; формирование нравственных и личностных качеств на основе усвоения терминальных (ценности-цели) и инструментальных (ценности-средства, способы достижения цели) ценностных ориентаций.

Таким образом, самовоспитание средствами спортивного бадминтона позволяет проследить за логикой учебно-воспитательного процесса, где налицо:

1) Последовательное включение занимающихся бадминтоном в познавательный процесс (деятельность);

2) Постепенное достижение необходимого уровня физической работоспособности;

3) Последовательное решение намеченных на данном занятии образовательных, воспитательных, оздоровительных, развивающих задач;

4) Обеспечение хорошего после рабочего дня состояния организма за счет рекреации средствами ФК.

Элективный курс по специализации "Бадминтон" позволил более продуктивно и творчески использовать спортивный бадминтон, как вид спорта,

на учебных занятиях; целенаправленно использовать физическое самовоспитание как фактор социализации личности в будущей профессиональной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Пакин А. П., Шаповалова В. А., Краснова М. Ю. Социализация и формирование личности в учебном процессе по дисциплине "Физическая культура": Учебно-методическое пособие. - М.: ГУЗ, 2019.
2. Пакин А. П. Обеспечение безопасности жизнедеятельности студентов средствами физкультуры и спорта. – М.:ГУЗ, 2014.
3. Пакин А. П., Шаповалова В. А. Краткий словарь спортивно-педагогических и медико биологических терминов.– М.:ГУЗ, 2015.
4. Пакин А. П., Шаповалова В. А., Краснова М. Ю. Формы самостоятельных оздоровительных занятий ФиС: Учебно-методическое пособие. – М.:ГУЗ, 2017.
5. Пакин А. П., Шаповалова В. А., Краснова М. Ю./, Краснов С. П., Бадминтон в учебном процессе: Учебное пособие. – М.:ГУЗ, 2018.
6. Пакин А. П., Шаповалова В. А., Краснова М. Ю. Социализация и формирование личности в учебном процессе по дисциплине "Физическая культура": учеб.-метод. –М.: ГУЗ, 2019.
7. Пакин А. П., Шаповалова В. А., Писарев В. А., Краснова М. Ю. Физическая культура в специальном отделении: Учебно-методическое пособие. – М.: ГУЗ, 2019.
8. Смирнов Ю. Н. Бадминтон: Учебник. – М.: ФиС, 2011.

Пальчук З. Ю.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

МНЕНИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ О ПОЛОЖЕНИИ КОЛЕНЕЙ ВО ВРЕМЯ ПРИСЕДАНИЙ, МОЖНО ВЫВОДИТЬ КОЛЕНИ ЗА НОСКИ ИЛИ НЕТ

Аннотация. В статье приведено мнение исследователей по вопросу применения приседаний в качестве основного упражнения в тренировочном процессе, реабилитации и правильного положения коленей во время приседаний.

Ключевые слова: глубокие приседания, колени двигаются за носки в приседаниях, безопасные глубокие приседания, правильные приседания.

Palchuk Z. Yu.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

RESPONSES OF RESEARCHERS ABOUT POSITION OF KNEES DURING SQUATS, IS IT POSSIBLE THE KNEES MOVING PAST THE TOES OR NO

Annotation. The article presents the opinion of researchers on the use of squats as the main exercise in the training process, rehabilitation and the correct position of the knees during squats.

Keywords: deep squats, knees moving forward past the toes in squats, safe deep squats, correct squats

Приседания со штангой на плечах становятся всё более популярными в клинической практике как средство для укрепления мышц нижних конечностей

и соединительной ткани после травм суставов. Они широко используются для терапевтического лечения поражений связок, пателлофemorальных дисфункций, полной замены суставов и нестабильности голеностопного сустава [3, 7]. Приседания имеют биомеханическое и нервно-мышечное сходство с большим количеством спортивных движений, поэтому используются: в качестве базового упражнения во многих видах спорта для повышения результатов [6, 8] и как основное упражнение для проверки силы нижних конечностей [4, 5].

Тяжёлоатлеты, поднимая максимальный вес в толчке, подхватывают штангу в положении глубокого приседа. Чтобы оставаться в вертикальном положении со штангой на груди, колени многих атлетов будут двигаться вперёд за носки. Рассмотрим возможные преимущества и недостатки приседаний с ограничением движения коленей вперёд за носки и без ограничения движения коленей.

Некоторые практикующие врачи предостерегают от выполнения глубоких приседаний с движением коленей за носки (рис. 1В), ссылаясь на повышенную вероятность повреждения структур мягких тканей коленного сустава во время приседаний с полной амплитудой [9]. Эти проблемы, однако, кажутся в значительной степени необоснованными.

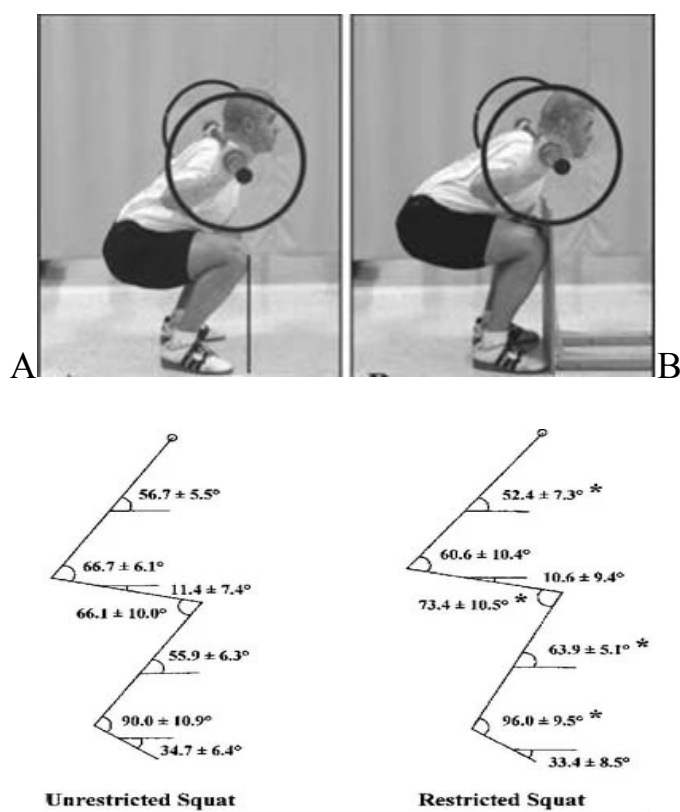


Рис. 1. Образующиеся сегментарные углы относительно горизонтальных и внутренних углов суставов во время выполнения приседаний с ограничением движения коленей за носки (В) и приседаний без ограничения движения коленей (А)

Исследования регулярно подтверждают, что глубокие приседания без ограничения движения коленей (рис. 1В) – это безопасное упражнение и его необходимо включать в программу тренировок спортсменов со здоровыми суставами. Кроме того, соединительная ткань приспособляется к тренировкам с отягощениями за счёт повышения уровня её толерантности, что в дальнейшем снижает вероятность получения травмы в условиях нагрузки [2].

В 2003 году Fry A. C. и др. [1] изучали изменение крутящего момента в коленном и тазобедренном суставах при ограничении движения колена вперёд во время приседаний и без ограничения (рис. 1).

Во время приседаний с ограничением движения коленей за носки (рис. 1В) голень находится в более вертикальном положении, чем при приседаниях без ограничения движения. Для сохранения устойчивого положения испытуемый вынужден наклонить туловище вперёд. Такая техника выполнения приседаний приводит к снижению крутящего момента в колене на 22 % (со 150,1 Н·м до 117,3 Н·м), но в тоже время значительно увеличивается крутящий момент в тазобедренном суставе – на 1073 % (с 28,2 Н·м до 302,7 Н·м) [1].

Учитывая приведённые выше данные можно сделать вывод, что приседания с ограничением движения коленей за носки могут быть использованы людьми, у которых наблюдаются болевые ощущения в передней части колена. Однако, такие приседания не подойдут людям с проблемами в поясничном отделе позвоночника. Им подойдут приседания без ограничения движения коленей за носки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Fry, A.C. Effect of knee position on hip and knee torques during the barbell squat / A.C. Fry, J.C. Smith, B.K. Schilling // *The Journal of Strength and Conditioning Research*. – 2003. – Vol. 17, Issue 4, PP. 629-633.
2. Buchanan, C.I., Marsh, R.L. Effects of exercise on the biomechanical, biochemical and structural properties of tendons / C.I. Buchanan, R.L. Marsh // *Comparative Biochemistry and Physiology - Part A Molecular & Integrative Physiology* – 2002. – Vol. 133, Issue 4, PP. 1101–1107.
3. Dahlkvist, N.J. Forces during squatting and rising from a deep squat / N.J. Dahlkvist, P. Mayo, B.B. Seedhom // *Engineering in Medicine*. – 1982. – Vol. 11, Issue 2, PP. 69–76.
4. Escamilla, R.F. Knee biomechanics of the dynamic squat exercise / R.F. Escamilla // *Medicine and Science in Sports and Exercise*. – 2001. – Vol. 33, Issue 1, PP. 127-141.
5. Escamilla, R.F. A three-dimensional biomechanical analysis of the squat during varying stance widths / R.F. Escamilla, G.S. Fleisig, T.M. Lowry, S.W. Barrentine, J.R. Andrews // *Medicine and Science in Sports and Exercise*. – 2001. – Vol. 33, Issue 6, PP. 984–998.
6. Escamilla, R.F. Effects of technique variations on knee biomechanics during the squat and leg press / G.S. Fleisig, N. Zheng, J.E. Lander [et al] // *Medicine and Science in Sports and Exercise*. – 2001. – Vol. 33, Issue 9, PP. 1552-1566.
7. Rasch, P.J., Burke, R.K. *Kinesiology and Applied Anatomy: The Science of Human Movement*. – fifth edition. – Philadelphia, PA : Lea and Febiger, 1974. – 604 p.
8. Senter, C., Hame, S.L. Biomechanical analysis of tibial torque and knee flexion angle: Implications for understanding knee injury / C. Senter, S.L. Hame // *Sports Medicine* / – 2006. – Vol. 36, Issue 8, P. 635–641.

9. Kellis, E., Arambatzi, F., Papadopoulos, C. Effects of load on ground reaction force and lower limb kinematics during concentric squats / E. Kellis, F. Arambatzi, C. Papadopoulos // Journal of Sports Sciences. – 2005. – Vol. 23, Issue 10, PP. 1045-1055.

Пахомова С. В., Бакурадзе Н. С.

Оренбургский государственный университет, Оренбург, Россия

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЯХ

Аннотация. Поскольку здоровье и качество жизни населения Российской Федерации являются целью развития государства, массовая физическая культура и спорт должны стать одним из важнейших направлений деятельности муниципальных образований в нашей стране. Для возможности оценивания качества работы муниципалитетов в данном направлении необходимо разрабатывать и внедрять критерии качества развития физической культуры в муниципальных образованиях.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивно-массовая деятельность, муниципальное образование, рейтинговые критерии, ранжирование.

Pakhomova S. V., Bakuradze N. S.

Orenburg state university, Orenburg, Russia

ESTIMATION OF QUALITY OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE IN MUNICIPAL EDUCATIONS

Annotation. Since the health and quality of life of the population of the Russian Federation are the goal of developing statehood, mass physical culture and sport should become one of the most important areas of activity of municipalities in our country. In order to assess the quality of work of municipalities in this direction, it is necessary to develop and implement quality criteria for the development of physical education in municipalities.

Keywords: sports and recreational activities, mass sports, municipality, rating criteria, ranking.

Физическое и духовное воспитание населения, здоровье граждан находится в прямой зависимости от гармонично выстроенной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в муниципалитетах [1]. Целью статьи является изучение рейтинга города Оренбурга в Оренбургской области (субъект РФ) по развитию физической культуры и спорта. Задача – выявить динамику данного рейтинга и раскрыть роль Оренбургского государственного университета в развитии физической культуры и спорта в муниципальном образовании города Оренбург.

Данное направление социально эффективно в воспитательном процессе граждан и в социализации каждого человека в нашем обществе [3]. Муниципальные образования являются тем управленческим звеном, которое определяет уровень физической культуры всего населения, именно муниципальные управленческие структуры обладают потенциалом развития

массового физкультурно-оздоровительного движения в рамках муниципальной стратегии спортивно-оздоровительного направления.

Для оценки качества развития физической культуры в муниципальных образованиях следует применять относительные показатели, отражающие количество граждан, охваченных физическим воспитанием, исходя из ресурсов и условий каждого конкретного муниципалитета [9]. Качественные уровни данных показателей колеблются от возможностей эпизодического участия в массовых мероприятиях до спортивных результатов профессиональных соревнований на самых высоких уровнях. Причем, следует четко разграничивать: здоровье населения определяется уровнем развития массовой физкультуры, спортивный престиж – достижениями в спорте высших достижений [7].

На основании изучения и анализа научной литературы по данному вопросу, мы выделили основные критерии развития физической культуры в муниципальных образованиях по итогам работы за заданный период времени [2]. На основании рассчитанных критериев каждый муниципалитет занимает свое место в ранжированном ряду, например определенного субъекта РФ. Показатели рейтинга за несколько лет позволяют сделать вывод о положительной или отрицательной динамике деятельности муниципальных образований в сфере физической культуры и спорта за определенный временной интервал [4]. Все показатели носят объективный характер, поскольку их расчеты производятся на основании официальных статистических данных, официальных результатов мероприятий, спортивных соревнований и мнений профессиональных экспертов:

- федеральное статистическое наблюдение № 1-ФК «Сведения о физкультуре и спорте»;
- федеральное статистическое наблюдение № 5-ФК «Сведения о спортивных школах»;
- результаты спартакиад и спортивно-массовых акций;
- обеспеченность физкультурно-спортивными сооружениями;
- финансирование в рамках соответствующей бюджетной классификации [5].

Особенность представленных критериев заключается в том, что все они носят относительный характер, что исключает субъективизм при ранжировании муниципалитетов внутри субъектов РФ [8]. Представим данные критерии.

1. Показатель кадрового обеспечения, или показатель образовательного уровня работников, отвечающих за физическую культуру в муниципальном образовании; рассчитывается отношением служащих, имеющих специальное высшее образование к общему количеству работников данного направления.

2. Количество видов спорта, культивируемых в муниципалитете: тремя баллами оцениваются базовые виды, двумя – опорные и одним баллом – развиваемые спортивные виды.

3. Показатель удельного веса граждан, которые систематически занимаются физической культурой и спортом, рассчитывается делением

обозначенной категории граждан ко всему населению муниципального образования. По данному критерию муниципальное образование получает свой рейтинговый балл.

4. Показатель удельного веса граждан, которые систематически занимаются в спортивных организациях: секциях, клубах, обществах и пр. учитываются только спортивные организации, располагающиеся на территории муниципалитета. По данному критерию муниципальное образование также получает свой рейтинговый балл.

5. Показатель участия в областных (региональных) соревнованиях, в каждом регионе следует определить количество баллов за каждое место, занятое на соревнованиях, например, за I место – 100 баллов, II место – 90 баллов и т.д.

6. Показатель участия жителей муниципального образования в соревнованиях федерального уровня, например, за участие одного спортсмена начисляется 50 баллов.

7. Показатель удельного веса детей в ДЮСШОР, рассчитывается отношением численности данной категории детей (7–18 лет) к общей численности детей 7 – 18 лет.

8. Показатель удельного веса подготовленных разрядников и мастеров, также рассчитывается отношением перворазрядников и мастеров к общей численности спортсменов.

9. Показатель удельного веса спортсменов муниципалитета, входящих в сборные команды региона по различным видам спорта.

10. Адаптивный показатель: численность инвалидов, которые занимаются физической культурой и спортом, к общей численности инвалидов муниципалитета.

11. Обеспеченность спортивными сооружениями. По данному критерию муниципальное образование получает свой рейтинговый балл на основании экспертного метода.

12. Критерий финансирования физического воспитания в муниципальном образовании: рассчитывается отношением кассовых расходов по 1100 разделу к численности систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Определяющим и самым значимым представляется третий показатель, поскольку при равенстве рейтинговых критериев более высокий рейтинг присваивается муниципалитету с более высоким третьим критерием.

Каждый субъект Федерации имеет право на свои дополнительные критерии, то есть предложенный перечень критериев остается открытым. Кроме того, представляется целесообразным разделить муниципальные образования внутри региона на две-три группы, например, исходя из численности населения, городской или сельский муниципалитет [6].

Предложенный комплекс критериев позволяет главам администраций муниципальных образований анализировать динамику собственной деятельности в области физкультуры и спорта, и на основании этого выстраивать свою стратегию в данном направлении.

В качестве выводов отметим следующее. Рейтинговые критерии качества развития физической культуры в муниципальных образованиях будут стимулировать местные органы власти усилить внимание к физическому воспитанию населения и развития массового спортивного движения на своих территориях.

В Оренбургском государственном университете проводится большая работа, способствующая развитию физической культуры и спорта в городе Оренбурге. Университет способствует формированию личности студентов, их общей и физической культуры. В нём функционирует Дворец спорта «Пингвин», где расположен 50-метровый бассейн, игровой зал, зал дзюдо, тяжелой атлетики, аэробики. Также под руководством университета находится спортивный комплекс «Прогресс», в котором имеются две хоккейные площадки, две волейбольные площадки, два футбольных поля, беговая дорожка, баскетбольная площадка, лыжная беговая трасса. На территории студенческого городка находятся залы настольного тенниса и спортивных игр, а также физкультурно-оздоровительный зал, который был введен в эксплуатацию в 2007 году.

Развитию физической культуры способствует функционирование множества спортивных секций в университете: аэробика, баскетбол, волейбол, гиревой спорт, легкая атлетика, мини-футбол, настольный теннис и плавание. Данные виды спорта принесли студентам высшего учебного заведения большие успехи как в России, так и на международном уровне. Среди мастеров международного класса можно отметить Каменеву Марию, чемпионку мира 2016 года в смешанной эстафете вольным стилем на короткой воде и Мамедова Габила, который неоднократно завоёвывал медали на различных всероссийских и международных турнирах по боксу. Также в структуре университета работают заслуженные тренеры и мастера спорта. Следует выделить В. В. Баранова доктора педагогических наук, мастера спорта по гиревому спорту, который, в свою очередь, подготовил 31 мастера спорта, и С. П. Павлова мастера спорта по гиревому спорту, являющийся судьей Всероссийской категории.

Ежегодный анализ рейтинга развития ФКиС в Оренбургской области позволяет сделать вывод о том, что последние три года город Оренбург неизменно находится на первом месте среди муниципальных образований региона по уровню развития физической культуры и спорта. И в этом, несомненно, есть и заслуга преподавателей Оренбургского государственного университета.

Итоговые рейтинговые показатели дают возможность адекватно, открыто и прозрачно оценивать политику муниципалитетов в сфере физического воспитания и организации спортивно-массовой работы на собственной территории. Конечной целью всех проводимых мероприятий и преобразований, проходящих в муниципальных образованиях, является вклад физической культуры и спорта в развитие человеческого потенциала России, в сохранение и укрепление здоровья граждан, воспитание подрастающего поколения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артемов, С. В. Запросы и потребности граждан как базовые факторы физической культуры и спорта муниципального образования / Артемов С. В. – Москва : ИНФРА-М, 2010. – 248 с.
2. Бугров, Н. Н. Организационно-управленческие основы физической культуры и спорта : учебное пособие / Н. Н. Бугров, В. И. Жолдак, В. А. Какузин. – Москва : Физкультура и спорт, 2012. – 136 с.
3. Горелов, А. А. Социальные факторы деятельности в массовом спорте / А. А. Горелов, В. А. Черепов, Р. М. Кадыров. – Санкт_петербург : Академия физической культуры и спорта, 2007. – 192 с.
4. Гостев, Г. Р. Организационные, социально-экономические и правовые основы физкультуры и спорта в субъектах Российской Федерации / Г. Р. Гостев. – Москва : Физкультура и спорт, 2011. – 228 с.
5. Золотов, М. И. Система ресурсного обеспечения массового спорта в РФ / М. И. Золотов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 2. – С. 60-64.
6. Мологин, Ю. Д. Социально-педагогические аспекты управления массовой физической культурой в муниципальных образованиях / Ю. Д. Мологин – Москва : Просвещение, 2004. – 142 с.
7. Томилова, М. В. Массовый спорт и физкультурно-спортивная работа в РФ: стратегия, решение, проекты / М. В. Томилова // Россия – спортивная держава 2012. – Москва : СпортАкадемРеклама, 2012. – С. 111-114.
8. Чепик, В. Д. Физкультура и спорт в социальных процессах / В. Д. Чепик. – Москва : Академия, 2005. – 163 с.
9. Черепов, В. А. Социально-психологические основы управления в спорте : учебное пособие / В. А. Черепов. – Санкт-Петербург: Нева, 2016. – 92 с.

Сайметова И. Ф., Усманов В. Ф., Десяткина Л. Ю.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

МЕТОДИКА ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье описывается методика лыжной подготовки младших школьников на уроках физической культуры.

Ключевые слова: лыжная подготовка, младшие школьники, игровой метод, урок физической культуры.

Saymetova I. F., Usmanov B. F., Desyatkina L. Y

Birsky branch of the Bashkir state university, Birk, Russia

METHODS OF SKI TRAINING FOR YOUNGER STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Annotation. The article describes the method of ski training for younger students in physical education classes.

Keywords: ski training, primary school children, game method, physical education lesson.

Одним из наиболее эффективных средств физического развития является лыжная подготовка, позволяющая укрепить здоровье, осуществлять

комплексное воспитание физических, а также волевых качеств. Кроме того, данный вид физической подготовки способствует оздоровлению, эмоциональной стабилизации, укреплению иммунитета младших школьников. Несмотря на довольно глубокую проработанность методики лыжной подготовки для уроков физкультуры, приходится констатировать, что в младших классах лыжная подготовка требует особого подхода, что предопределяет актуальность данного исследования.

Цель исследования: теоретически обосновать и апробировать методику лыжной подготовки посредством применения игровых методов для учащихся начальной школы и оценить ее эффективность.

Задачи исследования:

1) провести анализ научно-методической литературы по проблеме лыжной подготовки учащихся начальной школы на уроках физической культуры;

2) разработать и апробировать методику лыжной подготовки на основе применения игровых методов учащихся начальной школы на уроках физической культуры;

3) оценить эффективность методики лыжной подготовки учащихся младших классов на основе применения игровых методов на уроках по физической культуре.

В теоретической части исследования рассмотрены психологические и анатомо-физиологические особенности младших школьников, методические основы лыжной подготовки в начальных классах, влияние лыжной подготовки на формирование физических качеств младших школьников.

Исследование эффективности методики лыжной подготовки учащихся младших классов на уроках физической культуры проводилось в МБОУ Сургутский естественно-научный лицей ХМАО Тюменская область. Участие в эксперименте приняли 56 учащихся 3 классов. Участие в эксперименте приняли 56 учащихся 3 класса. Все они были поделены на две группы в соответствии с классом, в котором они обучаются (3 «А» – экспериментальная группа, 3 «Б» – контрольная группа), по 28 человек в каждой.

Исследование осуществлялось в три этапа. На первом этапе были использованы контрольные испытания, определяющие уровень лыжной подготовки учащихся начальных классов. Контрольные испытания состояли из 3 тестов, оценивающих уровень лыжной подготовки учащихся 3 классов.

На констатирующем этапе эксперимента была проведена оценка уровня лыжной подготовки учащихся. Оценка проводилась на уроке физической культуры, на лыжной базе. Результаты показали, что по двум из проведенных тестов в обеих группах преобладает средний уровень лыжной подготовки, по одному – высокий уровень. При этом в контрольной группе уровень лыжной подготовки несколько выше, чем в экспериментальной.

На втором этапе (формирующий эксперимент) была апробирована методика лыжной подготовки. Данная методика была реализована с учащимися, входящими в экспериментальную группу. Одной из наиболее

серьезных проблем в лыжной подготовке учащихся начальных классов является то, что детям бывает скучно выполнять однотипные монотонные упражнения по формированию навыков передвижения на лыжах, поэтому, в учебной работе по лыжной подготовке с младшими школьниками большое место должно отводиться играм на лыжах. Цель формирующего этапа эксперимента: разработка и реализация методики лыжной подготовки младших школьников на основе применения игровых методов на уроках по физической культуре. Задачи формирующего этапа эксперимента: апробация разработанной методики лыжной подготовки на основе игровых методов.

Методика лыжной подготовки включает 4 блока, в которые входят игры на лыжах, направленные на формирование таких физических качеств, как сила, быстрота, ловкость и выносливость. В каждый блок входит по 10 игр на лыжах. В рамках одного урока можно проводить как одну игру, так и комплекс игр. В идеале должны использоваться игры из разных блоков. За период внедрения методики с детьми экспериментальной группы были проведены все описанные выше игры.

На третьем этапе (контрольный эксперимент) было проведено повторное диагностирование участников эксперимента. После чего был проведен сравнительный анализ уровня развития технической подготовленности экспериментальной и контрольной групп.

В экспериментальной группе преобладают учащиеся с высоким уровнем лыжной подготовки, а в контрольной группе отмечено одинаковое количество школьников с высоким и со средним уровнем лыжной подготовки. Сравнение результатов первого и повторного диагностирования экспериментальной группы свидетельствует о том, что уровень лыжной подготовки в ней заметно повысился.

Сравнение результатов повторного диагностирования по второму тесту обеих групп свидетельствует о том, что в экспериментальной группе уровень лыжной подготовки по тестам выше, чем в контрольной.

Таким образом, по всем трем проведенным тестам в экспериментальной группе отмечен заметный рост уровня лыжной подготовки учащихся, в то время как в контрольной данный уровень изменился, но не столь существенно. Такие результаты свидетельствуют о достаточно высокой степени эффективности методики лыжной подготовки с применением игровых методов обучения младших школьников. Проведенный педагогический эксперимент показал, что методика лыжной подготовки на основе применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах позволила повысить уровень лыжной подготовки младших школьников. Результаты данного исследования могут быть использованы в работе учителями физической культуры как на уроках, так и во внеурочной деятельности младших школьников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Калмыков, С. Г. Методические основы занятий по лыжной подготовке. Учебное пособие / С. Г. Калмыков, О. У. Асербеков/ Саратов: Амирит, 2017. – 108 с.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2013. – 190с.

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

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

РОЛЬ И МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БУДУЩЕЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ УИГА, ОТНЕСЕННЫХ К СМГ

Аннотация. В статье рассмотрено значение физической культуры в будущей профессиональной деятельности курсантов УИ ГА, отнесенных к СМГ, и их отношение к физической культуре, на сколько курсанты были активны на момент поступления в ВУЗ и на момент обучения в школе, есть ли необходимость в консультации врача для организации самостоятельных занятий, получают ли они удовольствие от занятий ФК и важны ли для них занятия ФК.

Ключевые слова: физическая культура, физическое здоровье, трудовая деятельность, физическое развитие, курсанты СМГ.

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

Ulyanovsk institute of civil aviation named after B. P. Bugaev, Ulyanovsk, Russia

THE ROLE AND PLACE OF PHYSICAL CULTURE IN THE FUTURE LABOR ACTIVITY OF UICA CADETS, RELATED TO SMG

Annotation. The article discusses the importance of physical education in the future professional activities of cadets of UICA, referred to SMG, and their attitude to physical culture, how active the cadets were at the time of admission to the university and at the time of study at school, is there a need for a doctor's consultation to organize independent classes, do they enjoy the lessons of the FC and are the FC classes important for them.

Keywords: physical culture, physical health, labor activity, physical development, SMG cadets.

Сегодня физическое здоровье является не только желательным качеством, но и играет важную роль в будущей трудовой деятельности как курсанта, так и любого другого человека. Каждый из нас должен обладать каким-либо запасом физических возможностей, чтобы своевременно уметь приспособиться к меняющимся за короткий промежуток времени условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда, способности к полному восстановлению в заданном лимите времени.[1]

Физическое здоровье показывает такую степень физического развития человека, его двигательных навыков и умений, которое дает возможность наиболее полно воплощать в жизнь его творческие возможности. Более того,

часто физическая подготовка человека, его индивидуальный уровень физического развития помогает в выборе будущей профессии.[1]

Огромные преобразования в обществе, особенно в сфере физической подготовки, способствуют появлению и внедрению в практику идей интегрированного обучения, так как накоплена собрана огромное количество аргументов в пользу такого принципа организации обучения детей с ограниченными возможностями здоровья.

Мотивация личности влияет на активное, положительное отношение к физической культуре во всех сферах жизнедеятельности, отражает сформированную систему знаний и убеждений, которые организуют и направляют на познавательную и практическую деятельность. Это особенно важно для лиц с ограниченными возможностями здоровья.[2]

Физическая культура расширяет функционирование систем организма, ограниченных имеющейся патологией, способствует поддержанию необходимого равновесия между человеком и окружающей средой в двигательном, эмоциональном и других аспектах, что обеспечивает профессиональное долголетие.

Проведя анализ литературы по данной проблеме, нами была определена цель исследования – изучить роль и место физической культуры в будущей деятельности курсантов СМГ.

Для достижения поставленной цели нами были выдвинуты ряд следующих задач:

- Сделать анализ данных научно-методической литературы по методике физического воспитания лиц, отнесенных к СМГ.
- Провести анкетирование курсантов СМГ о значении физической культуры в повседневной деятельности.
- Проанализировать полученные данные и определить влияние индивидуальной физической подготовки курсантов на их будущую трудовую деятельность.

В качестве объекта исследования выступали курсанты СМГ и предмета – отношение курсантов к месту физической культуры в их повседневной и профессиональной деятельности.

Исследование проводилось в январе-феврале 2020 года на базе УИГА, с 60 курсантами отнесенных к специальной медицинской группе.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- Анализ научно-методической литературы;
- Анкетирование курсантов СМГ УИ ГА на их отношение к месту физической культуры в их будущей профессиональной деятельности;
- Математически-статистическая обработка данных.

Изучив данные, полученные в ходе анкетирования, можно сделать вывод, что на момент поступления в вуз было выявлено, что все опрошенные были освобождены от практических занятий физической культурой в школе. Данные поступившие были отнесены к специальной медицинской группе и для

получения зачета по дисциплине «Физическая культура» им было необходимо готовить рефераты на различные темы, связанные с данной дисциплиной. В настоящее время 50 % курсантов не занимаются физической культурой, как в ВУЗе, так и самостоятельно. Из них всего 45% продолжают заниматься самостоятельно или оздоровительным комплексом ЛФК и в спортивных секциях. Оставшиеся 55 %, к сожалению, не уделяют время физическим упражнениям (рис. 1).



Рис. 1. Активность курсантов СМГ на момент поступления в вуз

Исходя из полученных данных нам удалось выявить, что 51% опрошенных занимались физической культурой в спортивных секциях, 36% в оздоровительных группах ЛФК и 13% не занимались вообще (рис. 2).

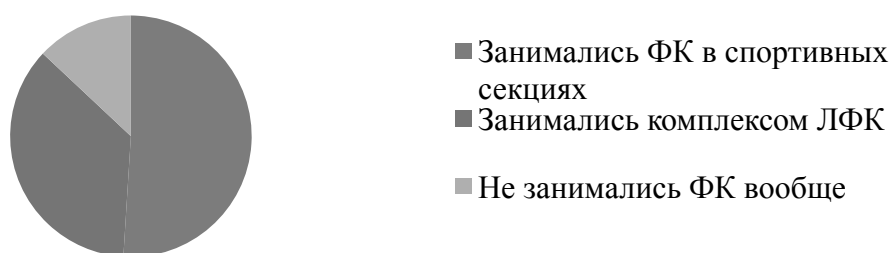


Рис. 2. Активность курсантов СМГ перед поступлением в вуз

Так же во время проведения анкетирования было выявлено, что 75 % опрошенных получают удовольствие от занятий физической культурой и стараются соблюдать здоровый образ жизни, а 25 % ответили «скорее нет, чем да».

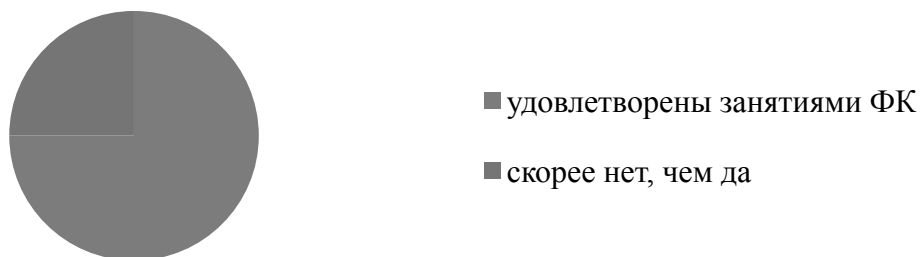


Рис. 3. Удовлетворенность курсантами СМГ занятиями физической культурой

Кроме того, было установлено, нужна ли курсантам СМГ консультация врача или профессионала по организации самостоятельных работ, на что всего лишь 18 % ответили «да», еще 18 % «скорее нет, чем да» и 64 % ответили «нет» (рис. 4).



Рис. 4. Необходимость консультации врача-специалиста ФК

Так курсанты СМГ считают, что физическая культура позволяет оценивать уровень своего здоровья и положительно влиять на трудоспособность в выбранной специальности 75 % опрошенных, остальные 25 % ответили «скорее нет, чем да».



Рис. 5. Оценка влияния ФК на уровень здоровья и трудоспособность курсантов СМГ

Таким образом, данное исследование позволило выявить, что большинство курсантов, отнесенных к специальной медицинской группе, считают физическую культуру важным фактором в их будущей трудовой деятельности. Но всего лишь половина из них прибегают к занятиям физическими упражнениями. Следовательно, этим курсантам будет сложно своевременно приспособливаться к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды. Так как именно уровень развития физического здоровья помогает нам наиболее полно осуществлять наши возможности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Здоровье студента // <https://studbooks.net> URL://studbooks.net/696866/zdorove_studentapozitsiiprofessionalizma
2. Афанасенко Е. Э. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы: Автореф... дис. канд. пед. наук. - Москва: РГСУ, 2006. – 25 с.

3. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. – М.: Высш. школа, 1983.
4. Физическая культура: Учебное пособие /Под ред. В. А. Коваленко. – М.: Изд-во АСВ, 2000.

Семенова Э. О., Усманов В. Ф., Тулкубаева Е. В.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА ШКОЛЬНИКОВ 13–14 ЛЕТ

Аннотация. В статье описана методика коррекции массы тела школьников 13–14 лет

Ключевые слова: школьники 13-14 лет, коррекция массы тела, физические упражнения.

Semyonova E. O., Usmanov B. F., Tulkubaeva E. V.

Birsky branch of the Bashkir state University, Birska, Russia

METHOD OF CORRECTION OF BODY WEIGHT OF SCHOOLCHILDREN 13–14 YEARS OLD

Annotation. The article describes the method of correction of body weight of students aged 13–14.

Keywords: students 13-14 years old, body weight correction, exercise.

Актуальность проблемы обусловлена наличием противоречий между низким уровнем двигательной активности и необходимостью приобщения школьников к регулярным занятиям физическими упражнениями, наличием проблемы избыточного веса и недостаточной разработанностью теоретических и организационно-методических аспектов занятий по коррекции массы тела.

Цель исследования: изучить особенности методики коррекции массы тела школьников.

Объект исследования: процесс нормализации веса учащихся с ожирением.

Предмет исследования: методика коррекции массы тела школьников.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что использование методики коррекции массы тела школьников 13-14 лет, действительно будет способствовать нормализации веса учащихся, если:

- будет использоваться систематически на уроках физической культуры,
- будут учитываться возрастные особенности школьников.

Задачи исследования:

1. Изучить литературные источники по содержанию коррекции массы тела.
2. Разработать методику коррекции массы тела учащихся.
3. Выполнить сравнительный анализ применения разработанной методики на состояние учащихся.
4. Проанализировать полученные результаты и сформулировать выводы.

Методы исследования: изучение литературы по изобразительной деятельности, наблюдение, педагогический эксперимент, диагностика, математическая обработка результатов.

Практическая значимость проведенного исследования состоит в том, что результаты эксперимента можно рекомендовать для использования в процессе физического воспитания учащихся для нормализации веса на уроках физической культуры.

Целью работы являлось определение влияния методики коррекции массы тела на учащихся, а также на кардиореспираторную систему. Поэтому организация проведения исследования по поставленной проблеме сводилась к тому, что перед проведением педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группе проводилось тестирование для определения веса и роста учащихся, индекса массы тела, окружности талии и бедер, артериального давления. Далее контрольная группа учащихся занималась в течение эксперимента, только на обязательных уроках физической культуры, а экспериментальная группа учащихся занималась дополнительно к обязательным урокам физической культуры физическими упражнениями по специально разработанной методике.

После проведения педагогического эксперимента вновь проводилось тестирование для определения веса и роста учащихся, индекса массы тела, окружности талии и бедер, артериального давления. Используя методы математической статистики, проводили обработку полученных данных в ходе тестирования. Что в итоге позволило сопоставить результаты до и после проведения эксперимента между экспериментальной группой учащихся и контрольной и определить влияние методики коррекции массы тела на кардиореспираторную систему.

Предварительное изучение состояние веса показало, что у всех учащихся участвующих в эксперименте вес превышает идеальный в среднем на 6,8 кг, что составляет примерно 10,8 %, ИМТ только у 1 из 10 соответствует норме – что составило 10 %, в тесте талии / бедра у 2 из 10 соотношение в норме, что составило 20 %.

Из полученных видно, что в контрольной группе и в экспериментальной группе у учащихся присутствует избыточная масса тела. ИМТ в начале эксперимента в контрольной группе составил $25,94 \pm 0,32$, в экспериментальной группе $25,56 \pm 0,09$. Если ИМТ больше 25, то это свидетельствует о наличии начальной стадии ожирения.

Исследование в начале эксперимента показывают, что у большинства учащихся в обеих группах наблюдается повышенное артериальное давление (систолическое и диастолическое). Данные литературы подтверждают, что излишнее отложение жира отрицательно сказывается на функции сердечнососудистой системы и способствует развитию артериальной гипертензии.

При незначительных физических нагрузках у учащихся с ожирением появлялась отдышка, вследствие изменения подвижности диаграммы. Эти

изменения приводят к снижению ЖЕЛ, ухудшению вентиляции и развитию гипоксемии. В нашем эксперименте у учащихся показатели ЖЕЛ в среднем находятся в пределах нормы.

Этот показатель отражает степень тренированности, и мы используем его для оценки эффективности проводимых мероприятий.

Достоверных различий по показателям исходного состояния на начало педагогического эксперимента не выявлено, поэтому мы производим их дальнейшее сравнение.

По завершению методики коррекции массы тела учащихся было проведено повторное тестирование по тем же показателям. В обеих группах наблюдается положительная динамика исследуемых результатов.

После проведения эксперимента масса тела в контрольной группе уменьшилось незначительно, а в контрольной группе уменьшилось в среднем на 2,5 кг.

Из результатов эксперимента видно, что в контрольной группе индекс массы тела улучшился, но в среднем по группе превосходит норму, в экспериментальной группе показатель значительно улучшился и соответствует норме.

В контрольной группе артериальное систолическое и диастолическое давление практически не изменилось, а экспериментальной группе давление пришло в норму у всей группы.

Проведенное педагогическое исследование позволило в заключении прийти к следующим выводам:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы по избыточной массе тела у учащихся позволили обосновать и применить на практике комплекс мероприятий, направленных на коррекцию веса, окружность талии и бедер. Учебно-тренировочное занятие включало в себя разминку, основную часть, заключительную часть.

2. До педагогического эксперимента были отмечены практически одинаковые значения по всем тестируемым показателям в экспериментальной и контрольной группах.

3. Разработана методика коррекции массы тела школьников с помощью физических упражнений направленных на уменьшение веса, окружности талии и бедер.

4. После проведения педагогического эксперимента мы выявили достоверное различие $p < 0,001$ в пользу учащихся экспериментальной группы при сравнении с контрольной группой. В ходе экспериментальной деятельности по применению методики коррекции массы тела школьников, значительно увеличилась двигательная активность и уменьшился показатель индекса массы тела.

5. В результате проведенного педагогического эксперимента было выявлено, несомненное преимущество разработанной методики коррекции массы тела школьников страдающих ожирением, как по нормализации веса тела, так и по состоянию кардиореспираторной системы.

Скорохватов В. П., Маслова В. А.

Кировский государственный медицинский университет, Киров, Россия

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У СТУДЕНТОВ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Аннотация. Студентам–стоматологам 5 курса необходимо быть максимально готовыми к медицинской трудовой деятельности. Эта подготовка заключается не только в выработке клинического мышления, овладении необходимыми знаниями, но и в психологической подготовке. В особенности будущие специалисты должны быть уверены в себе, в своих силах и знаниях. Путём анкетирования было выявлено, что занятия физической культурой положительно влияют на формирование уверенности в себе у студентов.

Ключевые слова: физическая культура, самоуверенность, тренажёрный зал, анкетирование, студенты стоматологического факультета.

Skhorohvatov V. P., Maslova V. A.

Kirov state medical university, Kirov, Russia

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES ON THE FORMATION OF SELF-CONFIDENCE IN STUDENTS OF DENTISTRY DEPARTMENT

Annotation. 5th-year dental students need to be as prepared for medical work as possible. This preparation consists not only in the development of clinical thinking, in mastering the necessary knowledge, but also it is in psychological preparation. In particular, future specialists must be confident in themselves, in their abilities, and knowledge. By means of a questionnaire, it was revealed that physical education positively affects the formation of self-confidence.

Keywords: Physical Education, self-confidence, a gym, questionnaire design, students of Dentistry Department.

Каждый человек с самого раннего возраста знает, что необходимо выполнять физические упражнения. Физкультура – это прежде всего прекрасное настроение, потому что в ходе физической активности вырабатываются эндорфины («гормон радости»). Также физическая культура способствует формированию красивой фигуры и здорового тела в целом. Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Соответственно активизируется работа внутренних органов, что обеспечивает человеку высокую работоспособность и дает ему ощутимый прилив бодрости. Многие упражнения способствуют профилактике и лечению хронических расстройств внутренних органов и опорно-двигательного аппарата.

Также систематическое выполнение развивает необходимые в любой сфере жизни такие личностные качества, как сила воли, целеустремлённость, выносливость, вера в себя, устойчивость к стрессам и т.д.

Всё это в совокупности сказывается на самооценке личности, на её уверенности в себе. Многим людям не хватает этого важного качества. В психологии есть такие понятия как «биологический» и «психологический» возраст. У многих эти цифры не совпадают, в связи с наличием токсичных установок и психологических травм из детства и юношества. Таким людям особенно тяжело адаптироваться в условиях современного общества. Здоровье ментальное особенно важно для студентов медицинских университетов, поскольку они ежедневно посещают практические занятия, лекции, изучают огромное количество специализированной литературы. Им необходимо быть максимально сконцентрированными, работоспособными во время учёбы, и уверенными в себе и своих словах, потому что к такому специалисту у пациентов появляется доверие и уважение.

Студенты 5 курса стоматологического факультета – это выпускники, которым уже в скором времени предстоит начать работать в государственных и частных клиниках страны. Они уже должны активно вырабатывать необходимые компетенции, и, в частности, становиться более уверенными в себе для успешной деятельности.

Таким образом, была сформулирована цель настоящего исследования: выявить влияние занятий физкультурой на выработку уверенности в себе у студентов 5 курса медицинского университета.

Для этого были сформулированы следующие задачи: 1. Изучить необходимую литературу по психологии и физической культуре. 2. Составить анкету для студентов 5 курса стоматологического факультета. 3. Провести анкетирование в контрольной группе до начала исследования. 4. Провести повторное анкетирование по окончании исследования (спустя 2 месяца). 5. Оценка результатов исследования и подведение итога.

В исследовании приняли участие 45 человек, учащиеся на 5 курсе стоматологического факультета Кировского государственного медицинского университета. Занятия по физической культуре проходят 2 раза в неделю. Специально для проведения качественного исследования вузом был заключен договор с одним из местных тренажёрных залов с современным оборудованием, большим количеством тренажёров. Также это было сделано для ещё большего повышения мотивации студентов к регулярному посещению занятий и достоверности исследования.

В начале исследования было проведено анкетирование студентов 5 курса стоматологического факультета для оценки их уверенности в себе и психологической готовности к началу трудовой деятельности. Возраст респондентов составляет в среднем 22–23 года. Анкета состоит из 7 следующих вопросов: 1. Вы считаете себя привлекательной/ым? 2. Как вы считаете, здоровое, красивое, стройное тело влияет на уверенность в себе? 3. Как вы оцениваете своё обычное настроение? 4. Насколько легко вам удаётся находить контакт с незнакомыми людьми при общении? 5. При общении с человеком чаще всего куда направлен ваш взгляд? 6. Замечали ли вы

во время общения изменение своей интонации в голосе (голос становится более тихим, «сдавленным», высоким)? 7. Готовы ли вы психологически начать трудовую деятельность (работать врачами–стоматологами)? Срок исследования составлял 2 месяца.

По окончании исследования было проведено повторное анкетирование №2 с целью выявления динамики. В данной работе были применены методы эмпирического и теоретического научного познания.

В ходе проведенного исследования были получены следующие результаты: На вопрос «Вы считаете себя привлекательной/ым?» в анкетировании (далее А1) до начала исследования ответили «Да» 25 человек, «Нет» – 13 человек. Затруднялось ответить 7 респондентов. В повторном анкетировании (далее А2) эти данные несколько изменились в лучшую сторону – «Да» – 34, «Нет» – 9, затруднялось ответить всего лишь 2 студента. При более тщательном опросе выяснилось, что у некоторых студентов ушло несколько лишних кг, нормализовался сон, самочувствие и работоспособность значительно улучшились, что не может не влиять на самооценку. На следующий вопрос №2. «Как вы считаете, здоровое, красивое, стройное тело влияет на уверенность в себе?» студенты ответили в А1: «Да» – 32 человека, «Не совсем» – 9, «Не влияет» – 4. В А2 показатели следующие: «Да» – 37 человека, «Не совсем» – 5, «Не влияет» – 3.

Вопрос «Как вы оцениваете своё привычное настроение» некоторых респондентов поставил в тупик: 11 человек затруднялось ответить, приподнятым оказалось у 19 человек и подавленным у 15. В А2 уже лишь 8 человек затруднялось ответить, в хорошем расположении духа пребывало 24, остались подавленными – 13. На вопрос №4 «Насколько легко вам удаётся находить контакт с незнакомыми людьми при общении?» 21 человек в А1 ответили «Легко», 17 – «затруднительно» и не совсем общительных оказалось 7 человек. Что касается А2: «Легко» находят контакт уже 23 человека, «Затруднительно» – 15, необщительных оказалось 7, что опять несколько лучше, чем до начала исследования. На следующий вопрос №5 «При общении с человеком чаще всего куда направлен ваш взгляд?» в А1 «В глаза собеседника» ответило 10 человек, сложно сохранить контакт глаза–в–глаза 29 студентам, а в пол, на стену смотрят 6 человек. В анкетировании повторном ситуация следующая – увеличилось на 2 человека количество более уверенных в себе личностей (12 человек смотрят в глаза), бегают глазами на одного человека меньше – 28, в пол или на стену смотрят 5 человек. Изменение интонации в голосе при общении до начала исследования наблюдало 20 человек, 5 – не замечало. Но уже спустя 2 месяца, этот показатель несколько изменился – 24 человека стали чуть более уверенно говорить, 21 студент пока не побороли этот страх. И на последний вопрос «Готовы ли вы психологически начать трудовую деятельность?» в А1 23 человека готовы к этому, 8 – не совсем, а 14 человек пока что испытывают страх по разным

причинам. В А2 28 человек ответили, что готовы, 6 – не совсем, не готовыми к трудовой деятельности остались 11 респондентов.

Целью данного исследования было выявить влияние физической культуры на повышение уверенности в себе студентов 5 курса стоматологического факультета. В ходе данной работы удалось выявить прямую зависимость между регулярными тренировками и повышением самооценки. Многие показатели значительно улучшились. Большая часть студентов отметила позитивные изменения в физическом плане (почти половина опрошенных сбросила от 1,5–2 кг, улучшились сон, настроение, общее самочувствие). А также в психологическом аспекте видна положительная динамика. Судя по анкетированию, в ответах на каждый вопрос наблюдается положительная динамика.

Таким образом, можно сделать вывод, что повышение уверенности в себе – это уже следствие изменения образа жизни и внедрения регулярных физических упражнений в список своих приоритетов. Перспективы данного исследования заключаются в том, что можно разработать специальное направление занятий физической культурой для выпускных курсов вузов по преодолению блоков, негативных установок, по формированию адекватной самооценки и повышению уверенности в себе. Также разработать специальный комплекс упражнений для развития гармоничного, красивого тела, пропорций тела, ввести новые, интересные направления тренинга такие, как йога, кроссфит, стретчинг и т.д., для повышения мотивации занятий физкультурой. К тому же это профилактика профессиональных заболеваний и профессионального выгорания в будущем, что нередко встречается в стоматологической практике докторов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. "Психология: Учебник для гуманитарных вузов" 2-е изд. / Под общ.ред. В. Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2009. — 656 с.
2. Пуни А. Ц. Проблема личности в психологии спорта. – М.: ФиС, 2008. с. 41
3. Григорович Е. С., Переверзев В. А. Методические рекомендации Физические упражнения и их роль в профессиональной деятельности врача стоматолога, хирурга и работников умственного труда: Минск 2004 . – 28 с.

Сомкин А. А.¹, Степанов В. С.¹, Терещенко А. С.¹, Лукьянов А. Б.²

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

² Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ ТВОРЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Аннотация. В статье проводится анализ состояния здоровья студентов 1 курса в творческом высшем учебном заведении – Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения. Особое внимание в публикации уделено личностно-ориентированному подходу в образовательном процессе по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Ключевые слова: студенты первого курса, «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», личностно-ориентированный подход.

Somkin A. A.¹, Stepanov V. S.¹, Tereshchenko A. S.¹, Lukyanov A. B.²

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

² Ufa state aviation technical University, Ufa, Russia

THE ANALYSIS OF THE JUNIOR INSTITUTE STUDENTS' STATE OF HEALTH IN THE CREATIVE HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Annotation. The article provides the analysis of the state of health of junior institute students in the creative higher education institution – St. Petersburg State Institute of Film and Television. The special attention in the publication is paid to the personality-oriented approach in the educational process on “Elective disciplines on physical education and sport” courses.

Keywords: junior institute students, “Elective disciplines on physical education and sport”, personality-oriented approach.

Введение. Результаты научных исследований, проводящихся в различных высших учебных заведениях Российской Федерации, показывают устойчивую динамику ухудшения состояния здоровья молодых людей, поступающих в непрофильные (не физкультурные) вузы за последнее десятилетие. По различным данным количество студентов, относящихся по результатам углублённого медицинского обследования (УМО), которое должны проходить все студенты-первокурсники перед началом занятий по физической культуре и спорту, к основной медицинской группе может составлять менее 50 %.

Кроме того, отмечается высокая общая заболеваемость данного контингента, составляющая более одного случая на каждого студента [2]. Параллельно с этим продолжается рост числа студентов, которые по результатам УМО определяются в специальные медицинские группы (до 10-20 % студентов), либо полностью освобождаются от каких-либо физических нагрузок – практических занятий (в спортивном зале) по физической культуре или различным видам спорта [3]. Вместе с тем, может

наблюдается ухудшение состояния здоровья студентов-первокурсников уже при начале обучения непосредственно в вузе.

Молодые люди с первых дней учёбы сталкиваются с достаточно большой и непривычной для них психо-эмоциональной нагрузкой, которая приводит к снижению адаптационных возможностей организма и развитию целого ряда хронических заболеваний. Это связано с целым рядом объективных факторов:

- разносторонняя и объёмная составляющая теоретических знаний, которые с первых дней обучения в вузе должны осваивать молодые люди;
- необходимость скорейшей адаптации к новым для студентов-первокурсников условиям учебного процесса и нормативным требованиям, которые предъявляются к ним, в отличие от привычной средней школы;
- длительное пребывание в учебных аудиториях, как правило, в сидячем положении и за компьютером, что может вызывать кислородную гипоксию;
- неравномерный режим учебного дня в течение семестра, приводящий к несвоевременному и нерациональному питанию, недостаточному сну и отдыху;
- новые условия проживания в общежитии и, как следствие, трудности в общении, как со своими сверстниками, так и с преподавателями вуза;
- изменение, может быть, и климатических условий проживания в городе, отличных от тех, в которых молодые люди проживали у себя дома (температура воздуха, влажность, атмосферное давление) [8].

Вместе с тем, у значительной части молодых людей присутствуют также и субъективные (личностные) факторы – это отсутствие организованности, целеустремлённости на учебный процесс, низкая двигательная активность и преобладание пассивных форм отдыха – как правило, это компьютерные игры. Кроме того, студенты-первокурсники, попадая в новую для них среду, могут быть подвержены различным негативным проявлениям, которые, к сожалению, существуют в жизни современной студенческой молодёжи.

Это, прежде всего, алкоголизм, табакокурение, наркомания, нездоровый режим дня, а также низкий уровень двигательной активности, пренебрежительное отношение к своему здоровью и нежелание на данный момент вести здоровый образ жизни. Можно отметить, что уровень сформированности мотивации к сохранению и дальнейшему укреплению своего здоровья у многих студентов находится на низком уровне, что связано, прежде всего, с существенным недостатком у них знаний о положительном влиянии активной двигательной деятельности на здоровье человека.

В связи с этим, происходит рост различных стрессовых ситуаций, в которые периодически попадают молодые люди. Если данные ситуации имеют систематические проявления и многократно повторяются, то это негативно сказывается как на физическом, так и на психическом здоровье студентов, их умственной работоспособности во время напряжённой учёбы, а также может экстраполироваться на семейные взаимоотношения, общение со сверстниками и преподавателями вузов.

Стресс, вызванный отсутствием навыка обучения в высшей школе, отрицательно сказывается на их ещё не сформированной сердечно-сосудистой,

дыхательной и пищеварительной системе, ослабляет иммунитет и способствует возникновению различных заболеваний. В повседневной жизни это приводит к повышению артериального давления, уровня холестерина в крови, а также усиливает чувство постоянного беспокойства, тревожности, приводит к стойкой бессоннице. Сама динамика построения учебного процесса в вузе характеризуется неравномерностью распределения психо-эмоциональных нагрузок на студентов, что сказывается в их резкой интенсификации особенно во время предэкзаменационной зачётной недели и самой экзаменационной сессии. Это является серьёзным испытанием для всех систем организма и соответствующим этому глубоким стрессом.

Поэтому, именно в период сессии у студентов может наблюдаться заметное снижение устойчивости организма к психо-эмоциональным нагрузкам, которое усугубляется негативным влиянием гиподинамии, резкими нарушениями режима дня – учёба, отдых, сон, питание [1, 6].

Следует констатировать, что у многих студентов-первокурсников исследователи отмечают:

- во-первых, достаточно низкий для их возраста уровень здоровья, работоспособности, а следовательно, и сопротивляемости молодого и растущего организма по отношению к неблагоприятным факторам новой для молодых людей среды, с которыми они сталкиваются при поступлении в вузы, что приводит к регулярным стрессовым ситуациям;

- во-вторых, это отсутствие мотивации у большинства молодых людей к занятиям физической культурой или какими-либо видами спорта в целях оздоровления и физического самосовершенствования, что связано с наблюдающимся у них пренебрежительным отношением к состоянию своего здоровья и нежеланием вести в студенческом возрасте здоровый образ жизни;

- в-третьих, связанное с этим практически полное отсутствие хотя бы базовых знаний в этой области, а также и минимального уровня физической и функциональной подготовленности, необходимого им как в настоящем, так и для будущей профессиональной и социальной деятельности [5, 7].

В Санкт-Петербургском государственном институте кино и телевидения (СПбГИКиТ) отчётливо прослеживается аналогичная ситуация.

Цель работы: провести ретроспективное исследование результатов УМО, которое студенты первого курса проходят ежегодно при поступлении в вуз, и разработать рекомендации по организации практических занятий по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Результаты исследования. За последние четыре года (с 2016 по 2019 гг.) среди первокурсников была выявлена следующая тревожная ситуация (табл. 1). Количество молодых людей, поступающих на первый курс и имеющих различные заболевания либо определённые отклонения в состоянии здоровья, достаточно велико. Процентное соотношение студентов, которые были определены по результатам УМО в подготовительную группу или специальную медицинскую группу «А» (СМГ А), а также полностью освобождённых от любых практических занятий по физической культуре (СМГ Б), составляет: от

минимальных 42% в 2017 году от общего числа поступивших на первый курс до максимальных 58,1 % в 2019 году.

Таблица 1

Результаты углублённого медицинского обследования (УМО) студентов первого курса СПбГИКиТ (процентное соотношение) в 2016–2019 годах

Год прохождения УМО	2016	2017	2018	2019
Отнесены к основной группе	51,6 %	58,0 %	44,0 %	41,9 %
Отнесены к подготовительной группе	35,8 %	29,9 %	44,5 %	46 %
Отнесены к специальной группе (А)	10,0 %	10,5 %	10,3 %	10,6 %
Освобождены от занятий физкультурой	2,6 %	1,6 %	1,2 %	1,5 %

Состав студентов-первокурсников, отнесённых к основной медицинской группе, за последние четыре года находится в пределах от 58% (2017 год) до всего лишь 41,9% (2019 год). Другая тревожная тенденция, которая отчётливо прослеживается, – это высокий процент молодых людей, которые по состоянию своего здоровья относятся к СМГ А. В последние четыре года (2016–2019 гг.) он стабильно составляет примерно 10 % и более от общего числа студентов первого курса в институте.

Более подробно рассмотрим процентное соотношение студентов, поступивших на первый курс в СПбГИКиТ в 2019 году. По результатам УМО эти студенты были определены в следующие по состоянию здоровья группы: основная, подготовительная, специальная «А» и специальная «Б» (рис.1).



Рис. 1. Гистограмма процентного соотношения студентов, поступивших на первый курс СПбГИКиТ, по результатам УМО в 2019 году

Из рис. 1, а также и табл. 1 следует, что состав студентов-первокурсников по состоянию их здоровья оказался наихудшим за последние четыре года. Практически впервые было выявлено, что процент студентов, отнесённых к подготовительной медицинской группе, превысило количество студентов из

основной медицинской группы – на целых 4,1 %. Кроме того, наивысшим за последние четыре года оказался и процент студентов, отнесённых к СМГ А, – 10,6 %.

Исходя из полученных результатов, возникает следующая ситуация. На практических занятиях по физической культуре необходимо будет ориентироваться не на физическое развитие студентов и совершенствование необходимых для них профессионально-прикладных двигательных умений и навыков, а на построение учебных занятий с учётом существующих проблем со здоровьем у основной массы студентов.

При этом может сложиться такая ситуация, когда уровень физических нагрузок, ориентированных на студентов из подготовительной медицинской группы будет недостаточен для молодых людей, относящихся к основной медицинской группе. Поэтому, практические занятия по физической культуре должны быть, по возможности, максимально личностно-ориентированы в соответствии:

- с имеющейся у большинства студентов определённой нозологией;
- с максимальным учётом их индивидуальных морфофункциональных и психологических особенностей;
- с двигательной нагрузкой, доступной для их уровня функциональной и физической подготовленности на данный период времени поступления в вуз.

Кроме того, необходимо принимать во внимание и гендерный статус занимающихся, а также учитывалось наличие имеющихся у студентов мотивов и предпочтений к определённому виду двигательной деятельности на практических учебных занятиях по физической культуре. Поэтому необходимо создавать на занятиях положительный эмоциональный фон, при котором у студентов будет формироваться желание повышать уровень своих физических показателей, в частности при выполнении тестов (или контрольных нормативов), предусмотренных программой.

Для этого молодым людям необходимо будет осознанно прикладывать и определённые волевые усилия, направленные на развитие необходимого для них в будущей профессиональной деятельности двигательного опыта и основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, а также гибкости и выносливости. Вместе с тем, их физическое совершенствование будет также положительно влиять на укрепление здоровья, самообразование в области физической культуры и спорта, а кроме того, и на социализацию в новой для них социальной и образовательной среде вуза творческого профиля – СПбГИКиТ.

Выводы. Несомненную актуальность приобретает использование в учебном процессе по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» на кафедре физического воспитания в непрофильном творческом вузе личностно-ориентированных физкультурно-оздоровительных образовательных технологий. Такие инновационные технологии должны будут обеспечивать индивидуальный подход и организовывать условия для саморазвития и

самореализации каждого студента, опираясь на его мотивационно-смысловую сферу и личностно-значимые потребности.

При этом у молодых людей будет формироваться «физическая культура личности», с максимально возможным учётом их индивидуальных морфофункциональных и психологических особенностей, для выбора оптимального варианта построения практических занятий, которая опирается на выработку универсальных компетенций [4]. Эти компетенции предполагают практико-ориентированную направленность и ценностно-целевой подход в процессе подготовки студентов по физической культуре и спорту в творческом вузе.

У молодых людей должно в итоге сформироваться интегрированное сочетание базовых и профильных жизненно-важных двигательных знаний, умений и навыков, а также личностные – коммуникативные и лидерские качества, которые предполагают готовность к их применению в будущей профессиональной и социальной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горлова, Л. А. Изменения физической подготовленности и работоспособности студентов в течение учебного года / Л.А. Горлова, Е. Н. Каленик // Адаптивная физическая культура. – 2019. – № 1 (77). – С. 14–16.
2. Казантипова, Г. М. Проблемы здоровья студентов ИНО / Г. М. Казантипова, Н. А. Линёва, С. Ю. Линёв // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 3 (71). – С. 135–137.
3. Климова, Е. В. Изучение изменений физического развития и функционального состояния у студенток-первокурсниц в течение года / Е. В. Климова, Л. И. Яненко // Адаптивная физическая культура. – 2015. – № 1 (61). – С. 37–38.
4. Козлов, А. В. Опыт разработки универсальной компетенции по физической культуре в образовательных программах высшей школы / А. В. Козлов, А. А. Бударников // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 88–93.
5. Лифанов, А. Д. Структура мотивации студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья, к занятиям физической культурой и её динамика в процессе обучения в вузе / А. Д. Лифанов // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 1. – С. 49–55.
6. Марчук, С. А. Влияние экзаменационного стресса на психофизическое состояние студентов / С.А. Марчук // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 222–226.
7. Перепелюкова, Е. В. Мониторинг функционального состояния и физической подготовленности студенток специальной медицинской группы / Е. В. Перепелюкова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 3. – С. 41–43.
8. Юсупов, Г. А. Оценка состояния здоровья студенческой молодёжи, обучающейся в неспортивных вузах / Г.А. Юсупов // Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта: сб. мат-лов всеросс.науч.-практ. конференции с межд. участием. – СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2019. – С. 221–223.

Срымova Б. Ж.¹, Ботагариев Т. А.¹, Сарыпбеков Н. М., Срымov Р. М.²

¹Назарбаев Интеллектуальная школа физико-математического направления, Актобе, Казахстан

²Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова, Актобе, Казахстан

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДХОДА LESSON STUDY В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИИ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НАЗАРБАЕВ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация. В статье определены особенности применения подхода Lesson Study как трехэтапная работа; положительные её аспекты; ключевая идея метода. Выявлены особенности внедрения подхода Lesson Study в учебной деятельности школьников, а именно формулировка ключевой идеи; изучение исследовательской литературы; рациональное планирование занятий. Определено, что по показателям теоретической (знания) и технической подготовленности (бросок одной рукой сверху в баскетболе) учащиеся экспериментального класса опережали сверстников из контрольной группы.

Ключевые слова: подход, Lesson Study, учебная, деятельность, школьники, занятия, предмет, физическая, культура, Назарбаев, Интеллектуальная, школа

Srymova B. G.¹, Botagariyev T. A.², Sarypbekov N. M.¹, Srymov R. M.²

¹Nazarbayev Intellectual school of physics and mathematics, Aktobe, Kazakhstan

²K. Zhubanov Aktobe regional state university, Aktobe, Kazakhstan

THE APPLICATION OF THE LESSON STUDY APPROACH IN THE EDUCATIONAL ACTIVITIES OF SCHOOL STUDENTS DURING THE LESSONS ON THE SUBJECT OF «PHYSICAL EDUCATION» IN NAZARBAYEV INTELLECTUAL SCHOOL

Annotation. This article discusses the features of applying the Lesson Study approach as a three-stage work; its positive aspects and the key idea of the method. It also identifies the features of the Lesson Study approach implementation in the educational activities of students, namely the formulation of the key idea, literature review and rational planning of lessons. It was found out that in terms of theoretical (knowledge) and technical readiness (one-handed throw in basketball), the students of the experimental group were ahead of their peers from the control group.

Keywords: approach, Lesson Study, educational activity, school students, classes, subject, physical education, Nazarbayev Intellectual school

Введение. Актуальность данного исследования связана со следующими причинами. По мнению Ж. А. Караева, Ж. У. Кобдиковой [7] посредством применяемых старых, консервативных методик нельзя добиться позитивных результатов учащихся, где полученные ими знания должны быть адекватны требованиям, предъявляемых государственным стандартом. Для получения таких знаний необходимо преподавание на уровне современных педагогических методик. Одним из таких подходов является Lesson Study.

Данной проблеме уделили внимание такие специалисты как Е.Г.Ким [8], Э. К. Бекжанова [3], А. А. Сагиева [10], Д.Пит [9], Л. Н. Аишева [1].

Проблема исследования заключается в противоречии между необходимостью внедрения активных методов обучения в учебно-воспитательный процесс Назарбаев интеллектуальная школа, в частности Lesson Study, и недостаточным научно-методическим обоснованием реализации данного процесса в условиях учебной деятельности учащихся.

Содержание данной статьи увязано с государственной программой развития образования Республики Казахстан до 2020 года [4], где указывается на необходимость активизации внедрения в учебный процесс общеобразовательных учреждений современных методов обучения.

Цель исследования – определить особенности применения подхода Lesson Study в учебной деятельности школьников на занятиях по предмету «физическая культура» в Назарбаев Интеллектуальной школе

Задачи исследования. 1. Определить теоретические аспекты применения подхода Lesson Study в учебной деятельности школьников.

2. Выявить специфику внедрения подхода Lesson Study в учебной деятельности школьников Назарбаев Интеллектуальная школа.

3. Изучить влияние внедрения подхода Lesson Study в учебной деятельности школьников Назарбаев Интеллектуальная школа на уровень их теоретической и технической подготовленности

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования. Анализ научно-методической литературы. Метод педагогического наблюдения; интервьюирование; педагогический анализ хода урока; использование информационно-коммуникационных технологий; видеосъемки; рефлексия; моделирование техники двигательных действий. Компьютерное тестирование теоретических знаний; определение техники двигательного действия броска одной рукой сверху в баскетболе [2]. Исследование осуществлялось в течение 2017-2019 годов на базе Назарбаев Интеллектуальная школа г.Актобе. Всего в исследования приняло участие 28 учащихся 11 класса (15 учащихся – в экспериментальном классе, 13 человек – в контрольном).

Результаты исследования. Анализ научно-методической литературы позволил определить следующие теоретические аспекты применения подхода Lesson Study в учебной деятельности школьников.

Е. Г. Ким [8] на основе интегральной подготовки с коллегами-учителями проведена трехэтапная работа по совершенствованию качества учебного процесса: общегрупповая подготовка планов; реализация последовательной работы на уроках; коррекция дальнейшего развития хода уроков.

Э. К. Бекжанова [3] акцентирует внимание на положительных аспектах применения данного метода: рост профессионализма педагогов; повышенная подготовленность учителей и реализация совершенствования качества обучения; совместная деятельность педагогов по планированию; возможность развивать критическое мышление учащихся.

А. А. Сагиева [10] раскрыла содержание этапов реализации Lesson Study. Первый этап – обмен среди учителей видением совершенствования качества учебного процесса; второй этап – проведение урока исследовательского типа одним из педагогов; третий этап – корректирующая деятельность совместной группы педагогов по дальнейшему развитию способностей учащихся.

Пит Д. [9] в руководстве по реализации Lesson Study обращает внимание на следующие аспекты: необходимость проведения данного метода ; совершенствования своего опыта как начинающих, так и зрелых педагогов; направленность планирования совместной деятельности учителей и учет опыта передовых педагогов при реализации данного метода.

Л. Н. Аишева [1] считает, что для педагога важно сформировать не только целевые ориентиры в применении ее, но и новое видение в решении проблемы: обучающийся-педагог-обучающийся.

А. А. Тлеповой [11] с помощью введения таких методов как психологическая мотивация; работа в группах; задания по уровням учащихся; оценивание учащихся по формативному принципу провела исследовательский урок, показавший его эффективность.

Для реализации подхода Lesson Study в учебной деятельности школьников Назарбаев Интеллектуальная школа на занятиях по предмету «Физическая культура» мы провели следующую экспериментальную работу.

При проведении уроков физической культуры по разделам гимнастика и спортивные игры ключевая идея была: «Как научить учащихся более эффективно использовать возможности информационно – коммуникационных технологий (ИКТ) при обучении?» Поэтому следующим этапом совместного планирования стало изучение исследовательской литературы. На третьем этапе мы запланировали несколько встреч для планирования. В табл. 1 представлена характеристика действий учащихся при внедрении подхода Lesson Study

Таблица 1

Характеристика действий учащихся при внедрении подхода Lesson Study
(на примере применения информационно-коммуникационных технологий)

№	Раздел	Тема	Полученные школьниками знания, навыки
1	Раздел 3 Гимнастика	Комплекс упражнений на гимнастических снарядах	Возможность составлять целостные двигательные действия из отдельных элементов, переносить теоретические знания на практику.
2	Раздел 6 Сов- местное обу- чение в команд- ных играх	Технические приемы игры	У школьников формировались навыки практической работы с любым техническим оборудованием, развивалось аналитическое мышление
3	Раздел 7 Активная форма деятельности в ко-мандных играх	Творческий потенциал в игровом процессе	Принимали решения на основе анализа данных, перестраивали двигательное действие в зависимости от условий, формировалась адекватная самооценка.

В табл. 2 представлены показатели исходного уровня теоретической подготовленности школьников.

Таблица 2

Показатели теоретической подготовленности школьников экспериментальной и контрольной групп Назарбаев интеллектуальной школы

Показатель	Мальчики		Девочки	
	Контрольная группа, n=15	Экспериментальная группа, n=13	Контрольная группа, n=15	Экспериментальная группа, n=13
Знания по гимнастике	58,8 %	80 %	59,3 %	85 %

Как видно из таблицы 2 в экспериментальных группах, как у мальчиков, так и у девочек результаты по компьютерному тестированию теоретических знаний были выше (80 против 58,8 % у мальчиков и 85 против 59,3 % у девочек).

В таблице 3 представлены показатели технической подготовленности школьников (бросок одной рукой сверху в баскетболе).

Таблица 3

Показатели технической подготовленности школьников экспериментальной и контрольной групп Назарбаев интеллектуальная школа

Экспериментальная группа		Контрольная группа	
Выполнили	Не выполнили	Выполнили	Не выполнили
13	8	14	5

Как видно из табл. 3 в экспериментальной группе констатируется большее количество школьников, выполнивших технику броска одной рукой сверху, чем в контрольной группе (13 против 8 в экспериментальной и 14 против 5 в контрольной группах).

Выводы:

1. Теоретическими аспектами применения подхода Lesson Study в учебной деятельности школьников являются: трехэтапная работа по совершенствованию качества учебного процесса; положительные аспекты данного метода (повышение профессионализма учителей; развитие умственных способностей учащихся); ключевая идея метода, совершенствование опыта по развитию качества преподавания предмета; проведение исследовательского урока посредством активных методов обучения.

2. В специфике реализации подхода Lesson Study в учебной деятельности школьников Назарбаев Интеллектуальная школа на занятиях по предмету «Физическая культура» имеются следующие особенности: формулировка ключевой идеи; изучение исследовательской литературы; рациональное планирование занятий.

3. По показателям теоретической и технической подготовленности учащиеся экспериментального класса опережали сверстников из контрольного класса.

Перспективами дальнейшей реализации мы видим в следующем: а) на кафедре в качестве методических рекомендаций разработать технологию его внедрения; б) реализовать данный метод по всем видам программного материала; в) выявить недостатки для их коррекции с целью улучшения качества учебного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аишева Л. Н. Lesson Study как форма сотрудничества в триаде ученик- учитель- ученик <https://multiurok.ru/files/statia-na-temu-lesson-study-kak-forma-sotrudniches.html>
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании //Пособие для студентов, аспирантов и преп. ин-тов физ. культуры. М.:Физкультура и спорт, 1978. – 223с.
3. Бекжанова Э. К. «Lesson study» как способ совершенствования практики преподавания и обучения <https://botana.biz/prepod/zavuchu/ocdbb40f.html>
4. Государственная программа развития образования на 2011-2020 годы Республики Казахстан. – Утверждено указом Президента РК № 1118 от 7 декабря 2010 года
5. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
6. Как провести социологическое исследование /под ред. М. К. Горшкова, Ф Шереги. – М.: Политиздат, 1985. – 223 с.
7. Караев Ж. А. Кобдикова Ж. У.Актуальные проблемы модернизации педагогической системы на основе технологического подхода // Творческая педагогика. - 2006. - №2(27). – С. 4 – 22.
8. Ким Е. Г. Из опыта применения Lesson Study research <https://infourok.ru/statya-iz-opita-primeneniya-lesson-study-research-466411.html>
9. Пит Д. Lesson Study: руководство. – 2011.- <http://kniga.seluk.ru/k-pedagogika/749015-1-lesson-study-rukovodstvo-pit-dadli-pete-dudley-2011-lesson-study-lesson-study-rukovodstvo-nastoyashee-izda.php>
10. Сагиева А. А. Lesson Study как форма профессионального развития учителей <https://videouroki.net/razrabotki/statya-lesson-study-kak-forma-professionalnogo-razvitiya-uchiteley.html>
11. Тлепова А. А. Из опыта использования Lesson study в школе <http://zkoipk.kz/2016smart1/2465>

Старкина Л. А., Старкин А. Н.

Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, Липецк, Россия

АНАЛИЗ СТРЕССОВЫХ РИСКОВ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Аннотация. Учебная деятельность в вузе предъявляет высокие требования к уровню подготовки выпускников вуза, поэтому необходима целенаправленная деятельность по профилактике стрессов у студентов. Анкетный опрос показал, что профилактику стрессовых состояний у студентов необходимо вести на трех уровнях: коллективном (университет, институт, факультет), групповом (учебный курс, учебная группа) и индивидуальном.

Ключевые слова: стресс, стрессовые риски студентов, профилактика стресса.

Strakina L. A., Starkin A. N.

Lipetsk state pedagogical P. P. Semenov-Tyan-Shansky university, Lipetsk, Russia

ANALYSIS OF STRESS RISKS AT STUDENTS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY

Annotation. Learning activities in the University has high requirements to level of preparation of graduates of the University, therefore, requires deliberate prevention of stress among students. The questionnaire survey showed that the prevention of stress in students should be carried out at three levels: collective (University, Institute, faculty), group (training course, study group) and individual.

Keywords: stress, stressful risks of students, stress prevention.

Введение. Современное общество требует подготовки энергичного, здорового, конкурентоспособного школьного педагога. Учебная деятельность в вузе предъявляет высокие требования к уровню подготовки выпускников вуза, поэтому необходима целенаправленная деятельность по профилактике стрессов у студентов. Есть необходимость в разработке технологий, которые способствовали бы психической устойчивости студентов в стрессовых ситуациях.

Под стрессом подразумевается неспецифическая реакция организма на внешнее воздействие, нарушающая его гомеостаз (равновесие). Стрессовые факторы могут быть самыми различными, но все они одинаково влияют на человеческий организм, вызывая в нем однотипные негативные изменения.

Термин «стресс» отражает 3 аспекта, каждый из которых может являться является направлением научных исследований современных ученых: стрессовая ситуация, стрессовое состояние, негативные последствия стресса, вредящие здоровью и дееспособности человека.

Стрессу подвержены люди различных возрастов и социального положения. Среди всех стрессовых факторов выделяют две такие группы, как физиологические и психологические факторы.

Физиологические стрессовые факторы оказывают непосредственное воздействие на организм (холод, огонь, экстремальная физическая нагрузка, болевые ощущения и др.).

Психологические стрессовые факторы отражают биологическую или социальную значимость событий (угроза, опасность, обида, необходимость решения сложной задачи и др.).

Цель исследования – проанализировать стрессовые риски у студентов педагогического вуза.

Задачи исследования:

1. Определить возможные условные источники стрессовых факторов для студентов педагогического вуза.

2. Провести анкетирование студентов филологического факультета ЛГПУ им. П. П. Семенова-Тян-Шанского.

3. Проанализировать полученные результаты.

На студентов могут влиять различные объективные и субъективные факторы, отражающиеся на их психофизиологическом состоянии и могущие стать причинами стресса.

Объективными причинами стрессов могут быть:

- в окружающей среде – шум, недостаток света, загазованность и т.п.;
- в повседневной жизни – спешка, недосыпание, частые перемены обстановки, окружающий беспорядок, множество забот, нерегулярное питание и т.п.;

- в учебе – наличие трудных заданий и обязанностей, приближающиеся сроки сдачи зачетов и экзаменов, чрезмерная требовательность к себе, перегруженность поручениями и т.п.;

- в межличностных отношениях – чрезмерно активная личная жизнь, конфликты в семье, конфликты с сокурсниками и преподавателями и т.п.

На первых курсах у студентов происходит адаптация к условиям учебной деятельности в вузе и здесь могут возникать стрессовые ситуации. При этом адаптация для студентов необходима и к новому режиму учебной деятельности, и к новому коллективу студентов, и к выбранной будущей профессиональной деятельности.

Фактор учения, постоянной умственной работы определяет высокий уровень интеллектуальной деятельности студентов. Учебное время студентов занимает значительную часть суток, частое явление – самостоятельная учебная деятельность до глубокой ночи. Иногда студенты, не умея планировать свой досуг, выполняют самостоятельную работу и по выходным дням.

Период зачетно-экзаменационной сессии также может содержать в себе стрессовые ситуации – тревога ожидания, интенсивная подготовка, сдача зачетов и экзаменов в условиях дефицита времени и др. В этот период к интеллектуально-эмоциональной сфере студентов предъявляются повышенные требования. В комплексе с другими жизненными обстоятельствами (бытовыми, социальными, финансовыми и др.). это может привести к усилению стрессовых воздействий.

Для анализа стрессовых рисков у студентов мы определили предположительные стрессовые факторы и провели анкетирование.

Всего в анкетировании приняли участие 406 студентов института филологии Липецкого государственного педагогического университета имени П.П. Семенова-Тян-Шанского (168 студентов 1 курса, 149 студентов 2 курса и 89 студентов 3 курса). Результаты тестирования представлены в табл. 1.

Таблица 1.

Источники стрессовых факторов для студентов педагогического вуза (n=406)

Источники стресса		Показатели (%)					
		Никогда	Очень редко	Редко	Регулярно	Часто	Очень часто
1 курс	дом	34	16	27	16	3	4
	дорога в вуз	27	13	24	23	4	9
	вуз-учеба	8	13	18	28	18	15
	сверстники в вузе	26	32	17	12	8	5
	преподаватели в вузе	18	19	23	19	9	12
2 курс	дом	41	5	19	17	9	9
	дорога в вуз	7	24	17	22	15	15
	вуз-учеба	0	7	15	29	12	37
	сверстники в вузе	24	41	20	5	5	5
	преподаватели в вузе	12	12	37	19	10	10
3 курс	дом	25	23	27	12	12	1
	дорога в вуз	8	17	27	22	15	11
	вуз-учеба	3	3	10	27	23	34
	сверстники в вузе	19	30	24	19	8	0
	преподаватели в вузе	16	19	32	15	8	10

Более наглядно результаты тестирования студентов по курсам обучения представлены на следующих диаграммах.

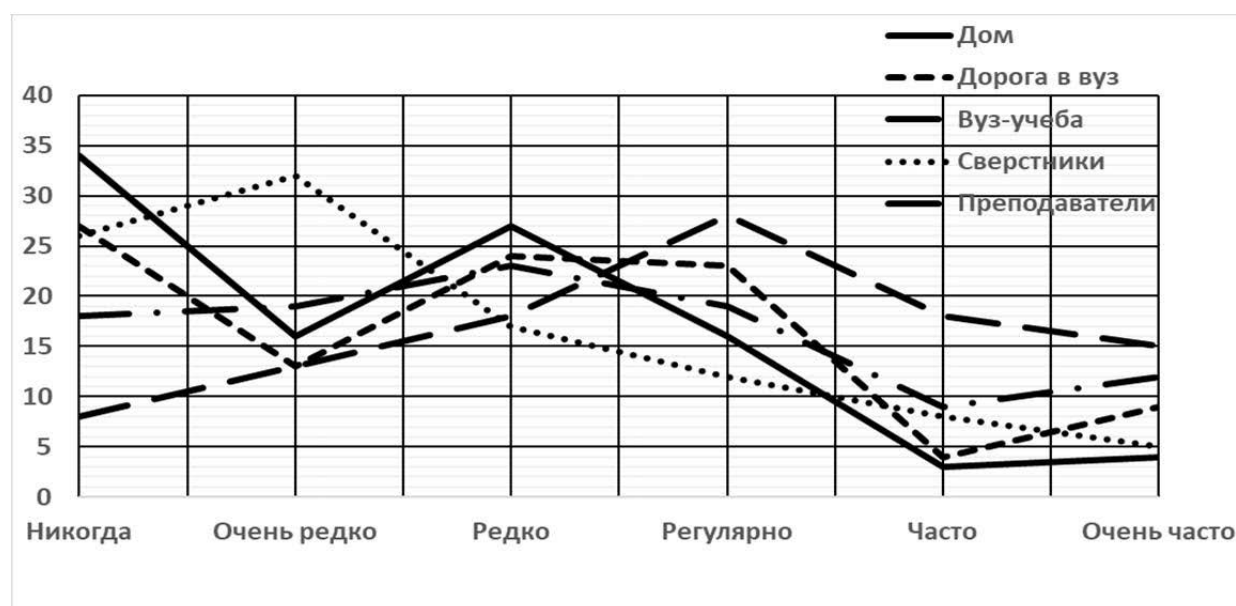


Рис. 1. Результаты тестирования студентов 1 курса

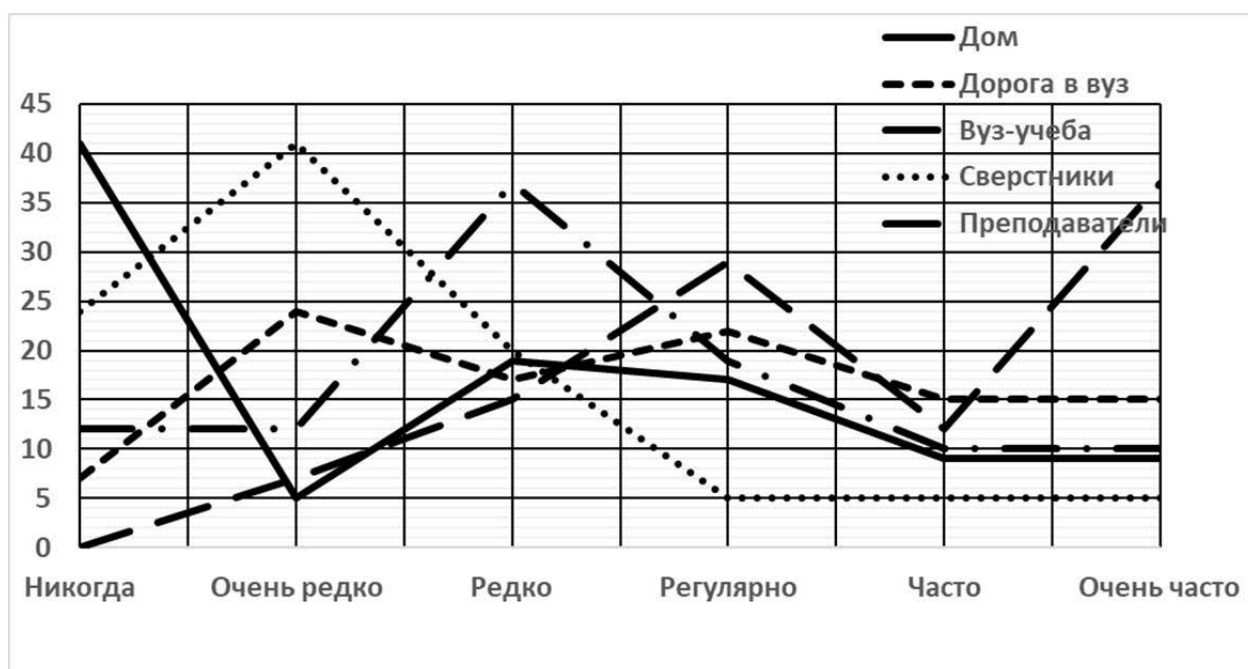


Рис. 2. Результаты тестирования студентов 2 курса

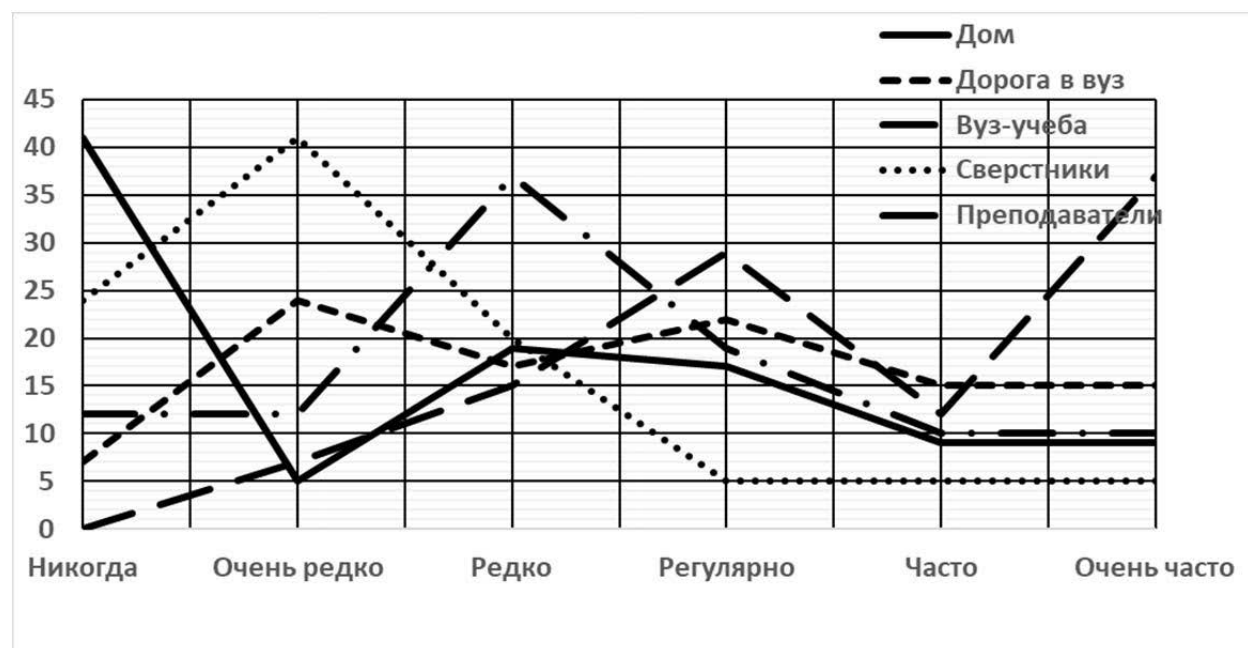


Рис. 3. Результаты тестирования студентов 3 курса

Анализ полученных результатов тестирования студентов вуза показывает следующую динамику значимости стрессовых источников по курсам обучения. При некоторых различиях в количестве ответов студентов на каждый из пяти предложенных им пунктов значимости стрессовых источников, динамика оказалась схожей в следующих случаях: на всех курсах обучения при увеличении значимости количество ответов снижается («Дом», «Сверстники в вузе»), или имеет схожую кривую показателей («Преподаватели в вузе»).

По показателю «Вуз–учеба» на первом курсе наблюдается увеличение количества ответов в среднем диапазоне показателей, что, вероятно,

объясняется недостаточной адаптированностью вчерашних школьников к вузовской жизни и к новым требованиям.

На втором и третьем курсах количество показателей однозначно увеличивается с увеличением значимости показателей. Это может быть связано с усложнением учебного материала и повышения требовательности преподавателей к студентам.

Противоположная динамика наблюдается по пункту «Дорога в вуз», если на первом курсе отмечается снижение количества ответов с увеличением значимости показателя, то на втором и третьем курсе – количество ответов увеличивается в среднем диапазоне показателей. Такие результаты опроса могут показывать возрастание требовательности к студентам за опоздания на учебные занятия и одинаковые показатели количества ответов на фактор «Преподаватели в вузе».

Довольно значительные значения фактора «Вуз–учеба» на всех опрошенных курсах обучения (15 %, 37 % и 34 % соответственно) по показателю «Очень часто» говорят о так называемом «коллективном» студенческом стрессе, что требует более тщательного исследования причин такой ситуации.

Выводы:

1. Воздействие всех предложенных нами возможных источников стрессовых факторов были отмечены студентами в большом диапазоне количества ответов: «Очень часто» – от 0 до 37 %, «Часто» – от 3 до 23 %, «Регулярно» – от 5 до 29 %.

2. По воздействию отдельных стрессовых факторов на студентов разных курсов в одних случаях наблюдаются схожие данные: «Дом», «Сверстники в вузе», «Преподаватели в вузе», а в других случаях наблюдаются заметные различия по стрессовым источникам: «Вуз-учеба», «Дорога в вуз».

3. Профилактику стрессовых состояний у студентов необходимо вести на трех уровнях: коллективном (университет, институт, факультет), групповом (учебный курс, учебная группа) и индивидуальном.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Китаев-Слик Л. А. О психологии стресса // Вопросы психологии экстремальных ситуаций.- 2008, №3. – С. 62-63.
2. Лысенко С. В. Факторы психологической устойчивости личности в стрессовых ситуациях // Актуальные проблемы психологии глазами студента: Материалы IV Всероссийской научной студенческой конференции / отв. ред. В. И. Косырев. ТГУ им. Г. Р. Державина. – 2010. – С. 196.

Степанова Л. М., Кубиева С. С.

¹Оренбургский государственный педагогический университет, Оренбург, Россия

²Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова, Актобе, Казахстан

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ, КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. в статье предложена методика индивидуализированных тренировочных воздействий в соответствии с требованиями индивидуально-групповой организации учебного процесса и с учетом индивидуальной предрасположенности занимающихся к овладению техникой спортивных способов плавания, основанная на использовании современных данных теории и методики физического воспитания.

Ключевые слова: новые тенденции в образовании, обучение, индивидуализация в физкультурном образовании, предрасположенность к технике спортивных способов плавания.

Stepanova L. M., Kubieva S. S.

¹Orenburg state pedagogical university, Orenburg, Russia

²Aktobe regional state university after K. Zhubanov, Aktobe, Kazakhstan

INDIVIDUALIZATION OF THE PROCESS OF MOTOR ACTIONS TEACHING AS A FACTOR OF INCREASING THE EFFECTIVENESS OF THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Annotation. The article proposes a methodology for individualized training influences in accordance with the requirements of the individual group organization of the educational process, taking into account the individual predisposition of students to the acquirement of the technique of sports swimming methods, based on the use of modern data of the theory and methodology of physical education.

Keywords: new trends in education, training, individualization in physical education, a predisposition to the technique of sports swimming methods.

Новые тенденции в образовании в области развития базовой физической культуры ставят перед педагогом задачи, при решении которых необходимы обоснование и разработка инновационных технологий, механизмов их внедрения в практику образовательных организаций. Новые тенденции физкультурного образования предполагают реализацию принципа вариативности программ обучения двигательным действиям, давая возможность для выявления неиспользованных резервов для укрепления здоровья, гармоничного развития, повышения умственной и физической активности подрастающего поколения.

Личный опыт и анализ учебно-методической литературы дали основание для выделения пяти основных подходов [3, 4, 5]:

Первый – формирование у занимающихся потребности в физическом самосовершенствовании. Достижение такого результата возможно только при решении ряда промежуточных задач: воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, формирование навыков и умений самостоятельных занятий, овладение методами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Второй – оптимизация умственной работоспособности обучающегося, акцентируя значимость тренировочного эффекта.

Третий подход – спортивно ориентированный - рациональное сочетание классно-урочной и секционной форм занятий конкретным видом спорта. Сочетая обучение двигательным действиям с развитием физических качеств, мы можем повысить эффективность урока физической культуры.

Четвертый – комплексный. Урок физической культуры продолжается внеурочных занятиях физическими упражнениями на добровольных условиях.

Пятый – замена традиционной классно-урочной системы на учебно-тренировочные группы, организованные из параллели классов, учитывая предрасположенность к двигательным действиям.

Содержание программного материала по физической культуре в школе состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение «базовых» основ физической культуры объективно необходимо для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем бы ни хотел выпускник заниматься в будущем. Базовый компонент – основа общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки, в него входят: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, плавание, единоборства. Дифференцированная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей.

Раздел «Плавание» относится к одному из эффективных средств укрепления здоровья, физического совершенствования человека и его гармонического развития. Растущий организм детей и его специфические особенности развития, особенно чувствителен к физическому воздействию окружающей среды, и особенно к воде.

Многим детям, обучение плаванию по традиционной методике (обучение начинается с одного способа плавания для всех), в силу своих индивидуальных особенностей, не рационально. Традиционная методика предлагает начинать обучение с техники плавания способом кроль на спине (так как дыхание не затруднено), затем следует освоение техники плавания способами кроль на груди, брасс, баттерфляй (в зависимости от сложности координации).

Однако, исследования, проведённые Булгаковой Н. Ж., Жур В. П., Лубышевой Л. И. и другими показали, что большое количество детей, особенно младшего возраста, легко обучаются технике плавания способом

кроль на груди и, напротив, неохотно осваивают технику плавания способом кроль на спине. Боязнь плавания на спине может объясняться несколькими причинами: нахождение в непривычной среде; отсутствие твердой опоры; ограничение зрительного и слухового контроля; ощущение дискомфорта при попадании воды в нос и др. Многие дети осваивают технику плавания на спине лишь тогда, когда овладеют техникой движения ног кролем на груди и научатся выполнять выдохи в воду, и также задерживать дыхание на вдохе длительный промежуток времени.

Следует обратить внимание на то, что некоторые дети проявляют предрасположенность к выполнению одновременных и симметричных движений ногами, сходных по структуре с движениями, выполняемыми при плавании способом брасс. Выполнение попеременных движений прямыми ногами с вытянутой стопой менее удобно для таких детей, чем толкающие (попеременные или одновременные) движения ногами. В этом случае будет более целесообразным начать обучение плаванию со способа брасс, так как это позволит ребенку быстро и эффективно овладеть навыком плавания и не бояться воды.

Если ребенок изначально научится плавать спортивным способом плавания, к которому предрасположен, ему будет проще освоить остальные способы плавания, что положительно скажется на его дальнейшей плавательной карьере.

Учитывая условия четвертого и пятого подходов, мы предложили методику индивидуализированных тренировочных воздействий в соответствии с требованиями индивидуально-групповой организации учебного процесса и с учетом индивидуальной предрасположенности занимающихся к овладению техникой спортивных способов плавания, основанную на использовании современных данных теории и методики физического воспитания [7, 8, 9].

В реальной практике индивидуализация часто относительна по следующим причинам: 1) обычно учитываются индивидуальные особенности не отдельного ученика, а группы учащихся, обладающих сходными качествами; 2) принимаются во внимание лишь те особенности и их компоненты, которые важны с точки зрения обучения и тренировки; 3) иногда некоторые свойства или состояния учитываются лишь в том случае, если это важно для данного ученика (например, перенесенная болезнь или травма); 4) индивидуализация реализуется не во всем объеме учебно-воспитательной деятельности, а эпизодически, и интегрирована с неиндивидуализированной работой. Таким образом, индивидуализация вовсе не предполагает обязательного учета особенностей каждого ученика; чаще всего она ограничивается контролем группы учащихся, сходных по какому-либо комплексу качеств. Последнее отвечает требованиям индивидуально-групповой организации учебно-тренировочного процесса.

Первостепенным вопросом в решении проблемы индивидуализации процесса физического воспитания является вопрос выявления объективных критериев, на которых должна базироваться эта индивидуализация.

Итак, на наш взгляд, очевидна необходимость разработки целевых программ для индивидуализированного процесса обучения плаванию детей. Работу в этом направлении следует начинать с детей младшего школьного возраста: именно в этот период происходит формирование двигательных способностей, закладываются основы функциональных резервов организма.

Выше перечисленные условия помогли нам определить проблему исследования: каковы теоретические и методические основания применения индивидуального подхода в процессе обучения детей технике спортивных способов плавания.

Объект исследования – процесс обучения плаванию детей 8–9 лет.

Предмет исследования – индивидуальная предрасположенность детей 8–9 лет к овладению техникой спортивных способов плавания.

Гипотеза исследования основана на том, что эффективность процесса обучения плаванию детей 9 лет будет достигнута, если:

- выявить предрасположенность детей к более конкретному спортивному способу плавания;

- есть индивидуальные особенности анатомо-физиологического развития детей;

- использовать средства и методы тренировочного процесса с учетом предрасположенности (особенности движений) детей к определённому способу плавания;

- разработать методику индивидуализации процесса обучения плаванию детей 9 лет.

Теоретическую основу исследования составили:

- Исследования по проблеме индивидуализации и дифференциации в физическом воспитании и спортивной деятельности (В. П. Жур, А. А. Кирсанова, В.П. Копаев);

- Положения методики обучения и тренировки пловцов (Н. Ж. Булгакова, Л. М. Степанова);

- концепции теории и методики обучения двигательным действиям (Н. Ж. Булгакова).

Для проведения педагогического эксперимента в лицее №9 г. Оренбурга были сформированы 2 группы детей (из параллели 3 классов) в количестве 20 человек в возрасте 9 лет - контрольную и экспериментальную, по 10 человек в каждой.

На 1 этапе нашего эксперимента мы выявили предрасположенность детей экспериментальной группы к тому или иному спортивному способу плавания, при помощи различных упражнений первого тестирования: лежание на воде (на груди/на спине), способность к дыханию и движения ногami в воде. Таким образом, из 10 детей экспериментальной подгруппы: у 5-х детей были явные признаки предрасположенности к обучению спортивному способу плавания кроль на груди, у 3-х детей к плаванию способом кроль на спине и у 2-х детей была выявлена предрасположенность к спортивному способу брасс.

2 этап посвящен выявлению эффективности применения предложенной методики начального обучения технике спортивных способов плавания. Контрольная группа занималась по традиционной методике обучения плаванию, начиная обучение всех детей с одного способа плавания, кроль на груди.

Экспериментальная группа занималась по предложенной нами методике индивидуализации процесса обучения технике спортивных способов плавания детей, в основе которой были использованы средства обучения из методики Булгаковой Н. Ж., Степановой Л. М.

Каждый ребенок начинал обучение со способа плавания, к которому он был предрасположен (по определению проведенного тестирования). Техника спортивных способов плавания разучивалась отдельно, по частям, с последующим соединением в целостный способ плавания; при этом освоение каждого элемента проводилось в постепенно усложняющихся условиях.

Изучение основ техники спортивных способов плавания и различных методик, применяемых для их обучения, помогло разобраться нам в различных подходах в обучении спортивным способам плавания. Отличные друг от друга подходы имеют одну цель – научить ребенка плавать.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова, Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 112 с.
2. Жур, В. П. Повышение эффективности начального этапа обучения физическим упражнениям и спортивной тренировки в связи с типологическими различиями учащихся 7–11 лет / В.П. Жур - Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2000. -28 с.;
3. Зайцева В. В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: автореф. дис. д-ра пед. наук /В. В. Зайцева. – М., 1995. – 47 с.
4. Кирсанова, А. А. Индивидуализация учебной деятельности, как педагогическая проблема / А. А. Кирсанова - Казань: Из-во Казань. Университета 1982. – 223 с.;
5. Копаев В. П. Комплексное планирование физического воспитания школьников (обоснование подхода, технология разработки и обучения): учеб.пособие /В. П. Копаев /ВЛГИФК. – Великие Луки, 2003. – 65 с.
6. Лубышева Л. И. Социологический прогноз развития инновационных процессов в спортивном воспитании детей и юношества / /II Международный форум «Молодежь – Наука – Олимпизм». 15-18 июня 2002 г., г. Москва. Конференция «Юношеский спорт XXI века» //Материалы. – М., 2002. – С. 137 - 140.
7. Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л. Б. Кофмана; авт.-сост. Г. И. Погадаев; предисл. В. В. Кузина, Н. Д. Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 496 с.
8. Степанова, Л. М. Методика преподавания плавания: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по специальности 050720.65 «Физическая культура»/ Л. М. Степанова, П. П.Тиссен, В. Ф.Усманов; Мин-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО Оренб. гос. пед. ун-т.- Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2010.— 252с.
9. Тимакова, Т. С. Физическое развитие и тип телосложения // Плавание – спорт юных / Т. С. Тимакова - М.: Физкультура и спорт, 2000. - С. 48 - 73.

Султанов А. Н., Кругликова В. С.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

Аннотация. В статье описываются особенности методики силовой подготовки детей среднего школьного возраста, занимающихся пауэрлифтингом

Ключевые слова: пауэрлифтинг, дети среднего школьного возраста, силовая подготовка, статические и динамические упражнения.

Sultanov A. N., Kruglikova V. S.

Birsky branch of the Bashkir state university, Birk, Russia

FEATURES OF THE METHOD OF POWER TRAINING FOR CHILDREN OF SECONDARY SCHOOL AGE ENGAGED IN POWERLIFTING

Annotation. The article describes the features of the methodology of power training of middle-school children involved in powerlifting

Keywords: powerlifting, middle school children, strength training, static and dynamic exercises.

Пауэрлифтинг, система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Пауэрлифтинг укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо.

Силовая тренировка в настоящее время является одной из важных составляющих для полноценной подготовки спортсменов в различных видах спорта, не только связанных с непосредственным проявлением различных видов силовых способностей, но и с опосредованной ролью силовых качеств в циклических и сложно координационных видах спорта, спортивных играх и единоборствах. Пауэрлифтинг в силу своей доступности является одним из эффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся.

В пауэрлифтинге доминирующим физическим качеством является абсолютная сила и наиболее эффективным методом её развития является метод максимальных усилий. Но проблема заключается в том, что при занятиях с начинающими атлетами этот метод в силу своей специфики (использование максимальных силовых напряжений) не может быть в полной мере использован в тренировках. При поднятии штанги максимального веса возникает эффект натуживания, что отрицательно сказывается на здоровье юных спортсменов. Поэтому, чтобы снизить это негативное влияние необходимо для развития силы

использовать и другие методы, например, повторный, ударный, изометрический, изокинетический, статодинамический и другие.

Известно, что любое физическое упражнение связано с проявлением в той или иной степени способностей человека. Однако мнения учёных в отношении возможности применения тех или иных средств и методов силовой подготовки в молодом возрасте без ущерба для здоровья расходятся. В основном, как правило, используют силовые традиционные упражнения, связанные с перемещением собственного тела (подтягивание, отжимание в упоре лёжа или на брусьях и др.). В ряде работ показаны положительные результаты применения дозированных отягощений в тренировке подростков и юношей. Но в основном вышеперечисленные авторы предлагают применять отягощения, главным образом, при выполнении упражнений динамического характера.

Однако имеется целый ряд исследований, проведённых с участием юных спортсменов, позволяющих говорить о том, что можно получить более эффективные результаты в приросте силы, если правильно сочетать нагрузки динамического и статического характера.

Цель исследования: экспериментально обосновать организационно-методические особенности и эффективность применения статических и динамических упражнений в силовой подготовке подростков 11-13 лет, занимающихся пауэрлифтингом.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом.

Предмет исследования: методика силовой подготовки детей среднего школьного возраста, занимающихся пауэрлифтингом.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование различных режимов мышечного напряжения локального воздействия (статических и динамических упражнений) будет более эффективным для развития силовых способностей и повышения спортивного результата у подростков, занимающихся пауэрлифтингом.

В соответствии с целью и гипотезой перед исследованием были поставлены следующие *задачи исследования*:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.

2. Разработать методику применения различных режимов мышечного напряжения локального воздействия в силовой подготовке юных пауэрлифтеров.

3. Экспериментально апробировать и выявить эффективность разработанной методики.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты, полученные в ходе исследования, могут быть использованы учителями физической культуры в процессе физического воспитания школьников и тренерами-преподавателями в тренировочном процессе спортсменов.

Экспериментальные исследования при решении поставленных в работе задач проводились на базе МАУ СК «Бирский» г. Бирск РБ.

В исследовании принимали участие подростки 11-13 лет – всего 24 человека. Все занимающиеся прошли медицинский контроль, подтверждающий наличие справки о состоянии здоровья.

Цель эксперимента заключалась в изучении эффективности применения трёх вариантов силовой подготовки юных пауэрлифтеров различного возраста. В их основу был положен принцип адекватности нагрузки в динамических и статических упражнениях.

При проведении экспериментальных исследований было предложено три варианта методики тренировки силовой подготовки юных пауэрлифтеров.

Первый вариант методики заключался в том, что в основной части занятий испытуемые выполняли только статическое упражнение локального воздействия.

Второй вариант методики отличался от первого тем, что в нём сочетались в равной степени динамическое и статическое напряжение.

Третий вариант методики включал применение только динамического напряжения.

В соответствии с этими вариантами методик силовой подготовки все спортсмены были разделены на три подгруппы, с равным количеством человек и примерно одинаковым уровнем физической подготовленности. Первая подгруппа условно была обозначена как «А», вторая – «Б» и третья – «В». Каждая из них выполняла соответственно первый, второй и третий вариант силовой подготовки.

Эффективность предложенных методик тренировки оценивалась по результатам контрольно-педагогического испытания, которое проводилось через каждые две недели.

Предварительные исследования показали, что подростки достаточно быстро освоили технику выполнения как статических, так и динамических упражнений. Обращалось внимание на то, чтобы юные пауэрлифтеры при выполнении статических упражнений научились правильно дышать и следить за поддержанием оптимальной статической позы. Упражнение прекращалось, если испытуемый не мог удержать груз в заданной позе, если задерживал дыхание и пытался за счёт этого продлить время статической позы.

Статические упражнения выполнялись с нагрузкой в 30 % от максимального отягощения в динамических упражнениях. Если в альтернативных динамических упражнениях испытуемый повышал результаты, то после каждого контрольно-педагогического испытания 30 % нагрузки высчитывались из последнего результата. Например, на первом испытании подросток поднял штангу в приседании на плечах весом 70 кг, следовательно, в последующие две недели он выполнял статическое упражнение с весом 21 кг (то есть 30 % от максимального). Во втором испытании этот подросток уже показал результат в приседании 75 кг – его вес в статическом напряжении стал равен 22,5 кг.

Что же касается объёма тренировочной работы в тех или иных режимах мышечного напряжения, то за основу бралось время выполнения динамических упражнений, для которых была определена следующая нагрузка в эксперименте: вес штанги, поднимаемой в жиме лёжа или приседании, был одинаков и составлял 60 % от максимального. Этот вес штанги поднимался по 6 раз подряд в одном подходе. Всего за одну тренировку планировалось 5 подходов. Следовательно, объём нагрузки при выполнении данного упражнения за тренировку составлял 30 подъёмов штанги 60 %-ного веса. На это уходило, включая и отдых между подходами, до 3-4 мин., в среднем 22 минуты.

Статические упражнения выполнялись также в течение 22-25 мин. за тренировку. Для этого планировалось 3 подхода с интервалом отдыха между выполнением статических нагрузок до 5-6 мин. Общее количество подходов к статическим упражнениям составило 24 для подгруппы «А», 12 и 24 подхода к динамическим упражнениям – для подгруппы «Б», а для подгруппы «В» планировались лишь динамические упражнения в объёме 48 подходов за два месяца.

Исследуя влияние различных методик тренировки силы с применением статических напряжений в отдельных возрастных подгруппах, мы не могли не сделать анализ средневозрастных изменений силы. Для этого были обобщены полученные результаты данного эксперимента.

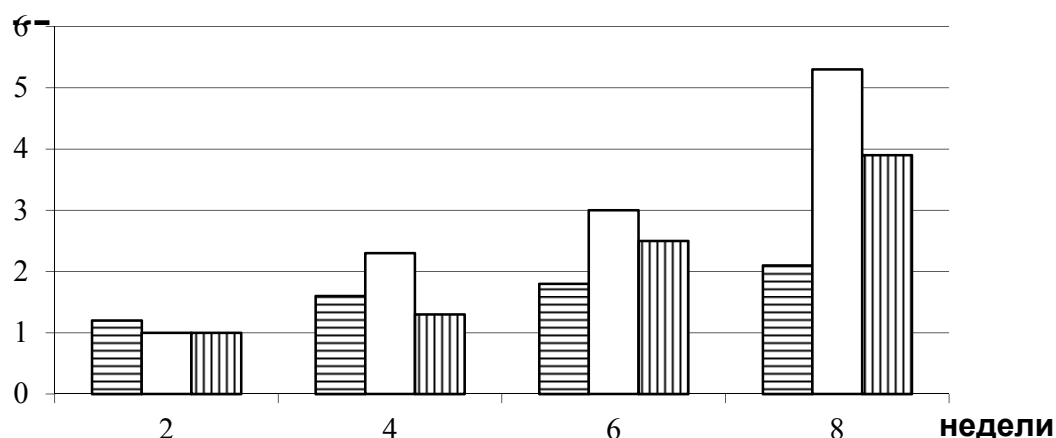


Рис. 1. Прирост результатов спортсменов-пауэрлифтеров в приседании со штангой на плечах по отношению к исходному результату

Средневозрастной показатель прироста результатов через две недели оказался наибольший в первой подгруппе и составил 1,1 кг. На 0,1 кг отстали от первой подгруппы сверстники из второй и третьей подгрупп. К концу четвёртой недели силовой подготовки по темпам прироста результатов на первое место уже вышли спортсмены второй подгруппы, значительно опередив всех из подгрупп «А» и «В».

Следовательно, если в первые две недели не значительное преимущество имел вариант методики с применением статических напряжений, то во втором

двухнедельном цикле более результативной оказалась методика, в которой статические упражнения сочетались с динамическими.

Выводы:

1. Применение статических напряжений локального воздействия положительно влияет на прирост мышечной силы спортсменов-пауэрлифтеров 11-13 лет.

2. Наибольший прирост результатов, а значит и наибольшую эффективность, дала методика, в которой в равной степени сочеталась динамическая и статическая работа.

3. Динамические напряжения силового характера дают второй по эффекту результат в приросте силы и могут быть также рекомендованы для занятий с подростками.

4. На первой неделе тренировки может быть с успехом использовано только статическое упражнение локального воздействия, так как его краткосрочный эффект выявился именно на первых этапах тренировочного процесса.

Сысоев В. В., Попова М. А., Украинцева Ю. А.

Брянский государственный университет им. академика И. Г. Петровского, Брянск, Россия

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЕТСКИМ ФИТНЕСОМ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Статья посвящена разработке проблемы улучшения психоэмоциональной сферы детей. Авторами предложены пути улучшения психоэмоционального состояния дошкольников, посредством занятий физическими упражнениями в игровой форме под музыкальное сопровождение.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, детский фитнес, физическая культура и спорт.

Sysoev V. V., Popova M. A., Ukraintseva, A. Yu.

Bryansk state university named after academician I. G. Petrovsky, Bryansk, Russia

INFLUENCE OF CHILDREN'S FITNESS CLASSES ON THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF PRESCHOOLERS

Annotation. The article is devoted to the development of the problem of improving the psycho-emotional sphere of children. The authors suggest ways to improve the psycho-emotional state of preschoolers, through physical exercises in the form of a game with music.

Keywords: psychoemotional state, children's fitness, physical culture and sports.

Исследования последних лет показывают увеличение количества дошкольников с многочисленными эмоциональными нарушениями или расстройствами [1,7]. Эти нарушения дают о себе знать в виде неустойчивого

настроения как эмоционального фона ребенка, проявляются в виде агрессии, тревожности и страхов.

Вместе с тем, современной наукой доказано, что средства физической культуры обладают большим коррекционно-оздоровительным потенциалом [4].

Ряд исследователей [2,4,5,7] считают, что для нормального развития психики дошкольников чрезвычайно важно своевременное овладение детьми разнообразными двигательными действиями под музыку.

На наш взгляд, проблема улучшения психоэмоционального состояния детей посредством занятий фитнес-гимнастикой весьма актуальна в наши дни и не нашла должного отражения в литературе.

Существует противоречие между возможностью реального практического использования фитнеса, как средства улучшения психоэмоционального состояния дошкольников, с одной стороны, и недостаточной разработанностью данного подхода, с другой.

Объект исследования – педагогический процесс, направленный на улучшение психоэмоционального состояния дошкольников.

Предмет исследования – психолого-педагогические условия эффективного применения средств фитнес-гимнастики, способствующих улучшению психоэмоционального состояния дошкольников.

Цель исследования – изучить и использовать фитнес-гимнастику как средство улучшения психоэмоционального состояния у дошкольников.

В основе исследования находилось предположение о том, что в результате занятий фитнес-гимнастикой психоэмоциональное состояние детей можно улучшить, если реализуются такие педагогические условия, как:

- включение детей в активную деятельность в ходе выполнения комплекса упражнений и игровых заданий на занятиях фитнес-гимнастикой;
- обогатить содержания занятий с детьми за счёт включения в учебный процесс упражнений, выполняемых под музыку и активизирующих эмоциональную сферу детей;
- осуществление отбора содержания обучения с учётом принципов дидактики, спортивной тренировки и в соответствии с логикой улучшения эмоционального состояния детей;
- в процессе проведения занятий фитнес-гимнастики педагогом будет осуществляться активное регулирование эмоционального состояния детей.

Эксперимент проводился на базе детского центра развития «Совенок» Брянского государственного университета им. акад. И. Г. Петровского.

В соответствии с целью и задачами исследования были выбраны дети в возрасте 5-7 лет посещающие детский центр. Общее количество испытуемых составило 24 ребенка (12 человек – экспериментальная группа, 12 человек – контрольная группа).

Экспериментальная группа занималась по разработанной авторской программе, в основу которой была положены методические разработки Железновых «Музыка с мамой» [2], с учётом их благотворного влияния на психоэмоциональную сферу детей.

Главным отличием и преимуществом методики является то, что музыка, взятая здесь за основу, является прекрасным способом для подачи материала в простой и интересной форме. Из программы в данной методике мы творчески заимствовали некоторые организационные моменты в структуре занятия и часть музыкального материала.

При составлении программы мы опирались на методические рекомендации Т. С. Лисицкой, Е. С. Железной, Т. С. Овчинниковой, О. В. Хухлаевой и др.

При разработке и реализации экспериментальной программы мы использовали смешанную структуру построения учебного материала, позволяющую чередовать средства фитнес-гимнастики, применять отдельные ее виды (аэробика, фитбол-гимнастика, игровой стретчинг и т.п.) различными способами.

Занятия продолжительностью 30-35 минут проводились 2-3 раза в неделю в течение 6 месяцев.

Контрольная группа на протяжении этого же периода занималась по традиционной программе по физическому воспитанию для дошкольников, с аналогичной продолжительностью и кратностью занятий.

Оценка эффективности авторской программы осуществлялась посредством сравнения динамики показателей психоэмоционального состояния детей до и после проведения опытно-экспериментальной работы.

В результате анализа литературы по психоэмоциональным состояниям [3,5], мы выделили следующие критерии психоэмоционального состояния у детей, которые мы в дальнейшем будем оценивать: познавательный, эмоциональный и практико-деятельностный компоненты.

Отметим, что выделенные нами компоненты психоэмоционального состояния взаимодействуют друг с другом и представляют нечто единое целое.

Познавательный компонент включает в себя такие показатели, как: общий уровень знаний об эмоциях и способах их выражения.

Эмоциональный компонент тесно связан с познавательным компонентом и его характеризуют такие показатели, как: психофизиологическое и эмоциональное состояние, стрессоустойчивость.

Практико-деятельностный компонент мы представляем через показатели: умения и представления детей об эмоциональных состояниях, эмоциональное отношение к нравственным нормам. Этот компонент мы рассматриваем в тесном единстве с познавательным и эмоциональным компонентами психоэмоционального состояния.

В качестве диагностического инструментария применялся комплекс психодиагностических методик [3,6]: «Мимический тест» (автор Изард Кэррол), «Цветовой тест Люшера» (автор М. Люшер), «Сюжетные картинки» (автор И. Б. Дерманова).

Результаты опытно-экспериментальной работы наглядно представлены в сводных таблицах № 1–3.

Таблица 1

Динамика изменения познавательного критерия в процессе эксперимента
(«Мимический тест»)

Уровни	До эксперимента		После эксперимента	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Высокий	2 чел. (16 %)	1 чел. (8 %)	4 чел. (33 %)	2 чел. (16 %)
Средний	5 чел. (42 %)	5 чел. (42 %)	7 чел. (59 %)	7 чел. (59 %)
Низкий	5 чел. (42 %)	6 чел. (50 %)	1 чел. (8 %)	3 чел. (25 %)
Всего:	12 чел. (100 %)	12 чел. (100 %)	12 чел. (100 %)	12 чел. (100 %)

Таблица 2

Динамика изменения эмоционального критерия в процессе эксперимента
(«Тест Люшера»)

Уровни	До эксперимента		После эксперимента	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Высокий	3 чел. (25 %)	3 чел. (25 %)	7 чел. (59 %)	4 чел. (33 %)
Средний	5 чел. (42 %)	6 чел. (50 %)	4 чел. (33 %)	5 чел. (42 %)
Низкий	4 чел. (33 %)	3 чел. (25 %)	1 чел. (8 %)	3 чел. (25 %)
Всего:	12 чел. (100 %)	12 чел. (100 %)	12 чел. (100 %)	12 чел. (100 %)

Таблица 3

Динамика изменения практико-деятельностного критерия в процессе эксперимента
(тест «Сюжетные картинки»)

Уровни	До эксперимента		После эксперимента	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Высокий	3 чел. (25 %)	2 чел. (16 %)	6 чел. (50 %)	3 чел. (33 %)
Средний	5 чел. (42 %)	7 чел. (59 %)	6 чел. (50 %)	7 чел. (59 %)
Низкий	4 чел. (33 %)	3 чел. (25 %)	-	1 чел. (8 %)
Всего:	12 чел. (100 %)	12 чел. (100 %)	12 чел. (100 %)	12 чел. (100 %)

Итак, результаты эксперимента показывают, что у детей КГ немного повысился уровень психоэмоционального состояния, а так же наличие и глубина социальных эмоций. У детей ЭГ мы наблюдаем значительное увеличение умений выражать эмоции, знаний об эмоциях, понимание эмоций другого человека.

Сравнивая данные в конце и начале, мы видим, что в конце эксперимента у детей КГ преобладает средний уровень развития эмоциональной сферы и составляет 59 %, что на 16 % выше, чем в начале эксперимента. Большая часть испытуемых ЭГ повысила свой уровень развития эмоциональной сферы за время эксперимента, поэтому количество со средним уровнем в ЭГ уменьшилось на 8 %, по сравнению с констатирующим экспериментом, и составило 42 %.

Количество испытуемых с низким уровнем в КГ в конце опытно-экспериментальной работы уменьшилось на 16 % (2 человека) и составило 8 %

(1 человек), а среди детей ЭГ низкий уровень умения выражать эмоции мы не выявили.

По совокупности используемых нами показателей (познавательный, эмоциональный и практико-деятельностный компоненты) можно констатировать положительную динамику у детей обеих групп в вопросе улучшения их психоэмоционального состояния. В целом, психоэмоциональное состояние у детей обеих опытных групп можно охарактеризовать как благоприятное.

Таким образом, полученные опытные данные показывают, что наша рабочая гипотеза об эффективном влиянии занятий фитнес-гимнастикой на психоэмоциональное состояние детей подтверждена экспериментально и дает положительные результаты.

Исходя из проделанной опытно-экспериментальной работы можно сделать следующие обобщения и выводы:

1. Психоэмоциональные состояния являются труднодоступным объектом научного изучения, они весьма сложны, многообразны по своему содержанию и динамике. Психоэмоциональное состояние мы рассматриваем как состояние, которое выражается в форме непосредственного переживания ребенка, определяется качеством и интенсивностью актуальной потребности дошкольника и оценкой, которую он дает на основе своего индивидуального опыта.

2. Фитнес-гимнастика – это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Если не работает один из компонентов, то не действует и вся система. Таким образом, фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации детского организма.

3. Основным средством и методом фитнес-гимнастики, через которое возможно целенаправленно воздействовать на психоэмоциональное состояние детей, являются физические упражнения. Занятия фитнес-гимнастикой должны быть основаны на применении как традиционных, так и новых форм развивающей музыкально-ритмической деятельности и дополняться игровыми упражнениями для повышения эмоционального фона.

4. Отбор содержания обучения необходимо вести с учётом принципов дидактики, спортивной тренировки и в соответствии с логикой улучшения эмоционального состояния детей.

5. Специально подобранные упражнения фитнес-гимнастики, использование игровой формы подачи учебного материала на основе методических разработок Железновых [2] – оказывают положительное влияние на психоэмоциональное состояние дошкольников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ермолаева, М. В. Психологические методы развития навыков общения и эмоциональных состояний дошкольников // Дошкольное воспитание. 1995.– № 9.–С. 21–28.

2. Железнов, С. С. Методика «Музыка с мамой»: раннее развитие ребенка / С. С. Железнов, Е. С. Железнова, В. С. Железнова. – [Электронный ресурс] – URL: <http://www.m-w-m.ru/pages/avtori> (Дата обращения: 12.12.2019).
3. Изард, К. Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб., 2000. – 464 с.
4. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для СПО / Т. С. Лисицкая. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Изд-во Юрайт, 2017. – 163 с.
5. Овчинникова, Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т. С. Овчинникова, А.А. Потапчук. – СПб.: «Речь», 2009. – 176 с.
6. Практикум по психологии состояний: учебное пособие / под ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб.: Речь, 2004. – 480 с.
7. Хухлаева, О.В. «Лесенка радости»: методическое пособие для педагогов–психологов / О.В. Хухлаева. – М., 2002. – С.4.

Ташманова Н. В., Красногорцева Н. А., Викулов Е. А.
Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА И ПРОЯВЛЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с необходимостью повышения общей физической подготовленности студенток, отражающей определенную психофизическую готовность к будущей профессии. Также представлены результаты сравнительного анализа уровня физической подготовленности студенток и сформированности мотивации к занятиям по физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура, студентки, физическая подготовленность, мотивация.

Tashmanova N. V., Krasnogortseva N. A., Vikulov E. A.
Surgut state university, Surgut, Russia

OVERALL PHYSICAL PREPARIDNESS OF FIRST YEAR FEMALE STUDENTS RATING AND MOTIVATION TO HAVE PHYSICAL EDUCATION CLASSES EXPRESSION

Annotation. There are questions linked with common female students physical preparedness necessity considered in this article. It reflects specific psycophysical readiness for a future profession. There are also represented results of comparative analysis of female students physical preparidness level and having physical education classes motivation level.

Keywords: physical education, female students, physical preparidness, motivation.

Введение. В системе физкультурного образования под физическим состоянием принято понимать совокупность показателей, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние организма и физическую подготовленность. Решающая роль для улучшения качественных характеристик вышеуказанных показателей отводится физической подготовке, которая отражает определенную психофизическую готовность студента к будущей

профессии, является важной и неотъемлемой частью физического самосовершенствования.

Физическая подготовленность является результатом физической подготовки к определенному роду деятельности и характеризуется уровнем развития ведущего для данной деятельности качества (выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты). Роль физической подготовленности в жизни студентов неоднозначна.

Стремительный технический прогресс и развитие науки, все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту и бакалавру, делают учебную деятельность студента все более интенсивной и напряженной. Соответственно, возрастает и значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, рекреации, реабилитации, сохранения и повышения работоспособности на протяжении всего периода обучения. [1]

В Сургутском государственном университете отличительными особенностями учебной программы являются ее широкая общеобразовательная направленность, наличие методико-практических занятий, организация секционных и самостоятельных занятий с использованием электронных образовательных ресурсов. Также в течение учебного года проводятся массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Физическое воспитание в вузе организовано на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в разнообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый образовательный процесс.

Для определения эффективности реализации учебной программы и ее дальнейшей корректировки необходимо регулярно контролировать динамику общей физической подготовленности студентов и оценивать проявление мотивации к учебным занятиям.

Контроль показателей физической подготовленности является одной из основных составляющих физического здоровья, по мнению многих авторов.

Преподавателю физической культуры данные об общей физической подготовленности студентов в начале учебного года необходимы для подбора эффективных методов и подходов, используемых в системе физического воспитания. Целью проведения тестирования общей физической подготовленности студенток первого курса института гуманитарного образования и спорта (неспортивных направлений подготовки) является оценка степени воздействия на обучающихся дисциплины «Физическая культура» и формирование рекомендаций для дальнейшей работы. Данный раздел работы особенно актуален в настоящее время. Это обусловлено введением комплекса ГТО, а также отрицательной динамикой физической подготовленности студентов и сниженным уровнем мотивации к занятиям по физической культуре.

Цель исследования: оценить и проанализировать уровень физической подготовленности студенток первого курса института гуманитарного

образования и спорта неспортивных направлений подготовки, а также проявление их мотивации к занятиям физической культурой.

Методика и организация исследования. Исследование было организовано на базе Сургутского государственного университета, среди студенток первого курса института гуманитарного образования и спорта неспортивных направлений подготовки (91 девушка). В начале учебного семестра, а также по его окончании студенткам было предложено выполнить четыре теста, позволяющих оценить их уровень физической подготовленности и проанализировать динамику результатов: это сгибание и разгибание рук в упоре лежа (характеризует развитие силы различных мышечных групп), прыжок в длину с места (характеризует уровень скоростно-силовой подготовленности), поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (характеризует развитие силы мышц брюшного пресса), наклон туловища вперед из положения стоя на скамье (характеризует степень развития гибкости).

Также студентки, участвующие в эксперименте, ответили на вопросы анкеты, позволяющей оценить проявление мотивации к занятиям по физической культуре.

Таблица 1

Динамика общей физической подготовленности

Наименование теста	сентябрь	декабрь	p≤0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)	5,2±4,45	6,8±5,12	p>0,05
Прыжок в длину с места (см)	168,6±17,05	169,4±19,4	p≤0,05
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	29,7±7,06	33,7±6,08	p≤0,05
Наклон туловища вперед из положения стоя на скамье (см)	15,1±4,28	15,4±4,45	p≤0,05

Результаты исследования их обсуждение. Анализируя представленные результаты в таблице 1, можно говорить о достаточно низком уровне общей физической подготовленности студенток первого курса института гуманитарного образования и спорта в начале учебного семестра. В декабре можно наблюдать небольшой положительный прирост по всем тестам. Наиболее сложными для девушек являются сгибание и разгибание рук в упоре лежа (6,8±5,12), при p>0,05. Достаточно хорошие результаты были продемонстрированы в тесте наклон туловища вперед из положения стоя на скамье (15,4±4,45).

Целесообразно отметить, что чем больше совпадает педагогическое воздействие с мотивами, потребностями и интересами самих занимающихся, тем активнее осуществляется их двигательная деятельность. Чем больше прирост в показателях физической подготовленности, тем выше уровень активности занимающихся в формировании ценностных ориентации к систематическим занятиям физическими упражнениями (Комков, 2002).

Как известно, если сформирован интерес к физкультурно-спортивной деятельности, то она становится источником получения психосоматического комфорта, того, что П. Ф. Лесгафт называл «возвышающим чувством удовольствия».

Таблица 2

Результаты анализа проявления мотивации к занятиям по физической культуре

	Предлагаемые вопросы	Варианты ответов	Ответы (%)
1.	Часто ли вы задумываетесь над своим физическим состоянием?	да	56,8
		иногда	34,5
		очень редко	9,1
		никогда	0
2.	Знаете ли вы свой организм его строение особенности?	знаю хорошо	45,2
		кое-что знаю	54,9
		нет, не знаю	0
3.	Умеете ли вы самостоятельно составлять комплексы физических упражнений и их выполнять?	знаю все необходимое	21,9
		кое-что знаю, но недостаточно	64,8
		ничего не знаю	13,1
4.	Знаете ли вы как самостоятельно определить уровень физического и функционального развития?	да	12,0
		в основном знаю	23,0
		кое-что знаю	36,2
		нет	28,5
5.	Часто ли вы интересуетесь спортивными новостями и смотрите спортивные передачи?	часто	8,7
		иногда	28,5
		очень редко	37,3
		практически никогда	25,2
6.	Изучаете ли вы в интернете сайты, разделы, статьи по физической культуре или читаете литературу на эту тему?	регулярно	3,2
		иногда	36,2
		очень редко	31,8
		нет	28,5
7.	В выходные дни или на каникулах используете ли вы формы активного отдыха?	да	25,2
		иногда	40,6
		очень редко	25,2
		нет	8,7
8.	Хотели бы вы участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта или в каких-то спортивных мероприятиях?	да	21,9
		хотела бы, но у меня недостаточная физическая подготовленность	24,1
		нет	32,9
		затрудняюсь ответить	20,8
9.	Будете ли вы после окончания университета заниматься каким-либо видом спорта или физкультурой?	да, я буду стараться находить для этого время	62,6
		нет	13,1
		затрудняюсь ответить	24,1

Только в случае, если участие в физкультурно-спортивной деятельности вызвано внутренними побуждениями, опирающимися на положительные эмоции и интерес, можно говорить о позитивном влиянии занятий физическими упражнениями. Для выявления информации, характеризующей физическую активность, интересы и мотивацию студенток к занятиям по физической культуре было проведено анкетирование. Результаты проведенного опроса представлены в табл. 2.

Анализируя ответы на предложенную анкету, можно сделать вывод о том, что более половины студенток часто задумываются над своим физическим состоянием (56,8 %), но при этом недостаточно хорошо знают свой организм, его строение и особенности (54,9 %).

Одним из эффективных показателей эффективности образовательного процесса является уровень теоретических знаний в области физической культуры и спорта. Более половины опрошенных (64,8 %) не обладают достаточными знаниями для организации самостоятельных занятий. При этом только (3,2 %) опрошенных изучают сайты, разделы, статьи в интернете по физической культуре или читают литературу на эту тему. Регулярно интересуются спортивными новостями и смотрят спортивные передачи только (8,7 %) опрошенных.

В целом на первом курсе у студенток можно отметить достаточно пассивное отношение к учебным занятиям по физической культуре и к спортивной деятельности в целом. На вопрос «В выходные дни или на каникулах используете ли вы формы активного отдыха?» положительно ответили лишь (25,2 %) опрошенных. Желающих участвовать в соревнованиях или спортивных мероприятиях оказалось (21,9 %).

Сложившуюся ситуацию можно объяснить сложным процессом адаптации студенток к образовательной среде вуза.

Выводы. Предполагаем, что к концу учебного года ситуация изменится в положительную сторону, ввиду того что в рамках программы для студенток первого курса организованы лекционные и методико-практические занятия. Целесообразно принять во внимание специфические условия, позволяющие мотивировать студенток к учебной и спортивной деятельности и созданные, в рамках учебных занятий, мотивации успеха, в которых студентки первого курса могут без особых трудностей адаптироваться к новой для себя учебной среде.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Базилевич М. В. Моделирование спортивно ориентированного физического воспитания в вузе на основе баскетбола: дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / Базилевич М. В. [Место защиты: Моск. гос. акад. физ. культуры]. – Сургут, 2009.- 164 с.
2. Ершова Н. Г., Дытко Е. В. Проявление мотивации к учебной деятельности студентов вузов физической культуры / Н. Г. Ершова, Е. В. Дытко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12 (142) – С.40-43.

Тиссен П. П.

Оренбургский государственный педагогический университет, Оренбург, Россия

РАЗВИТИЕ МОТИВОВ К ОСВОЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования развития мотивов обучающихся к освоению физической культуры в процессе внеурочной деятельности. Представлены педагогические условия, повышающие эффективность процесса развития мотивов обучающихся к освоению физической культуры.

Ключевые слова: Физическая культура, мотивы, образование, внеурочная деятельность.

Tissen P. P.

Orenburg state pedagogical university, Orenburg, Russia

THE DEVELOPMENT OF BASIC SCHOOL STUDENTS' MOTIVES FOR THE MASTERING OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PROCESS OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

Annotation. The article presents the results of the research of the development of students' motives for the mastering of physical education in the process of extracurricular activities. The pedagogical conditions that increase the effectiveness of the process of development of students' motives for the mastering of physical education are presented.

Keywords. Physical education, motives, education, extracurricular activities, development.

Актуальность нашего исследования определяется тем, что проблема развития мотивов обучающихся к освоению физической культуры рассматривается учеными и практиками как одна из ведущих проблем современного процесса физического воспитания обучающихся всех этапов образования.

Изучением проблем развития мотивов учащихся к освоению физической культуры и к физкультурно-спортивной деятельности занимались ученые различных областей наук. Е. П. Ильин рассматривал особенности мотивации и мотивы [4]. М. А. Арвисто изучал мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности, а В. Э. Мильман внутреннюю и внешнюю мотивацию учебной деятельности [1, 5].

Однако, имеющиеся наработки не исчерпали проблему, а только подчеркнули ее важность и определили несколько направлений по изучению как общих вопросов мотивации, так и развитию мотивов школьников к освоению физической культуры. Одним из таких направлений рассматривается внеурочная физкультурная деятельность, которая предусмотрена сегодня федеральным государственным образовательным стандартом [2, 3, 6].

Эмоциональное воздействие внеурочных занятий физической культурой, при грамотной постановке учебно-воспитательной работы учителем, может

оказать, по мнению З. Джумаева, позитивное влияние на развитие мотивов у обучающихся к освоению физической культуры [3]. Поэтому важная роль в развитии мотивов к освоению физической культуры у учащихся в процессе внеурочной деятельности принадлежит учителю физической культуры. Современный учитель должен постоянно осмысливать свою педагогическую деятельность в этом направлении. Он должен постоянно самосовершенствоваться и повышать свой образовательный уровень в области педагогики, психологии, физиологии, теории и методики физкультурного образования. Только на этой базе учитель может быть готовым к поиску новых путей и средств повышения эффективности физкультурного образования обучающихся [6].

При организации внеурочной деятельности необходимо учитывать интерес обучающихся к различным видам спорта, их предрасположенность к ним. Важную роль в развитии мотивов к освоению физической культуры играет окружение учащихся – товарищи, родители, тренер и др.

Таким образом, актуальность разрешаемой проблемы подтверждается недостаточностью сведений о педагогических условиях развития мотивов обучающихся к освоению физической культуры в процессе внеурочной деятельности. В этой связи, целью нашего исследования явилось выявление педагогических условий развития мотивов к освоению физической культуры у обучающихся основной школы в процессе внеурочной деятельности.

Объект исследования – процесс внеурочной деятельности обучающихся основной школы.

Предмет исследования – уровень мотивации к освоению физической культуры у обучающихся основной школы.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что процесс развития мотивов к освоению физической культуры у обучающихся основной школы в процессе внеурочной деятельности может стать эффективнее при соблюдении следующих педагогических условий: использования в процессе обучения двигательным действиям элементов взаимобучения и объективной оценки освоенности двигательного действия со стороны товарищей; использования в структуре уроков бесед о пользе физических упражнений для сохранения и укрепления индивидуального здоровья; использование комплексов физических упражнений, направленных на воспитание отстающих в развитии физических качеств; включение учащихся в процесс сдачи нормативов комплекса ГТО в качестве волонтеров и использование таблицы личностных достижений обучающихся по освоению комплекса ГТО; организации встреч учащихся с ведущими спортсменами, экскурсии на лучшие спортивные объекты, беседы о роли спорта в жизни человека.

В соответствии с целью и гипотезой перед исследованием были поставлены следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу и опыт работы по проблеме развития мотивов обучающихся основной школы к освоению физической культуры.

2. Определить основные педагогические условия развития мотивов к освоению физической культуры у обучающихся основной школы.

3. Выявить уровень сформированности мотивов к освоению физической культуры у обучающихся основной школы в процессе педагогического эксперимента.

Изучение научно-методической литературы включало анализ источников по теоретическим и методическим особенностям организации учебно-воспитательного процесса во внеурочное время, направленного на развитие мотивации к освоению физической культуры у обучающихся основной школы. Было проанализировано 37 источников и интернет ресурсов, позволивших определить психологическую природу интереса обучающихся данного возраста к физической культуре и физкультурно-спортивной деятельности в целом. Мы определили, что именно в этом возрасте возможны изменения качеств личности ребенка в становлении и развитии мотивов к освоению физической культуры в процессе внеурочной деятельности.

Нами, также, было установлено, что эмоциональное воздействие внеурочных занятий физической культурой, при грамотной постановке учебно-воспитательной работы учителем, может оказать позитивное влияние на развитие мотивов у обучающихся к освоению физической культуры. При этом, в процессе организации внеурочной деятельности необходимо учитывать интерес обучающихся к различным видам спорта, их предрасположенность к физкультурно-спортивной деятельности. Определили, что важную роль в развитии мотивов к освоению физической культуры играет окружение учащихся – товарищи, родители, тренер и др.

Изучение опыта работы по проблеме формирования мотивации обучающихся основной школы к занятиям физической культурой предполагал анкетный опрос ведущих учителей физической культуры Оренбургской области путем компьютерного тестирования.

Ответы респондентов позволили нам определить основные направления разработки экспериментальной программы развития мотивации к освоению физической культуры у обучающихся основной школы.

Кроме того, для разработки экспериментальной программы мы провели анкетный опрос обучающихся опытной и контрольной групп. Целью этого опроса было выявление направлений мотивов к занятиям физической культурой. Как и при каких условиях обучающиеся будут включены в процесс внеурочной физкультурно-спортивной деятельности? Испытуемым предложили написать три варианта вероятных направлений достижений, в которых они хотели бы видеть прогресс от систематических занятий физической культурой во внеурочное время по пятибалльной шкале.

Наиболее значимыми учащиеся считали мотивы: одобрение со стороны товарищей (64,2 %); укрепление индивидуального здоровья (64,2 %); достижение высоких результатов в спорте (67,8 %); успешное выполнение нормативов комплекса ГТО (получение знака отличия) (78,5 %); повышение уровня физической подготовленности (60,7 %); изучение новых двигательных

действий (67,8 %); оптимизация физического развития (коррекция фигуры) (67,8 %).

3. Результаты исследования показали, что целенаправленное внедрение выявленных нами педагогических условий в процесс внеурочной деятельности обеспечивает прирост уровня мотивации к освоению физической культуры у обучающихся основной школы по всем показателям.

Так, прирост уровня мотивации по показателю «одобрение со стороны товарищей» в контрольной группе составил 11.7%, тогда как в опытной 35.1 %. Это говорит об успешном использовании в процессе обучения двигательным действиям элементов взаимообучения и объективной оценки освоенности двигательного действия со стороны товарищей.

Прирост уровня мотивации по показателю «укрепление индивидуального здоровья» в контрольной группе составил 17.1 %, а в опытной группе 35.9%, что подтверждает успешность использования в структуре уроков бесед о пользе физических упражнений для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, комплексов упражнений корригирующего характера и дыхательные упражнения.

«Освоение новых двигательных действий» как показатель развития мотивов к освоению физической культуры, оказался к концу формирующего эксперимента выше в опытной группе, чем в контрольной на 21.3 %. Это подтверждает эффективность использования индивидуального подхода в процессе изучения сложных двигательных действий в зависимости от уровня физической и двигательной готовности к нему учащихся.

Прирост уровня мотивации по показателю «повышение уровня физической подготовленности» в контрольной группе составил 15.6 %, а в опытной группе 33.4%, что подтверждает высокую эффективность разработанных нами комплексов физических упражнений, направленных на воспитание отстающих в развитии физических качеств. Эти комплексы выполнялись обучающимися самостоятельно в домашних условиях и подбирались индивидуально под каждого ребенка.

Прирост уровня мотивации по показателю «успешное выполнение нормативов комплекса ГТО (получение знака отличия) (78,5 %) в контрольной группе составил 18.5 %, а в опытной группе 46.5%. Условием роста этого показателя явилось включение учащихся в процесс сдачи нормативов комплекса ГТО в качестве волонтеров и использование таблицы личностных достижений обучающихся по освоению комплекса ГТО.

Оптимизация физического развития (коррекция фигуры) и рост этого показателя на 23.3 % в контрольной группе и на 38.0% в опытной группе говорит об успешности использования на занятиях для девушек упражнений, выполняемых на напольном диске (способствует укреплению мышц в области талии и живота, сжиганию подкожного жира, повышению тонуса всего организма). Для мальчиков использовались упражнения силового характера, направленные, прежде всего, на увеличение

объема мышц бицепса, трицепса и брюшного пресса. Прирост этого показателя составил 14.7 %.

Прирост уровня мотивации по показателю «достижение высоких результатов в спорте» в контрольной группе составил 17.1 %, а в опытной группе 32.8 % (разница в пользу последних на 15.7 %). Условием роста этого показателя явились организованные нами встречи учащихся с ведущими спортсменами, экскурсии на лучшие спортивные объекты, беседы о роли спорта в жизни человека и др.

Таким образом, в нашем исследовании представлены результаты развития мотивов к освоению физической культуры у обучающихся основной школы в процессе внеурочной деятельности. Полученные нами данные подтверждают эффективность внедрения в образовательный процесс школьников представленного комплекса педагогических условий.

Поставленные перед исследованием задачи были успешно реализованы. Гипотеза исследования подтвердилась. Всё это говорит о том, что поставленная нами цель работы достигнута.

Несмотря на то, что рамках поставленных задач выполненное исследование можно считать законченным, проблема развития мотивов к освоению физической культуры у обучающихся основной школы в процессе внеурочной деятельности требует дальнейшего анализа и изучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арвисто, М. А. Мотивация физкультурно-спортивной деятельности. / М. А. Арвисто. – М.: Мысль, 1991. – 169 с.
2. Войлоков, А. М. Характер отношения учащихся средних классов к урокам физической культуры и пути воспитания интереса к ним //Материалы научн.-метод, конф. / А. М.Войлоков – Тарту: Изд-во ТГУ, 1971.-С. 11-13.
3. Джумаев, З. Формирование интереса к физической культуре и спорту у школьников //Развитие массовых форм физической культуры и спорта. Тез. докл. / З. Джумаев. – Красноярск, 1992. – С. 47-49.
4. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. / Е. П.Ильин. СПб.: Питер, 2006. – 512 с.
5. Мильман, В. Э. Внутренняя и внешняя мотивация учебной деятельности // В. Э. Мильман, Вопросы психологии, №5, 1987. – С. 129 – 132.
6. Тиссен, П. П. Условия реализации содержания физкультурного образования учащихся в аспекте внедрения ФГОС. Сборник статей Всероссийской научно-методической конференции /Тиссен П. П. – Оренбург.: издательство ОГПУ., 2017. – С. 252–254.

Троя А. Г., Абзалова Р. И.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ УФИМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АВИАЦИОННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация. Физическое воспитание является неотъемлемой составной частью обучения и профессиональной подготовки студентов. Оно направлено на укрепление здоровья, улучшение физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов. Занятия физической культурой и спортом в период обучения студентов в вузе приводит к сохранению здоровья, высокого уровня физической и умственной работоспособности, поддержания качества жизни на определенном уровне.

Ключевые слова: Физическое воспитание, спорт, активность, тренировки, нормативы.

Troya A. G., Abzalova R. I.

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF THE UFA STATE AVIATION TECHNICAL UNIVERSITY

Annotation. Physical education is an integral part of students ' education and professional training. It is aimed at strengthening the health, improving the physical and vocational training of students. Physical education and sports during the period of students ' studies at the University leads to maintaining health, a high level of physical and mental performance, and maintaining the quality of life at a certain level.

Keywords: physical education, sport, activity, training, standards.

В современных условиях жизни выносливость и сильные мышцы - тот резерв, который помогает человеку противостоять натиску нервных и физических перегрузок, неизменно сохранять хорошее самочувствие, быть всегда доброжелательным. И в студенческие годы важно понять и принять эти простые истины, так как высокое эмоциональное напряжение, быстрые ритмы, постоянные умственные перегрузки требуют выхода скопившейся в организме напряженности, эмоциональной разрядки через физические упражнения. Они необходимы для повышения двигательной активности студентов, успешного выполнения программного контрольного тестирования, поддержания здоровья и оптимального уровня общей физической подготовки на протяжении всего напряженного периода обучения в вузе.

Каждый студент должен получить шанс для реализации своих способностей на занятиях физической культуры. Если ростовые данные не позволяют студенту доминировать в баскетболе или волейболе, есть спортивная гимнастика, лыжи; имеешь большой вес – можешь поднимать штангу, побороться т.д.

Для определения уровня разностороннего развития основных физических качеств студентов- выносливости, гибкости, быстроты используются

определенные тесты и контрольные упражнения. Это могут быть бег на длинные и короткие дистанции, упражнения в подтягивании на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола (отжимания), прыжки с места, поднятие и опускание туловища или ног в положении лежа на спине, наклоны вперед стоя или сидя и др.

Таблица 1

Показатели динамики физического развития студентов (юношей)
за 2019–2020 учебный год.

№	Курс, факультет	Отделение	Прыжки в длину с места (см)		+/-	Подтягивание на перекладине (к-во раз)		+/-	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(к-во раз)			+/-	В висе до касания перекладины поднимание ног (к-во раз)		+/-
			осень	зима		осень	зима		осень	зима		осень	зима		
1	1 АДЭТ	СМГ	208	210	+2	4	4	-	5	5	-	3	3	-	
2	1 ИРТ	ОФП	208	210	+2	8	9	+1	12	13	+1	6	7	+1	
3	4 АВИАЭТ	ОФП	229,3	230	+0,7	12	12	-	15	15	-	10	10	-	
4	3 АВИАЭТ	ОФП	234	234	-	12	12	-	10	10	-	8	10	+2	
5	3 ИНЭК	ОФП	218	226	+8	8	10	+2	10,7	12,6	+1,9	5	6	+1	
6	3 ИРТ	ОФП СМГ	230	231	+1	10	11	+1	16,8	18	+1,2	10	11	+1	
7	2 ИНЭК	СМГ	194	196	+2	10	10	-	8,2	8,5	+0,3	8,4	8,8	+0,4	
8	4 ИНЭК	СМГ	217	218	+1	6	8	+2	12,9	13	+0,1	6,2	6,7	+0,5	
9	4 АДЭТ	ОФП	234	235	+1	10	10,3	0,3	10	11,4	+1,4	9	9,4	+0,4	

По результатам выполнения тестов оценивается уровень физической подготовленности и спортивной формы студентов. В табл. 1 представлены показатели динамики физического развития студентов (юношей) за 2019–2020 учебный год. В табл. 2 представлены показатели динамики физического развития студентов (девушек) за 2019–2020 учебный год.

В первом полугодии в расчете индекса массы тела (используя формулу соотношения веса и роста человека) приняли участие 267 студентов, из них 131 студент – юноши, 136 – девушки.

Анализируя полученные результаты исследования были сделаны следующие выводы: показатели ИМТ в норме – 213 студентов (79,8 %), показатели ИМТ ниже нормы – 20 студентов (7,5 %), показатели ИМТ выше нормы – 34 студента (12,7 %).

Таблица 2

Показатели динамики физического развития студентов (девушек)
за 2019–2020 учебный год

№	Курс, факультет	Отделение	Прыжки в длину с места (см)		±/-	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз)		±/-	Подтягивание в висе лежа, перекладина на высоте 90 см (к-во раз)		±/-	Наклон вперед стоя на скамье (см)		±/-
			осень	зима		осень	зима		осень	зима		осень	зима	
1	1 ИНЭ К	СМГ	174	175	+1	44,5	45,7	+1,2	7/7	7/8	+0/1	13	15	+2
2	2 ИРТ	СМГ	164	168	+4	49	50	+1	8,5	8,8	+0,3	13,6	14	+0,4
3	3 ИРТ	ОФП	175	168	-	60	61	+1		6		8	8,4	+0,4
4	2АД ЭТ	ОФП	166	167	+1	54	55	+1	5,8	6	+0,2	10	11	+1
5	3 АДЭ Т	СМГ	160	162	+2	50	51	+1	7,5	9,4	+1,9	12	15	+3
6	3ОН Ф	СМГ	185	186	+1	60	60	-	6	7	+1	12	13	+1
7	2 ОНФ	ОФП	158	159	+1	60	60	-	10	12	+2	15	16	+1
8	2 ЗЧС	ОФП	173	173	-	65	65	-	10	12	+2	14	15	+1
9	4 ИРТ	СМГ	155	156	+1	53	49,7	+	6	7	+1	17	18	+1

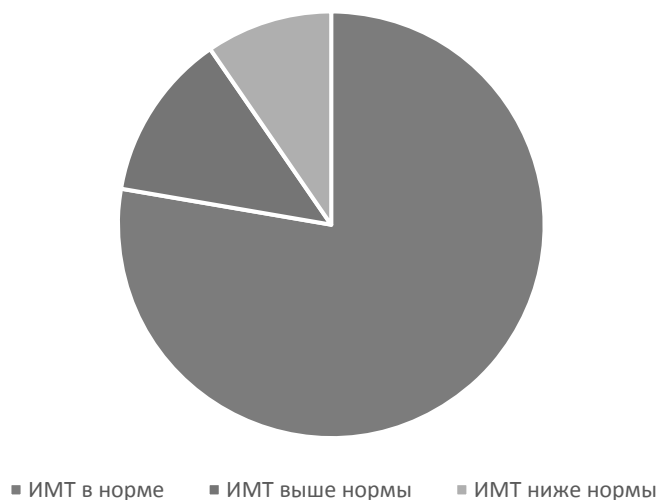


Рис. 5. Анализ показателей ИМТ

Контрольные упражнения позволяют произвести комплексный контроль за уровнем физической подготовленности в целях активизации слабых студентов. Большинство физических упражнений комплекса можно выполнять в домашних условиях и поэтому студент достаточно скоро осознает, что улучшение результатов зависит только от него самого, прикладывает максимум усилий, чтобы выполнить тест, а затем продемонстрировать его на занятиях.

Спортивные успехи студентов становятся не только их личным достижением, но и достоянием вуза, в котором они обучаются, что, безусловно, поддерживает престиж высшего учебного заведения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мокеева Е. Г., Мокеев Г. И. Актуальные проблемы спортивной медицины: питание в системе подготовки спортсменов: учеб. пособие. Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т; Нац. гос. Ун-т физ. к-ры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.- Уфа: Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т, 2015. – 105с.
2. Лазарев И. В., Кузнецов В. С., Орлов Г. А. .Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. Издательский центр «Академия», 1999. – 160с.
3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие, изд. 4-е – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 249 с.
4. Мусакаев, М. Б., Туленков, С. В. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие, Стерлитамакский филиал Урал. ГАФК, 2002. 73 с.
5. Писайкина, М. Н., Смирнова, У. В. Формирование личности учащейся молодежи средством физической культуры и спорта. // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: сб. мат-лов 11-ой межд. научно-практ. конф. Уфа, 2017.

Тулубаева А. С., Тулубаева В. И.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Россия, Уфа

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК УГАТУ С 1–3 КУРСЫ ЗА 2018–2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

Аннотация. Уровень физической подготовленности и развития студентов напрямую связано с количеством часов отведенных на занятия физической культурой в вузе. В статье изучается уровень физической подготовленности студенток с 1–3 курс за 2018–2019 учебный год на основе показателей тестирования.

Ключевые слова: студентки, физическая подготовленность, баллы, контрольные тесты, физические качества, результаты, сравнительный анализ, оценка.

Tulubayeva. A. S., Tulubayeva. V. I.

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

ANALYSIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS STUDENTS OF THE USATU FOR THE 2018–2019 ACADEMIC YEAR

Annotation. The state of health of students depends on physical development and physical readiness. The article examines the level of physical preparedness of students for the period from 2018–2019 academic year on the basis of testing indicators.

Keywords: female students, physical readiness, scores, control tests, physical qualities, results, comparative analysis, evaluation.

В сентябре, мае каждого учебного года в соответствии с разделом учебной программы проводится тестирование уровня физической подготовленности студентов.

Цель настоящей работы – определение и сравнительная оценка уровня физической подготовленности студенток УГАТУ всех факультетов, занимающихся в учебном корпусе №10, в рамках учебной программы 52-54 учебных часа в семестр (в зависимости от курса). Для тестирования использовались стандартные нормативы физической подготовленности, определяющие следующие физические качества:

- скорость (бег 100 метров);
- выносливость (бег 2000 м девушки);
- сила (для девушек – пресс);
- скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места), все они оцениваются по пятибалльной системе (табл. 1).

Прием силовых и скоростно-силовых нормативов ОФП проходил в 10 корпусе УГАТУ (спортивный зал), а нормативов легкой атлетики в парковой зоне.

Чтоб провести сравнительный анализ физической подготовленности студенток ознакомимся с результатами тестов (табл. 2, 3).

Таблица 1

Наименование упражнений	оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
100 м (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2000м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
прыжок в длину (см)	190	180	168	160	150
пресс (кол-во раз)	60	50	40	30	20

В них представлены средние результаты, средние баллы, разница в баллах, секундах, сантиметрах, количестве раз, в зависимости от рассматриваемого норматива физической подготовленности студенток всех факультетов УГАТУ (в учебном корпусе №10) за 2018–2019 учебный год.

Таблица 2

Нормативы легкой атлетики

Факультет, курс	100м (сек.)					2000м (мин.)				
	сентябрь		май		Раз-ница	сентябрь		май		Раз-ница
	Рез-т	балл	Рез-т	балл	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	балл
1 ЗЧС	17.04	3	17.04	3	0	10.21	4	10.28	4	0
2 ЗЧС	18.56	1	18.5	1	0	11.21	2	11.17	2	0
3 ЗЧС.	18.11	1	17.02	3	+2	11.34	2	10.57	3	+1
1 ФИРТ	17.5	2	17.16	3	+1	11.36	2	11.07	3	+1
3 ФИРТ	17.11	2	16.98	3	+1	10.14	4	10.05	5	+1
1АВИЭТ	17.41	2	17.42	2	0	11.07	3	11.24	2	-1
3АВИЭТ	17.66	2	18.3	1	-1	11.26	2	10.19	3	+1
1ИАТМ	17.96	1	17.79	2	+1	12.17	0	11.03	3	+3
3ИАТМ	17.66	2	18.3	1	-1	11.26	2	10.19	4	+2
1 ИНЭК	18.79	1	17.852	2	+1	11.43	2	12.01	1	-1
2ИНЕК	19.88	0	20.2	0	0	14.05	0	14.37	0	0
3 ИНЕК	17.54	2	17.23	2	0	11.32	2	11.15	3	+1
1 ОНФ	18.77	1	18.39	1	0	12.36	0	11.55	1	1
2 ОНФ	18.01	1	17.95	1	0	11.03	3	11.10	3	-1
3 АДЭТ	18.2	1	17.79	2	+1	11.44	2	12.26	0	-2

Тестирование показало, что существенных улучшений между начальными и конечными результатами по легкой атлетике не произошло. Основное количество средних результатов – норматив бег 100 м по всем факультетам и курсам колеблется в пределах от 1 до 3 баллов. Общий средний балл 1,46 – в сентябре, а в мае – 1,66. По сравнению с прошлым учебным годом наблюдается даже некоторое снижение показателей результатов и соответственно баллов. Видимо, в связи с сокращением учебных часов, что приводит к нехватке

времени на должную подготовку к их сдаче. Особенно это касается бега на дистанцию 100 метров.

Наиболее высокие средние показатели скоростных возможностей в конце учебного года:

- среди первых курсов были у студенток факультета 1 ЗЧС – 17.045 секунд (примерно 3 балла.),
- среди вторых у 2 ОНФ – 17.95 сек. (примерно 2 б.),
- среди третьих у студенток 3 ФИРТ – 16.98 сек. (примерно 3 б.).

Худшие результаты:

- среди первых курсов у студенток факультета ОНФ – 18.39 сек. (1 б.),
- среди вторых – 20.2, ИНЕК (0 б.), ЗЧС – 18.5 сек. (1 б.),
- среди третьих курсов у студенток АВИАЭТ – 18.306 сек. (1 б.).

Результаты в беге на дистанцию 2000 метров радуют больше, их значения колеблются от 1 до 5 баллов. Но несмотря на это, общий средний балл 2 – в сентябре, а в мае – 2,33.

Самые хорошие средние показатели тестов на выносливость в конце учебного года:

- среди первых курсов были у студенток факультета 1 ЗЧС – 10.28 мин. (4 балла.),
- среди вторых ОНФ – 11.10 мин. (3 б.),
- среди третьих у студенток ФИРТ – 10.05 мин. (5 б.).

Худшие результаты:

- среди первых курсов у студенток факультета ИНЕК – 12.01 мин. (1 б.),
- среди вторых у ИНЕК – 14.37 сек. (0 б.),
- среди третьих курсов у студенток АДЭТ – 12.26 сек. (0 б.) (табл. 2)

Средние значения силовых показателей (пресс – количество раз) имеют явную положительную динамику, так как развитию мышц брюшного пресса во время занятий в течение учебного года уделяется достаточное количество времени в партерной части каждого занятия. Значения от 2 до 5 баллов у студенток всех факультетов 1, 2, 3 курсов. Общий средний балл в сентябре – 3.86, а в мае – 4.4, это видно и из таблицы 3.

Показатель скоростно-силовых качества (прыжок в длину с места, табл. 3) находится в диапазоне от 2 до 5 баллов, в течение учебного года почти не претерпевает значительных изменений, хуже чем в прошлом учебном году. Общий средний балл в сентябре – 2.53, а в мае – 2.8, Худший средний результат у студенток 3 АДЭТ – 152.2 см (1 б.), лучший у 1 ЗЧС – 182.5 см (4 б.).

Проведя анализ значений средних суммарных баллов можно сделать следующий вывод, что самая высокая суммарная оценка (общий средний балл по 4-м нормативам) в этом году:

- среди студенток 1 курсов была у факультета ЗЧС – 3,75 балла, ФИРТ – 3,
- среди вторых курсов лидирует о ЗЧС – 2,75 б,
- у третьих курсов самый лучший показатель ФИРТ – 4 балла.

Таблица 3

Силовые, скоростно-силовые нормативы

Факультет, курс	Пресс (кол-во раз)					Прыжок в длину с места (см)				
	сентябрь		май		Раз-ница	сентябрь		май		Раз-ница
.	Рез-т	балл	Рез-т	балл	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	балл
1 ЗЧС	43.5	3	57	4	+1	176	3	182.5	4	+1
2 ЗЧС	51.85	4	64.69	5	+1	166.78	2	169.27	3	+1
3 ЗЧС	69.66	5	71	5	0	173.36	3	178.5	3	0
1 ФИРТ	54.25	4	62.29	5	+1	178.35	3	175.84	3	0
3 ФИРТ	67.4	5	76.5	5	0	180.76	4	179.04	3	0
1 АВИЭТ	43.33	3	58.54	4	+1	171.54	3	180	4	+1
3 АВИЭТ	65.08	5	71.54	5	0	170.08	3	177.72	3	0
1 ИАТМ	37.2	2	52.61	4	+2	163.85	2	171.61	3	+1
3 ИАТМ	68.7	5	72.85	5	0	180.09	4	178.57	3	-1
1 ИНЕК	37.72	2	54.45	4	+2	160.7	2	168.61	3	+1
2 ИНЭК	42.86	3	42.42	3	0	158.7	1	156.7	1	-
3 ИНЕК	65.41	5	71.88	5	0	175.52	3	181.16	4	+1
1 ОНФ	38.36	2	57.2	4	+2	164	2	175.4	3	+1
2 ОНФ	66	5	66	5	0	161.5	2	166	1	+1
3 АДЭТ	74.5	5	89	5	0	158	1	152.5	1	0

Таблица 4

Оценка общей физической подготовленности каждого факультета 1, 2, 3 курса определялась, как средняя суммарная оценка 4 тестов

Факультет, курс	сентябрь					май					
	2000	100	Пр.	пресс	ССБ	2000м	100	Пр.	пресс	ССБ	Раз.
.	м	м	в дл.		б.		м	в дл.		балл	балл
1 ЗЧС	4	3	3	3	3.25	4	3	4	4	3.75	0.5
2 ЗЧС	2	1	2	4	2.25	2	1	3	5	2.75	0.5
3 ЗЧС	2	1	3	5	2.75	1	3	3	5	3	0.25
1 ФИРТ	2	2	3	5	3	3	1	3	5	3	0
3 ФИРТ	4	2	4	4	3.5	5	3	3	5	4	0.5
1 АВИЭТ	3	2	3	3	2.75	2	2	4	4	3	0.25
3 АВИЭТ	2	2	3	5	3	3	1	3	5	3	0
1 ИАТМ	0	1	2	2	1.25	3	1	3	4	2.75	1.5
3 ИАТМ	2	2	4	5	3.25	4	1	3	5	3.25	0
1 ИНЕК	2	1	2	2	1.75	1	2	3	2	2	0.25
2 ИНЭК	0	0	1	3	1	0	0	1	3	1	0
3 ИНЕК	2	2	3	5	3	3	2	4	5	3.5	0.5
1 ОНФ	0	1	2	2	1.25	1	1	3	4	2.25	1
2 ОНФ	3	1	2	5	2.75	2	3	1	5	2.75	0
3 АДЭТ	2	1	1	5	2.25	0	1	1	5	1.75	0.5

Примечание: Суммарный средний балл, ССБ оценивающих физические качества по 5-ти бальной системе (табл. 1, 2, 3, 4).

Рассмотрев приведенные выше данные, мы видим, что показатели физического развития студенток УГАТУ, находятся в основном на среднем уровне (от 2 до 4 баллов, предусмотренных программой), но немного хуже чем в прошлом году. Результаты в течение года остаются почти на том же уровне, либо незначительно улучшаются-ухудшаются (табл. 4).

Показатели физической подготовленности, используемые нами, отражают уровень развития основных физических качеств у студенток, что видно из представленных таблиц. Все данные были взяты из протоколов сдачи нормативов и являются средними значениями.

Результаты исследований позволили выявить средний и нижний уровень физической подготовленности студенток в начале и конце учебного процесса, надеемся, что в дальнейшем эти данные будут способствовать изменению учебной нагрузки в часах. Так как для повышения уровня физического развития нужна непрерывная учебно-тренировочная деятельность.

Тулубаева А. С., Тулубаева В. И.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ САМОСТОЯТЕЛЬНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Аннотация. Самостоятельные занятия являются составным компонентом в арсенале средств, которые способствуют повышению уровня двигательной активности студентов.

Ключевые слова: самостоятельные занятия, здоровый образ жизни, дневник самоконтроля, функциональные пробы.

Tulubaeva A.S., Tulubaeva V.I.

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

CONTROL OF PHYSICAL AND FUNCTIONAL CONDITIONS OF PERSONS DOING PHYSICAL EXERCISES INDEPENDENTLY

Annotation: Self-study is an integral component in arsenal of tools that increase the level of motor activity of students.

Keywords: independent studies, healthy lifestyle, self-monitoring diary, functional tests.

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей с помощью организованной двигательной активности помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижение поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье, позволяет в рамках короткого рабочего дня выполнять все намеченные дела. Мышцы составляют 40-45% массы человека. За время

эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность других органов и систем организма, поэтому он чутко реагирует как на снижение двигательной деятельности, так и на высокие физические нагрузки.

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

Вопрос улучшения физического состояния и спортивного мастерства студентов нельзя решать без учета особенностей высшей школы, а также специфических особенностей методики занятий по физической культуре. Перерывы в учебных занятиях, связанные со структурой учебного процесса (сессия, практика, каникулы) нарушают принцип регулярности, систематичности занятий, затрудняют проведение круглогодичной тренировки.

Только умение самостоятельно работать в значительной степени может сгладить эти противоречия. Самостоятельное выполнение физических упражнений дает возможность увеличить общий объем занятий по физической подготовке, не нарушая учебного процесса. Организация и проведение самостоятельных занятий связано с определенными закономерностями. Нельзя рассчитывать, что самостоятельная работа может идти самотеком и при этом давать только положительный результат.

Главным критерием правильности построения учебно-тренировочного процесса следует считать хорошее самочувствие и желание заниматься при постоянном увеличении нагрузки. Естественно, что физическая нагрузка от занятия к занятию должна расти постоянно, без форсирования, оказывая свое тренирующее воздействие. В процессе физических упражнений происходит интенсивный расход энергии, что в последующем вызывает не только их восстановление, но и некоторое повышение уровня исходных величин. Но это происходит лишь в том случае, если физическая нагрузка на каждом занятии регулируется по объему и интенсивности, при условии обязательного контроля за самочувствием. Таким образом, только сбалансированная нагрузка, постоянный и постепенный ее рост позволят обеспечить высокий тренировочный эффект занятий любым видом спорта и окажет положительное влияние на укрепление здоровья занимающихся.

Все занятия должны носить учебно-тренировочный характер, то есть способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Задачи

ставятся самым интересным. Они должны быть посильными, реальными и иметь тенденцию к постоянному усложнению при непереносимой регулярности занятий. Естественно, что в процессе адаптации к физической нагрузке происходит постепенная стабилизация отношений между потребностями организма и его возможностями.

Что следует считать правильной организацией учебно-тренировочного занятия по физической культуре? Каждое практическое занятие включает в себя подготовку, решение поставленных задач и логическое завершение занятия путем снижения нагрузки и достижения оптимального физического и психического состояния для последующей трудовой деятельности. Исходя из этого в практическом занятии различают подготовительную. Основную и заключительную части, каждая из которых имеет свои задачи, продолжительность и наиболее целесообразное содержание.

Ведущим методом оценки организации тренировочного процесса является учет самочувствия занимающихся. В данном случае субъективные ощущения отражают объективное состояние организма и его реакцию на изменение физической нагрузки. Но реальное влияние физической нагрузки в течение занятия должно вызывать небольшое утомление, характеризующееся приятной усталостью и сохранением желания тренироваться.

Для изучения влияния на организм физических упражнений нужно постоянно вести дневник учета занятий. В этом дневнике следует отражать любые формы физкультурных занятий, например, утреннюю зарядку, занятия в группах здоровья, пешеходные прогулки и т.д. Ведение дневника приносит немалую пользу, позволяя, исходя из функционального и субъективного состояния занимающихся, точно определить оптимальную величину физической нагрузки.

Для определения более точного и дифференцированного влияния физической нагрузки на организм каждый занимающийся должен владеть некоторыми методами регистрации физиологических показателей деятельности отдельных систем и органов, отражающих состояние организма в целом.

Прежде всего, это определение частоты сердечных сокращений (ЧСС), т.е. пульса. Подсчет пульса является наиболее простым и доступным для всех занимающихся методом наблюдения и контроля за реакцией организма на физическую нагрузку.

Пульс рекомендуется считать в течение 10 секунд и, умножив полученное число на 6, записать минутный результат. Считать пульс до и после занятий нужно, находясь в положении стоя. Частота пульса изменяется соответственно интенсивности физической нагрузки. Принято считать, что двойное увеличение показателя ЧСС в покое, обычно равного 60–75 ударов в минуту, отражает нормальный уровень нагрузки. Частота пульса менее 120 ударов в минуту свидетельствует о слабой физической нагрузке, а свыше 160–170 ударов в минуту – о чрезмерной. Следует также иметь в виду и еще одну цифру, условно определяющую уровень ЧСС, предельно

допустимый для каждого занимающегося. Для этого следует из числа 220 – максимальной величины пульса человека – вычесть свой возраст, таким образом для 30-летнего это будет $220-30=190$, для 50-летнего 170 и т.д. Безусловно, все указанные величины являются ориентировочными, т.к. многое зависит от индивидуальных особенностей – состояния здоровья, уровня тренированности, возраста, условий окружающей среды и т.д. И все же в пределах средних значений они отражают действительное положение вещей для большинства занимающихся.

Необходимо отметить, что длительные, регулярные занятия физическими упражнениями вызывают в организме человека определенную перестройку, в частности, сердечно-сосудистой системы, характеризующуюся снижением пульса меньше 60 ударов в минуту. Это является нормальной реакцией организма на физическую нагрузку и подчеркивает правильность выбранной методики тренировки.

Другим показателем, определяющим степень влияния физической нагрузки на организм человека, является частота дыхания, которую также нетрудно посчитать каждому. В спокойном состоянии частота дыхания в минуту составляет 14–18 вдохов и выдохов. Нормальной реакцией организма на умеренную физическую нагрузку следует считать увеличение частоты дыхания до 36–38 в минуту.

Кроме этого, для оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой системы и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применяют пробу Штанге и пробу Генче. Проба Штанге – задержка дыхания на вдохе. Средним показателем считается время задержки дыхания на 60-65 секунд. Проба Генче – задержка дыхания на выдохе. Здесь средний показатель 30 секунд.

Достаточно информативным показателем величины физической нагрузки при тренировке является изменение веса, происходящее за счет потоотделения. Принято считать, что потеря 200-300 граммов веса за одно занятие определяет малую физическую нагрузку, 500-700 – среднюю и 800 граммов и более – значительную. Однако следует учесть, что чем выше тренированность организма, тем меньшая потеря веса происходит при одинаковой физической нагрузке.

Очень важно также для самоконтроля осуществлять постоянный контроль за весом тела. Нормальный вес во многом определяет как уровень физической нагрузки, получаемой организмом, так и реальность режима питания, сна и отдыха, а в целом в определенной степени характеризует и правильный образ жизни человека. С физиологической точки зрения поддержание оптимального весового баланса оказывает исключительно благотворное влияние на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что особенно важно в среднем и пожилом возрасте.

Для определения необходимого веса человека существует множество таблиц и формул, которые практически дают результаты, довольно близкие по

своему значению. С нашей точки зрения наиболее точной и простой может считаться следующая формула, индекс массы тела (ИМТ):

$$I = \frac{P}{L^2} \text{ где, } P - \text{масса тела (вес в кг), } L - \text{длина тела (в метрах).}$$

Интерпретация показателей ИМТ в соответствии с рекомендациями ВОЗ: 16 и менее – выраженный дефицит массы тела; 18-25 – норма; 25-30 – избыточная масса тела (предожирение); 30-35 – ожирение первой степени.

Рекомендуемые методы самоконтроля позволяют определить соответствие физической нагрузки во время занятий состоянию здоровья и физическому развитию, а также эффективность воздействия тренировочного процесса на организм.

Крайне нежелательной, но весьма возможной при самостоятельных занятиях физическими упражнениями является перетренировка. Основной причиной перетренировки следует считать чрезмерные нагрузки в тренировочном процессе, что приводит к истощению организма и, в первую очередь, центральной нервной системы.

Чтобы управлять процессом самостоятельных занятий, необходимо провести ряд мероприятий: определить цели самостоятельных занятий; определить индивидуальные особенности занимающегося; скорректировать планы занятий; определить содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки. Все это необходимо, чтобы достичь наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренированных нагрузок. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок.

У занимающихся физическими упражнениями формируются навыки аккумуляции энергии через его двигательную активность. В силу этого двигательная активность может служить фундаментальной основой для создания инструментальных методик контроля, диагностики, тестирования и корректирования функционального состояния организма человека, тем самым объективными методами доказывая полезность двигательной деятельности и позволяя формировать оптимальные нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тупиев И. Д., Лагно С. А.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ПОЛИТИКА РАБОТОДАТЕЛЕЙ ПО ПРОДВИЖЕНИЮ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ РАБОТНИКОВ

Аннотация. Рассматриваются ключевые причины необходимости обеспечения физической активности в течение трудового дня и возможные негативные последствия ввиду ее отсутствия, отражающиеся на эффективности и работоспособности работников. Анализируются примеры внедрения политики спорта в корпоративную культуру популярных компаний современности.

Ключевые слова: спортивная культура, работник, работодатель, политика работодателей, государственное управление.

Tupiev I. D., Lagno S. A.

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

EMPLOYERS 'POLICY FOR THE PROMOTION OF SPORTS CULTURE AMONG EMPLOYEES

Annotation. The key reasons for the need to ensure physical activity during the working day and possible negative consequences due to its absence, affecting the effectiveness and efficiency of employees, are considered. The examples of the introduction of sports policy in the corporate culture of popular companies of our time are analyzed.

Keywords: sports culture, employee, employer, employer policy, public administration.

В последние годы все более популярным среди молодежи и людей среднего возраста становится стремление к занятиям различными видами спорта. При этом, как отмечают ученые-современники, такое стремление позитивно отражается на многих сферах жизни человека. Как справедливо отмечает П.А. Титов, для людей, которые регулярно уделяют время занятиям спортом, характерен хороший иммунитет, занятия спортом позитивно отражаются на мозговой деятельности и в целом настроении человека [3]. Научно доказано, что физическая деятельность продлевает трудоспособный возраст. Например, утренняя гимнастика – один из лучших способов привести свой организм в рабочий тонус и повысить мозговую активность. При современных темпах старения населения и уменьшения рождаемости влияние данных факторов имеет первоочередное значение для сохранения или увеличения экономического роста [3].

Однако для большинства людей регулярные занятия спортом представляются нереальными ввиду отсутствия на это достаточного количества времени и финансовых возможностей. Как правило, большую часть времени своего дня человек проводит за своим рабочим местом, что лишает его возможности, например, совершить пробежку. Важным аспектом в сидячей работе является обязательная разминка в течение дня прямо за рабочим местом.

Однако, в большинстве случаев рабочее пространство не позволяет заниматься спортом или делать физические упражнения [2].

Именно поэтому распространение спорта в корпоративной культуре ведущих организаций получило, безусловно, положительный отклик от работников и позитивный результат для их сплочения коллектива и развития компании в целом. Помимо этого, внедрение регулярных занятий спортом в течение рабочего дня отражается и на здоровье сотрудников. Длительное пребывание в одном положении приводит к нарушениям работы суставов и проблемам с позвоночником [1].

В большинстве случаев работодатели не уделяют достаточного внимания спорту в коллективе. Многие работодатели не готовы за собственный счет обустраивать площадки для занятий спортом, финансировать посещение работниками фитнес-залов и т.д. В трудовом законодательстве не прописана обязанность работодателей создавать условия для физической активности сотрудников [4].

В качестве яркого примера успешной и эффективной спортивной политики можно привести компании Яндекс и Google. Данные компании поощряют занятия спортом, компенсируя полностью все затраты работников на спортивные увлечения, как йога, лыжи, футбол и т.д. Помимо этого в головных офисах компаний существуют специально оборудованные места для занятий спортом. Такая политика не только позитивно сказывается на эффективности и трудоспособности сотрудника, но и на его собственном отношении к работе в такой компании [2].

Также уделяют внимание спорту такие компании как Макдональдс, КФС и т.д. В частности, компании собирают своих работников на командные спортивные игры стабильно два раза в месяц, поощряя участие в них памятными и ценными призами, техникой и тренажерами. Большое внимание в таких корпорациях уделяется соответственно именно командным видам спорта, во время занятий, которыми одним из важных факторов является сплочение коллектива.

На сегодняшний день можно говорить о том, что эти компании с мировым именем задают положительную тенденцию в западной корпоративной культуре. Постепенно она закрепляется и в наших организациях.

Резюмируя вышесказанное, можно сделать вывод о том, что внедрение спорта в рабочий процесс за счет средств работодателя замещает отсутствие государственной поддержки в области спорта для молодежи. Конечно, это выбор работодателя, обусловленный финансовыми возможностями соответствующей организации. Как показывает практика, создание и поддержание условий, необходимых для физической активности работников, наилучшим образом сказывается на качестве работы, атмосфере в коллективе и положительно влияет на здоровье населения в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бульдозеров М. А., Гричаева Ш. Д. Спортивные мероприятия в среде трудящейся молодежи // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. 2017. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.cyberleninka.ru> (дата обращения 10.11.2019).
2. Ибрагимов Ф. Ю. Проблемы внедрения спорта в современные компании // Проблемы современного образования и воспитания молодежи. 2018. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.cyberleninka.ru> (дата обращения 10.11.2019).
3. Титов П. А. Влияние физической культуры и спорта на социально-экономический аспект // Вестник МГТУ. – 2010. – №1. – С. 215-217.
4. Тоноян В. Х. Влияние экстремальных видов спорта на развитие молодежного движения в России // Власть. – 2018. – № 9. – С. 33-36.

Фархутдинова А. А., Кругликова В. С., Тулкубаева Е. В.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

МЕТОДИКА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье описывается методика круговой тренировки в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста

Ключевые слова: круговая тренировка, сюжетные комплексы, непрерывно-поточный и интервальный варианты тренировки.

Farkhutdinova A. A., Kruglikova V. S., Tulkubaeva E. V.

Birsky branch of the Bashkir state University, Birsk, Russia

METHOD OF CIRCULAR TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE

Annotation. The article describes the technique of circular training in the physical education of children of preschool age

Keywords: circular training, story complexes, continuous-flow and interval training options.

В настоящее время физическое воспитание детей дошкольного возраста регламентируется разнообразными программами. Анализ их содержания позволяет заключить, что они ориентированы, главным образом, на формирование у детей основных двигательных навыков и меньшей степени способствуют целенаправленному развитию двигательных качеств, а так же не оказывают непосредственное воздействие на системы и функции организма детей и их здоровье, что неоднократно отмечалось многими авторами. В связи с этим реальное развитие физических качеств дошкольников оказывается, чаще всего, необоснованно заниженным. Так, по обобщенному среднему показателю значительное количество детей дошкольного возраста (28–40 %) имеет уровень физической подготовленности ниже среднего и низкий.

Несмотря на декларирование принципа оздоровительной направленности физического воспитания детей дошкольного возраста, сложившаяся практика работы не в полной мере способствует его целенаправленной реализации. Таким образом, с одной стороны, в общей системе воспитания именно физическое воспитание призвано вносить главный вклад в улучшение по количественным и качественным критериям физического состояния человека, придавая тем самым индивидуальному физическому развитию черты целесообразно направленного процесса. С другой стороны, применяемые в настоящее время в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста физические нагрузки, не вызывают напряжения физиологических функций организма, не обеспечивают тренирующий эффект, и, следовательно, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия.

Таким образом, наблюдается выраженное противоречие между необходимостью обеспечения тренирующего эффекта занятий по физической культуре и недостаточной разработанностью теоретико-методологических и организационно-методических подходов его реализации. Следовательно, проблема поиска путей повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста на основе обеспечения тренирующего эффекта и оздоровительной направленности занятий по физической культуре является актуальной.

Цель исследования: экспериментально обосновать организационно-методические особенности и эффективность использования круговой тренировки в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – методика круговой тренировки в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение круговой тренировки в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста позволит повысить его эффективность и окажет положительное влияние на уровень их физической подготовленности.

В соответствии с целью и гипотезой перед исследованием были поставлены следующие *задачи исследования*:

1. Изучить состояние проблемы физического воспитания дошкольников на основе анализа литературных источников.
2. Определить организационно-методические особенности применения круговой тренировки в процессе физического воспитания дошкольников.
3. Обосновать эффективность использования круговой тренировки в физическом воспитании старших дошкольников.

Практическая значимость исследования заключается в том, что содержащиеся в работе теоретические и научно-методические материалы по физическому воспитанию могут быть использованы инструкторами и воспитателями ДОО для совершенствования воспитательно-образовательной

работы с детьми дошкольного возраста и в системе педагогического просвещения родителей.

Исследование осуществлялось на базе МАДОУ ДС №7 «Колокольчик» г. Янаул РБ. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 детей старших групп 5-6-летнего возраста, подобранные на основе данных врачебно-педагогического обследования. Из вышеназванного количества детей были сформированы контрольная и экспериментальная группы, в каждой по 10 человек.

В экспериментальной группе в содержание занятий по физической культуре, проводимых два раза в неделю с продолжительностью одного занятия 30–35 минут, включались сюжетные комплексы круговой тренировки (третье занятие, в соответствии с программными требованиями, проводилось на улице в часы прогулки). В контрольной группе занятия по физической культуре проводились с аналогичной кратностью продолжительностью на основе раздела «Физическое воспитание» комплексной Программы воспитания и обучения в детском саду.

Итоговое педагогическое тестирование физической подготовленности было проведено через пять месяцев после начала эксперимента. В обеих опытных группах произошли достоверные изменения результатов во всех двигательных тестах, однако сравнительный анализ показателей физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной групп после проведения педагогического эксперимента выявил достоверные межгрупповые различия в результатах всех двигательных тестов. При этом в результатах всех контрольных упражнений дети экспериментальной группы превосходили детей контрольной группы.

Таким образом, применение разработанной методики круговой тренировки способствовало положительной динамике показателей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Сравнительный анализ показателей уровня физической подготовленности детей опытных групп после эксперимента представлен на рис. 1.

На основании диаграммы мы можем сделать вывод, что, в общем, в контрольной группе особенного прогресса в развитии физических качеств не произошло: наоборот, показатель низкого уровня повысился за счет того, что понизился показатель среднего уровня на 5 %. Также следует отметить, что показатель высокого уровня в данной группе как на констатирующем, так и на контрольном этапе равен 0 %.

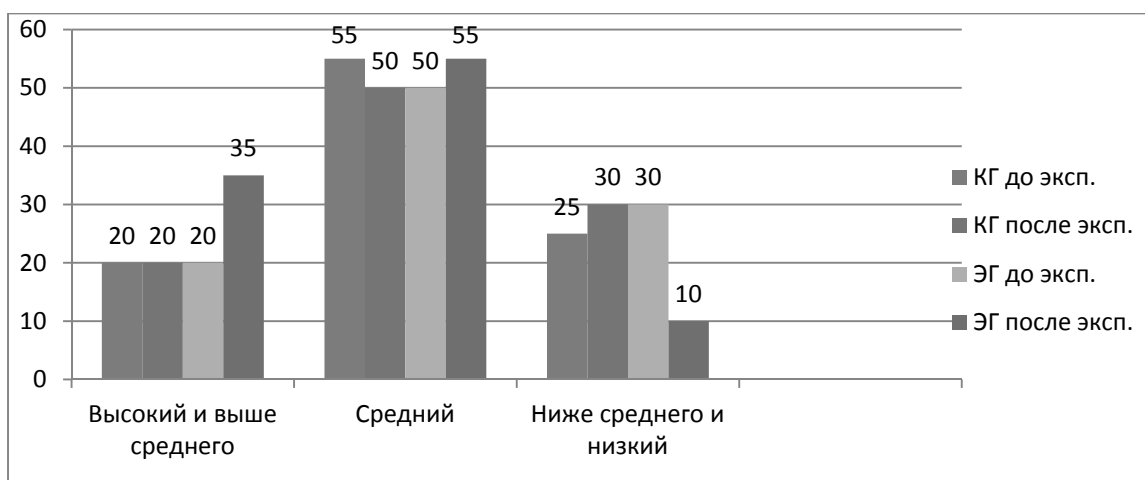


Рис. 1. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста в ходе эксперимента

Тогда как в экспериментальной группе мы можем отметить повышение показателя среднего уровня до 55 % это выше на 5 %, чем на констатирующем этапе. Произошло повышение высокого и выше среднего уровня до 35 %, это на 15 % выше, чем на констатирующем этапе. Показатель низкого уровня уменьшился до 10 %, но это произошло за счет того, что дети из данного уровня перешли в средний и высокий уровень.

Для оценки влияния на динамику показателей физической подготовленности применения комплексов круговой тренировки мы наряду с методами математической статистики использовали методику рекомендованную для оценки темпов прироста параметров физической подготовленности детей. Во всех двигательных тестах прирост результатов в экспериментальной группе выше по сравнению с контрольной.

Полученные данные свидетельствуют о положительной динамике показателей физической подготовленности детей в результате использования сюжетных комплексов круговой тренировки на занятиях физической культурой. На основе выявленных в результате эксперимента достоверных различий в физической подготовленности дошкольников экспериментальной и контрольной групп, а также более значительных темпов прироста в показателях физической подготовленности детей экспериментальной группы можно сделать заключение о преимущественной эффективности применения круговой тренировки в физическом воспитании дошкольников по сравнению с традиционной программой, применяющейся в ДОО.

Федорова А. В., Юламанова Г. М.

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

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 18–20 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕСС-ПРОГРАММ

Аннотация. В статье описаны особенности процесса воспитания силовых способностей девушек 18-20 лет на занятиях физической культурой с использованием фитнес-программ; описано содержание двигательных и, в частности, силовых качеств; названы причины, из-за которых может быть нарушено формирование силовых качеств; охарактеризованы виды фитнеса, способствующие развитию силовых качеств у девушек.

Ключевые слова: физические качества, силовые качества, фитнес, силовая аэробика

Fedorova A.V. Yulamanova G. M.

Bashkir state pedagogical university.M. Akmulla, Ufa, Russia

EDUCATION OF POWER ABILITIES OF GIRLS 18-20 YEARS OLD IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES USING FITNESS PROGRAMS

Annotation. This article describes the features of the process of education of power abilities of girls and women; describes the content of motor and, in particular, power qualities; names the reasons for which the formation of power qualities may be disrupted; describes the types of fitness that contribute to the development of power qualities in female girls.

Keywords: physical (motor) qualities, strength qualities, fitness, power aerobics.

Актуальность данной проблемы заключается в необходимости повышения силовых способностей девушек за счет использования различных спортивных программ. Однако, постоянно меняющиеся условия жизни существенно влияют на мотивы деятельности, наблюдается переоценка прежних ценностей и жизненных ориентаций у современных граждан. Далеко не все взрослые, не говоря уже о детях, осознают важность сохранения собственного здоровья и не видят значительного потенциала в занятиях спортом для сохранения и укрепления здоровья.

Но именно в последнее время стремительно развиваются различные направления фитнеса. Одним из таких направлений является использование при занятии физической активностью программ, направленных на развитие силовых качеств.

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования требует от студентов сформированности целого ряда физических качеств, которые необходимы девушкам и женщинам не только на занятиях физической культуры, но и вообще в жизни. Одним из таких требований ФГОС ВО для этого учебного предмета является формирование таких двигательных качеств, как: ловкость, гибкость, быстрота, сила, скорость [2]. Под двигательными (физическими) качествами понимают качественные

особенности двигательного действия: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Под силой как физическим качеством (способностью) необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий [1].

Государство и общество России через требования ФГОС ВО определили заказ в системе преподавания физической культуры в виде формирования целого ряда физических качеств [2], так как в современном динамично развивающемся обществе нужны, действительно, здоровые, физически развитые женщины. Формирование силовых качеств способствует становлению полезных и здоровых привычек у девушек и женщин, подготовке их к реальным условиям жизнедеятельности, выводят процесс обучения и воспитания на занятия физкультурой из стен вуза в окружающий мир. Поэтому выявление особенностей процесса воспитания силовых способностей девушек 18–20 лет на занятиях физической культурой с использованием фитнес-программ

Результаты исследования. В первую очередь, формирование силовых качеств может быть затруднено из-за недостаточного физического развития девушек, что, замедляет процесс выполнения упражнений. Во-вторых, отрицательно влияет на формирование силовых качеств слабое здоровье девушек. Особую актуальность приобретает выбор методов воспитания силовых качеств, соответствующих уровню физической подготовленности, оптимальной возрастной и двигательной активности студенток. В процессе воспитания силовых качеств центральное место занимает проблема оптимального сочетания методов, включающих относительно стандартные и варьируемые формы упражнений.

Выявлено, что при воспитании силовых качеств важно иметь в виду, что эти качества, которые девушки могут проявить в конкретном движении, зависит от нескольких факторов, главным из которых является уровень физического состояния. Поэтому гораздо правильнее придерживаться комплексного подхода, суть которого заключается в использовании на одном и том же занятии различных упражнений для формирования силовых качеств [3].

Определено, что занятия фитнесом позволяют девушкам не только укрепить свое здоровье, подтянуть фигуру, но и формировать силовые качества, больше времени проводить вместе со своими сверстниками, переводя негативную энергию в позитивные эмоции. Занятия фитнесом для развития силовых качеств у девушек могут успешно реализовываться в следующих формах работы.

Классическая и танцевальная аэробика, на занятиях разучиваются элементы танцев различных стилей, которые обогащают двигательный опыт и повышают культуру движений. Танцевальная аэробика привлекательна, эмоциональна и высокоэффективна для развития координационных способностей и выносливости. Задачи решаемые в процессе занятий танцевальной аэробикой: укрепление мышц, особенно нижней части тела,

стимулирование работы сердечно-сосудистой системы, улучшение координации движений и осанки, снижение лишнего веса [4].

Степ-аэробика позволяет комплексно развивать у занимающихся разнообразные двигательные качества, благоприятно воздействует на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную системы. Задачи решаемые в процессе занятий степ-аэробика: профилактика и лечение проблем с суставами, укрепление мышц и восстановление после травм.

Силовая аэробика (функциональный тренинг) позволяет не только тренировать основные системы организма, но и акцентировать нагрузку на отстающих в развитии отдельных группах мышц, исправить дефекты телосложения, нормализовать вес, укреплять мышцы. Функциональный тренинг – это способ увеличить координацию, мышечную силу и выносливость – и, в конечном счете, строить тело, более приспособленное для повседневной жизни [4].

Аква-аэробика эффективно решает следующие задачи: укрепление тела, улучшение гибкости, растягивание мышц и связок, повышение силы и выносливости, сжигание лишних калорий, успешное восстановление после травм. Слайд-аэробика: оптимальный вид аэробики для желающих избавиться от жировых отложений в области бедер. Служит для укрепления основных мышц тела и развития силовых качеств [5].

Памп-аэробика направлена на коррекцию фигуры и укрепление мышц. Тай-Бо-аэробика направлена на снятие стресса, повышение тонуса и настроения, регулирование работы сердца, улучшение общего самочувствия. Спиннинг, или сайкл-рибок позволяет укрепить мышцы рук и ног, ягодиц и живота, развитие силовых качеств. Резист-бол, направлена на коррекцию фигуры, развитие координации движений, гибкости, силы. Способствует исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Треккинг-аэробика способствует улучшению общего физического состояния организма и развитию силовых качеств [5].

Выводы. Определено, что остаются до сих пор неясными вопросы оптимизации выбора состава и характера тренирующих воздействий, обеспечивающих необходимость и достаточность уровня силовой подготовленности девушек. В частности, в работах посвященных данной проблеме не нашли отражения вопросы адекватности форм использования средств для эффективного занятия девушек 18–20 лет на занятиях физической культурой с использованием фитнес-программ при воспитании силовых качеств. Из анализа научно-методической литературы было выявлено, что процесс воспитания силовых качеств девушек 18–20 лет на занятиях физической культурой с использованием фитнес-программ раскрыт не достаточно полно. Выявлены эффективные фитнес-программы, адекватные потребностям, уровню подготовленности девушек 18–20 лет к ним относятся: классическая и танцевальная аэробика, степ-аэробика, силовая аэробика, памп-аэробика. Доказано, что девушки, ведущие активный образ жизни и занимающиеся силовыми видами фитнеса, более дисциплинированы, лучше

учатся и меньше устают. Занятия силовым фитнесом помогают им преодолеть неуверенность в себе и обрести физическое и душевное равновесие.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению 49.03.01 – Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010. – 32 с.
3. Лаптева А.П. Управление физическим развитием / А.П. Лаптева. – Москва, 2013. – 180 с.
4. Ким, Н.К. Энциклопедия современного фитнеса / Н.К. Ким. – М.: Аст-пресс. – 280 с.
5. Горцев Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2004. – 256 с.

Федулина И. Р., Данилов Е. В., Тимченко Т. В., Емелева Т. Ф., Гараева И. К.
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы,
Уфа, Россия

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Статья посвящена необходимости повышения уровня образованности студентов в гуманитарном пространстве физической культуры и их готовности к постижению ее широкого ценностного содержания.

Ключевые слова: физическая культура, ценностные ориентации духовной направленности, моральная ответственность личности.

Fedulina I. R., Danilov Y. V., Timchenko T. V., Yemeleva T. F., Garaeva I. K.
M. Akmullah Bashkir state pedagogical university, Ufa, Russia

STUDENT'S VALUE ORIENTATIONS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

Annotation. The article is devoted to the need to increase the level of education of students in the humanitarian space of physical culture and their readiness to comprehend its broad value content.

Keywords: physical culture, value spiritual orientations, moral responsibility of the individual.

Студенчество представляет собой особую социальную группу, т.к. в этот период жизни происходит изменение статуса, прежнего стереотипа поведения, мышления. Опираясь на свои ценностные представления, ценностные ориентиры, студент строит свои жизненные планы, определяет уровень своих притязаний.

Высшее образование оказывает огромное влияние на психику человека, развитие его личности. [1] Социально-экономические и политические преобразования, происходящие в нашей стране, требуют от системы высшего

профессионального образования подготовки специалистов, отличающихся высоким уровнем общей культуры и развитостью системы ценностных ориентаций духовной направленности.

В современных реалиях проблема духовности для России является одной из самых актуальных. Социально-экономические преобразования в стране привели к резкому падению нравственных устоев и смене духовных ориентаций. Проводимая в системе образования работа по идейно-нравственному воспитанию личности не давала большого эффекта, т.к. исключала главную составляющую воспитательного процесса – духовность. Воспитание студенчества оказалось на втором плане после обучения, как необязательный компонент данной работы. Все это привело к определенному пренебрежению самой личностью студента, его насущными жизненными проблемами, а в итоге – к заметной деформации в развитии его личностных качеств.

Поскольку физическая культура является составной частью всестороннего развития личности, актуализируется научная задача теоретического и практического обоснования содержательно-технологического обеспечения процесса формирования ценностных ориентаций посредством физического воспитания.

Сегодня нет ни одной сферы человеческой деятельности, которая не была бы связана с физической культурой, т.к. она является общепризнанной материальной и духовной ценностью общества в целом и каждого человека в отдельности.

В соответствии с ФЗ РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», физическая культура – это 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.

Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека, как одного из действенных средств интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания.

Анализ теоретических источников и изучение современной практики подготовки специалистов в сфере физической культуры, демонстрируют отсутствие целостного, основанного на современных подходах представления о формировании ценностных ориентаций духовной направленности у студентов в процессе обучения в вузе.

В качестве опытно-экспериментальной базы исследования выступили студенты второго курса естественно-географического факультета и студенты физико-математического факультета Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы.

Гипотеза нашего исследования заключается в том что, эффективное формирование ценностных ориентаций духовной направленности студентов педагогических вузов средствами физической культуры может быть обеспечено путем формирования представления о физической культуре как о способе включения личности в систему общественных отношений;

Достижение поставленной цели может быть обеспечено путем разработки программы педагогической и методической подготовки студентов с целью формирования их ценностных ориентаций.

Ценностные ориентации представляют собой важнейший компонент структуры личности и являются регуляторами поведения и проявляются во всех областях человеческой деятельности. [2]

С целью проведения эксперимента студенты были разделены на экспериментальную и контрольную группы. Общее количество студентов составляло 60 человек.

Экспериментальная группа: студенты естественно-географического факультета – 30 человек.

Контрольная группа: студенты физико-математического факультета – 30 человек.

В соответствии с планом исследования представим результаты исследования и проведем анализ полученных данных.

Работа в контрольной группе велась традиционно, в экспериментальной – в образовательный процесс внедрялась авторская психолого-педагогическая программа «Жизнь – будь в ней», направленная на формирование моральной ответственности личности за состояние собственного здоровья и образа жизни, способствующая формированию ценностных ориентаций студентов духовной направленности. Для этого был применен комплекс средств: обязательная сдача нормативов «Горжусь тобой, Отечество», участие в мероприятиях, проводимых спортивным клубом БГПУ им. М. Акмуллы «Арслан», занятия физической культурой по индивидуальному плану, организация и проведение мероприятий по присвоению ценностных ориентаций духовной направленности и здорового образа жизни в базовых общеобразовательных учреждениях, бимодальное обучение, элективные курсы, модульная система, индивидуальные консультации, индивидуальные и коллективные проекты. Была разработана имитационная игра «Создай свой маршрут».

Нами было выявлено, что на первом этапе эксперимента по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича была выявлена система ценностных ориентаций студентов. Цель данной методики – изучение ценностных ориентации личности, посредством выбора терминальных и инструментальных ценностей. Методика основана на прямом ранжировании списка ценностей. М. Рокич различает два класса ценностей:

- терминальные – убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;
- инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Анализируя иерархию ценностей испытуемых, мы условно их сгруппировали в содержательные блоки по различным основаниям. Все предложенные 18 терминальных ценностей (ценности – цели) мы сгруппировали следующим образом:

1. Ценности личной жизни(здоровье, любовь, счастливая семейная жизнь, наличие хороших и верных друзей, развлечения).

2. Ценности профессиональной самореализации(познание, интересная работа, общественное признание, активная деятельная жизнь, творчество, материально обеспеченная жизнь, продуктивная жизнь).

3. «Абстрактные» ценности» (красота природы и искусства, свобода, жизненная мудрость, счастье других).

Второй перечень – 18 инструментальных ценностей (ценности - средства) также были сгруппированы:

1. Этические ценности (воспитанность, образованность, честность, жизнерадостность, аккуратность);

2. Индивидуалистические ценности (твердая воля, непримиримость к недостаткам в себе и других, высокие запросы, смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов).

3. Ценности самоутверждения (независимость, самоконтроль, рационализм, эффективность в делах).

4. Конформистские ценности(терпимость, широта взглядов, чуткость, исполнительность).

Различаются два основных значения ценности:

– ценности в системе объективно существующих предметов, идей, свойств материальных и духовных продуктов и т.д., в сущности которых заключается атрибут ценности и которое существует независимо от субъективных оценок людей;

– ценности в смысле значимости для индивида.[3]

Ценности – это не только предметы, явления и их свойства, которые нужны людям определенного общества и отдельной личности в качестве средств удовлетворения их потребностей, но также идеи и побуждения в качестве нормы и идеала.

В нашем исследовании выявлены разделяемые личностью социальные ценности, которые выступают в качестве целей жизни и основных средств их достижения. В силу этого приобретают функцию важнейших регуляторов социального поведения студентов.

Для обеих групп более значимыми ценностями являются ценности личной жизни(здоровье, любовь, счастливая семейная жизнь, наличие хороших и верных друзей, развлечения).Этические ценности(воспитанность, образованность, честность, жизнерадостность, аккуратность) занимают второе по значимости место в иерархии ценностей обеих групп.

Ценности профессиональной самореализации (познание, интересная работа, общественное признание, активная деятельная жизнь, творчество,

материально обеспеченная жизнь, продуктивная жизнь) занимают 3 место в контрольной группе и 5 место в экспериментальной.

Индивидуалистические ценности(твердая воля, непримиримость к недостаткам в себе и других, высокие запросы, смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов) занимают 4 место в иерархии ценностей обеих групп.

Конформистские ценности(терпимость, широта взглядов, чуткость, исполнительность) занимают позиции наименьшей значимости.

В данном исследовании при построении образовательного процесса нами был сделан акцент на становление моральной ответственности обучающихся за состояние собственного здоровья и образа жизни, способствующий формированию ценностных ориентаций студентов духовной направленности средствами физической культуры. В данном аспекте нас интересовал личностный результат, который должен быть достигнут студентом по окончании освоения образовательной программы.

Личностные результаты включают готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению и сформированность системы значимых ценностных ориентаций, социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, способность ставить цели и строить жизненные планы.

Мы считаем, что системно-деятельностный подход в сочетании с компетентностным позволит эффективно организовать образовательный процесс, направленный на формирование ценностных ориентаций студентов духовной направленности средствами физической культуры.

Так как в контрольной группе соответствующая работа не проводилась, следовательно, существенных изменений в личности студентов не произошло. В экспериментальной же группе установлены положительные изменения в ценностных ориентациях и типах ценностей.

Сравним результаты по методике Рокича в экспериментальной группе в начале и в конце эксперимента. Если в начале эксперимента на первом месте были ценности личной жизни, то в конце эксперимента студенты отдают предпочтение этическим ценностям. На втором месте ценности профессиональной самореализации и ценности самоутверждения. Еще более снизился процент конформистских ценностей.

Проведенное нами исследование показало, что формирование ценностных ориентаций у студентов вуза в процессе образовательной деятельности будет осуществляться более успешно при реализации разработанной психолого-педагогической программы с использованием средств физической культуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьев Б. Г. Психология чувственного познания / Б. Г. Ананьев– М.: Наука, 2001. – 231 с.
2. Трещев, А. М., Романовская И. А. Формирование ценностных ориентаций гражданско-патриотической направленности у будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта // Известия ВГПУ. Педагогические науки. 2015. – № 3 . – С. 64-70.

3. Федулина И. Р., Глинчикова Л. А., Тимченко Т. В., Гараева И. К. Физическая культура и спорт как социально-ценностная система / И. К. Гараева, И. Р. Федулина, Л.А., Глинчикова Т.В., Тимченко // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: мат-лы XIII межд. науч.-практ. конференции / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа: РИК УГАТУ, 2019. – С. 198-203

Хасанова Е. З.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается тема спорта в системе высшего образования. Показано, как спорт положительно влияет на студентов. Большое место в работе занимает рассмотрение актуальности физического воспитания молодежи. Главное внимание обращается на то, что физкультура является исключительным средством потенциала здоровью молодежи. Рассматриваются главные задачи обучения физкультуры в университете.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, высшее образование, физическое воспитание.

Khasanova E. Z.

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

Annotation. The article deals with the topic of sports in the higher education system. It is shown how sport has a positive effect on students. A large place in the work is taken by consideration of the relevance of physical education of young people. The main attention is drawn to the fact that physical education is an exceptional means of promoting the health of young people. The main tasks of physical education training at the University are considered.

Keywords: physical education, sports, higher education, physical education.

Тема, которая касается физической культуры и спорта в системе высшего образования, является одной из основных в современном обществе. Мнения на счет необходимости этого вида занятий на данном шаге обучения значительно расползаются. В статье рассмотрены предпосылки и задачи, которые выполняет физкультура и спорт в вузах.

Студенчество – это общественно демографическая группа, характеризующаяся определенным количеством, половозрастной структурой, образом жизни, и которые проходят особую фазу, стадию социализации личности. Занятия физкультурой оказывают влияние не только на физические возможности личности, но и на сам процесс интеграции личности в социальную систему, что содействует предстоящему росту гармонической личности.

Физкультура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особенная самостоятельная часть. Она показывает методы физической активности, условия нужные для культивирования, которые направлены на освоение, развитие и управление физическими и психическими возможностями человека, укрепления его здоровья, увеличения работоспособности.

Актуальность проблемы физического воспитания молодежи существенно усиливается. Это связано с тем, что состояние здоровья молодежи не отвечает установленным правилам современного общества.

Поэтому возникли определенные новшества в области образования и качества обучения физической культуры в высших учебных учреждениях. Перед педагогами вузов стоит важная проблема: воспитание здорового специалиста, отвечающего требованиям современного мира. Высшее образовательное учреждение – это учебное заведение, которое дает высшее специализированное образование и осуществляющее научную и практическую деятельность. Физкультура играет огромное значение учебной и практической работе студента.

В наше время актуальной стала проблема физической культуры и спорта в системе высшего образования. Модернизация высшего образования России обуславливает надобность его построения на базе современных подходов, также и затрагивающие физкультуру, воспитание, развитие и оздоровления студенческой молодежи. Поэтому обучение физического воспитания выстроено особенным образом.

Основы организации физического воспитания в вузе регламентируются учебной программой для высших учебных заведений, и содержит в себе курс практических, теоретических и контрольных учебных материалов.

Проблемой исследования физической культуры и спорта в критериях высшего образования занимались подобные исследователи, как В. А. Масляков, В. С. Матяжов, Ю. А. Ямпольская, Н. П. Абаскалова, Н. А. Агаджанян, А. М. Гендин, О. П. Добромыслова, Г. А. Кураев, В. П. Лавренко, Л. А. Петровская, Д. И. Рыжак и др., а в области исследования уровня познаний учащихся о здоровом образе жизни работают А. В. Белокоп, Г. Василевская, Ю. М. Политова, Ю. И. Ротанева, А. С. Свердлина, Г. С. Совенко, Л. Г. Шаталина.

В обыденном понимании физкультура и спорт представляют собой составную часть общей культуры, представляющей собой ценности, практические познания, которые нужны для интеллектуального и физического развития личности. Исполнение физических упражнений содействует улучшению анатомического строения, физиологических возможностей человека, его двигательной активности и социальной приспособленности.

Содержание занятий физкультурой и спортом со студентами основано на познаниях и умениях внедрения средств физической культуры. Оно основывается на проведении профессиональной, физической и спортивной подготовки с целью приобретения позитивного опыта физкультурно-спортивной работе. Физическое воспитание содействует интеллектуальному,

нравственному, моральному воспитанию учащихся, формирования у них здорового образа жизни.

Для учащихся физические занятия и спорт снимают стресс, увеличивают работоспособность, понижают уровень напряженности, содействуют нормальному развитию их тела и интеллектуального развития. Физкультура является исключительным средством потенциала здоровью молодежи. Главными направлениями обучения физической культуры в университетах являются:

1. Формирование навыка организации режима учащихся;
2. Развитие ведущих двигательных качеств;
3. Обучение учащихся специальным физическим умениям и способностям;
4. Формирование у учащихся здорового образа жизни и физического совершенства.

В университетах предмет «физкультура» представлен в виде обязательной дисциплины и одного из элементов нормального развития личности. Процесс обучения зависит, прежде всего, от состояния здоровья учащихся. В рамках этой программы педагог физической культуры проводит комплекс воспитательных, методических, призывающих мер.

Результатом работы в физкультуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и способностей, высочайший уровень развития жизненных сил, стрессоустойчивость, моральное, эстетическое и умственное развитие.

В заключение, физкультура и спорт, которые изучаются в университете, призваны сохранять и укреплять здоровье учащихся. Современный уровень публичного развития просит неизменного увеличения физической и спортивной подготовленности учащихся. Именно потому расширение физической и спортивной работы в числе учащихся будет содействовать повышению массовости физической культуры и спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Основы физической культуры в ВУЗе: электронный учебник./ Богданов В. М., Пономарев В. С., Соловов А. В., Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ), 2018.
2. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
3. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С. И. Бочкарева, О. П., Кокоулина, Н. Е. Копылова, Н. Ф. Митина, А. Г. Ростеванов – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.

Ходосова Д. А.

Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕЛЕВЫХ ОРИЕНТИРОВ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-ТРЕНИНГОМ В РАМКАХ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Аннотация. Фитнес тренинг как вид двигательной активности, предлагаемый в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту в вузах, пользуется большой популярностью среди студенток. Для повышения эффективности занятий, формирования устойчивого интереса и мотивации ведения здорового образа жизни, необходимо учитывать ожидания и целевые ориентиры девушек, с которыми они приходят на занятия.

Ключевые слова: фитнес тренинг, спортивная фигура, индекс массы тела, ассоциативный метод, студенческая молодежь.

Khodosova D. A.

Surgut state university, Surgut, Russia

STUDY TARGET GUIDELINES FOR STUDENTS, FOR FITNESS FITNESS TRAINING WITHIN ELECTRIC COURSES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Annotation. Fitness training as a type of physical activity, offered as part of elective courses in physical education and sports at universities, is very popular among students. To increase the effectiveness of classes, the formation of sustainable interest and motivation for a healthy lifestyle, it is necessary to take into account the expectations and targets of the girls with whom they come to classes.

Keywords: fitness training, sports figure, body mass index, associative method, student youth.

Актуальность. Фитнес тренинг – это вид двигательной активности, который направлен на развитие различных физических качеств с акцентированным вниманием на выносливость и силовые качества. Данное направление фитнеса привлекает к себе внимание людей различного возраста, особенно он популярен среди студенческой молодежи [1-3].

В Сургутском государственном университете (СурГУ) фитнес тренинг является одним из направлений двигательной активности, которые предлагаются обучающимся для выбора в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Традиционно фитнес тренинг выбирают большое количество девушек. Для того, чтобы организованные занятия были наиболее эффективны и соответствовали ожиданиям студенток, преподавателям необходимо понимать какие цели и задачи ставят перед собой обучающиеся и что их в большей степени привлекает в учебном курсе «фитнес тренинг».

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета в 2019–2020 учебном году. В анкетировании, ассоциативном тесте и измерении

ИМТ (индекса массы тела) приняли участие студентки второго (87 человек) и третьего курса (74 человека) в возрасте $19,0 \pm 1,5$ лет, обучающиеся в СурГУ на неспортивных направлениях бакалавриата и специалитета, занимающиеся фитнес тренингом в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

Результаты исследования и их обсуждение. На вопрос о причине выбора для занятий именно фитнес тренинга 83,6 % опрошенных студенток второго и 62,5 % третьего курса ответили, что им было интересно освоить новый вид двигательной активности. При осуществлении выбора большинство девушек ориентировались на советы старшекурсниц.

Процентное соотношение вариантов ответов на вопрос: «Каковы Ваши ожидания от занятий фитнес тренингом?» представлено на рис. 1.

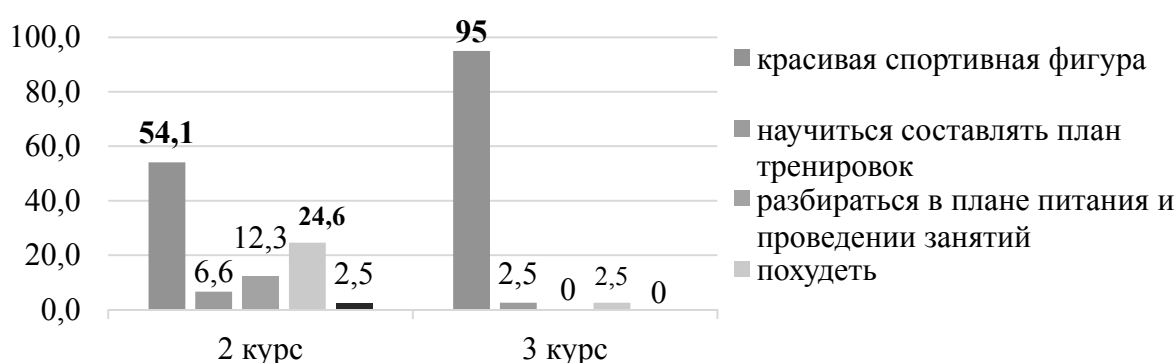


Рис. 1. Процентное соотношение вариантов ответов на вопрос «Каковы Ваши ожидания от занятий фитнес тренингом?»

Полученные данные свидетельствуют о том, что более 54,0 % студенток 2 курса и 95,0% 3 курса ожидают от занятия фитнес тренингом в первую очередь приобретение «красивой спортивной фигуры».

Для того, чтобы определить смысловое наполнение ответа «красивая спортивная фигура» респондентам было предложено выполнить ассоциативный тест, в котором необходимо было вписать любое слово или словосочетание, ассоциирующееся с понятием «красивая спортивная фигура». Данные отображены на рис. 2.

В выявленных ассоциативных полях нами были зафиксированы некоторые отличия между восприятием «красивой спортивной фигуры» у девушек второго и третьего курса. Так, второкурсницы, в большей степени ассоциируют «красивую спортивную фигуру»: со «спортивным телом» – более 52 % опрошенных, «массой тела» – более 13 % и «уверенностью в себе» – 16 %. Под «красивой спортивной фигурой» девушки 3 курса понимают «спортивное тело» – 59 % опрошенных, «масса тела» – около 11 %, а также «спортивные ноги» и «тонкая талия» – по 9,5 % опрошенных.

В процессе исследования было выявлено, что наряду с понятием «красивая спортивная фигура» для 24,6 % студенток второго курса актуальным является вопрос похудения. При выборе фитнес тренинга как направления двигательной активности, снижение массы тела для многих является важной составляющей и, как правило, студентки считают это основой своего физического совершенствования.

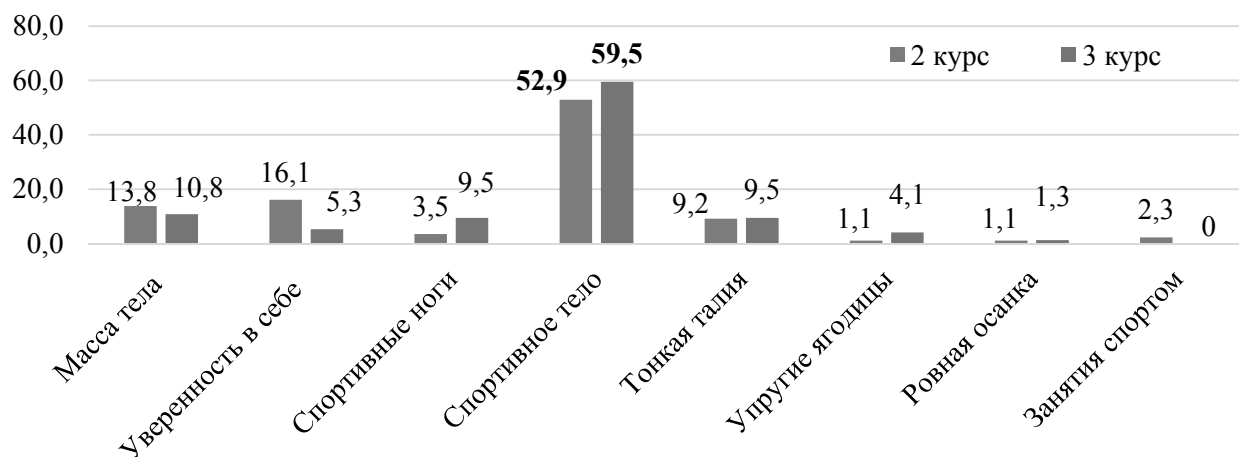


Рис. 2. Процентное соотношение вариантов ответов на вопрос «Что для Вас означает красивая спортивная фигура?»

При этом анализируя индекс массы тела можно сделать вывод о том, что на момент исследования у большинства девушек 2 и 3 курсов соотношение между массой тела и его длиной находится в пределах физиологической нормы (от 18,6 до 25,0). Результаты отображены в таблице.

Таблица

Средне групповые показатели индекса массы тела (ИМТ)
у девушек 2 и 3 курсов, занимающихся фитнес тренингом ($M \pm \sigma$)

ИМТ, кг/м ²	2 курс	3 курс
	21,6 ± 2,75	20,9 ± 2,88

Анализ индивидуальных показателей индекса массы тела обучающихся свидетельствует о том, что среди исследуемых групп находились девушки, как с избыточной, так и с недостаточной массой тела, причем на третьем курсе таковых оказалось 18,4% (рис. 3). При этом большинство девушек не имеют отклонений в показателях ИМТ, что свидетельствует об отсутствии проблемы лишнего веса.

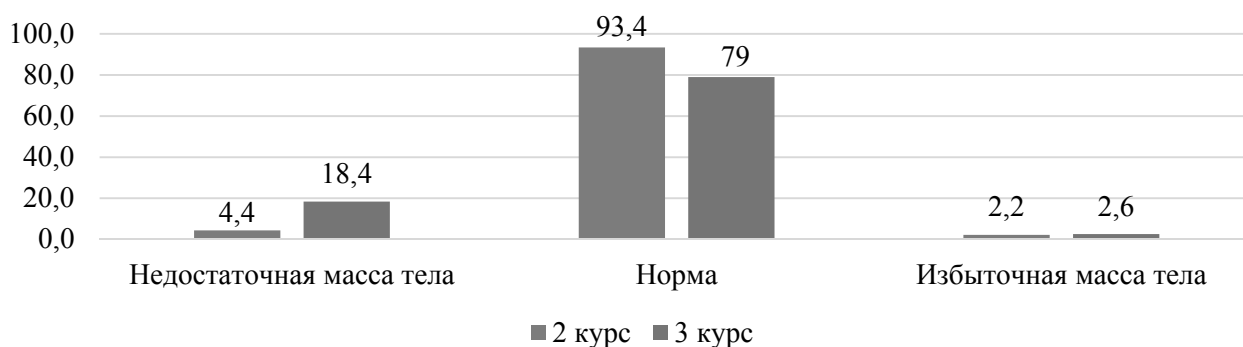


Рис. 3. Процентное соотношение индивидуальных показателей ИМТ у девушек 2 и 3 курсов

Закключение. На сегодняшний день многие девушки отдают предпочтение внешнему виду, а не показателям, характеризующим здоровье. По результатам исследования можно констатировать, что у большинства студенток 2 и 3 курсов индекс массы тела находится в пределах физиологической нормы. Следовательно, существующие «комплексы» по поводу своей «несовершенной» фигуры и внешности в большей степени имеют психологический характер, связанный с ориентацией на «лучшие образцы», демонстрируемые в модных журналах и зачастую пропагандируемые в сети интернет.

Данные, полученные в процессе исследования, позволяют с одной стороны, учитывать предпочтения студенток в процессе планирования содержания занятий, которые в полной мере будет соответствовать их ожиданиям, с другой, необходимо акцентировать внимание девушек на ценностях здорового образа жизни, как условия, обеспечивающего не только красивую спортивную фигуру, но и сохранение репродуктивного здоровья, залога будущего счастливого материнства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахтемзянова, Н. М. Оптимизация физического воспитания студентов посредством применения современных фитнес технологий / Н. М. Ахтемзянова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157) – С. 25-29.
2. Воробьева, Л. А. Фитнес – тренинг в системе физического воспитания студентов / Л. А. Воробьева, С. Г. Гилязиева // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №7. – С. 16-19.
3. Молодцова, И.И. Функциональный тренинг для студентов педагогического вуза / И. И. Молодцова // Вестник ШГПУ. – 2018. – №3 (39). – С. 35-39.

Шаехов М. М., Усманов В. Ф.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с методикой подготовки юных волейболистов в современных условиях. Автором сделан упор на разностороннюю физическую и техническую подготовку детей на основе овладения элементами волейбола и других видов спорта.

Ключевые слова: волейбол, физическая подготовка, техническая подготовка

Shaekhov M. M., Usmanov B. F.

Birsky branch of the Bashkir state University, Birsk, Russia

METHODS OF TEACHING VOLLEYBALL TO CHILDREN OF SECONDARY SCHOOL AGE

Annotation. The article deals with issues related to the methodology of training young volleyball players in modern conditions. The author focuses on versatile physical and technical training of children based on mastering the elements of volleyball and other sports.

Keywords: volleyball, physical training, technical training

Подготовка высококвалифицированных спортсменов начинается на первых этапах многолетнего цикла. Она осуществляется в ДЮСШ, СДЮШОР, спортивных классах общеобразовательных школ. Но нельзя забывать и того, что начальная подготовка может проводиться за счет спортивного часа в режиме продленного дня общеобразовательной школы. Ежедневные занятия физической культурой по одному часу способствуют гармоничному развитию физических качеств ребенка, укреплению здоровья, приучают к систематическим занятиям спортом. В связи с этим, возникает вопрос: почему бы не готовить достойное пополнение в учебно-тренировочные группы спортивной школы? Дети, прошедшие предварительную подготовку в начальных группах, в дальнейшем хорошо усваивают программный материал спортивной школы и сознательно относятся к учебно-тренировочному процессу. Значительные потери способных юных спортсменов обусловлены и методическими причинами, из которых главными являются: ориентация на отбор способных спортсменов уже в 10-11-летнем возрасте без предварительной начальной подготовки и последующая специализированная тренировка, мало отличающаяся от тренировки квалифицированных спортсменов; отсутствие этапности подготовки юных спортсменов, игнорирование основных принципов, а также самой структуры подготовки. Значит, главной задачей предварительной подготовки в нашей работе является разносторонняя физическая и техническая подготовка детей на основе овладения элементами волейбола и других видов спорта. Предварительные трехгодичные исследования показали, что в первые два года занятий

необходимо закладывать базу разносторонней физической подготовки, на третьем году можно обучать детей элементам техники волейбола, готовить их с целью ориентации в этот вид спорта. Реализуя это положение, нами был проведен годичный педагогический эксперимент, в котором участвовали юные спортсмены-волейболисты, прошедшие двухлетнее обучение в режиме продленного дня общеобразовательной школы. Методика физической подготовки юных спортсменов строилась из целевой направленности одного занятия. При составлении тренировочных заданий учитывались следующие основные организационно-методические положения:

- рациональный подбор тренировочных средств;
- количество и характер упражнений;
- очередность упражнений;
- темп выполнения упражнений;
- паузы отдыха между отдельными упражнениями;
- общее количество выполнений или подходов;
- количество выполненной работы в зависимости от зоны интенсивности;
- метод выполнения упражнений;
- общий объем нагрузки;
- нагрузка, выполненная в предыдущем тренировочном задании.

На основе опыта специалистов и соответствующих исследований было установлено, что для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить тренировки более организованно, целенаправленно и разнообразно. Комплексы упражнений и игры в виде тренировочных заданий включали 6–9 упражнений различной трудности и предусматривали воспитание всех физических качеств. Игровые упражнения рассматривались как тренировочное задание. Комплексы упражнений и игровых заданий были сгруппированы по их направленному воздействию на воспитание физических качеств юных спортсменов-волейболистов.

1. Комплексы упражнений и игры, направленные на воспитание быстроты (быстрые движения всем телом, быстрота двигательной реакции из различных исходных положений, сильные удары и т. д.).

2. Комплексы упражнений и игры, направленные на воспитание скоростно-силовых качеств.

3. Комплексы упражнений и игры, направленные на воспитание выносливости, усиливая нагрузку на организм путем расширения игрового пространства, увеличения количества движений бегом, бросковых упражнений, увеличивая продолжительность заданий без значительных перерывов.

4. Комплексы упражнений и игры, направленные на воспитание силы (увеличивали мышечную работу за счет заданного положения тела, видов передвижений и бросков с использованием более тяжелых предметов, мячей, инвентаря).

Особенно большое оздоровительное значение имели игры, проводимые на воздухе в зимнее время на свежем воздухе. Организуя тренировочные занятия на воздухе, важно было сочетать более подвижные игры и задания с менее подвижными играми, регулируя нагрузку длительностью и количеством повторений задания. В учебно-тренировочном процессе использовались доступные для детей этого возраста спортивные игры, проводимые по упрощенным правилам на площадках меньших размеров и в более короткое время. Перед началом педагогического эксперимента все экспериментальные группы сравнивались между собой по физической подготовленности. Разница показателей в группах не имела статистического подтверждения. Но по окончании эксперимента, в мае были проведены контрольные испытания. Увеличение тренировочных нагрузок позволяет вести начальную ориентацию в волейбол для зачисления юных спортсменов в учебно-тренировочные группы первого года обучения в детско-юношеских спортивных школах. Построение учебно-тренировочного процесса юных спортсменов в режиме продленного дня общеобразовательной школы на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

- единообразие методики разносторонней подготовки;
- дифференциацию и целенаправленное воздействие на юный организм с целью воспитания основных физических качеств;
- снижение монотонности в занятиях с помощью метода вариативности упражнения;
- увеличение диапазона целесообразных вариаций основного двигательного действия;
- создание условий оптимального соотношения повторяемости и вариативности.

В процессе годичного цикла тренировки решаются следующие основные задачи: улучшение общей физической подготовки; повышение функциональных возможностей организма; воспитание необходимых физических качеств. На первом общем подготовительном этапе постепенно повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок. При этом степень увеличения объема опережает рост интенсивности. На втором, специально-подготовительном этапе постепенно сокращается объем нагрузок и увеличивается их интенсивность. На соревновательном этапе проводятся самые различные соревнования по физической подготовке: эстафеты, бег, всевозможные «связки». В исследованиях дети были разделены на три группы, исходя из генетических факторов. Известно, что основой наследственности является генетическая информация, которая передается от родителей к детям. Она в значительной степени определяет рост и формирование организма, основные приспособительные реакции его на внешние воздействия, темпы поступательного развития на различных этапах онтогенеза. Наследственный фактор в значительной мере определяет физическое развитие, формирование двигательных качеств, аэробную и анаэробную производительность организма, величину прироста функциональных возможностей в процессе спортивной

тренировки. Названный подход к формированию групп по направленности полностью себя оправдал. Так, мы можем констатировать, что на этапе начальной подготовки необходимо ориентировать юных спортсменов в конкретный вид спорта.

Швец Ю. В., Майдан В. А., Кузнецов С. М.

Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова МО РФ, Санкт-Петербург, Россия,

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Аннотация. В данном исследовании проведена сравнительная оценка физической подготовки и состояния здоровья молодых людей, проходящих обучение в высших образовательных учреждениях в составе организованных коллективов. Методы исследования – инструментальный, математико-статистический. Сформулированы выводы о динамике показателей физической подготовки военнослужащих в процессе их обучения, даны соответствующие рекомендации.

Ключевые слова: здоровье, физическая подготовка, военнослужащие, обучение, силовая выносливость, быстрота и скоростная выносливость

Shvets Y. V., Maydan V. A., Kuznetsov S. M.

S. M. Kirov Military medical academy of the ministry of defense of the Russian Federation, Saint Petersburg, Russia

COMPARATIVE EVALUATION OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG PEOPLE DURING STUDY AT HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Annotation. In this study, a comparative assessment of the physical fitness and health status of young people undergoing training in higher educational institutions as part of organized groups was carried out. Research methods - instrumental, mathematical and statistical. Conclusions are formulated on the dynamics of indicators of physical training of military personnel in the process of their training, and relevant recommendations are given.

Keywords: health, physical training, military personnel, training, strength endurance, speed and speed endurance

Введение. Физическая подготовка представляет процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик. Она является основной характеристикой работоспособности и свидетельствует о готовности выполнять профессиональные обязанности, связанные с тяжелыми физическими нагрузками.

Основной задачей физической подготовки является воспитание физически развитых профессионалов в возрасте 17–21 лет с высокими волевыми качествами, способными переносить длительные физические

нагрузки и психические напряжения в период подготовки и выполнения экстремальных видов профессиональной деятельности.

Испытуемым предъявляются следующие профессиональные требования: ловкость, способность работать в условиях риска для здоровья, быстро принимать решения в экстремальной ситуации, руководствуясь логикой и прогнозом результатов принимаемых решений, быть физически выносливым, дисциплинированным и организованным, уметь работать в составе организованного коллектива, отличаться хорошей выдержкой и высокой психологической устойчивостью. Постоянная физическая нагрузка, регулярные тренировки способствуют формированию перечисленных элементов характера.

Цель исследования – сравнительная гигиеническая оценка физической подготовки и состояния здоровья молодых людей, обучающихся на 1-3 курсах высших образовательных учреждений в состав организованных групп с идентичным распорядком дня.

Материалы и методы. Программа исследования предусматривала формирование 3 групп испытуемых: 1 группа – 44 мужчины первого года обучения, 2 группа – 129 человек второго года обучения и 3 группа – 116 представителей третьего года обучения. Проведены исследования и гигиеническая оценка их физической работоспособности и состояния здоровья, включающие антропометрическое обследование и оценку физической подготовки по результатам сдачи трех нормативов.

Методы исследования - инструментальный, математико-статистический.

Выполнена сравнительная оценка физической подготовки и состояния здоровья военнослужащих, проходящих обучение на 1–3 курсах, по показателям основных физических качеств: быстрота, сила и выносливость.

Под физическим качеством силы понимается комплекс функциональных свойств человека, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление или активно противодействовать ему посредством мышечных сокращений. Величина проявления силы действия зависит от величины отягощений, расположения тела и его звеньев в пространстве, деятельности центральной нервной системы и других внешних и внутренних факторов. Данный показатель исследовался по нормативу – подтягивание на перекладине, определяемый нормативными документами.

Под физическим качеством выносливости понимается комплекс функциональных свойств человека, позволяющих противостоять утомлению при механической работе в течение длительного времени. Величина выносливости зависит от погодных условий, деятельности центральной нервной системы и др. Исследуемый показатель – 3000 метров.

Под быстротой понимается комплекс функциональных свойств человека, позволяющих перемещать тело и отдельные его звенья за минимально короткое время. О качестве быстроты судят главным образом по ее элементарным формам проявления: 1) латентному времени двигательной реакции; 2) скорости одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении); 3) частоте движений. Сочетание этих форм определяет все случаи проявления быстроты.

Главная роль в проявлении быстроты отводится центральной нервной системе. Данный показатель исследовался по нормативу – 100 метров. Гигиеническая оценка результатов проводилась по 100 бальной шкале (0-Xmin-Xmax-100б).

В таблице представлены данные о состоянии работоспособности студентов по показателям физической подготовленности, характеризующим основные физические качества.

Таблица

Результаты прямых показателей работоспособности обучаемых в высших образовательных учреждениях

	1 курс январь	2 курс январь	3 курс январь
«Быстрота»	57,0±5,6	72,0±1,5	70,0±2,5
«Сила»	66,0±2,2	82,0±4,2	69,0±3,2
«Выносливость»	60,0±4,2	63,0±3,6	58,0±3,5

Результаты. Таким образом, были получены следующие результаты исследования: у обучаемых на 2 курсе улучшились все показатели, так как после поступления усилена мотивация, повышается стремление к изучению новых дисциплин, получению новых эмоций. Занятия по физической подготовке проходят регулярно, 2 раза в неделю, что способствует совершенствованию результатов физической подготовки, а также стремлению сдать нормативы на высший балл (67% испытуемых второго года обучения).

Результаты исследования свидетельствуют, что у курсантов 3 года обучения ухудшаются все показатели, так как в конце второго курса военнослужащие прекращают находиться в составе организованных коллективов после занятий, что отражается на эффективности индивидуальной профилактики заболеваний и состояний, связанных, прежде всего, с питанием. Как результат, в соответствии с нашими данными, их статус питания (по показателю ИМТ) стал значимо расти по причине включения энергоёмких продуктов в рацион и снижения уровня физической активности, особенно в утренние часы, что ранее предусматривалось распорядком дня. Вследствие этого возникают трудности в процессе сдачи нормативов физической подготовки. Анализ учебных программ показал, что за последние 10 лет уменьшилось количество учебных часов, предоставляемых на физическую подготовку и обучаемые, в основном, занимаются самостоятельно. Кроме того, повышается значимость иных видов деятельности и обучения, не связанных в высокой физической активностью, что уменьшает возможности индивидуальной физической подготовки.

Заключение. Основным, наиболее естественным и эффективным средством обеспечения высокой физической работоспособности обучаемых в высших образовательных учреждениях является физическая подготовка, так как именно в ходе целенаправленного использования разнообразных по характеру физических упражнений достигается многостороннее и системное воздействие на организм человека. Гармоничность физического развития

создает необходимые предпосылки для полноценного проявления функций всех органов и систем человеческого организма, а также положительно влияет на проявление и эффективность мышечной деятельности молодых людей.

Яунбаева Н. С., Ягафаров Р. Р., Абдуллин Р. Х.

Башкирский государственный аграрный университет, Уфа, Россия

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЙ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОК БГАУ

Аннотация. В статье рассматривается влияние занятий оздоровительной аэробикой в БГАУ. Проведено исследование функционального состояния студенток до начала занятий оздоровительной аэробикой и через 2 месяца регулярных занятий.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, оздоровительная аэробика.

Yaunbaeva N. S., Yagafarov R. R., Abdullin R. Kh

Baskir state agrarian university, Ufa, Russia

ANALYSIS OF THE INFLUENCES OF REGULAR LESSONS BY HEALTH AEROBICS ON THE HEALTH OF STUDENTS OF BSAU

Annotation. The article discusses the impact of health-improving aerobics classes in the framework of the subject "Physical Culture and Sport" at Bashkir State Agrarian University. A study was made of the functional state of students before the start of health-improving aerobics classes and after 2 months of regular classes.

Keywords: students, healthy lifestyle, health aerobics.

Один из видов оздоровительной физической культуры – оздоровительная аэробика является лучшим средством укрепления здоровья, продления жизни и активного долголетия [2]. В процессе занятий аэробикой мышечная деятельность оказывает тренирующее влияние на координацию движений, способствует регуляции двигательных и вегетативных функций, оказывая влияние на физиологические механизмы: регулирует процессы метаболизма, повышает сопротивляемость человека к стрессовым ситуациям и тем самым, предотвращает нарушения здоровья, обеспечивает адаптацию организма к любым внешним и внутренним воздействиям. Аэробика оказывает общеукрепляющее влияние на организм, воздействуя практически на все его внутренние процессы [1].

Психологи утверждают, что для возраста 17-20 лет характерно развитие самосознания, нового восприятия своего физического облика. По мнению ученых, существуют три основных фактора, соответствующих аэробному эмоциональному балансу: фактор уменьшения стресса, эндорфинный эффект, фактор положительных личностных изменений [3]. Очень многие девушки хотели бы изменить свой внешний вид, в частности, уменьшить собственный вес, и тут неоценимую помощь могут принести групповые занятия

оздоровительной аэробикой: у занимающихся повышается самооценка сглаживается чувство личной неполноценности, повышается уровень самоуважения. Также значительно улучшается сон, появляется ощущение внутреннего благополучия, уменьшается психологическое и психическое напряжение

Как показывают исследования, 17-20 лет при физических нагрузках адаптационные возможности организма повышаются, возрастают мощность выполняемой работы, и способность к выполнению длительной работ нарастает выносливость к нагрузкам большой и умеренной интенсивности [4]. У девушек в возрасте 17-20 лет, под воздействием систематических занятий оздоровительной аэробикой изменяется функциональное состояние нервной системы, происходят значительные сдвиги в нейрогуморальной регуляции организма, в деятельности желез внутренней секреции, обеспечивающей его высокую работоспособность. При систематических занятиях понижается уровень холестерина, и нормализуются артериальное давление и частота сердечных сокращений, снижается избыточная масса тела. Девушки значительно реже болеют, т.к. повышается сопротивляемость организма к вредным воздействиям.

Таблица 1

Результаты функциональной пробы и ЖЕЛ у студенток на начало года

№	Фамилия	Пульс в покое	Пульс после нагрузки	Ув. в %	ЧСС через 3 мин. После нагрузки	ЖЕЛ, л
1	Салихова Э-303	96	140	62%	100	2,7
2	Валиуллина Э-303	100	134	34%	108	2,8
3	Ишмурзина Э-303	66	122	84%	72	2,8
4	Лысова Э-303	62	122	96%	58	3,2
5	Мухаметова Э-303	78	134	91%	108	2,7
6	Максимова Э-303	80	100	25%	92	2,8
7	Сытая Э-303	58	120	76%	60	3,1
8	Константинова Э-303	62	122	96%	58	3
9	Тимофеева Э-303	90	140	55%	74	2,9
10	Шакирова Э-303	60	100	60%	60	2,8
11	Ларина Э-303	63	126	100%	73	3
12	Яхина Э-303	67	134	112%	78	3,1

Функциональная проба проводится для определения показателей уровня работы сердечно-сосудистой системы и физической подготовленности у студента БГАУ занимающихся оздоровительной аэробикой

Проба:

1. занимающиеся измеряют ЧСС;
2. занимающиеся выполняют 20 приседаний, сразу после приседаний измеряют ЧСС;

3. измеряют ЧСС через 3 минуты после нагрузки.

В норме пульс увеличивается на 40-60% от исходного показателя. Через 3 минуты пульс должен восстановиться полностью.

Также при помощи спирометра производился замер жизненной емкости легких студенток (ЖЕЛ). В таблице №1 представлены результаты функциональной пробы и ЖЕЛ на начало учебного года.

Из таблицы №1 видно, что у 8 и 12 студенток, ЧСС после нагрузки увеличилась более чем на 60 % . Ещё у двух студенток повышение ЧСС после нагрузки в норме, но полного восстановления за 3 минуты не произошло. Полное восстановление ЧСС после нагрузки показали только четыре студентки из 12 отличные результаты пробы только у Шакировой Э-303 одной из 12 исследованных.

Вывод. В целом уровень работы ССС у студентов БГАУ не удовлетворителен. Исходя из результатов пробы, необходимо на занятиях больше времени уделять кардиотренировке, аэробной работе и восстановлению общей выносливости. ЖЕЛ по результатам исследования, в целом, в пределах возрастных норм.

По результатам первой функциональной пробы были введены коррективы в программу занятий оздоровительной аэробикой. В таблице №2 показаны результаты повторной функциональной пробы после двух месяцев занятий.

Таблица 2

Протокол результатов повторной функциональной пробы и ЖЕЛ

№	Фамилия	Пульс в покое	Пульс после нагрузки	Ув. в %	ЧСС через 3 мин. После нагрузки	ЖЕЛ, л
1	Салихова Э-303	90	130	44%	90	2,8
2	Валиуллина Э-303	90	130	44%	92	3
3	Ишмурзина Э-303	64	100	56%	63	2,8
4	Лысова Э-303	62	112	80%	58	3,2
5	Мухаметова Э-303	70	114	60%	68	2,8
6	Максимова Э-303	75	120	71%	74	2,8
7	Сытая Э-303	58	110	72%	58	3,1
8	Константинова Э-303	62	98	58%	58	3
9	Тимофеева Э-303	90	120	33%	88	2,9
10	Шакирова Э-303	60	90	50%	60	3
11	Ларина Э-303	63	110	60%	68	3,1
12	Яхина Э-303	77	124	61%	78	3,2

На этот раз из 12 студенток регулярно посещающих занятия, только у трех повышение ЧСС после нагрузки были в норме, зато у них ЧСС за 3 минуты восстанавливается полностью. Только у одной студентки из 12 за 3 минуты не произошло полного восстановления ЧСС (отклонение 2 уд/мин). Показатели жизненной емкости имеют положительную динамику у тех студенток, у кого в начале эксперимента показатели ЖЕЛ находились на нижней границе нормы, либо ниже нормы.

Вывод: Результаты повторной функциональной пробы удовлетворительны, видно улучшение в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем. По субъективным ощущениям девушки чувствуют себя лучше, бодрее. Им легче на занятиях, а также гораздо легче стало переносить ежедневные нагрузки. С ростом выносливости повысилась также результативность занятий.

В процессе занятий аэробикой улучшается координация движений, совершенствуется чувство ритма, темпа, развиваются положительные эмоции, уверенность в себе, эстетические чувства, поэтому аэробика является прекрасным средством гармоничного развития личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адова, О. Л. Значение физической культуры и спорта для студентов БГАУ [Текст]/ О. Л. Адова // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы: материалы IV Всеросс. науч.-практ. конференции молодых ученых/ Министерство сельского хозяйства РФ, Мин-во сельского хозяйства РБ, Мин-во образования РБ, Башкирский государственный аграрный университет, Совет молодых ученых университета, Уфа, 2011. – С. 228-229.
2. Валиуллин, В. В. Инновационная деятельность в физическом воспитании студентов [Текст]/В. В. Валиуллин, О. В. Валиуллина// Повышение качества преподавания физической культуры в вузах в условиях модернизации российского образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции/ отв. за вып.: А. А. Рябов, О. В. Валиуллина. – Уфа, 2008. – с. 33-36.
3. Валиуллина, О. В. Самосовершенствование студентов в процессе физического воспитания в вузе [Текст]/ О. В. Валиуллина, А. А. Рябов // Наука и образование – 2005: Материалы Международной науч.-технич. конференции. –2005. – С. 473-476.
4. Яунбаева, Н. С. Педагогические условия формирования у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом [Текст]/ Н .С. Яунбаева// Современное вузовское образование: теория, методология, практика: Материалы Международной учеб.-метод. конференции/ Министерство сельского хозяйства РФ, Башкирский государственный аграрный университет. – 2013. – С. 101-102.

Яунбаева Н. С., Ягафаров Р. Р., Абдуллин Р. Х.

Башкирский государственный аграрный университет, Уфа, Россия

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ВЫНОСЛИВОСТЬ У СТУДЕНТОВ БГАУ

Аннотация. В статье описывается методика воспитания физического качества выносливость на занятиях физической культурой в ВУЗе.

Ключевые слова: выносливость, скорость, методика, утомление, тест, пульс.

Yaunbaeva N. S., Yagafarov R. R., Abdullin R. Kh

Bashkir state agrarian university, Ufa, Russia

RESEARCH OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY ENDURANCE AMONG STUDENTS OF BSAU

Annotation. This article describes the methodology of training physical quality endurance in physical education classes at the university.

Keywords: endurance, speed, technique, fatigue, test, pulse

Выносливость одно из важнейших физических качеств человека. Выносливость – это умение выполнять поставленные задачи, длительное время, без снижения эффективности [4]. Это качество тесно переплетено со многими морально-волевыми качествами, такими как упорство, настойчивость, трудолюбие, умение достигать поставленную цель. Это качество помогает успешно преодолевать жизненные трудности. Выносливые люди более успешно умеют конкурировать а, современная жизнь предъявляет высокие требования к этому умению.

Известно, что сенситивный период для развития выносливости с 18 лет. Как раз студенты поступают в ВУЗ, и именно на занятиях физической культурой в ВУЗе необходимо уделить физическому качеству выносливость больше внимания, чем обычно это делается.

Самый доступное и простое средство для воспитания выносливости это бег на длинные дистанции [3]. К сожалению, практика показывает, что большинство девушек и многие юноши не могут совершать беговую работу в заданной интенсивности длительное время, то есть физическое качество выносливость у большинства студентов практически не развито [6].

Цели исследования:

1. Провести анализ методической литературы по воспитанию физических качеств на занятиях физической культурой в ВУЗах.
2. Разработать методику воспитания выносливости у студентов 1-3 курсов БГАУ.
3. Апробировать методику воспитания выносливости.

Задачи исследования: 1. Определить уровень развития физического качества выносливость у студентов 1 курса на момент поступления в ВУЗ.

2. Определить уровень развития выносливости у студентов 1 курса в конце учебного года.
3. Проанализировать динамику изменения результатов.
4. Внести корректировку в методику воспитания выносливости.
5. Апробировать методику в течение следующего учебного года.

Методы и организация исследования.

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Анкетирование студентов.
3. Педагогические контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Первый этап исследования предполагал анализ методической литературы и обобщение данных о методах воспитания этого качества на занятиях в ВУЗе.

Выносливость – это способность преодолевать утомление без снижения эффективности деятельности.

Утомление бывает:

- компенсированное – продолжает работать за счет волевых усилий или за счет перестройки техники.
- декомпенсированное – снижение эффективности деятельности [7].

Длительность поддержания работоспособности при выполнении длительных физических упражнений определяется:

- способностью нервных клеток длительно поддерживать определенное возбуждение;
- высокой работоспособностью органов кровообращения и дыхания;
- экономичностью обменных процессов;
- наличию больших энергетических ресурсов в организме;
- способностью бороться с субъективными ощущениями утомления при помощи волевых усилий [2].

Длительная двигательная деятельность человека возможна при выполнении упражнений в относительно не высоком темпе. Энергетические процессы, обеспечивающие такую деятельность, сопровождаются утилизацией кислорода в тканях. Потраченный кислород восстанавливается человеком в процессе дыхания. Такой характер мышечной деятельности (с потреблением кислорода) называется «аэробным», а выносливость человека, позволяющая ему долго двигаться в подобном режиме «общей». До тех пор пока в процессе движения спортсмен восстанавливает через дыхание, весь израсходованный кислород, он продолжает двигаться в заданном темпе [5]. Таким образом, во время длительной двигательной деятельности наблюдается относительное равновесие в окислительных и восстановительных процессах по кислороду.

В программе по дисциплине «Физическая культура» и дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» раздел «Общая физическая подготовка» (ОФП), тест на выносливость это бег на длинную

дистанцию: юноши-3км, девушки – 2 км[1]. Обычно мы проводим тестирование в начале осеннего семестра, и в конце весеннего семестра.

Результаты и их обсуждение. В результате первого тестирования выявлен крайне низкий уровень развития физического качества выносливость у студентов как первого, так второго и третьего курсов. Результаты тестирования представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Результаты тестирования юношей в осеннем семестре

Курс обучения	Оценка в баллах			
	5	4	3	2
1 курс	28 %	32 %	30 %	10 %
2 курс	24 %	28 %	34 %	14 %
3 курс	19 %	26 %	33 %	22 %

Таблица 2

Результаты тестирования девушек в осеннем семестре

Курс обучения	Оценка в баллах			
	5	4	3	2
1 курс	11 %	29 %	47 %	13 %
2 курс	10 %	31 %	43 %	16 %
3 курс	8 %	33 %	41 %	18 %

На втором этапе исследования, из всех групп студентов, была выделена группа факультета БТиВМ (8 юношей и 21 девушка), которая занималась в течении учебного года 2018/1019, на занятиях физической культурой, преимущественно на улице, по предложенной нами методике, с акцентом на воспитание выносливости и развитие морально-волевых качеств.

Таблица 3

Результаты тестирования экспериментальной группы

	Оценка в баллах			
	5	4	3	2
Юноши- 3км.	82%	10%	8%	0 %
Девушки-2 км.	78%	12%	10%	0%

В конце мая был проведен повторный тест в беге на дистанции: юноши – 3км, девушки–2 км. Такой же тест был проведен с контрольными группами студентов 1 курса. Результаты тестирования экспериментальной группы представлены в таблице 3. Результаты тестирования контрольных групп представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты тестирования контрольной группы

	Оценка в баллах			
	5	4	3	2
Юноши -3км.	29%	34%	31%	16%
Девушки-2км	12%	30%	42%	16%

Выводы: 1. Результаты исследования доказывают эффективность предложенной нами методики воспитания выносливости. Мы видим существенное улучшение результатов бега в сравнении с осенними результатами.

2. Результаты анкетирования говорят о том, что студентам экспериментальной группы стало легче преодолевать субъективные ощущения утомления.

3. Экспериментально установлено, что наилучшим режимом тренировки системы дыхательного восстановления будет длительная тренировочная работа при пульсе 120-180 ударов в минуту. Это может быть длительный бег с режимом в пределах 130-150 ударов в минуту. Можно использовать также бег в переменном темпе, в этом случае к концу отрезка пульс может подниматься до 170-180 ударов.

Схему тренировки можно записать следующим образом:

- число повторений от 2 до 5 по 500 метров;
- скорость бега должна к концу дистанции вызывать частоту пульса до 180 ударов в минуту;
- время восстановления после ускорения до начала следующего ускорения определяется снижением пульса от 180 до 120 ударов в минуту. Пауза должна быть заполнена медленным бегом 3-4 минуты.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адова, О. Л. Элективный курс «Общая физическая подготовка» в практике аграрного вуза / О. Л. Адова // Наука молодых – инновационному развитию АПК: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. – 2016. – С. 337-341.
2. Доценко, Е. А. Средства, повышающие потенциальные резервы спортсмена / Е. А. Доценко, О. В. Валиуллина // Аграрная наука в инновационном развитии АПК: сб. мат-лов межд. науч.-практ. конф., посв. 85-летию БГАУ, в рамках XXV международной спец. выставки «Агрокомплекс – 2015». – БГАУ – 2015. – С. 243-246.
3. Доценко, Е. А. Элективный курс по физической культуре «Легкая атлетика» / Е. А. Доценко // Реализация образовательных программ высшего образования в рамках ФГОС ВО: Материалы всерос.сйской науч.-метод. конф. в рамках выездного совещания НМС по природообустройству и водопользованию Федерального УМО в системе ВО. – 2016. – С. 106-107.
4. Кизько, А. П. Легкая атлетика: учебное пособие / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, А. В. Тертычный и др. – Новосибирск, 2018. – 156 с.
5. Семерханова, Н. Ф. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физической культурой у студентов / Н. Ф. Семерханова // Научное обеспечение инновационного развития АПК: мат-лы всерос. науч.-практ. конф. в рамках XX Юбилейной спец. выставки "АгроКомплекс-2010". – 2010. – С. 384-387.
6. Яунбаева, Н. С. Определение функционального состояния студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой / Н. С. Яунбаева // Современные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма: мат-лы межрег. науч.-практ. конф. / Ухтинский государственный технический университет. – 2007. – С. 279-281.

Яцык В. З., Букреева Н. О.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. Положительное воздействие занятий физической культурой на здоровье, функциональное состояние и работоспособность человека является общепризнанным фактом. Однако, количество регулярно занимающихся физическими упражнениями не соответствует требованиям современной государственной политики. Изучение механизмов формирования мотивации как внутреннего побуждения к действию внесет положительный вклад в решение проблемы массовости занятий физической культурой.

Ключевые слова: мотивация, методы, средства, повышение мотивации, формирование, физическая культура.

Yatsyk V. Z., Bukreeva N. O.

Kuban state University of physical culture, sports and tourism, Krasnodar, Russia

MEANS AND METHODS FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL TRAINING

Annotation. The Positive impact of physical training on human health, functional status and performance is a recognized fact. However, the number of people who regularly exercise does not meet the requirements of modern state policy. Studying the mechanisms of motivation formation as an internal motivation for action will make a positive contribution to solving the problem of mass physical training.

Keywords: motivation, methods, means, increasing motivation, formation, physical culture.

Введение. В настоящее время оздоровительное значение занятий физической культурой доказано наукой, подтверждено опытом, принято гражданами и отражено в общих принципах физического воспитания. В результате проведения социологических опросов выявлено, что больше половины россиян, а именно 52 %, убеждены в важности занятий физической культурой и спортом. Но, несмотря на это, из этих 52 % только 10 % проявляют физическую активность ежедневно, 14 % – несколько раз в неделю, 9 % – однажды в неделю, 7 % – несколько раз в месяц, 11 % – несколько раз в год. Самые активными являются молодые респонденты в возрасте от 18 до 24 лет. Среди них 40 % регулярно занимаются спортом (среди старших набралось лишь 16 % убежденных спортсменов). Мужчины несколько активнее женщин в зале, на корте или на беговой дорожке (27 % против 22 % соответственно).

Усилия многих современных ученых и специалистов направлены на поиск путей, позволяющих решить проблему увеличения массовости занятий физической культурой и спортом [2,3,9].

При этом неоспоримым является убеждение в том, что в основе реализации всех существующих и обнаруженных в процессе дальнейшей разработки этой проблемы путей будет лежать мотивация как внутреннее

побуждение к действию, обуславливающее субъективно-личностную заинтересованность индивида в его свершении [1].

Другими словами, в результате изучения мотивации как процесса, управляющего поведением человека, определяющем его направленность, организованность, активность и устойчивость, способность человека удовлетворять свои потребности, позволит существенно увеличить количество граждан, вовлеченных в систематические занятия физической культурой.

Целью данной работы является изучение, анализ и применение к области физической культуры и спорта мотивации.

Задачи:

1. Изучить литературу, объясняющую природу и структуру мотивации, дающую понятие этому явлению;

2. Выявить средства и методы, используемые для формирования мотивации к различным видам деятельности.

3. Мотивация – система внутренних факторов, вызывающих и направляющих ориентированное на достижение цели поведение человека [5,8], то есть, это внутренняя сила, побуждающая к действию.

Существует множество теорий, касающихся сущности мотивации. Одни специалисты отдают предпочтение роли внутренних механизмов, ответственных за действия индивида; другие акцентируют внимание на внешних стимулах; третьи изучают основополагающие мотивы, разделяя врожденные и приобретенные механизмы; четвертые исследуют вопрос о том, служит ли мотивация для ориентирования деятельности индивида с целью достижения определенной цели [5].

Мотивационные состояния могут представлять собой любые психологические или физиологические состояния, любые изменения организма, в какой-то мере связанные с мотивацией. При этом теория мотивации базируется на предположении, что мотивация непрерывна, бесконечна и изменчива, она выступает универсальной характеристикой практически любого состояния живого организма [1,9].

Мотивационные единицы тесно связаны между собой, их нельзя рассматривать отдаленно друг от друга. Внешнее проявление частного мотива практически всегда зависит от общего уровня удовлетворенности или неудовлетворенности потребностей организма, то есть от того, насколько удовлетворены прочие, более фундаментальные, более сильные по сравнению с ним потребности.

Повышение мотивации к физкультурно-спортивной активности у человека подразумевает воздействие извне, поэтому крайне важно понимать, на какие именно факторы структуры мотивации может реально осуществляться воздействие. Практически невозможно повлиять на факторы первой группы – на источники деятельности, поскольку это индивидуальные внутренние ресурсы, определяющие характер, уровень сознания и модели поведения человека. На факторы второй группы возможно повлиять со стороны, используя глобальный подход. Воздействие направлено на формирование

образа жизни человека. И, наконец, факторы третьего и четвертого уровня – это та область, на которую возможно значительно повлиять извне. На данном этапе работа проводится не с внутренними источниками и не с глубокими мотивами, а с механизмами достижения своих конкретных целей.

Под внешне организованной мотивацией понимают срочное воздействие со стороны субъекта с целью либо инициации мотивационного процесса, либо вмешательства в уже начатый процесс формирования мотива. Формирование мотивации извне – понятие условное, так как невозможно извне сформировать внутренние мотивы. Это название характеризует лишь отражение психологического влияния. Все, что можно осуществить извне – это поспособствовать процессу формирования внутренних мотивов [6].

Существует такое понятие как степень навязанности, а именно – это эффект внешних воздействий, то есть степень соответствия поведения субъекта воздействия целям этих воздействий. Эффект внешнего воздействия зависит от взаимодействия двух слагаемых: характеристик субъекта и субъекта (или группы). К неимперативным формам воздействия на субъект относятся [6]:

1. Просьба – форма внешней инициации мотивационного процесса субъекта используется в том случае, когда не хотят придавать воздействию официальный характер или когда кто-то нуждается в помощи.

2. Предложение или совет. Принятие субъектом предлагаемого зависит от степени безвыходности положения, в котором он находится, от авторитетности лица, которое предлагает, от привлекательности предлагаемого, от особенностей личности самого субъекта.

3. Убеждение – это метод воздействия на сознание личности через обращение к ее собственному критическому суждению. Существует большая группа (около десяти) методов убеждения.

В ряде случаев эффективным средством воздействия со стороны на процесс образования мотива является внешнее внушение. Оно понимается как психологическое воздействие одного человека (суггестора) на другого (суггерента), осуществляемое с помощью речи и неречевых средств общения и отличающееся сниженной аргументацией со стороны суггестора и низкой критичностью при восприятии внушаемого содержания со стороны суггерента. При внушении суггерент верит в доводы суггестора, высказываемые даже без доказательств. Существуют три формы внушения: сильное уговаривание, давление и эмоционально-волевое воздействие [6].

К императивным формам воздействия относятся приказы, требования и принуждение [6]:

1. В случае приказа, требования (т. е. понуждения) или просьбы особенностью формирования мотива является то, что человек принимает их как цель. В этом случае взаимоотношение цели с потребностями имеет особый характер: цель не возникает из развития потребностей субъекта, а накладывается на уже существующую систему потребностей, соответствуя ей в различной степени.

2. Принуждение как форма инициации мотивационного процесса используется обычно в тех случаях, когда другие формы воздействия на мотивацию и поведение субъекта оказываются недейственными или, когда нет времени, чтобы их использовать. Принуждение выражается в прямом требовании согласиться с предлагаемым мнением или решением, принять готовый эталон поведения. Принуждение действенно только в том случае, если принуждающий имеет более высокий социальный статус, чем принуждаемый. Авторитет первого облегчает выполнение распоряжения. Как постоянная форма воздействия на субъект принуждение малопригодно, но и полностью от него отказываться, особенно в воспитательном процессе, нецелесообразно.

Еще одно средство воздействия – манипуляция. Под манипуляцией понимают скрытое от адресата побуждение его к изменению отношения к чему-либо, принятию решений и выполнению действий, необходимых для достижения манипулятором собственных целей. При этом важно, чтобы адресат считал эти мысли, решения и действия своими собственными, а не «наведенными» извне и признавал себя ответственным за них [6].

Очень эффективен вариант формирования мотива, когда в качестве детерминант поведения оказываются привлекательные объекты, вызывающие у человека желание ими обладать. Возникновение тесной связи между потребностью и предметом ее удовлетворения может вызвать, по механизму ассоциации, как образ предмета – при появлении потребности, так и образ потребности – при появлении предмета ее удовлетворения. Потребность и связанная с ней мотивация могут возникать и при отсутствии предшествующей связи между потребностью и предметом, когда привлекательный объект появляется впервые, например, когда он актуализирует познавательную потребность (любопытство). Психологическими механизмами осуществления мотивации этого типа являются заражение и подражание [5,6].

Заражение как психологический механизм понимается и узко – как процесс передачи эмоционального состояния от человека или группы другому (другим), и широко - как подражание и внушение. И то и другое обусловлено наличием внешних факторов, влияющих на процесс мотивации, на формирование побуждения к осуществлению каких-то действий, совершению каких-либо поступков. Заражению способствуют: высокая энергетика поведения человека, оказывающего влияние на субъект, артистизм поведения, создание интриги, загадочность поведения, прикосновение и телесный контакт [3, 7].

К внешне организованной мотивации потребителя можно отнести рекламу товаров, туристических маршрутов и прочего, связанных с соблазном, совращением и т. п. [5].

Заключение. Мотивация – это посредник между действием и бездействием, сила, побуждающая человека к деятельности, некий внутренний механизм развития. Мотивация представляет собой целостное, сложное явление, которое, тем не менее, можно разделить на четыре уровня факторов,

которые предполагают наличие внутренних заданных параметров, влияние окружающей среды, выбор и целенаправленное воздействие.

При воздействии на мотивационные механизмы человека извне важно выбрать правильные ориентиры, найти точку влияния для конкретного индивидуума.

Что касается создания и повышения мотивации к занятиям физической культурой, фитнесом, здесь также необходимо понимать основные принципы этого процесса. Многие человеческие потребности не имеют прямого отношения к занятиям физической культурой, но могут быть удовлетворены с её помощью. Так, например, человека, который испытывает потребность в общении, можно замотивировать командными и групповыми видами физической активности, а человека, заинтересованного в самоутверждении будет мотивировать победа в соревнованиях или даже уникальное умение, отличающего его от других.

Немаловажными в данной ситуации факторами является пропаганда здорового образа жизни и формирование знаний о пользе занятий физической культурой. Это поможет человеку выбрать соответствующий путь, область деятельности, для реализации своих потребностей [1–7].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с. – (Серия «Мастера психологии»).
2. Вилюнас В. К. Психология развития мотивации / В. К. Вилюнас – СПб.: Речь, 2006. – 458 с.
3. Дружинина В. Н. Психология: Учебник для гуманитарных вузов / В.Н. Дружинина. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. 656 с.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
4. Дубенюк Н.В. Большая психологическая энциклопедия / Н.В. Дубенюк. – М.: Эксмо, 2007. – 544 с. – (Серия «Большая современная энциклопедия»).
5. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 512 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
6. Фромм Э. Бегство от свободы = Die Furcht vor der Freiheit / пер. с нем. Г.Ф. Швейника. – М.: Аст, 2011. – 288 с. – (Philosophy).
7. Яцык В.З. Построение тренировочного процесса гандболистов высокой квалификации в условиях длительного соревновательного периода: дис. ... канд. пед. наук. – М.: Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры, 1988. – 202 с.
8. Яцык В. З. Теория и технология профессионального отбора будущих специалистов по направлению «Физическая культура»: монография. - Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 142 с.

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

*XIV Международная научно-практическая конференция,
посвященная 75-летию Победы
в Великой Отечественной войне*

Оформление обложки О. М. Толкачёва

Подписано в печать 00.03.2020. Формат 60×84 1/16.
Бумага офсетная. Печать плоская. Гарнитура Times New Roman.
Усл. печ. л. 20,5. Тираж 60 экз. Заказ №
ФГБОУ ВО «Уфимский государственный авиационный
технический университет»
Отпечатано с готового оригинал-макета
в редакционно-издательском комплексе УГАТУ
450008, г. Уфа, ул. К. Маркса, д. 12.



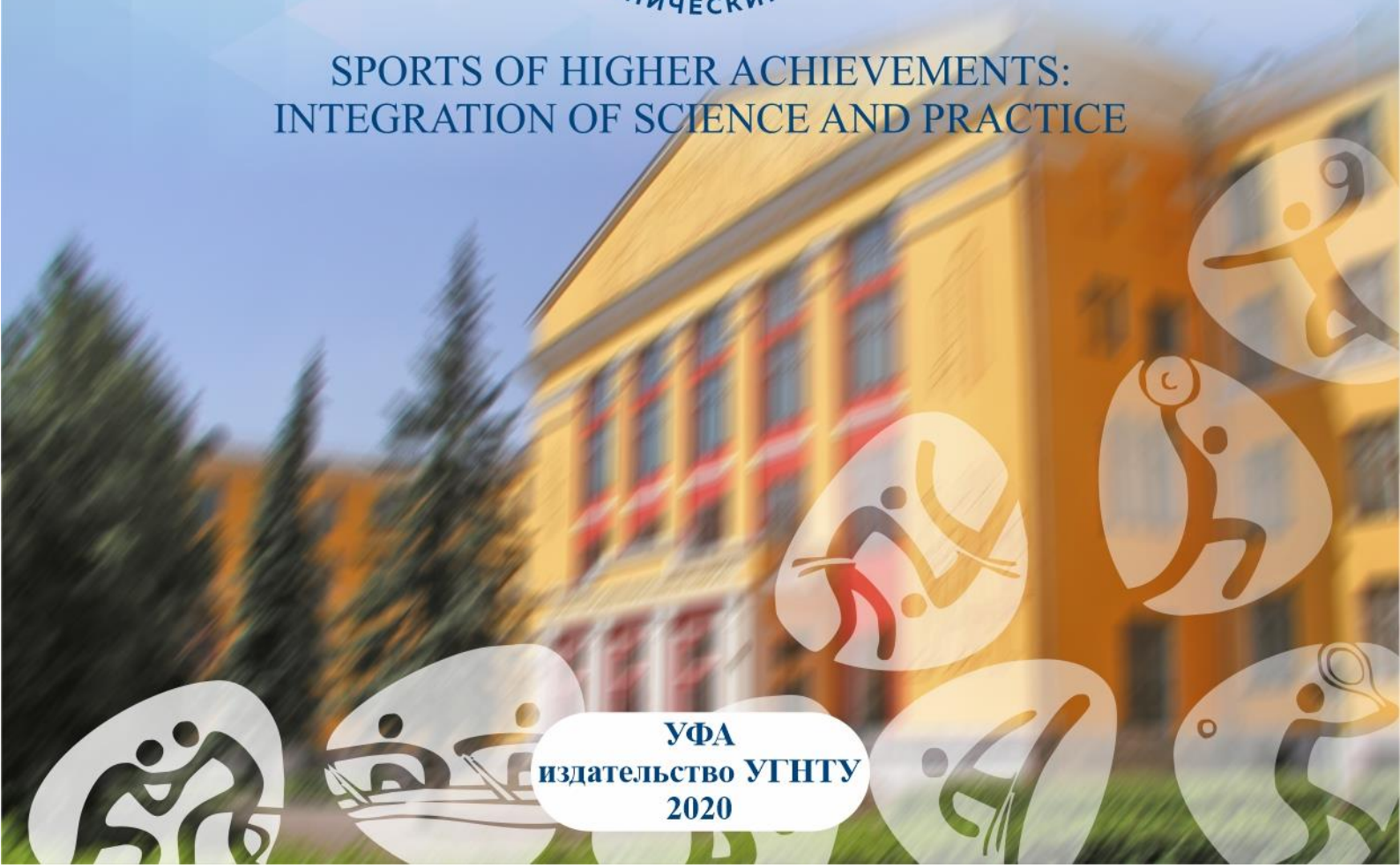
ТОКYO ● 2020



СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ:
ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ



SPORTS OF HIGHER ACHIEVEMENTS:
INTEGRATION OF SCIENCE AND PRACTICE



УФА
издательство УГНТУ
2020

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Министерство молодежной политики и спорта Республики Башкортостан
Уфимский государственный нефтяной технический университет
Уфимский государственный авиационный технический университет
Башкирский государственный педагогический университет им. Акмуллы
Ассоциация образовательных организаций
«Электронное образование республики Башкортостан»**



TOKYO 2020



**СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ:
ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ
SPORTS OF HIGHER ACHIEVEMENTS:
INTEGRATION OF SCIENCE AND PRACTICE**

**Материалы III Международной научно-методической конференции
посвященной XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио**

30 марта 2020 года

**Уфа
Издательство УГНТУ
2020**

УДК 796.034.6
ББК 75.4
С 73

Редколлегия:

Н.А. Красулина (отв. редактор)
О.А. Малушко (редактор)
Л.Р. Шафикова (редактор)
О.С. Маркешина (редактор)
А.В. Греб (редактор)

С 73 Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы
III Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. - Уфа:
Изд-во УГНТУ, 2020. – 231 с.

ISBN 978-5-7831-1905-7

Представлены материалы Международной научно-методической конференции «Спорт высших достижений: интеграция науки и практики» для сотрудников, преподавателей, научных работников вузов, тренеров спортивных школ России и зарубежья. В сборнике отражены результаты научно-исследовательской и методической работы. В материалах конференции представлены научно-технические, организационно-методические и нравственно-этические аспекты спорта высших достижений

УДК 796.034.6
ББК 75.4

ISBN 978-5-7831-1905-7

© ФГБОУ ВО «Уфимский
государственный нефтяной
технический университет», 2020
© Коллектив авторов, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Алексеев О.В., Дашкин А.Х.	7
АУДИОВИЗУАЛЬНАЯ КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БОКСЕРОВ	
Амиров К.М., Кравец-Абдуллина А.В.	12
ВЫЯВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-ШПАЖИСТОВ 14-15 ЛЕТ	
Ахметшина Л.И., Кравец-Абдуллина А.В., Крутько В.Б.	16
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОВОРОТОВ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ У СПОРТСМЕНОВ 11-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ	
Бережецкая Я. Ю., Роженцев М. А., Роженцев А. А.	20
РАЗНОВИДНОСТИ ХВАТА ДРОТИКОВ В ИГРЕ ДАРТС	
Галин Д.И., Сайфуллина А.Р., Красулина Н.А., Дмитриев В.Г.	23
ТЕХНОЛОГИИ 3D МОДЕЛИРОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ- СПОРТСМЕНОВ	
Гамаюров К.В., Фатхетдинова Г.Р., Холостяков А.В.	29
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ ПЕРЕДАЧА ШАЙБЫ У ХОККЕИСТОВ 11-12 ЛЕТ	
Гареева А.С., Репин Д.В.	33
АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ И СЕНСОМОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ ПЛОВЦОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА	
Гнилицкая О.А., Костарев А.Ю.	37
ДОПИНГ СКАНДАЛЫ КАК ИНСТРУМЕНТ МЕЖДУНАРОДНОЙ ПОЛИТИКИ	
Гончар Н.А.	41
АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ И МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ	
Ирназарова В.Л.	45
АНАЛИЗ ПРИЧИН, СПОСОБСТВУЮЩИХ ЗАВЕРШЕНИЮ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ ГРЕБЦОВ-БАЙДАРИСТОВ УЗБЕКИСТАНА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	
Каримов В.В., Рузибоев Ш.Х.	51
ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ ЮНЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Каримов В.В.	56
ПОДСЧЁТ ВЫПОЛНЕНИЯ ЮНЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ С МЯЧОМ И ИХ ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ	

Козлова М.Г., Бумарскова Н.Н., Лазарева Е.А.....	60
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОК СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	
Кравец-Абдуллина А.В., Лаврешин М.С.	63
ИССЛЕДОВАНИЕ ЧАСТО ПРИМЕНЯЕМЫХ И ЭФФЕКТИВНЫХ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ У ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ В БОЛЬШИНСТВЕ, В МЕНЬШИНСТВЕ И В РАВНЫХ СОСТАВАХ	
Кравец-Абдуллина А.В., Рамазанова Ю.Р.....	67
ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПОНЕНТОВ ГРУППОВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ КОМПОЗИЦИИ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ У ГИМНАСТОК 13-14 ЛЕТ	
Кравец-Абдуллина А.В., Смирнов Е.А.....	71
ВЫЯВЛЕНИЕ ЧАСТО ПРИМЕНЯЕМЫХ И ЭФФЕКТИВНЫХ КОМБИНАЦИЙ ПРИ ЧИСЛЕННОМ БОЛЬШИНСТВЕ ИГРОКОВ 17-18 ЛЕТ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ	
Назаров М.Р., Красулина Н.А., Смирнова А.П.	75
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ СБОРНЫХ СССР И РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ.....	
Красулина Н.А., Бережнова З.З., Хаджимамедова В.А., Вахитов Р.Г., Зевахин С.В. ¹	81
УПОТРЕБЛЕНИЕ БЕЛКОВЫХ СПОРТИВНЫХ ДОБАВОК В ТРЕНИРОВКАХ. ВЫЯВЛЕНИЕ БОЛЬШОЙ ПОЛЬЗЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И МЫШЕЧНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА	
Круталевич М.М., Онишук О.Н., Котловский А.В., Макаренко В.А.	83
НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ	
Крутько В.Б.	88
ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ КРОЛЕМ НА ГРУДИ В КЛАССЕ S12	
Ли А.Д., Панькина Т. Л.	92
ВЫСТУПЛЕНИЕ АМЕРИКАНСКИХ И РОССИЙСКИХ СБОРНЫХ НА ОЛИМПИАДЕ	
Лисуненко Д.В., Лисаевич Е.П., Федорович Е.А.	96
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАТА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	
Лопатина З.Ф., Морошенко Е.В.....	101
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОБУЧЕНИЯ ЧИРЛИДЕРОВ	
Максимлюк А.А., Дашков С.Ю., Копытов А.В.	104
ОСОБЕННОСТИ СТРЕЛЬБЫ В УСЛОВИЯХ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ	
Малушко О.А., Шайхатдинов Х.Ф.	109
НАРУШЕНИЯ И КОРРЕКЦИЯ БАЛАНСА ТЕЛА АРТИСТОВ БАЛЕТА	

Мартинovich С.В., Сычова В.А., Блашкевич А.В.	115
БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ДВИЖЕНИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ	
Миндубаев Д.И., Смирнова А.П., Егоров М. В., Криуллина Р. Н.	120
ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ В УФЕ	
Михайлин Н.С., Тазтдинов Р.Б.	123
АНАЛИЗ ПОБЕД И ПОРАЖЕНИЙ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ СССР И СБОРНОЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ.	
Мусин Р.А., Кравец-Абдуллина А.В.	126
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ КОМПОНЕНТАМИ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВРАТАРЕЙ 10-11 ЛЕТ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ	
Никитина А. А., Бондаренко К. К.	131
СТРУКТУРНО-ФАЗОВАЯ МОДЕЛЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ЭЛЕМЕНТА	
Орельская С.А., Бондаренко К. К.	136
ЛОНГИТУДИНАЛЬНАЯ ДИНАМИКА МОЩНОСТИ ОТТАЛКИВАНИЯ СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	
Панькина Т.Л., Садыкова К.В.	140
АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАНИЙ РАЗЛИЧНЫХ УРОВНЕЙ	
Пегов В.А., Яунбаева Н.С., Ягафаров Р.Р.	144
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «ВНЕШНИХ РЕАКТИВНЫХ СИЛ» КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА БОРЦОВ	
Пегов В.А., Яунбаева Н.С., Ягафаров Р.Р.	147
ЛОКАЛИЗАЦИЯ ДИССОЦИИРУЮЩИХ ВЛИЯНИЙ ПРИ УПРАВЛЕНИИ ПРОИЗВОЛЬНЫМ ДВИЖЕНИЕМ	
Пегов В.А., Яунбаева Н.С., Ягафаров Р.Р.	152
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	
Примаченко П. В., Бондаренко К.К.	157
БИОДИНАМИКА УЗЛОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА В МЕТАНИИ КОПЬЯ	
Тазтдинов Р.Б., Валитов А.И.	162
РАЗВИТИЕ ГРЭППЛИНГА В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН	
Титова Т.А., Бондаренко К.К.	166
БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК	
Торопов В.А., Трипутин С.Н., Любаков А.А., Хыбыртов Р.Б.	170
ПРОБЛЕМА ВСЕМИРНОГО АНТИДОПИНГОВОГО АГЕНСТВА О ДОПУСКЕ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ К УЧАСТИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ МЕЖДУНАРОДНОГО УРОВНЯ	
Торопов В.А., Трипутин С.Н., Любаков А.А., Хыбыртов Р.Б.	177
ПРАВОВЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	

Уйманова И.П., Кузнецов К.В.....	181
КОМПЛЕКСНОЕ ВРАЧЕБНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ	
Фетхуллова Н.Х., Кабулова С.О.	187
АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ПРЕДМЕТНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	
Частоедова А.Ю.....	192
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ	
Частоедова В.Л., Ирназарова В.Л.	197
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ ВЫПОЛНЕНИЯ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ДВИЖЕНИЙ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	
Чурилова М.Е., Крутько В.Б., Фатхетдинова Г.Р.	203
ВЫЯВЛЕНИЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ ОШИБОК В ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ 13-14 ЛЕТ	
Шамсутдинов Д.А., Панькина Т.Л.	208
СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЕВРОЛИГИ ПО БАСКЕТБОЛУ 2019-2020	
Шафикова Л.Р., Гайсина А.Х., Ивановский Ю.В.	211
АДАПТИВНЫЕ РЕАКЦИИ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ С ПРИЗНАКАМИ СУТУЛОСТИ	
Швец Р.Р., Крутько В.Б., Холостяков А.В.....	221
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗНАЧИМОГО ВИДА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	
Шпичко В.А., Дашков С.Ю.....	226
ОБУСЛОВЛЕННЫЕ СПАРРИНГИ, КАК МЕТОДИЧЕСКИЙ ПРИЕМ ОТРАБОТКИ РЕАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ	

УДК796.83:615.851

АУДИОВИЗУАЛЬНАЯ КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БОКСЕРОВ

AUDIO-VISUAL CORRECTION OF PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF BOXERS

Алексеев О.В.¹, Дашкин А.Х.¹

¹ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет», Уфа,
Российская Федерация

Alekseev O.V.¹, Dashkin A.H.¹

¹Bashkir State Agrarian University, Ufa, Russia

alexeev.o.v@mail.ru.

Аннотация. Статья посвящена психофизиологическому обоснованию и выявлению эффективности применения сеансов аудиовизуальной стимуляции для коррекции психоэмоционального состояния боксеров.

Ключевые слова: аудиовизуальная стимуляция, ситуативная тревожность, самочувствие, активность, настроение.

Abstract. The article is devoted to the psychophysiological substantiation and the identification of the effectiveness of the use of audiovisual stimulation sessions to correct the psycho-emotional state of boxers.

Key words: audiovisual stimulation, situational anxiety, well-being, activity, mood.

Спортивную подготовку боксеров определяет взаимодействие нейродинамических, энергетических, психических и двигательных компонентов, сформированное центральной нервной системой. Высшие спортивные результаты достигаются на фоне высокого психоэмоционального напряжения [6]. В связи этим целесообразно использование доступных методов стимуляции и восстановления, в том числе метода аудиовизуальной стимуляции (АВС) [1,2].

Известно, что механизмы воздействия и эффект от аудиовизуального влияния на психоэмоциональное состояние спортсменов разного периода взросления в настоящее время остаются малоисследованными.

Цель нашего исследования - психофизиологическое обоснование и выявление эффективности применения сеансов аудиовизуальной стимуляции для коррекции психоэмоционального состояния боксеров.

Исследование проводилось на спортивной базе Башкирского государственного аграрного университета в специально-подготовительном периоде. В начале и в конце исследования спортсмены прошли специальное углубленное обследование в спортивном диспансере и были признаны здоровыми.

Процедура аудиовизуальной стимуляции проводилась ежедневно до тренировки, для чего применялись три аппарата «Photosonix», каждый из которых предполагал работу с двумя тестируемыми спортсменами. Всего было

проведено 10 сеансов аудиовизуальной стимуляции испытуемыми экспериментальной группы по программе №13 Альфа/тета расслабление, что помогало им научиться плавно переходить из одного состояния в другое. Длительность программы Альфа/тета расслабление составляла 24 мин при частоте 8-27 Гц.

В рамках учебно-тренировочного процесса было проведено обследование 30 спортсменов в возрасте 17-18 лет, составившие контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы. Группы были однородны по возрасту, стажу занятий боксом и уровню подготовленности.

Самочувствие, активность и настроение (САН) определялись по общепринятой методике, разработанной сотрудниками Ленинградской военно-медицинской академии. Диагностика психодинамических характеристик спортсменов произведена при помощи шкалы тревоги и тревожности по методу Ч.Д. Спилбергера, оценивающему ситуативную и личностную тревожности. Методики проводились каждые два дня с помощью устройства психофизиологического тестирования «Психофизиолог».

В специально-подготовительном периоде уровень ситуативной тревожности наблюдается в контрольной группе у большинства испытуемых. Например, уровень тревожности, который до эксперимента обнаружен у 72,2% спортсменов, а после эксперимента - у 69,6% боксеров. По-видимому, помогает спортсменам достигать высоких результатов.

У спортсменов КГ до и после эксперимента наблюдается значительный процент низкого уровня ситуативной тревожности (22,2 и 27,6% соответственно), и на этот факт необходимо обратить внимание.

Как известно, пониженная тревожность в параметрах данного теста - результат сознательного контроля разумом боксера уровня тревожности с целью показать себя с лучшей стороны в условиях тестирования [5,7].

Уровень тревожности был повышен у боксеров КГ в 5,6% случаев до эксперимента и в 2,8%-после эксперимента. В диссертационных исследованиях А.З. Минуллина можно проследить, что добросовестные, старательные в учебно-тренировочных занятиях боксеры имеют в основном высокий уровень тревожности. Они постоянно совершенствуются, оттачивают свои навыки, планируют поведение, стремятся предугадать и минимизировать всевозможные риски. Такие боксеры способны показывать хорошие спортивные результаты соревнованиях невысокого уровня, которые сами считают менее ответственными, однако в стрессовой ситуации и в серьезных соревнованиях не могут показать всех возможностей, проявленных во время подготовки и на спаррингах [4].

Уровень ситуативной тревожности, зафиксированный перед экспериментом, имеет следующие значения: 45,2 $\pm$ 1,02 балла у спортсменов ЭГ и 42,5 $\pm$ 0,98 балла у боксеров КГ, недостоверность различий ($p > 0,05$).

С точки зрения Ч.Д. Спилбергера, данные показатели соответствуют умеренному уровню ситуативной тревожности, заметно стремление к возрастанию тревожности (высшая граница нормы). Этот факт можно объяснить тем, что в специально-подготовительном периоде, во время которого проводилось исследование, присутствуют разнонаправленные физические нагрузки, обуславливающие значительные функциональные перестройки в организме боксеров.

В ЭГ после применения аудиовизуальной стимуляции были отмечены достоверно значимые улучшения по показателям ситуативной тревожности ($p < 0,01$). Так, в данной группе уровень тревожности снизился на 29,3%. Вероятно, это коррелирует с тем, что аудиовизуальная стимуляция благоприятствует увеличению психофизиологической толерантности к соревновательному стрессу, стабилизации тренировочного процесса боксеров и соревновательных выступлений, а также положительно влияет на психическое состояние боксёров.

Мы распределили боксеров на подгруппы в зависимости от типов нервной системы с целью выяснения типологических особенностей формирования приспособительных реакций к сеансам аудиовизуальной стимуляции. В исследуемой нами группе боксеров из пяти возможных типов были найдены три: спортсмены с сильной нервной системой (НС)-10, со слабой НС-3 и 2 спортсмена со средне слабой НС несущественно, были учтены показатели спортсменов только двух первых подгрупп, в которых каждые два дня проводился контроль ситуативной тревожности.

Нами было установлено, что у боксёров с сильной нервной системой после сеансов аудиовизуальной стимуляции ситуативная тревожность понизилась, изменение показателей группы было плавным и к десятому дню прохождения курса данные значения достигли наименьших показателей. У спортсменов, имеющих слабую НС, снижение ситуативной тревожности было отмечено на шестой день исследований, в дальнейшем данный показатель несколько увеличился, из чего следует, что для боксёров со слабой НС оптимально применять 6-8 сеансов аудиовизуальной стимуляции за весь курс. Данный вывод не противоречит исследованиям Б.М. Теплова, В.Д. Небылицына и Е.П. Ильина [3], определявшим различные формы уравнивания организма с внешней средой. Исходя из исследования данных авторов, можно считать, что у спортсменов со слабой НС быстрее обнаруживается эффект применения аудиовизуальной стимуляции. Уровень активации в покое у слабой нервной

системы выше, следовательно, она ближе к пороговому уровню реагирования и ей нужно меньше времени для ответной реакции.

Изучение особенностей изменения самооценок самочувствия, активности и настроения боксеров в специально-подготовительном периоде является наиболее актуальным, так как коррекция психических состояний, следствием которых являются представленные выше самооценки, может стать путем повышения результативности и развития боксерских навыков спортсменов. Как показывает наше исследование, до использования аудиовизуальной коррекции статистически значимых различий в данных о самочувствии боксеров КГ и ЭГ не было обнаружено (ЭГ-4,4+-0,14 балла, КГ-4,6+-0,11 балла, $p>0,05$). Необходимо упомянуть, что общее состояние спортсменов обеих групп можно охарактеризовать как среднее. Полагаем, что на самочувствие боксеров влияют длительные физические нагрузки специально-подготовительного этапа и стрессовые ситуации перед соревновательной деятельностью.

В результате использования АВС у боксеров ЭГ изменились показатели самочувствия ($p < 0,01$). Аудиовизуальная стимуляция помогла боксерам ЭГ снять избыточное напряжение предсоревновательного периода и повысить работоспособность. У спортсменов КГ не были обнаружены подобные эффекты, их показатели изменились статистически незначительно ($p > 0,05$).

Сравнение показателей самооценок активности не выявило весомых различий усредненных значений у боксеров каждой из групп в начале эксперимента (ЭГ-4,7+-0,12 балла, КГ-4,9+-0,16 балла, $p > 0,05$). Подобные показатели активности соответствуют средним значениям. Следует заметить, что после применения аудиовизуальной коррекции показатели активности у спортсменов ЭГ и КГ достоверно изменились ($p < 0,01$). Можно предположить, что это связано с нацеленностью боксеров на отборочный этап соревнований, боксеры осознанно стремились проявить свою спортивную индивидуальность, технику, были активны на момент проведения замеров. В комплексе подготовки на показатели активности боксеров ЭГ воздействовали также и сеансы аудиовизуальной стимуляции.

В результате после измерений по шкале настроения статистически значимые различия у спортсменов КГ и ЭГ до применения аудиовизуальной коррекции не были обнаружены (ЭГ-5,7+-0,12 балла, КГ-5,8+-0,10 балла, $p>0,05$). Настроение спортсменов обеих групп можно охарактеризовать как высокое. Это говорит о том, что тренировки вызывают у спортсменов живой интерес, желание посещать их постоянно. Результатами исследования стали заметные изменения в настроении после применения аудиовизуальной коррекции ($p < 0,01$), что может говорить об эффективном использовании АВС у боксеров.

Динамика средних значений показателей самочувствия, активности и настроения, можно увидеть изменения уровня данных показателей у боксёров ЭГ на 29,34 И 7% соответственно. Также были выявлены достоверно значимые различия активности, самочувствия и настроения боксеров обеих групп после окончания исследования, т.е. после применения аудиовизуальной стимуляции. Из этого следует, что АВС способствует улучшению самочувствия у спортсменов ЭГ, что приводит к улучшению настроения, лучшему восстановлению, сохранению работоспособности, нормализации сна, снижению переутомления, а также психосоматических нарушений.

Практический интерес имеет оценка реакции приспособления у боксеров с разными типами нервной системы к сеансам аудиовизуальной стимуляции. Поэтому через день у спортсменов с сильной и слабой НС снимали показания самочувствия, активности и настроения. В группе спортсменов со слабой нервной системой показатели самочувствия, активности, настроения были зафиксированы максимально высокие после 6-го и 7-го применения аудиовизуальной стимуляции. Также отметим, что по всем показателям результаты снижались с 8-го дня тренировочного процесса и до конца исследования. У боксеров с сильной нервной системой показатели самочувствия, активности, настроения отражают постепенный рост к 10-му дню исследования. Из этого следует, что спортсменам, обладающим сильной нервной системой, необходимо проходить полный курс аудиовизуальной стимуляции -10 сеансов.

Таким образом, курсовое применение аудиовизуальной стимуляции повышает психофизиологическую устойчивость к физическим нагрузкам, снимает чрезмерную психическую напряженность, преждевременное психическое утомление, способствует повышению работоспособности, приводит к улучшению настроения. Анализ психодинамических характеристик боксеров с различными типами нервной системы позволил установить, что для спортсменов со слабой НС достаточно 6-8 сеансов АВС, для атлетов с сильной НС предложено прохождение полного курса АВС (10 сеансов).

Литература

1. Айзман, Р.И. Эффективность влияния однократной и продолжительной аудиовизуальной стимуляции на вариабельность сердечного ритма и механизмы вегетативной регуляции у спортсменов цикликов / Р.И.Айзман, М.С. Головин // Бюллетень сибирской медицины. – 2014. – Т.13 №6. – С.113.
2. Головин, М.С. Интеграция функциональных, психофизиологических и биохимических процессов в организме спортсменов после аудиовизуальной стимуляции / М.С. Головин, Н.В. Балиоз, С.Г. Кривошеков, Р.И. Айзман // Физиология человека. – 2018. – Т.44 №1. – С.64-71.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта: монография /Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2016. - 351с.

4. Минуллин, А.З. Психофизиологические особенности адаптации юных боксеров к соревновательному стрессу: дис. ... канд. биол. наук / А.З. Минуллин.-Челябинск, -2013. -143с.

5. Ханин, Ю.Л. Стресс и тревога в спорте /сост. Ю.Л.Ханин //международный сборник научных статей. - М: Физкультура и спорт-1983.-288с.

6. Шаяхметова, Э.Ш. Психофизиологические закономерности адаптации боксеров высокой квалификации к физическим нагрузкам :монография /Э.Ш.Шаяхметова, Э.Р.Румянцева, Р.М.Муфтахина, А.Л.Линтварев.- СПб.: НПЦ ПСИ, 2014.-176с.

УДК 796.863

**ВЫЯВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-ШПАЖИСТОВ 14-15 ЛЕТ**

**IDENTIFICATION OF MENTAL PROCESSES DETERMINING PERFORMANCE
OF COMPETITIVE ACTIVITY OF FENCER-SPATTERS OF 14-15 YEARS**

Амиров К.М.¹, Кравец-Абдуллина А.В.¹

**¹Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», Уфа Российская Федерация**

Amirov K.M.¹, Kravets-Abdullina A.V.¹

**¹Bashkir Institute of Physical Culture (branch) UralGUFK, Ufa, Russian
Federation**

Аннотация. Данная научная работа освещает результаты проведенного исследования по выявлению психических процессов, определяющих результативность соревновательной деятельности фехтовальщиков-шпажистов 14-15 лет. Для их выявления проведен корреляционный анализ между уровнем развития психических процессов и результатами выступления на соревнованиях шпажистов данного возраста.

Ключевые слова: психические процессы, результативность соревновательной деятельности, фехтовальщики 14-15 лет, шпажисты 14-15 лет.

Abstract. This scientific work covers the results of the research carried out to identify mental processes that determine the performance of competitive activity of fencer-spatula 14-15 years. To identify them, a correlation analysis was carried out between the level of development of mental processes and the results of performance at competitions of spurs of this age.

Keywords: mental processes, performance of competitive activity, fencer 14-15 years, spatula 14-15 years.

Актуальность. Одним из важнейших видов подготовки у фехтовальщиков является психологическая подготовка. Содержание психологической подготовки фехтовальщиков составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических свойств спортсменов и морально-

волевых черт их личности, создание уверенности в своих силах и возможностях [5, 6]. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями фехтовальщиков совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях [1, 3, 9].

Психологическая подготовка – это постоянный целенаправленный процесс реализации максимальных психических возможностей спортсмена эффективно действовать против любого соперника в условиях соревнования [4, 8].

Большую роль в фехтовании играют психические процессы спортсменов, такие как: внимание, память, мышление и специализированные восприятия. Однако, не для всех возрастов спортсменов важную роль будут играть одни и те же психические процессы [2, 7, 10].

Таким образом, необходимо выявлять психические процессы, определяющие результативность соревновательной деятельности у фехтовальщиков-шпажистов 14-15 лет.

Цель исследования – выявить психические процессы, определяющие результативность соревновательной деятельности у фехтовальщиков-шпажистов 14-15 лет.

Методы и организация исследования. Для достижения цели исследования проводился корреляционный анализ между результатами выступлений на соревнованиях и индивидуально-психологическими особенностями фехтовальщиков 14-15 лет. Исследования проводились на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа Олимпийского резерва №19». В исследовании приняли участие 20 фехтовальщиков-шпажистов 14-15 лет.

Результаты и их обсуждение. В ходе корреляционного анализа у фехтовальщиков были выявлены следующие сильные положительные корреляционные связи:

- между результатами выступлений на соревнованиях и устойчивостью внимания ($r = 0,90$);
- между результатами выступлений на соревнованиях и концентрацией внимания ($r = 0,80$);
- между результатами выступлений на соревнованиях и оперативным мышлением ($r = 0,87$).

Слабые положительные статистические взаимосвязи определены:

- между результатами выступлений на соревнованиях и распределением внимания ($r = 0,32$);
- между результатами выступлений на соревнованиях и памятью ($r = 0,40$).

Так же, был проведен корреляционный анализ между результатами выступлений на соревнованиях и специализированными восприятиями фехтовальщиков 14-15 лет, в ходе которого были выявлены следующие сильные корреляционные взаимосвязи:

- между результатами выступлений на соревнованиях и «чувством дистанции» ($r = 0,77$);
- между результатами выступлений на соревнованиях и «чувством оружия» ($r = 0,73$).

Слабые положительные статистические взаимосвязи определены:

- между результатами выступлений на соревнованиях и «чувством времени»;
- между результатами выступлений на соревнованиях и «чувством дорожки» ($r = 0,37$).

Полученные данные позволяют индивидуализировать процесс психологической подготовки фехтовальщиков-шпажистов 14-15 лет по развитию основных психических процессов и специализированных восприятий каждого фехтовальщика.

Вывод. Для успешного выступления на соревнованиях фехтовальщикам-шпажистам 14-15 лет необходим высокий уровень проявления устойчивости и концентрации внимания, оперативного мышления и таких специализированных восприятий, как «чувство дистанции» и «чувство оружия». Необходимо в процессе технико-тактической подготовки фехтовальщиков-шпажистов 14-15 лет параллельно развивать данные психические процессы.

Литература

1. Бартдинова, Г.А. Особенности отношения к предстоящим соревнованиям студентов медицинских вузов / Г.А. Бартдинова, С.А. Крючкова, А.Х. Гайсина, Л.Р. Шафикова // Проблемы современного педагогического образования. – Ялта, 2017. - № 55 - 4. - С. 347-353.
2. Берчатова, М.Б. Актуальные проблемы физического воспитания студентов нефтегазовой отрасли [Текст] = Actual problems of physical education of students in the oil and gas industry. / М.Б. Берчатова // Материалы XXI Традиционного международного симпозиума = Materials XXI of the Traditional International Symposium, 16-17 ноября 2018. – Красноярск, 2018. – С. 34-36.
3. Берчатова, М.Б. Физическая культура и боевые искусства на острове долгожителей - Окинава [Текст] = Physical Culture and Martial Arts on the Longevity Island – Okinawa / М.Б. Берчатова // Материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию юбилею РБ = Materials of the VII International Scientific and Methodological Conference dedicated to the 100th anniversary of the RB, 15 марта, 2019. – Уфа, 2019. – С.12-17.

4. Гайсина, А.Х. Особенности психоэмоционального состояния студентов-медиков в процессе занятий оздоровительной гимнастикой [Текст] = Features of the psychoemotional state of medical students in the course of health-improving gymnastics / А.Х. Гайсина, Л.Р. Шафикова // материалы Международной научно-методической конференции, посвященной 70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов = materials of the International scientific and methodological conference dedicated to the 70th anniversary of the Victory in the great Patriotic war of 1941-1945 – 2015, 2015 г. – Уфа, 2015. - С. 113-118.
5. Шафикова, Л.Р. Исследование функционального и эмоционального состояния студенток УГНТУ 17-19 лет на занятиях по оздоровительной аэробике [Текст] = The study of the functional and emotional state of USPTU students aged 17-19 years in the classes on health aerobics / Л.Р. Шафикова, Н.А. Красулина, О.С. Маркешина // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции = Collection of articles on the basis of the International scientific and methodological conference, 15 марта, 2019. – Уфа, 2018. – С.300 -306.
6. Шафикова, Л.Р. Тестовый контроль в системе измерения и оценки физической и функциональной подготовленности студентов: учебное пособие / Л.Р. Шафикова, А.В. Греб, О.С. Маркешина. – Уфа, 2019. – 68 с.
7. Юламанова, Г.М. Исследование временных параметров поединка в фехтовании на колясках/ Г.М. Юламанова // Вестник ЧГПУ. – 2011. – № 5. – С. 383-390
8. Юламанова, Г.М. Особенности энергетического обеспечения соревновательных поединков фехтовальщиков с нарушениями функций спинного мозга / Г.М. Юламанова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №5 (41). – С. 99-101.
9. Юламанова, Г.М. Проблема подготовки специалистов в области спорта инвалидов (по результатам опроса выпускников физкультурных вузов) / Г.М. Юламанова, П.С. Горулев, Л.Р. Макина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 8(54). – С. 31-35.
10. Юламанова, Г.М. Соревновательный арсенал квалифицированных фехтовальщиков с поражениями опорно-двигательного аппарата / Г.М. Юламанова, Э.Р. Румянцева // Культура физическая и здоровье. – 2011. – №4 (34). – С. 14-18.

УДК 796.414.5

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОВОРОТОВ НА
РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ У СПОРТСМЕНОК 11-12 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ**
IMPROVEMENT OF TECHNOLOGY OF TURNS ON DIFFERENT HIGH BARS
AT ATHLETES OF 11-12 YEARS ENGAGED IN ARTISTIC GYMNASTICS

Ахметшина Л.И.¹, Кравец-Абдуллина А.В.¹, Крутько В.Б.¹

**¹Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», Уфа Российская Федерация**

Akhmetshina L.I., Kravets-Abdullina A.V., Krutko V.B.¹

**¹Bashkir Institute of Physical Culture (branch) UralGUFK, Ufa, Russian
Federation**

Аннотация. Данная научная работа освещает результаты проведенного эксперимента по повышению эффективности процесса технической подготовки на разновысоких брусьях у гимнасток 11-12 лет. Разработана методика совершенствования техники поворотов на разновысоких брусьях у спортсменок данного возраста и определена ее эффективность.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, поворот на 360 градусов, гимнастки 11-12 лет, упражнения на разновысоких брусьях, совершенствование техники поворота.

Abstract. This scientific work covers the results of the experiment carried out to increase the efficiency of the process of technical training on different high bars of gymnasts of 11-12 years. The technique of improvement of technology of turns on different high bars of sportswomen of this age is developed and its efficiency is determined.

Keywords: gymnastics, gymnastics, 360-degree rotation, gymnasts 11-12 years old, exercises on uneven bars, improvement of the technology of turn in artistic gymnastics.

Актуальность. Спортивная гимнастика является одним из самых популярных видов спорта, с этим связано увеличение спортивной конкуренции на Российских и международных соревнованиях среди девушек. Этот олимпийский вид спорта включает в себя соревнования в опорных прыжках, упражнениях на разновысоких брусьях и бревне, а также в вольных упражнениях [3, 5, 7].

Анализ соревнований по спортивной гимнастике показывает, что в последние годы разновысокие брусья стали одними из самых зрелищных и сложных по технике исполнения в программе соревнований. Упражнения на разновысоких брусьях составляется с учетом пяти специальных требований, от которых зависит базовая оценка гимнастки [1, 2, 8]. Повороты минимум на 360° входят в четверку основных базовых спец требований в упражнениях на разновысоких брусьях. Поэтому значительное внимание при подготовке гимнасток необходимо сосредоточить на освоении и совершенствовании

техники данных поворотов у гимнасток 11-12 лет [4, 6, 10]. Чаще всего поворот выполняется с большого оборота, так как сбавка при выполнении данного элемента меньше, чем выход в поворот с оборота в упоре или отмаха в стойку, следовательно, оценка за упражнение будет выше.

Практика показывает, что уровень технической подготовленности при выполнении поворота на 360 градусов на разновысоких брусьях у гимнасток 11-12 лет недостаточно высок [9]. Это требует разработки новых методик по совершенствованию техники выполнения данного элемента.

Методы и организация исследования. Для достижения цели научного исследования была разработана методика совершенствования техники поворотов на разновысоких брусьях у гимнасток 11-12 лет в спортивной гимнастике, особенностью которой являлось применение специально-подготовительных упражнений, направленных на совершенствование часто применяемых и эффективных поворотов, выполняемых с постепенным усложнением условий и с применением идеомоторной тренировки, выполняемой перед соревновательным упражнением. Для определения эффективности данной методики использовались методы: педагогического наблюдения и эксперимента. Исследования проводились на базе МБУ «Спортивная школа №16 по спортивной гимнастике» городского округа город Уфа.

Результаты и их обсуждение. Для решения задачи экспериментальной проверки эффективности применения разработанной методики совершенствования техники поворотов на разновысоких брусьях у гимнасток 11-12 лет в спортивной гимнастике был проведен внутригрупповой и межгрупповой анализ показателей оценки техники данного элемента у юных спортсменок контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента. Результаты представлены в таблице 1.

В ходе внутригруппового анализа показателей оценки фаз техники данного поворота у спортсменок 11-12 лет контрольной группы были определены достоверно значимые различия только в одном показателе из трех – фаза выхода в подготовительное положение для поворота ($2,11 \pm 0,64$; $3,41 \pm 0,42$; $p < 0,02$). В остальных показателях выявлена положительная динамика прироста. В ходе педагогического эксперимента в контрольной группе в подготовительной фазе результаты оценки повысились в среднем на 1,30 балла, в фазе непосредственного поворота – на 0,69 балла, в фазе выхода из поворота – на 0,5 балла.

Таблица 1

Показатели оценки фаз техники поворота на 360° на разновысоких брусьях у гимнасток 11-12 лет контрольной (n=10) и экспериментальной групп (n=10) до и после педагогического эксперимента, (баллы)

№ п/п	Показатели оценки техники	Группа	До эксперимента	После эксперимента	p
1.	Фаза выхода в подготовительное положение для поворота	КГ	2,11±0,64	3,41±0,42	<0,02
		ЭГ	2,12±0,61	4,33±0,27	<0,01
		p ₁	>0,02	<0,001	-
2.	Фаза непосредственного поворота	КГ	2,21±0,62	2,90±0,43	>0,05
		ЭГ	2,19±0,64	4,11±0,31	<0,001
		p ₁	>0,05	<0,01	-
3.	Фаза выхода из поворота	КГ	2,37±0,57	2,87±0,26	>0,03
		ЭГ	2,35±0,59	4,12±0,23	<0,001
		p ₁	>0,05	<0,02	-

Примечание: М – средний арифметический показатель; m – ошибка среднего арифметического показателя; p – достоверность различий внутри группы; p₁ – достоверность различия между группами; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

Из таблицы 1 следует, что в экспериментальной группе статистически значимые различия были выявлены во всех трех показателях: фаза выхода в подготовительное положение для поворота (2,12±0,61; 4,33±0,27; p <0,01), фаза непосредственного поворота (2,19±0,64; 4,11±0,31; p <0,001), фаза выхода из поворота (2,35±0,59; 4,12±0,23; p <0,001).

В ходе педагогического эксперимента в экспериментальной группе в первой фазе результаты оценки повысились на 2,21 балла, в фазе поворота – на 1,92 балла, в фазе выхода из поворота – на 1,77 балла.

Межгрупповой анализ показал, что между показателями оценки техники поворота на 360° на разновысоких брусьях у гимнасток 11-12 лет контрольной и экспериментальной группы до педагогического эксперимента достоверных различий не было ни в одном из показателей, что свидетельствует об однородности исследуемых групп и о возможности продолжения эксперимента.

После педагогического эксперимента достоверные различия выявлены во всех показателях техники поворота на 360° на разновысоких брусьях у гимнасток 11-12 лет в экспериментальной группе в сравнении с контрольной: фаза выхода в подготовительное положение для поворота (3,41±0,42; 4,33±0,27; p <0,001); фаза непосредственного поворота (2,90±0,43; 4,11±0,31; p <0,01); фаза выхода из поворота (2,87±0,26; 4,12±0,23; p <0,02).

Вывод. Таким образом, полученные в процессе педагогического эксперимента данные, приведенные выше, свидетельствуют об эффективности разработанной методики совершенствования техники поворота на 360° с большого оборота на разновысоких брусьях у гимнасток 11-12 лет в спортивной

гимнастике, применяемой в тренировочном процессе спортсменов экспериментальной группы. Ее применение позволяет добиться значимых изменений во всех показателях оценки фаз техники данного поворота у спортсменов экспериментальной группы. Полученные в результате исследования данные рекомендуется использовать в практической работе тренеров по спортивной гимнастике в процессе технической подготовки на разновысоких брусьях у гимнасток 11-12 лет.

Литература

1. Казарьян, Ю.Б. Взаимосвязь уровня развития физических качеств высококвалифицированных гребцов с ампутацией нижних конечностей с результативностью соревновательной деятельности / Ю.Б. Казарьян, Г.М. Юламанова, А.И. Быков, А.Н. Попов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – №2. – С 20-23.
2. Крутько, В.Б. Воспитание выносливости бегунов на средние дистанции с нарушением зрения: дис. ... канд. пед. наук / В.Б. Крутько. – Набережные Челны, 2010. – 144 с.
3. Макина, Л.Р. Многолетняя физическая подготовка бегунов на средние дистанции с нарушением зрения в адаптивном спорте: дис. ... д-ра пед. наук. – Майкоп, 2013. – 309 с.
4. Шафикова, Л.Р. Гимнастика в системе физического воспитания студентов нефтегазовых вузов: учебное пособие / Л.Р. Шафикова – Уфа, 2018. – 104 с.
5. Шафикова, Л.Р. Адаптационные характеристики сердечно-сосудистой и дыхательной систем у баскетболистов с признаками сутулости на начальном этапе спортивной подготовки /Л.Р. Шафикова, Е.П. Стерехов // Сб. науч. ст. Всерос. заочной науч.-прак. конф. - Уфа, 2011. - С. 97-101.
6. Шафикова, Л.Р. Картина красной крови организма девочек различных возрастных групп / Л.Р. Шафикова // Матер. II Междунар. науч.-метод. конф. = Mater. of the II Internat. Scien. and Method. conf., 15 апреля 2019. – Уфа, 2019. – С.131-133.
7. Шафикова, Л.Р. Показатели крови акробатов в возрастном аспекте на фоне интенсивной скоростно-силовой деятельности [Текст] = Acrobatics blood counts in the age aspect against the background of intense speed-power activity/ Л.Р. Шафикова // Матер. II Междун. науч.-метод. конф. = Mater. of the II Internat. Scien. and Method. conf., 15 апреля 2019. – Уфа, 2019. – С. 134-136.
8. Шафикова, Л.Р. Спортивная акробатика и функциональное состояние детей на этапе начальной спортивной подготовки [Текст] = Acrobatics and the functional state of children at the stage of initial sports training / Л.Р. Шафикова // Сб. ст. по итогам Междунар. науч.-метод. конф. = Col. of art. on the basis of the Internat. scien. and method. conf., 16 апреля 2019. – Уфа, 2018. – С.122 – 124.
9. Шафикова, Л.Р. Тестовый контроль в системе измерения и оценки физической и функциональной подготовленности студентов: учебное пособие / Л.Р. Шафикова, А.В. Греб, О.С. Маркешина. – Уфа, 2019. – 68 с.

10. Юламанова, Г.М. Проблема подготовки специалистов в области спорта инвалидов (по результатам опроса выпускников физкультурных вузов) / Г.М. Юламанова, П.С. Горулев, Л.Р. Макина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 8(54). – С. 31-35.

УДК 796.02

РАЗНОВИДНОСТИ ХВАТА ДРОТИКОВ В ИГРЕ ДАРТС
VARIETIES OF DART CAPTURE IN THE GAME OF DARTS

Бережецкая Я. Ю.¹, Роженцев М. А.¹, Роженцев А. А.¹

¹ФГБОУ ВО Башкирский государственный аграрный университет,

Уфа, Российская Федерация

Berezhetskaya Y.Y.¹, Rozhentsev M.A.¹, Rozhentsev A.A.¹

¹Baskir State Agrarien Universaty, Ufa, Russian Federation

Аннотация. Новичок в дартс сталкивается с проблемой выбора хвата дротика. Из различных видов хвата, надо выбрать один подходящий. В данной статье рассматриваются виды хвата дротиков в спортивной игре дартс. На примере профессиональных игроков и новичков в дартс, рассматриваются различные виды хвата дротика, приводится краткое описание его исполнения, описывается подходящий дротик (его форма, вес, длина) для данного вида хвата. На основе этого игрок, который только начинает играть в дартс, сделает свой выбор в пользу подходящего для него хвата.

Ключевые слова: дартс, хват, дротик, корпус, наконечник.

Abstract. A beginner in Darts is faced with the problem of choosing a grip dart. From various types of grip, you need to choose one suitable. This article discusses the types of grip Darts in the sports game of Darts. On the example of professional players in Darts, are considered different types of dart grip, given to each a brief description of its performance, describes the appropriate dart (its shape, weight, length) for this type of grip. Based on this, a player who is just starting to play Darts will make his choice in favor of a suitable grip for him.

Keywords: darts, grip, dart, corpus, tip.

Актуальность. Выбор хвата дротика имеет важное значение в игре дартс. Именно от него зависит правильность полета и попадание в мишень. Очень часто новички при знакомстве с этой игрой совершают ошибки при удержании дротика, что влияет на точность их первых бросков и влияет на решение заниматься или нет данным видом спорта.

Методы и организация исследования. Мы провели наблюдение в дартс клубе нашего университета во время проведения занятия у студентов, среди посещающих элективную дисциплину дартс в течение двух лет.

Результаты и обсуждение. Игра дартс – это спортивная игра, игроки которой метают специальные дротики в круглую мишень, разделенную на

сектора. В дартс используют специальный спортивный инвентарь-дротик. Дротик состоит из иглы (острый наконечник), корпус (баррель или древка), хвостовик и оперение [1,3].

Материалом для изготовления дротиков чаще всего служит сталь, латунь, вольфрам. Вес не должен превышать 50 грамм, а длина 30,5 см. Стальные и латунные дротики наиболее дешевые, так как сами металлы не дорогие и простые в обработке. Мы рекомендуем их использовать всем начинающим играть в дартс на этапе ознакомления с игрой. Самыми лучшими считаются дротики, выполненные из вольфрама. Так как вольфрам по своей структуре более плотный металл чем латунь и сталь, дротики, выполненные из него, могут быть более тонкими по форме и с меньшим разбросом по весу (точность в весе до 0,001 грамма). Эти два показателя влияют на кучность попадания при броске, что является важным фактором в соревновательной деятельности [2,4].

Дартс является специфическим видом спорта, в котором достижение успеха зависит не от выдающихся физических данных, а от мастерства спортсмена, его технической оснащенности и в первую очередь психической подготовленности, и правильно подобранного инвентаря. Мы рекомендуем начинающим игрокам в дартс использовать дротики весом 22-24 грамм, это связано с тем, что дротик такого веса легче «почувствовать» в руке и соответственно на начальных этапах обучения проще овладеть правильной техникой метания дротиков.

Хват – это техника удержания дротика в игре дартс. Существует множество вариантов хвата дротика тремя, четырьмя и пятью пальцами. Необходимо помнить, что хват двумя пальцами не дает необходимого контроля дротика (он болтается в руках), такой хват не используется профессиональными игроками в дартс. Хват можно выполнять, удобным вам способом, но некоторые сдерживания все же надо будет соблюдать. Для выполнения основного хвата следует выполнить следующее: положите дротик на указательный палец, балансируете им и найдите центр тяжести, затем большой палец поместите на центр тяжести, при этом третий, четвертый и остальные пальцы (при необходимости) располагайте ближе к игле. Теперь осталось только прицелиться и бросить дротик в мишень. Остальные виды хватов лишь немного отличаются от основного хвата. Для точных бросков дротиков в мишень, вам понадобится выполнить несколько правил: хват дротика не должен быть слишком сильным, если ваши пальцы побелели от давления, то его необходимо немного ослабить. Нужно держать дротик свободно, но при этом достаточно жестко, это даст вам возможность в управлении им при полете. Все пальцы должны касаться корпуса или иглы дротика (неважно сверху или снизу), но никак не оперения или хвостовика.

Форма дротика должна подходить под ваш хват, это взаимосвязанные вещи, которые надо тщательно подбирать. Дротики с длинным корпусом (баррель) удерживают большим количеством пальцев, а при коротком корпусе меньшим. Выбор хвата дротиков напрямую зависит от физиологических параметров кисти дартсмена. Наиболее распространенный вид хвата дротиков «карандашный» тремя пальцами, ярким представителем данного хвата является Фил Тэйлор. Для данного хвата более других подходят цилиндрические дротики. Хват четырьмя пальцами чаще используется дартсменами с длинными пальцами, так как им сложнее уместить все пальцы на корпусе дротика, в связи с чем четвертый палец чаще всего располагают на игле. Данный хват использует Адриан Льюис. Хват пятью пальцами используют крайне редко, назвать яркого представителя этого хвата мы затрудняемся. По нашим наблюдениям это связано с тем, что чем больше задействовано пальцев в хвате, тем больше информации необходимо обработать и, тем сложнее выполнить безошибочный выпуск дротика.

Обратите внимание на накатку тела дротика, рисунок которой определяется хватом. Для новичков лучше всего использовать дротики с глубокой и развитой накаткой. Так вам будет удобнее держать его в руках, особенно если руки потеют. Крупная насечка рассчитана на влажные руки, а мелкая для сухих.

Вывод. В результате исследования было выявлено, что каждый игрок применяет хват, который больше всего подходит для него и удобен в исполнении, учитывая специфику строения своего тела. Наиболее распространенный хват тремя пальцами, он является универсальным и подходит для дротиков практически любой формы. Самое главное при выборе дротиков они должны вам нравиться, чтобы хотелось вновь и вновь их брать в руки и играть в дартс.

Литература

1. Валиуллина, О. В. Методические принципы физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем [Текст] = Methodological principles of physical education of students with poor health / О.В. Валиуллина, Е.А. Доценко // Аграрная наука в инновационном развитии АПК: матер. междунар. науч.-прак. конф., посвящённой 85-летию БГАУ, в рамках XXV Междунар. специализированной выставки «Агрокомплекс - 2015» = Agrarian science in the innovative development of agribusiness: Mater. Int. scientific-practical Conf., dedicated to the 85th anniversary of the BGAU, in the framework of the XXV Intern. specialized exhibition "Agrocomplex – 2015 / БГАУ. – Уфа, 2015. – С. 235-239.

2. Имангулова, А.Т. Оценки уровня подготовки сборной БГАУ по дартсу на основе индекса DDV / А.Т. Имангулова // Студент и аграрная наука: Матер. X Всерос. студенческой научной конф. / БГАУ. – Уфа, 2016. – С. 410-413.
3. Роженцев, А.А. Особенности реализации программы элективного курса по дартсу в Башкирском государственном аграрном университете / А.А. Роженцев // Наука Молодых Инновационному Развитию АПК: матер. IX Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых. / БГАУ. - Уфа, 2016 - С. 382-386.
4. Роженцев, А.А. Дартс: технико-тактическая подготовка: учеб.пособие / Роженцев А.А., Роженцев М.А., Адова О.Л. – Уфа: БГАУ, 2018.

УДК 7967012.68

ТЕХНОЛОГИИ 3D МОДЕЛИРОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

GRAPHIC TECHNOLOGIES IN THE TRAINING OF STUDENTS-ATHLETES

Галин Д.И.¹, Сайфуллина А.Р.¹, Красулина Н.А.¹, Дмитриев В.Г.¹

¹ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной технический университет», Уфа, Российская Федерация

Galin D.I.¹, Sayfullina A.R.¹, Krasulina N.A.¹, Dmitriev V.G.¹

¹Ufa State Petroleum Technical University, Ufa, Russian Federation

E-mail: als.sayfullina@yandex.ru, galindanis5@gmail.com, dmitrievvova@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы применения графических технологий в сфере физической подготовки студентов-спортсменов. Для повышения эффективности, результативности и соблюдения техники безопасности необходима разработка и применение анимированного интерактивного приложения, позволяющего визуализировать правильную технику выполнения различных упражнений, и систематизировать важные аспекты и этапы спортивной подготовки.

Abstract. The article discusses the application of graphic technologies in the field of physical training of student-athletes. To increase the efficiency, effectiveness and safety precautions, it is necessary to develop and use an animated interactive application that allows you to visualize the correct technique for performing various exercises that systematize important aspects and stages of sports training.

Ключевые слова: студент-спортсмен, визуализация, спортивная подготовка, 3D моделирование, информационные технологии, анимированное приложение, физическая подготовка, графические технологии.

Keywords: student-athletes, visualization, sports training, 3D modelling, information technology, animated application, physical training, graphic technology.

Актуальность. Развитие современного спорта тесно связано с объективными глобальными процессами в т.ч. процессами информатизации. Информационные прогрессы требуют значительного возрастания интеллектуальных и инновационных компонентов в умственной и физической

деятельности. Данная тенденция сегодня четко просматривается, и сфера спорта не может оказаться от нее в стороне. В связи с этим, общество требует от науки аргументированной проработки разных аспектов проблем развития спорта в условиях повсеместной информатизации.

Проблемы состояния развития спорта в условиях информатизации регулярно находятся в поле зрения ученых, однако, несмотря на обилие публикаций, многие вопросы темы недостаточно разработаны. Особенно это касается информационно-компьютерной проблематики, ее влияния на развитие физкультурно-спортивного пространства.

Анализируя современное состояние спорта и влияние на него ИКТ, мы решили уделить внимание на задействованность в этом процессе технологий 3D моделирования.

3D графика – это изображение, которое отображается в трех измерениях, иначе говоря, это изображение, которое отличается от двухмерного тем, что состоит из построения геометрической проекции трехмерной модели сцены на плоскости. Однако трехмерная графика не ограничивается «объемными» изображениями на плоскости. Также под эту категорию попадают технологии трехмерной печати и сканирования. Другими словами, уже сегодня существуют 3D устройства, которые позволяют сканировать и распечатывать объемные предметы. Также можно создавать виртуальные модели при помощи специального программного обеспечения. 3D моделирование – это процесс создания объемной модели какого-либо предмета. Цель трехмерного моделирования заключается в том, чтобы создавать визуальный трехмерный образ объекта, что позволяет создавать точные копии определенных предметов, создавать новые, в т.ч. антропоморфные персонажи, представляя возможности моделировать ситуации в различных областях деятельности человека: в промышленном производстве, в научных исследованиях, в медицине, в образовании, а также в спортивной деятельности.

Развитие 3D технологий в системе подготовки спортсменов предоставляет возможность более детально моделировать тренировочную деятельность, корректировать содержания методики обучения различным техническим приемам, формировать специальные в т.ч. сложно скоординированные двигательные умения и навыки, необходимые в тренировочной и соревновательной деятельности, а также контролировать текущее состояние организма во избежание рисков нанесения травм и причинения ущерба организму или, по крайней мере, свести их к минимуму.

Первым и особенно важным этапом разработки анимационного приложения является выбор программного обеспечения, который будет отвечать всем, необходимым нам, требованиям. На сегодняшний день есть множество

программ, которые используются в сфере разработки анимированных, интерактивных приложений с трехмерной визуализацией. Далее будут перечислены необходимые программы, их основные преимущества и недостатки.

Первой программой для создания анимированного интерактивного приложения является Unity3D – программа для разработки двумерных и трехмерных приложений под различные платформы, такие как: Windows, OSX, AndroidOS, AppleiOS и другие. Основными преимуществами данного программного обеспечения являются чрезвычайно производительный визуальный рабочий процесс и низкий порог вхождения, полностью освоить можно за 0,5-1 год. Визуальный рабочий процесс представляет собой достаточно уникальную вещь, выделяющую данный инструмент из большинства других сред разработки 3D приложений. Простой интерфейс не мешает работе и не запутывает пользователя. Пользовательский интерфейс разделен на несколько окон и вкладок:

- Hierarchy – окно, где пользователь может наблюдать список всех существующих объектов в виде древовидной структуры, ветви которой вложены друг в друга в соответствии с иерархическими связями между объектами;
- Scene – вкладка, где происходят все действия и манипуляции с моделями и анимацией;
- Inspector – панель, где отображаются данные выделенного в текущий момент объекта;
- Project – вкладка, в которой отображаются все ресурсы проекта;
- Toolbar – окно, в котором представлен весь арсенал инструментов;
- Console – окно, где выводятся сообщения для пользователя, связанные с кодом.

В то время как остальные инструменты разработки анимированных 3D приложений зачастую представляют собой мешанину разрозненных частей, которые требуется контролировать, или, возможно, библиотеку, для работы с которой нужно настраивать собственную интегрированную среду разработки (IDE), цепочку сборки и прочее в этом роде, рабочий процесс Unity привязан к тщательно продуманному визуальному редактору. В этом редакторе есть возможность компоновать сцены и модели будущего приложения, связывая ресурсы и код в интерактивные объекты. Именно он позволяет быстро и рационально создавать профессиональные трехмерные анимированные приложения. Кроме этого, в дополнение к основным достоинствам идет и третье, менее бросающееся в глаза преимущество, обеспечивающее модульной

системой компонентов, которая используется для конструирования объектов. Компоненты в такой системе представляют собой комбинируемые пакеты функциональных элементов, поэтому объекты создаются как наборы компонентов, а не как жесткая иерархия классов. Иначе говоря, компонентная система является собой альтернативный, более гибкий подход к объектно-ориентированному программированию (ООП), в котором объекты в приложении создаются путем объединения объектов, а не наследования. Сравнение подходов по созданию процесса анимации наглядно демонстрируется на разработанной нами модели (рис.1.).

В компонентной системе объект существует в горизонтальной иерархии, поэтому различные объекты состоят из разных наборов компонентов, а не из структуры наследования, в которой разные объекты оказываются на разных ветвях дерева. Такая компоновка облегчает создание прототипов, потому что взять нужный набор компонентов куда быстрее и проще, чем перестраивать цепочку наследования при изменении каждого объекта.

Второй программой, выполняющей те же функции, что и “Unity”, является UnrealDevelopmentKit (UDK) с виртуальным движком UnrealEngine 4 (UE4), разработкой и поддержкой которого занимается компания EpicGames и на сегодняшний день является одной из самых мощных программ для трехмерных приложений. Возможности UE4 позволяют создавать и редактировать элементы 3d анимации, спецэффекты в кинофильмах и компьютерных играх, а также разрабатывать различные обучающие программы. Программы для этого движка пишутся на языке программирования C++. Код приложения работает на большинстве современных платформ. Таким образом, одной из особенностей этой программы является его кроссплатформенность.

В состав технологии UnrealEngine входит: графический движок, движок обеспечения физики, а также мощный и многофункциональный встроенный редактор.

UnrealED (UnrealEditor) – это инструмент редактирования уровней и ресурсов в реальном времени, на основе принципа моделирования твердых тел – конструктивной блочной стереометрии. Из этого следует, что:

- с помощью редактора можно осуществлять манипуляции со свойствами различных 3D-объектов, изменять их, программируя скриптовые сценарии.
- Всеносимые изменения, такие как: расположение объектов, распределение эффектов, обновления текстур – видны через камеру редактора, что позволяет пользователю проверять возможные ошибки в построениях.
- Редактор также позволяет манипулировать объектами, созданными с

помощью графических пакетов, таких как 3DMax.

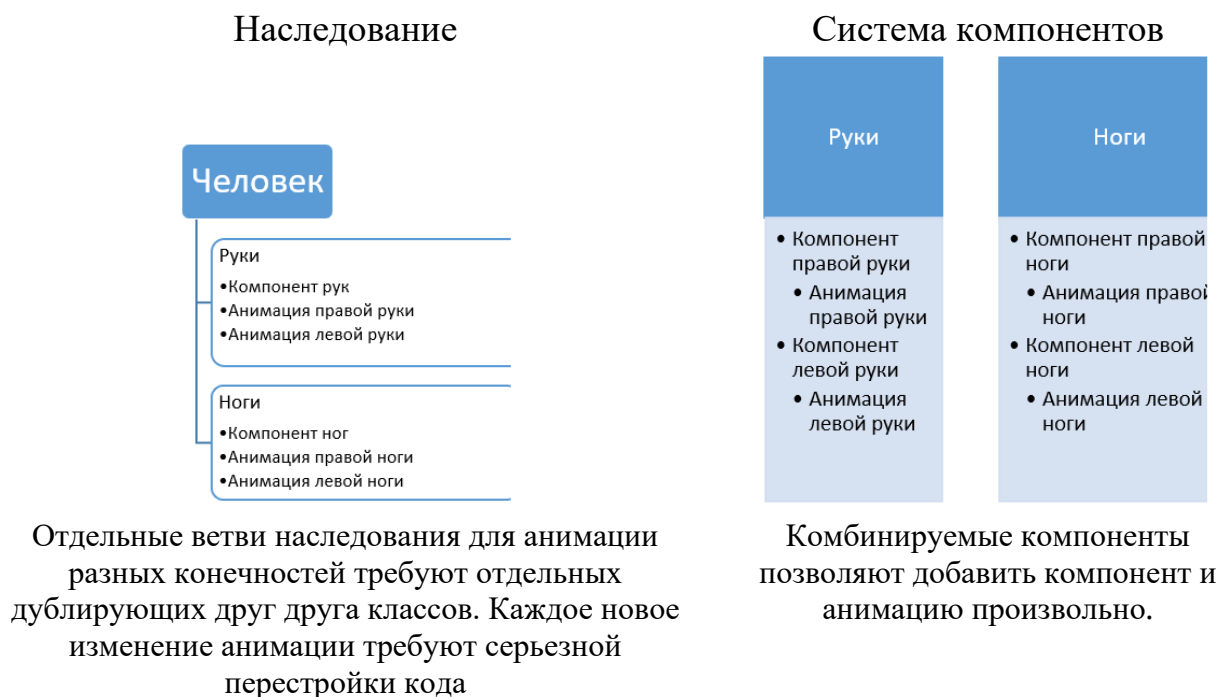


Рис. 1. Модель сравнения наследования и компонентной системы

К другой, немаловажной особенности движка Unreal стоит отнести встроенный редактор BluePrint: это интуитивная система для создания логики 3D – окружения. Иначе говоря, создаются некоторые типы объектов, которые впоследствии можно поместить на «сцену» проекта[1-3].

Из недостатков UDK стоит отметить сложность и высокий порог вхождения. Если с простым проектом справится один разработчик, то для более сложных проектов пригодятся два и более разработчика. Кроме этого, одним из камней преткновения является необходимость тщательной оптимизации конечного продукта: если в Unity3D разработанное приложение более или менее оптимизированное, не тормозит, не вылетает, то, судя по многочисленным отзывам пользователей, в продукции от UnrealEngine ситуация складывается немного иначе. Оптимизация конечного продукта требует много времени, знаний и навыков. Но если, в итоге приложение будет оптимизировано, то оно будет не хуже, чем приложения, разработанные на Unity3D [1-3].

Для разработки необходимого для нас 3D приложения также имеют значение следующие факторы.

- Низкий порог вхождения – осваивание программы требует меньше времени, следовательно, и большую продуктивность;
- Простой, легко осваиваемый интерфейс;

- Оптимизированность конечного продукта;
- Многофункциональность.

Благодаря таким немаловажным факторам, разработка приложений может занять значительно меньше времени и стать полезным, высокотехнологичным инструментом сопровождения тренировочной деятельности студента-спортсмена

Несмотря на то, что в программе Unity компоновка ресурсов происходит в визуальном редакторе, пользователю потребуется управляющий ими код. Unity поддерживает ряд языков программирования, в частности JavaScript и C#. Мы рекомендуем использовать язык программирования C#, в виду того, что он имеет ряд преимуществ перед языком JavaScript и куда меньше недостатков [1-4].

Вывод. в настоящее время нами проводится работа по разработке и созданию анимированных интерактивных предметных приложений с использованием программы Unity3D для кафедры физического воспитания УГНТУ. Планируется внедрение 3D приложения в методику преподавания дисциплин по физической культуре и в процесс подготовки студентов, к сдаче контрольных нормативов ГТО в качестве дидактического цифрового продукта. В дальнейшей исследовательской работе предполагается разработка, реализация и внедрение прикладных приложений с использованием данного программного средства в процесс тренировочной и соревновательной деятельности студентов-спортсменов.

Литература

1. Дмитриев, В.Г. Технология создания и редактирования материалов с использованием компьютерных программ различных видов монтажа [Текст] = Technology for creating and editing materials using computer programs of various types of editing / В.Г. Дмитриев // Матер. 18-й Междунар. науч.-прак. конф. = Mater. 18th International scientific-practical conf., / ТГПУ 2014 г. – Томск, 2014.
2. Красулина, Н.А. Основы теории и методы физического воспитания для студентов нефтегазового вузов всех форм обучения: учебное пособие / Н.А. Красулина, Г.В. Валеева, М.А. Зайнетдинов, А.П. Смирнова, Л.Л. Шафикова, Р.А. Хужин, Д.З. Валеев, А.В. Греб. – Уфа: Изд-во: УГНТУ, 2017. – 166 с.
3. Виды 3dмоделирования [Электронный ресурс].–URL: <https://koloro.ua/blog/3d-tekhnologii/3d-model-vidy-urovni-slozhnosti-sostavnye-chasti.html>(Дата обращения 24.11.2019)
4. Развитие 3d моделирование [Электронный ресурс]. – URL: <https://anrotech.ru/blog/3d-modelirovanie-v-sovremennom-mire/> (Дата обращения 24.11.2019)
5. Хокинг Джозеф. Unity в действии. Мультиплатформенная разработка на C#. 2-ое межд. Изд. – СПб.: Питер. – 2019 – 352.

6. 3d моделирование и визуализация [Электронный ресурс]. –URL: <https://stankiexpert.ru/tehnologii/3d-modelirovanie.html> (Дата обращения 24.11.2019)

УДК 796.025.242.4

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ ПЕРЕДАЧА ШАЙБЫ У ХОККЕИСТОВ 11-12 ЛЕТ

IMPROVEMENT OF TACTICAL ACTION TRANSMISSION OF WASHER IN HOCKEY PLAYERS OF 11-12 YEARS

Гамаюров К.В.¹, Фатхетдинова Г.Р.¹, Холостяков А.В.¹

¹Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», Уфа Российская Федерация

Gamayurov K.V., Fathetdinova G.R.¹, Kholostyakov A.V.¹

¹Bashkir Institute of Physical Culture (branch) UralGUFC, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В представленной научной работе рассмотрены результаты анализа показателей уровня владения тактическим действием передача шайбы у хоккеистов 11-12 лет. Модифицирована методика совершенствования тактического действия передача шайбы у хоккеистов 11-12 лет и доказана ее эффективность.

Ключевые слова: хоккей с шайбой, владение тактическим действием передача шайбы, совершенствование техники.

Abstract. The presented scientific work considers the results of analysis of indicators of level of ownership by tactical action transfer of washers from hockey players of 11-12 years. The method of improving the tactical action of the transmission of the washer in hockey players of 11-12 years has been modified and its effectiveness has been proved.

Key words: Ice hockey, possession of tactical action transfer of the washer, improvement of the technique.

Актуальность. В настоящее время современный хоккей предъявляет высокие требования к спортсменам и уровню их подготовленности, в особенности к технической и тактической [2, 4, 6].

Современный хоккей существенно изменил функции игроков, а соответственно и требования к тактическому и техническому мастерству хоккеистов [3, 5, 7] Как известно, одним из часто применяемых и эффективных групповых тактических действий у хоккеистов является передача шайбы, уровень владения которым во многом определяет результативность игры [1]. Кроме того, передача шайбы – это основное тактическое действие коллективной игры, которое в некотором роде определяет темп игры: чем быстрее движется шайба, переходя от одного игрока к другому, тем выше темп игры [1, 8].

Специалисты в области хоккея отмечают некоторые пробелы в овладении данным тактическим действием у хоккеистов 11-12 лет, а высокий уровень

владения передачей шайбы определяет дальнейшие перспективы в процессе тактической подготовки [9]. Низкий уровень владения передачами шайбы влечет за собой ошибки и в других тактических действиях в хоккее, что соответственно сказывается и на результативности игры [10].

В настоящее время в хоккее наблюдается недостаточно высокий уровень процесса совершенствования группового тактического действия передача шайбы, из-за недостаточной эффективности современных имеющихся методик тренировки именно юных хоккеистов [3].

Методы и организация исследования. Для решения поставленной цели обоснования, модифицированной методики совершенствования тактического действия передача шайбы у хоккеистов 11-12 лет, было проведено педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент. Наблюдение проводилось для определения тактической подготовленности в действиях «передача шайбы» у хоккеистов 11-12 лет. Педагогический эксперимент проводился для определения эффективности модифицированной методики совершенствования тактического действия передача шайбы у хоккеистов 11-12 лет. Педагогический эксперимент проходил на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа №3 им. М.М. Азаматова» городского округа г. Уфа.

Результаты и их обсуждение. Для определения эффективности обеих методик – общепринятой и модифицированной, нами был проведен внутригрупповой анализ показателей уровня владения тактическим действием передача шайбы у хоккеистов 11-12 лет.

Для решения задачи экспериментальной проверки эффективности модифицированной методики совершенствования тактического действия передача шайбы у хоккеистов 11-12 лет был проведен межгрупповой анализ показателей групповой тактической подготовленности у спортсменов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента.

До педагогического эксперимента между контрольной и экспериментальной группами достоверно значимых различий не было ($p > 0,05$), что свидетельствует об одинаковом уровне подготовленности спортсменов обеих групп и о возможности продолжать эксперимент.

После педагогического эксперимента достоверно значимые различия выявлены во всех показателях тактической подготовленности в передачах шайбы в крюк клюшки партнера – коэффициент объема ($29,6 \pm 1,35$; $32,8 \pm 1,15$; $p < 0,05$), коэффициент эффективности ($49,6 \pm 5,23$; $62,7 \pm 4,46$; $p < 0,05$); в передачах шайбы в свободное место – коэффициент объема ($27,6 \pm 2,50$; $31,3 \pm 1,14$; $p < 0,05$), коэффициент эффективности ($49,2 \pm 5,35$; $61,2 \pm 4,38$; $p < 0,05$).

Таблица

Показатели уровня владения тактическим действием передача шайбы у хоккеистов 11-12 лет контрольной и экспериментальной группы после педагогического эксперимента, ($M \pm m$)

Передачи шайбы	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p
1. Передача шайбы в крюк клюшки партнера			
Коэффициент объема, (%)	29,6 $\pm$ 1,35	32,8 $\pm$ 1,15	<0,05
Коэффициент эффективности, (%)	49,6 $\pm$ 5,23	62,7 $\pm$ 4,46	<0,05
2. Передача шайбы в свободное место			
Коэффициент объема, (%)	27,6 $\pm$ 2,50	31,3 $\pm$ 1,14	<0,05
Коэффициент эффективности, (%)	49,2 $\pm$ 5,35	61,2 $\pm$ 4,38	<0,05

Примечание: p – достоверность различий; M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

Таким образом, анализ показателей тактической подготовленности в передачах шайбы у хоккеистов 11-12 лет свидетельствуют об эффективности модифицированной нами методики совершенствования данного тактического действия.

Вывод. Полученные данные анализа показателей уровня владения тактическим действием передача шайбы у хоккеистов 11-12 лет показал, что до педагогического эксперимента между контрольной и экспериментальной группами достоверно значимых различий не было ($p > 0,05$). После педагогического эксперимента достоверно значимые различия выявлены во всех показателях тактической подготовленности в передачах шайбы в крюк клюшки партнера – коэффициент объема (29,6 $\pm$ 1,35; 32,8 $\pm$ 1,15; $p < 0,05$), коэффициент эффективности (49,6 $\pm$ 5,23; 62,7 $\pm$ 4,46; $p < 0,05$); в передачах шайбы в свободное место – коэффициент объема (27,6 $\pm$ 2,50; 31,3 $\pm$ 1,14; $p < 0,05$), коэффициент эффективности (49,2 $\pm$ 5,35; 61,2 $\pm$ 4,38; $p < 0,05$).

Литература

1. Бартдинова, Г.А. Особенности отношения к предстоящим соревнованиям студентов медицинских вузов / Г.А. Бартдинова, С.А. Крючкова, А.Х. Гайсина, Л.Р. Шафикова // Проблемы современного педагогического образования. – Ялта, 2017. – № 55 - 4. – С. 347-353.
2. Берчатова, М.Б. Роль восстановления после физических упражнений у студентов УГНТУ [Текст] = The role of recovery after exercise in students of USTU / М.Б. Берчатова, О.С. Маркешина, И.Н. Исламгалиев // Сб. ст. по итогам Междунар. науч.-метод. конф. = Col. of art. on the basis of the Internat. scien. and method. conf., 15 марта 2018 г. – Уфа, 2018. – С.32-36.
3. Казарьян, Ю.Б. Взаимосвязь уровня развития физических качеств высококвалифицированных гребцов с ампутацией нижних конечностей с результативностью соревновательной деятельности / Ю.Б. Казарьян, Г.М.

- Юламанова, А.И. Быков, А.Н. Попов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – №2. – С 20-23.
4. Кравец-Абдуллина, А.В. Методика совершенствование техники передвижений хоккейных вратарей 8-9 лет [Текст] = Methodology of improvement of technology of movements of hockey goalies of 8-9 years / А.В. Кравец-Абдуллина, С.В.Кикин, В.Б. Крутько // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XVI междунар. науч.-практ. конф.= Physical education and sport: integration of science and practice: Materials of the XVI international scientific - report. conf. – Ставрополь, 2019. – С. 125-129.
 5. Лаврешин, М.С. Определение частоты применения и эффективности групповых тактических действий в нападении у хоккеистов 13-14 лет [Текст] = Determination of frequency of use and effectiveness of group tactical actions in attack in hockey players of 13-14 years / М.С.Лаврешин, А.В. Кравец-Абдуллина // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: матер. XVI Междунар. Науч.-практич. конф. = Physical culture and sport: integration of science and practice: proce.s of the XVI International Scientific and Practical conf., 2019 г. / СКФУ. – Ставрополь, 2019. С. 123-125.
 6. Хаматнурова, Э.А. Выявление уровня владения техникой нападающего удара у волейболистов 15-16 лет [Текст] = Revealing the level of possession of the technique of an attack hit by volleyball players 15-16 years old / Э.А. Хаматнурова, Г.М. Юламанова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы. Междунар. науч.-метод. конф. = Sports of the highest achievements: the integration of science and practice: materials. Int. scientific method. conf., 2018 г. / УГНТУ - Уфа, 2018. – С. 116-119.
 7. Хамматов, Б.М. Исследование результативности групповых тактических действий квалифицированных хоккеистов [Текст] = Study of the effectiveness of group tactical actions of qualified hockey players / Б.М. Хамматов, Г.М. Юламанова // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: матер. Междунар. науч.-практ. конф. = Actual problems of physical education of students: Mater. Int. scientific-practical conf – 2019. – С. 534-536.
 8. Шафикова, Л.Р. Адаптационные характеристики сердечно-сосудистой и дыхательной систем у баскетболистов с признаками сутулости на начальном этапе спортивной подготовки /Л.Р. Шафикова, Е.П. Стерехов // Сб. науч. ст. Всерос. заочной науч.-практ. конф. - Уфа, 2011. - С. 97-101.
 9. Шафикова, Л.Р. Женская групповая акробатика: секреты адаптации: монография / Л.Р. Шафикова – Уфа, 2012. - 131 с.
 10. Юламанова, Г.М. Исследование значимости видов подготовки для спортсменов с ПОДА (на примере фехтования на колясках) / Г.М. Юламанова, Е.И. Емельянов, Э.Р. Румянцева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 7 (53). – С. 114-118.

УДК 797.2:616.28
**АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ТЕХНИКИ
 ПЛАВАНИЯ И СЕНСОМОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ ПЛОВЦОВ С
 НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

ANALYSIS OF RELATIONSHIPS BETWEEN SWIMMING AND SENSOMOTOR
 COORDINATION OF SWIMMERS WITH HEARING IMPAIRMENT

Гареева А.С.¹, Репин Д.В.¹

¹БашИФК (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», Уфа, Российская Федерация
 Aigul-tkd@yandex.ru

Gareeva A.S.¹, Repin D.V.

¹The Bashkir institute of physical culture (Branch) Federal State Budgetary
 Educational Institution of Higher Education «UralGUFC», Ufa, Russian Federation
 Aigul-tkd@yandex.ru

Аннотация. Физическая подготовка у спортсменов с ограниченными физическими возможностями (ОФВ) имеет свои отличительные особенности. Это связано с нарушениями в формировании психофизических особенностей спортсменов с ОФВ. Грамотно построенный процесс подготовки в паралимпийском спорте способствует повышению уровня всех видов подготовленности не причиняя вреда для здоровья спортсменов. Особое место в процессе физической подготовки спортсменов с ограниченными физическими возможностями имеет процесс развития координационных способностей и сенсомоторной координации. В научной статье представлены результаты корреляционного анализа между показателями техники плавания и сенсомоторной координацией пловцов с нарушением слуха.

Ключевые слова: пловцы с нарушением слуха, координационные способности, сенсомоторная координация.

Abstract. Physical training in athletes with disabilities has its own distinctive features. This is due to disorders in formation of psychophysical features of athletes with OFV. The well-built process of preparation in Paralympic sports contributes to increase of level of all types of preparation without causing harm to health of athletes. A special place in the process of physical training of athletes with disabilities has a process of development of coordination abilities and sensomotor coordination. The scientific article presents the results of correlation analysis between the indicators of swimming technology and sensomotor coordination of swimmers with hearing impairment.

Keywords. Swimmers with hearing impairment, coordination abilities, sensomotor coordination.

Актуальность. Одним из приоритетных направлений в нашей стране является развитие спорта, в том числе и адаптивного спорта. Адаптивному спорту и спортсменам с ограниченными физическими возможностями уделяется пристальное внимание во всем мире [1, 3, 6]. Во всех видах адаптивного спорта стремительно растут спортивные результаты и конкуренция на мировой арене. Одной из наиболее значимых особенностей в подготовке спортсменов с

ограниченными физическими возможностями является выбор таких средств и методов, которые способствовали повышению результативности без вреда для здоровья [2, 4, 7].

Плавание является одним из наиболее популярных и медаль емких видов паралимпийского спорта. В процессе подготовки пловцов с нарушением слуха одним из значимых компонентов является физическая подготовка и развитие координационных способностей, как основы формирования двигательных навыков и как наиболее отстающий вид физических способностей у спортсменов с нарушением слуха [5, 8].

Цель - выявить взаимосвязь между компонентами техники плавания и сенсомоторной координацией пловцов с нарушением слуха.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе Спортивной школы №18 по плаванию г. Уфа. В исследовании приняли участие 16 пловцов с нарушением слуха групп начальной подготовки первого и второго годов обучения.

Результаты и их обсуждение. Для достижения цели исследования нами был проведен корреляционный анализ между показателями техники плавания пловцов с нарушением слуха в ГНП 1 и 2 и показателями сенсомоторной координации спортсменов данного возраста. Как отмечают специалисты в области плавания, для более качественной оценки техники в данном виде спорта, необходимо анализировать следующие фазы: захват воды, проводка, толчок (гребок), пронос руки, вкладывание руки в воду, скольжение [6, 9, 10].

Определение взаимосвязей между изучаемыми компонентами проводилось с помощью расчетов коэффициента корреляции по Бравэ-Пирсону. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 1.

В результате проведенного корреляционного анализа определено, что практически все фазы техники плавания имеют значимую взаимосвязь с дифференцировкой мышечных усилий (0,79-0,84) и межмышечной координацией (0,69-0,79).

Полученные данные корреляционного анализа между показателями технических действий и показателями сенсомоторной координации пловцов с нарушением слуха дают возможность определить содержание методики, выбор средств развития показателей сенсомоторной координации. Что, в конечном итоге повысит эффективность выполнения техники плавания пловцов с нарушением слуха.

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа между показателями техники плавания и сенсомоторной координации

Фаза техники плавания	Корреляционная взаимосвязь
Захват воды	межмышечная координация (0,77), дифференцировка мышечных усилий (0,81) постуральный контроль (0,25)
Проводка	дифференцировка мышечных усилий (0,79) межмышечная координация (0,79)
Толчок (гребок)	дифференцировка мышечных усилий (0,84) межмышечная координация (0,65), постуральный контроль (0,26)
Пронос руки	дифференцировка мышечных усилий (0,36) межмышечная координация (0,35), постуральный контроль (0,24)
Вкладывание руки в воду	дифференцировка мышечных усилий (0,83) межмышечная координация (0,69), постуральный контроль (0,13)
Скольжение	дифференцировка мышечных усилий (0,42) межмышечная координация (0,39), постуральный контроль (0,24)

Вывод. В результате проведенных исследований определено, что основные компоненты сенсомоторной координации определяют эффективность техники плавания. Наиболее значимыми компонентами сенсомоторной координации являются дифференцировка мышечных усилий и межмышечная координация. Полученные данные позволяют определить содержания методики развития координационных способностей пловцов с нарушением слуха. Так, в процессе физической подготовки пловцов основной акцент необходимо делать на развитие перечисленных выше видов сенсомоторной координации.

Литература

1. Гайсина, А.Х. Оценка подвижности в позвоночнике у студентов-медиков в процессе занятий оздоровительной гимнастикой [Текст] = Assessment of mobility in the spine of medical students in the course of recreational gymnastics / А.Х. Гайсина, Л.Р. Шафикова // Сб. науч. тр. Всерос. науч.-прак. конф. с междунар. участием, посвященной 80-летию создания кафедры физической культуры и спорта = Col. of scien. papers of the all-Russian scien. and prac. conf. with internat. part. dedicated to the 80th anniversary of the Department of physical culture and sports 2014 г. - Санкт-Петербург, 2014. - С. 166-172.
2. Кравец-Абдуллина, А.В. Методика повышения технического мастерства в дисциплине «Биг эйр» у высококвалифицированных сноубордистов [Текст] = Technique to improve technical skills in Big Air discipline for highly qualified snowboarders // А.В. Кравец-Абдуллина, Е.Н.Сурков, В.Б. Крутько // Известия тульского государственного университета. Физическая культура = News of the TulState University. Physical culture. Спорт. – 2019. – № 11.– С. 88-95.
3. Кравец-Абдуллина, А.В. Методика совершенствование техники передвижений хоккейных вратарей 8-9 лет [Текст] = Methodology of improvement of technology of movements of hockey goalies of 8-9 years / А.В. Кравец-Абдуллина, С.В. Кикин, В.Б. Крутько // Физическая культура и

спорт: интеграция науки и практики: материалы XVI междунар. науч.-практ. конф. = Physical education and sport: integration of science and practice: Materials of the XVI international scientific - report. conf. – Ставрополь, 2019. – С.125-129.

4. Крутько, В.Б. Определение ведущих волевых качеств у высококвалифицированных легкоатлетов с нарушением зрения в зависимости от соревновательной дистанции / В.Б. Крутько, А.В. Кравец-Абдуллина, Р.Р. Швец // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11. – С.182-185
5. Хабибуллин, И.Р. Здоровый образ жизни студенческой молодёжи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности [Текст] = Healthy lifestyle of student youth in the context of fitness activities / И.Р. Хабибуллин, Н.А. Красулина, В.В. Сырбу // Междунар. науч.-практ. конф. Концепции фундаментальных и прикладных научных исследований = Internat. scien. and pracs. conf. Concepts of fundamental and applied research, 9 декабря 2017 г. – Стерлитамак, 2017. – С. 181-183.
6. Хабибуллин, И.Р. Примеры ротации при высоком прессинге соперника в мини-футболе / И.Р. Хабибуллин, С.Д. Ефименко // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. III Всероссийская заочная научно-практическая конференция. – Уфа, 2017. – С. 132-135.
7. Хабибуллин, И.Р. Программирование розыгрыша стандартных положений в мини-футболе / И.Р. Хабибуллин, Н.А. Красулина, Р.Х. Тимербулатова // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. III Всероссийская заочная научно-практическая конференция – Уфа, 2017. – С. 126-128.
8. Шафикова, Л.Р. Функциональное состояние и здоровье девушек 17-18 лет, занимающихся фитнес-аэробикой / Л.Р. Шафикова, Г.А. Бартдинова // материалы III Всероссийского конгресса с международным участием: Спортивная медицина: наука и практика – М, 2013. – № 1 (10). – С. 312-314.
9. Юламанова, Г.М. Исследование значимости видов подготовки для спортсменов с ПОДА (на примере фехтования на колясках) / Г.М. Юламанова, Е.И. Емельянов, Э.Р. Румянцева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 7 (53). – С. 114-118.
10. Юламанова, Г.М. Особенности энергетического обеспечения соревновательных поединков фехтовальщиков с нарушениями функций спинного мозга / Г.М. Юламанова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №5 (41). – С. 99-101.

УДК 796.06
**ДОПИНГ СКАНДАЛЫ КАК ИНСТРУМЕНТ МЕЖДУНАРОДНОЙ
 ПОЛИТИКИ**

**DOPING SCANDALS AS AN INSTRUMENT
 OF INTERNATIONAL POLITICS**

Гнилицкая О.А.¹, Костарев А.Ю.¹

**¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
 Университет, Уфа, Российская Федерация**

Gnilitskaya O.A.¹, Kostarev A.Yu.¹

¹Ufa State Petroleum Technical University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье рассматриваются общие проблемы применения допинга в спорте. Анализируется современная ситуация, сложившаяся в спорте за последние 5 лет, когда спортивная арена превращена в поле битвы политических игроков, а антидопинговая война с Россией превратилась в инструмент международного давления на нашу страну.

Ключевые слова: допинг, антидопинговые правила, антидопинговый контроль, Всемирное антидопинговое агентство.

Abstract. Recently, doping proceedings in professional sports have been discussed more frequently than ever before. The article presents data for the past 5 years based on statements by the International Olympic Committee (IOC), the world anti-doping Agency (WADA), as well as the opinions of experts and athletes themselves. It is shown how sport and politics come into contact with each other in the XXI century.

Keywords: doping, anti-doping rules, anti-doping control, World anti-doping agency.

Актуальность. В последнее время о допинговых разбирательствах в профессиональном спорте говорится так часто, как никогда еще этого не было. В статье представлены данные за последние 5 лет на основании заявлений Международного олимпийского комитета (МОК), Всемирного антидопингового агентства (ВАДА), а также мнений экспертов и самих спортсменов. Показано как в XXI веке соприкасаются между собой спорт и политика.

Проблемы с допингом в профессиональном спорте существуют во всех странах мира, но, к сожалению, именно к России ВАДА, которое было основано в 1999 году по инициативе Международного олимпийского комитета, вводит жесткие санкции за применение допинга, проводит агитационную деятельность для отстранения наших спортсменов, и можно абсолютно точно полагать, что в принятии такого решения руководствуются соображениями политического характера, а не сохранения «чистоты» и невинности спорта.

На наш взгляд, доказать, что допинг-скандалы — это инструмент международного давления, в том числе и на Россию, довольно легко. Первое, на что хотелось бы обратить внимание — это отсутствие единых «правил игры» при

проверке на допинг. Список запрещенных средств, а также процедура контроля – понятия изменчивые и весьма условные. Следовательно, Международный олимпийский комитет в состоянии ради интересов США или Европейского союза оказывать давление на Россию через спорт, постоянно корректируя свои требования. Руководство ВАДА открыто и намеренно проводит политику грубейшей дискриминации в отношении российских спортсменов, так как были установлены специальные требования о проведении допингпроб. Перед летними олимпийскими играми в 2016 году всего только за полгода у российских спортсменов – участников сборной команды страны по легкой атлетике – было взято более 2000 таких проб на допинг.

Существует официальная статистика ВАДА, которая наглядно показывает, что количество антидопинговых нарушений среди спортсменов других стран точно превосходит российские показатели. В тройке лидеров, согласно этой статистике, находятся Италия, Франция, США, тогда как Россия занимает 6 место. К тому же, Международный олимпийский комитет, запрещающий принимать допинг, в 2004 году ввел «Систему терапевтических исключений», который законно позволяет принимать препараты, входящие в список запрещенных препаратов ВАДА, если доказать, что такие препараты являются «жизненно необходимыми» по состоянию здоровья. Трудно ответить, сколько западных спортсменов получили законное разрешение на прием допинга, поскольку эта информация является конфиденциальной. Но после скандала, разразившегося несколько лет назад, оказалось, что очень приличное количество звездных спортсменов с разрешения антидопингового агентства под видом «терапевтического исключения» употребляют эти препараты. Среди них были гимнастка Симона Байлз, пловцы Ласло Чех и Райан Лохте, теннисистки Венус и Серена Уильямс, теннисисты Рафаэль Надаль и Петра Квитова, легкоатлет Мо Фара, велосипедисты Брэдли Уиггинс и Крис Фрум, триатлет Алистер Браунли и многие другие.

Антидопинговая война с Россией началась, когда после особо успешных Игр в Сочи в 2014 году (33 медали, 13 из которых золотых) Россию обвинили в государственной системе допингафер. Источником обвинений послужили показания бывшего главы Московской антидопинговой лаборатории Григория Родченкова. За Сочи – 2014 он получил Орден Дружбы, а после этого скрылся в Соединенных Штатах, чтобы оттуда обличать российскую систему допинга. На основании этих обвинений МОК принимает решение о создании комиссии, которая занималась перепроверкой допинг–проб российских спортсменов с Олимпиады в Сочи. По итогам ее работы Россия лишилась нескольких наград и потеряла первое место в общекомандном зачете, а Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) было признано не соответствующим Международному

антидопинговому кодексу. Десятки российских спортсменов были дисквалифицированы и лишены завоеванных ими ранее олимпийских наград. На зимней Олимпиаде в Пхенчхане в 2018 году российские спортсмены были допущены на индивидуальной основе и выступали под белым (нейтральным) олимпийским флагом, без права в любом виде демонстрировать свою принадлежность к России, а во время их награждения звучал олимпийский гимн [4].

Для восстановления РУСАДА в правах, осенью 2018 исполком Всемирного антидопингового агентства выдвигает условия – предоставить экспертам ВАДА доступ к данным Системы управления лабораторной информацией (LIMS), а также обеспечить доступ к физическим образцам проб из лаборатории, которые вызовут подозрения. По результатам проверки ВАДА сделало заявление, обвинив Российскую сторону в махинациях с базой данных из Московской антидопинговой лаборатории. По утверждению ВАДА, из базы удалили сотни файлов с информацией о предположительно проваленных допинг-тестах, что послужило поводом для введения жестких санкций 9 декабря 2019 года в отношении российского спорта на 4 года. А это значит, что: российские спортсмены будут отстранены от летней Олимпиады в Токио в 2020; от зимней олимпиады 2022 в Пекине; от универсиады в 2021 и в 2022 годах; спортсмены, которые докажут, что не замешаны в истории с допингом, смогут выступать под нейтральным флагом и без гимна; под вопросом чемпионат мира по футболу, который должен состояться в Катаре; Россия в течении этого времени не сможет проводить какие-либо крупные международные соревнования, а также подавать на них заявки.

До сих пор остается спорной ситуация с подменой базы данных в Московских лабораториях. Что на самом деле творилось в Антидопинговом центре, были ли манипуляции с допинг-пробами и знало ли руководство об этом? Вопрос остается открытым. Решать это противостояние между ВАДА и РУСАДА теперь будут в арбитражном суде, после того как Российское антидопинговое агентство официально заявило о своем несогласии с решением ВАДА.

Все новые и новые уступки наших чиновников ведут к новым нападкам со стороны тех, кто использует спорт как инструмент давления на Россию. Но то, что в нашей стране существует проблема с допингом – это уже доказанный факт. Вопрос в том, как наша государственная система отреагирует на такие проблемы, какие примет меры для их устранения, и что сделает для защиты тех спортсменов, кто никогда не был замешан в допинг скандалах [1].

Вывод. Антироссийская кампания в спорте, центральным элементом которой было намерение ВАДА и действовавших вместе с ними других

международных неправительственных структур, таких как МОК и МПК, доказать, что применение допинга рядом российских спортсменов явилось государственной политикой, совпала по времени с началом санкционного давления на Россию со стороны США и Европейского Союза. С учетом особенностей современных международных отношений это совпадение едва ли можно назвать случайным.

Очень жаль, что спортсмены стали заложниками политических интриг между странами. Люди, которые многим пожертвовали в самой сложной подготовке, преодолевая себя, свои человеческие ресурсы, чтобы показать миру свои возможности и таланты – не допускаются, либо будут допущены в нейтральном статусе – без флага и гимна. Всё это выглядит крайне подозрительно. Ведь отстранили от Олимпиады именно ту страну, которая может завоевать большое количество наград.

Литература

1. Бажин, А.В. Роль государства в системе развития физической культуры и спорта в современной России [Текст] = The role of the state in the system of development of physical culture and sports in modern Russia / А.В. Бажин, К.В. Ветчинкина // XIII Международная научно-практическая конференция. WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS = XIII International Scientific and Practical Conference. WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS, 30 сентября 2017 г. – Пенза, 2017. – С.218 – 222
2. Греб, А.В. Анализ результатов выступления Олимпийской сборной России в РИО 2016 [Текст] = Analysis of the results of the performance of the Russian Olympic team in RIO 2016 / А.В. Греб, Н.А. Красулина, Р.Р. Утешев // Мат. Междунар. науч.-метод. конф. «Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования» = Mat. Int. scientific method. conf. “Physical education and sport in the system of higher professional education”, 8 марта 2017 г. – Уфа: УГНТ, 2017. – 78-81 с.
3. Москвина, В.А. Допинг как современная проблема спортивного общества [Текст] = Doping as a modern problem of sports society / В.А. Москвина, О.А. Доронина // Сборник научных трудов по матер. Междунар. науч.-практ. Конф. = Collection of scientific papers on the materials of the international scientific and practical conference, 30 ноября 2017 г. – Томбов, 2017. – С.159-161.
4. Юсупов, В.Х. Олимпийское движение [Текст] = Olympic movement / В.Х. Юсупов, Ю.М. Усманова // Сб. Ст. по итогам Междунар. науч.-метод. конф. = Collection of articles on the basis of the Int. scien.and method. conf., 16 апреля 2017 г. – Уфа, 2018. – С.129 – 133.

УДК796.035

**АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ И МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕСПУБЛИКЕ
БЕЛАРУСЬ**

**ANALYSIS OF THE CURRENT STATE AND METHODOLOGY OF
DEVELOPMENT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE REPUBLIC OF
BELARUS**

Гончар Н.А.¹

**¹Учреждение образования «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», Гомель, Республика Беларусь**

GoncharN.A.¹

**¹Educational Institution “Gomel State University named after Francis Skorina”,
Gomel, Republic of Belarus**

gonchar.n.a@mail.ru

Аннотация. Автором анализируется нынешнее положение немаловажного элемента спортивной жизни, такого как «адаптивная физическая культура» в Республике Беларусь, описаны ключевые республиканские программы по вовлечению населения в спорт. На основании анализа предложен вектор развития методики адаптивной физической культуры для детей с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: инвалид, адаптивные виды спорта, адаптивная физическая культура, спортивное сооружение.

Abstract. The author analyzes the current situation of an important element of sports life, such as “adaptive physical education” in the Republic of Belarus, describes key republican programs to engage the population in sports. Based on the analysis, a development vector for the adaptive physical education methodology for children with disabilities is proposed.

Key words: disabled person, adaptive sports, adaptive physical education, sports facility.

В современном обществе активное развитие получают различные направления физической культуры и спорта.

Согласно опросу, проведённому Информационно-аналитическим центром при Администрации Президента Республики Беларусь, установлено, что наиболее вовлеченными в спортивную жизнь – являются жители г. Минска и областных центров, а наименее вовлеченными, соответственно – жители сельской местности. Ориентировочно половина населения считает, что для занятия физической культурой и спортом государство должно создавать соответствующие условия, а 60% взрослого населения физическая культура не интересует [1].

Данная ситуация в корне изменилась после внедрения программы по привлечению населения в спорт, люди стали чаще посещать спортивные клубы и мероприятия.

Наряду с этими программами, активную поддержку и развитие получают люди с ограниченными возможностями, инвалиды, заинтересованные в спорте и оздоровлении.

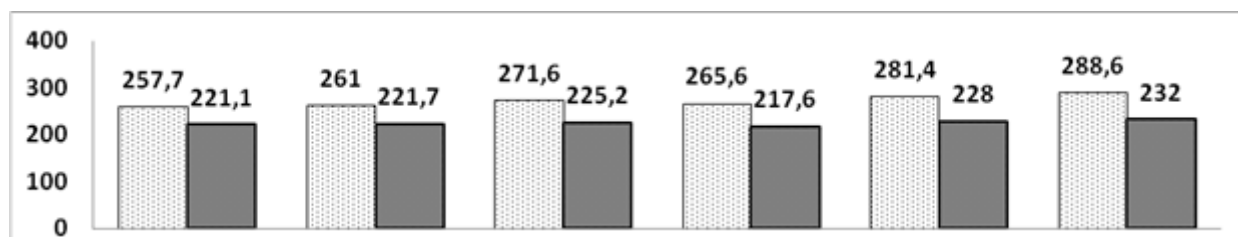


График № 1 Численность инвалидов в возрасте 18 лет и старше, состоящие на учете в органах по труду, занятости и социальной защите в Республике Беларусь. (Динамика слева-направо, 2014-2019 года)

Диаграмма отражает изменение численности инвалидов.

Данные ежегодного статистического анализа отражают высокую динамику роста количества лиц, впервые поставленные на учет как инвалиды [2].

График № 2 отражает количество населения, признанного инвалидами впервые.

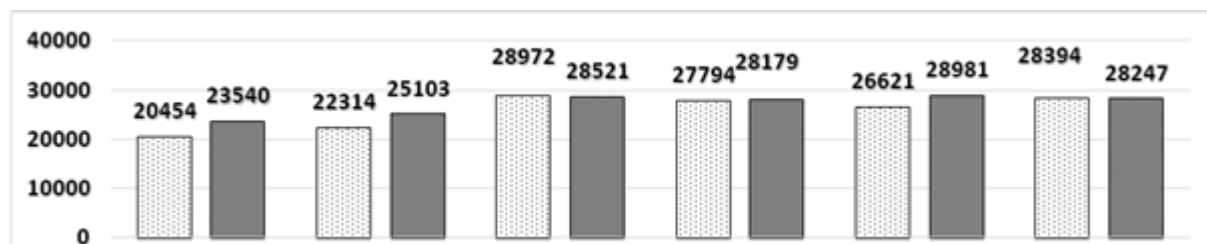


График № 2 Число лиц, впервые признанных инвалидами в Республике Беларусь

Мы видим, что с 2014 по 2019 год численность лиц, впервые признанных инвалидами, выросла. За данный период времени этот показатель увеличился на 7940 (38%) – женщины и 4707 (20%) – мужчины. Однако, самый высокий показатель среди женщин был в 2016 году (прирост по сравнению с 2014 годом составил 41,6%), а среди мужчин в 2018 (прирост составил 23,1%). Общий прирост инвалидов по стране за период с 2014 по 2019 год составил: мужчины – 162571, женщины – 154549, всего – 317120. Средний показатель прироста числа инвалидов за последние 5 лет у мужчин составил 27095 (прирост по сравнению с 2014 годом составил 15,1%), а у женщин 25758 (прирост составил 25,9%) [2].

График № 3 отражает численность детей-инвалидов, не достигших 18-летнего возраста.

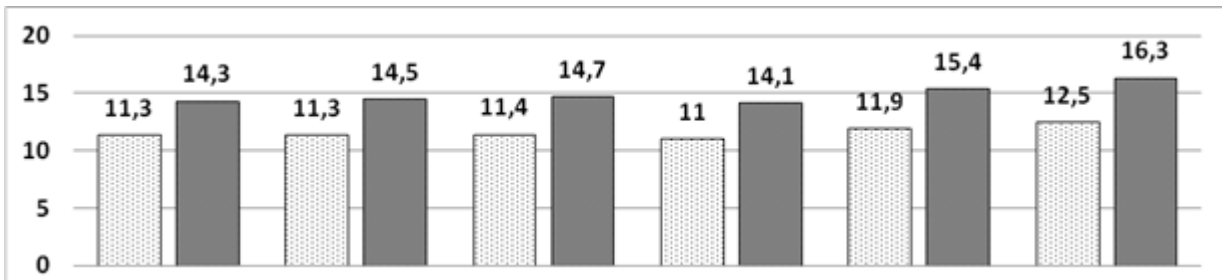


График № 3 Число детей-инвалидов до 18 лет, состоящих на учете в органах по труду, занятости и социальной защите в Республике Беларусь (слева-направо, с 2014 по 2019 года, белый график-девочки, серый график-мальчики).

График показывает динамику роста инвалидности, особенно у мальчиков. Общая картина отражает полную необходимость создания и развития специализированных секций и спортивных клубов для детей-инвалидов. Речь идёт не только о высоких спортивных достижениях, но в первую очередь такие клубы должны быть направлены на адаптацию в социуме и физиологическую реабилитацию ребенка. Занятия положительно влияют на здоровье детей, физиологическое развитие и психику.

В современной Республике Беларусь насчитывается множество федераций инвалидного спорта по различным направлениям, 30 клубов, более 80 спортивных и оздоровительных секций.

В Республике Беларусь функционируют более 20 000 спортивных сооружений: стадионы, манежи, сооружения с искусственным льдом, стрелковые тир, бассейны, игровые и спортивные залы, тренажёрные залы и др.

Во всём изобилии важной проблемой является непригодность части сооружений для занятий с инвалидами.

Первоочередная задача руководства государства является – донесение всему социуму о принадлежности спорта инвалидов к спортивному образу жизни всего населения Республики Беларусь [3].

Из вышеуказанного анализа можно выявить необходимость разработки и внедрения специальной методики адаптивной физической культуры для детей с ограниченными возможностями.

Факторы необходимости:

1. Увеличение числа детей-инвалидов.
2. Повышение уровня вовлеченности в спорт населения
3. Различия между учреждениями образования в аспекте обеспечения материально-технической базой для занятия спортом с детьми-инвалидами.

Предлагается ориентировочный вектор развития методики вовлечения и обучения адаптивной физической культуре. В связи с этим первой необходимостью является формирование детских групп исходя из возраста и особенностей нарушения жизнедеятельности. Это позволит оптимально

подбирать нагрузку и набор упражнений для развития ребёнка. Время проведения занятий должно определяться исходя из физического состояния ребенка и возрастной группы.

Дополнительные рекомендации:

- для обеспечения всестороннего контроля за ребёнком предлагается вовлечение студентов-волонтеров профильных учебных заведений в сфере спорта, привлечение профессиональных инструкторов и тренеров.

- аренда спортивных и тренажёрных залов;

- транспортное обеспечение, необходимое для перевозки детей во время занятий.

Учитывая физическую подготовленность и состояние, предлагается проведение регулярных соревнований по различным спортивным направлениям с привлечением различных представителей тренерского штаба параолимпийских и сурдоолимпийских видов спорта.

Предполагаемый результат методики:

- Рост показателей физического состояния и спортивных возможностей;

- стремительный процесс социализации;

- постоянный процесс оздоровления и реабилитации.

Рекомендуется внедрить систему оценки результатов и показателей развития и физического состояния.

Внедрение этой методики определяется необходимостью всестороннего развития детей с нарушениями и ограниченными возможностями, а также общей тенденцией малоподвижности детей, что в свою очередь приводит к искривлению позвоночника, набору лишнего веса, изменению осанки и нарушению функционирования внутренних органов. Рекомендуется вовлекать детей в регулярное занятие спортом, повышать их уровень физической, спортивной подготовки, навязывать здоровый образ жизни, социализировать и укреплять здоровье.

Литература

1. Бутова, Т.В. Государственная идеология, актуальность, необходимость, важность [Текст] = State ideology, relevance, necessity, importance / Т.В. Бутова, М.А. Дудко // Теоретические и практические вопросы науки XXI века: сб. ст по матер. междунар. научн.-практ. конф. = Theoretical and practical issues of science of the XXI century: Sat. Art. Int. scientific-practical conf., 28 января 2015 г. – Уфа, 2015. – С. 235 -239
2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016 – 2020 годы (Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 12 апреля 2016 г. № 303) [Электронный источник] / <https://www.buk.by/ideology/norm/3.doc/> (дата обращения: 28.12.2019)

3. Статистический ежегодник Республики Беларусь-2019 года // Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный источник]. – URL: <https://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/publications/izdania/index14636/> (дата обращения: 28.12.2019)

УДК 797.122.082.2

**АНАЛИЗ ПРИЧИН, СПОСОБСТВУЮЩИХ ЗАВЕРШЕНИЮ
СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ ГРЕБЦОВ-БАЙДАРИСТОВ УЗБЕКИСТАНА
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

ANALYSIS OF THE REASONS FOR THE COMPLETION OF THE SPORTS
CAREER OF BOARDS OF UZBEKISTAN OF HIGH QUALIFICATION

Ирназарова В.Л.¹

Irnazarova V.L.

**¹Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Чирчик, Узбекистан**

Uzbek state university of physical culture and sports, Chirchik, Uzbekistan

Wikulya9307@gmail.com, wikulya9307@mail.ru

Аннотация: В статье определяются причины завершения спортивной карьеры гребцов на байдарках высокой квалификации и их значимость для этапа сохранения спортивных достижений. Для оценки факторов применялся опросник Е.П.Ильина.

Abstract: The article identifies the reasons for the completion of the sports career of kayakers of high qualification and their significance for the stage of maintaining sports achievements. To assess the factors, the questionnaire was used by E.P. Ilyina.

Ключевые слова: спортсмены высокой квалификации, гребцы на байдарках, опросник, причины завершения спортивной карьеры, психологические особенности спортсменов, материально-техническое обеспечение.

Keywords: highly qualified athletes, kayaking, questionnaire, reasons for the completion of a sports career, psychological characteristics of athletes, material and technical support.

Актуальность. В настоящее время существует определенный дефицит научных знаний о спортивной подготовке на этапе сохранения достижений, ее влиянии на продолжительность карьеры спортсменов.

Эффективность управления подготовкой на этапе сохранения достижений в значительной степени зависит от учета всех факторов, оказывающих существенное воздействие на эффективность спортивного совершенствования. Недооценка роли одного или нескольких факторов может привести к завершению карьеры спортсмена, возможности которого позволяют еще неоднократно демонстрировать высокие результаты на мировой арене.

Взаимосвязанное изучение всех сторон подготовленности в аспекте сохранения достижений спортсменов связано с системным подходом к изучению проблемы многолетнего спортивного совершенствования, позволяющего выявить взаимосвязи между ключевыми сторонами подготовки, определить характерные черты для заключительного этапа спортивного совершенствования, выявить условия, обуславливающие его эффективность. [2,3,4]

Методы и организация исследования.

Объект исследования – Члены сборной команды Узбекистана по гребле на байдарках на этапе сохранения достижений.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, анкетирование, анализ протоколов соревнований, методы математической статистики. Для изучения данного вопроса нами был использован опросник, составленный Е. П. Ильиным, включавший 22 пункта. Экспертами, оценивавшими значимость причин завершения спортивной карьеры, выступали спортсмены и тренеры, участвовавшие в определении факторов, влияющих на продолжение спортивной карьеры.

Анализ полученных результатов осуществлялся методами факторного анализа. Было выделено три фактора (таблица 1).

Первый фактор можно интерпретировать как «Психологические особенности спортсменов». В этот фактор вошли причины: «Не устраивает коллектив (команда, взаимоотношения в группе)», «Неуверенность в своих силах», «Болезнь, травма», «Не нравятся, используемые тренером методы подготовки», «Страх при выполнении отдельных упражнений», «Потеря интереса к занятиям спортом». Причины завершения спортивной карьеры, вошедшие в этот фактор можно отнести к различным сторонам спортивной психологии. Ухудшение состояния здоровья вследствие болезней или травм, неизбежно связано с изменениями психологических особенностей спортсменов, что объясняет включение данной причины в этот фактор.

Во второй фактор вошли причины: «Недостаточное количество соревнований», «Неудовлетворительное состояние спортивной базы», «Не устраивает необходимость соблюдать режим», «Отчисление из клуба, организации и т.д.»

Проблема соблюдения режима, по нашему мнению, может быть связана с тем, что основная деятельность спортсмена (работа, приносящая основной доход) или другая деятельность (работа по совместительству), не позволяет придерживаться предложенного тренером режима тренировок. Отчисление из клуба или организации связано с тем, что «возрастные» спортсмены признаются неперспективными и с ними не хотят работать. Недостаточное количество соревнований и плохое состояние материальной базы подготовки также на

прямую связано с финансированием подготовки. Качественный инвентарь, произведенный по индивидуальным параметрам спортсменов, и необходимое количество соревнований высокого уровня, требующих выезда за рубеж, связано с высокими финансовыми затратами.

Таблица 1

Причины завершения занятий спортом в гребле на байдарках

<i>Причины завершения занятий спортом</i>	<i>Фактор 1</i>	<i>Фактор 2</i>	<i>Фактор 3</i>
Трудно совмещать учебу (работу) с активными занятиями спортом			0,81
Очень далеко добираться до места занятий			0,74
Не устраивает коллектив (команда, взаимоотношения в группе)	0,71		
Появились новые интересы и увлечения			
Конфликты с тренером			-0,86
Неуверенность в своих силах	0,76		
Болезнь, травма	0,72		
Недостаточное количество соревнований		0,89	
Недовольство родных, близких, друзей			-0,92
Необходимость отрываться от дома (работы, учебы) и ездить на сборы			
Неудовлетворительное состояние спортивной базы		-0,77	
Не нравится вид спорта			
Не нравятся используемые тренером методы подготовки	0,70		
Не устраивает необходимость соблюдать режим		0,82	
Вынужденная смена тренера			0,79
Страх при выполнении отдельных упражнений	0,88		
Образование семьи (вступление в брак, рождение ребенка)			
Достижение намеченной цели			
Неудовлетворительные материальные условия			0,73
Возраст, который не позволяет показывать высокие результаты			
Потеря интереса к занятиям спортом	0,73		
Отчисление из клуба, организации и т.д.		-0,77	
Общая дисперсия	5,42	4,23	5,22
Доля общей дисперсии	0,25	0,19	0,24

*Примечание:** значения ниже 0,7 опущены

Исходя из этого данный фактор можно связать с материально-техническим обеспечением спортивной подготовки.

В третий фактор вошли такие причины: «Трудно совмещать учебу (работу) с активными занятиями спортом», «Очень далеко добираться до места занятий»,

«Конфликты с тренером», «Недовольство родных, близких, друзей», «Вынужденная смена тренера», «Неудовлетворительные материальные условия».

Данные факторы можно объединить тем, что невысокие вознаграждения вынуждают спортсменов искать более выгодные места работы как спортсменов, то есть переходить в более богатые клубы как внутри страны, так и за рубежом, или искать возможность улучшения своего материального положения в отраслях, связанных со спортивной деятельностью. Это сопровождается в свою очередь конфликтами с тренером, сменой тренера, недовольством членов семьи. Данный фактор можно обозначить как материальный стимул.

Причины прекращения занятий спортом, не вошедшие ни в один из выделенных, вероятно не имеют особого значения на рассматриваемом нами этапе сохранения достижений. К таким причинам можно отнести: возраст, который не позволяет показывать высокие результаты, образование семьи, достижение намеченной цели, появление новых интересов и увлечений.

Результаты и их обсуждение. Анализ данных экспертного опроса показал основные направления, с которыми связаны причины завершения спортивной карьеры. К выделенным направлениям можно отнести психологическое, организация и обеспечение спортивной подготовки, социальное.

Главным является фактор, связанный с психологической подготовленностью спортсменов, он оказывает наибольшее влияние на завершение спортивной карьеры. Вклад соответствующего фактора составляет 33,2% от общей дисперсии.

В гребле на байдарках главным условием удержания высоких спортивных результатов является сочетание высокого технического мастерства и высоких показателей функциональной подготовленности. Эти показатели обусловлены особенностями подготовки спортсменов на предыдущих этапах спортивного совершенствования и могут выступать критериями перспективности сохранения высоких достижений. Так же о перспективности дальнейшего совершенствования спортсмена свидетельствует состояние здоровья спортсмена. На состояние здоровья спортсменов на этапе сохранения достижений влияют особенности тренировки и соревновательной деятельности, психологическая подготовленность. Как показал дальнейший анализ именно состояние здоровья и психологические особенности могут стать причинами завершения спортивной карьеры.

Очевидно, что продолжительность карьеры спортсмена высокого класса определяется двумя характеристиками: длительностью периода достижения высоких результатов и периода их удержания на уровне, достаточном для побед,

что составляет философию этапа сохранения достижений в системе многолетней подготовки. Интегральным педагогическим критерием характеристик продолжительности спортивной карьеры может выступать спортивная форма и динамика ее изменений в процессе подготовки. Под спортивной формой мы понимаем комплекс взаимосвязанных показателей физической, технико-тактической и психологической подготовленности, позволяющих демонстрировать высокие спортивные результаты.

По данным литературы [2, 4] основной задачей подготовки на этапе сохранения достижений является поддержание достигнутого в процессе многолетнего спортивного совершенствования уровня технической, тактической и функциональной подготовленности при прежнем или даже меньшем объеме тренировочной работы. Специалисты в области спортивной тренировки связывают данный факт с декларируемым снижением функционального потенциала организма, ухудшением адаптационных возможностей, естественными возрастными изменениями систем и органов, а также исключительно высоким уровнем нагрузок на предыдущих этапах многолетней тренировки, что не только не позволяет увеличить нагрузки, но и затрудняет их выполнение на ранее доступном уровне.

Завершение спортивной карьеры является формой синтаксической адаптации организма к факторам внешней среды. Противоположностью синтаксической форме адаптации является катотаксическая форма приспособительно-адаптивного поведения живых организмов. Если катотаксическая адаптация предполагает активную борьбу и сопротивление неблагоприятным факторам, то синтаксическая – стремлением организма избежать неблагоприятного воздействия внешней среды. Исходя из вышесказанного спортивная подготовка может рассматриваться как катотаксическая форма процесса адаптации к направленным тренирующим воздействиям и факторам внешней среды. Демонстрация высоких спортивных достижений в большинстве видов спорта требует от организма спортсмена максимального использования адаптационных резервов. Ограниченность адаптационных резервов обуславливает несколько вариантов поведения спортсмена. Первый путь – это полное исчерпание адаптационных возможностей в процессе достижения и удержания результата, что и является причиной завершения спортивной карьеры. Продление спортивной карьеры в этом случае может обеспечиваться применением, например, фармакологических допинговых средств повышения резервных возможностей, механизмы действия и последствия применения которых широко известны. Второй путь предполагает прекращение занятий избранным видом спорта в связи с нежеланием идти по первому пути, а именно – выбор другого, более перспективного для данного

спортсмена вида спортивной деятельности, переход в другую дисциплину избранного вида спорта, уход из спорта. Для гребли на байдарках этот путь сопровождается переходом гребца в более крупный класс судов.

Вывод. В результате проведения исследования было выявлено, что основными причинами завершения спортивной карьеры в гребле на байдарках являются:

- ухудшение состояния здоровья (травмы, хронические заболевания 37%);
- потеря интереса к занятиям спортом из-за приобретения престижной профессии (17%);
- неуверенность спортсмена в собственных силах и отсутствие перспективы улучшения спортивного результата, связанного с методикой подготовки, несовершенством материально-технического обеспечения подготовки спортсменов и недостаточным количеством соревнований (16%);
- моральная неудовлетворенность (14%);

Установлено, что низкие материальные стимулы не являются веской причиной для завершения занятий спортом в гребле на байдарках.

Литература

1. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г.Б. Горская – Краснодар, 1995. – 195с.
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: 4-е изд., испр. и. доп. / Л.П. Матвеев. – Санкт-Петербург: «Лань», 2005. – 384 с.
3. Михайлова, Т.В. Гребной спорт: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Т.В.Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В.Долгова, И.С.Епишев; под ред. Т.В.Михайловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 400с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

УДК 796.614.378

**ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ ЮНЫМИ
ФУТБОЛИСТАМИ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

PREVENTION AND PREVENTION OF INJURIES BY YOUNG FOOTBALL
PLAYERS BY MEANS OF MEDICAL PHYSICAL CULTURE

Каримов В.В.¹, Рузибоев Ш.Х.¹

¹Ташкентский Государственный Стоматологический Институт, Ташкент,
Узбекистан

Karimov V.V.¹, Ruziboev Sh.X.¹

¹Tashkent State Dental Institute, Tashkent, Uzbekistan

valeriy.karimov.88@mail.ru, sherzodruziboyev85gmail.com

Аннотация. В данной статье рассматривается степень использования средств и методов лечебной физической культуры в профилактике травматизма в футболе. Осуществлялся метод анализа амбулаторных карт, занимающихся в секции футбола, и на основе полученных данных была проведена их статистическая обработка. Применение, в процессе учебно-тренировочной деятельности, разработанных комплексов упражнений лечебной физической культуры, по профилактике травм, оказало положительное влияние.

Ключевые слова: футбол; юные спортсмены; лечебная физическая культура; травмы; профилактика травм, игровое амплуа; статистика.

Abstract. This article discusses the degree of use of means and methods of physiotherapy in the prevention of injuries in football. The method of analyzing outpatient cards involved in the football section was carried out, and based on the data obtained, their statistical processing was carried out. The use, in the process of educational activity, of the developed sets of exercises of therapeutic physical culture, for the prevention of injuries, had a positive effect.

Key words: football; young athletes; Healing Fitness; injuries injury prevention, playing role; statistics.

Актуальность. Футбол является одним из самых массовых видов спорта, но при этом одним из самых травмоопасных. Подготовка детей в современном футболе характеризуется возрастанием физических и нервных нагрузок, а, следовательно, и ростом травматизма. Основным механизмом повреждения являются контактные травмы, составляющие 38%, от общего их количества. Голкиперы получают повреждения в результате контакта в 50% случаев, защитники - в 42% случаев. У полузащитников и нападающих наиболее частые травмы случаются во время бега, при падениях и ударах по мячу, причем чаще во время официальных матчей (64% всех повреждений), чем во время тренировочных занятий (51%).

Тем не менее, крайне недостаточно, на наш взгляд, исследований, направленных на поиск средств и методов, обеспечивающих эффективность

профилактики травм школьников, занимающихся в секции футбола, что делает наше исследование своевременным и социально значимым.

Цель исследования - разработать комплекс средств лечебной физической культуры (ЛФК), направленных на снижение травматизма, и экспериментально обосновать его внедрение в систему спортивной тренировки футболистов 12-13 лет.

Задачи исследования:

1. Провести анализ показателей травматизма у юных футболистов 12-13 лет;
2. Разработать комплексы средств ЛФК, направленных на профилактику травм юных спортсменов 12-13 лет, занимающихся футболом;
3. Оценить эффективность экспериментальных комплексов ЛФК.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; анализ медицинской документации; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования. Педагогический эксперимент был организован и проведен в футбольной команде «Shtutgart» филиал российской футбольной школы в Ташкенте. Была проведена проверка эффективности комплексного использования средств ЛФК, направленных на предупреждение травм, в структуре учебно-тренировочного процесса и домашних условиях. В эксперименте были задействованы дети 12-13, лет занимающиеся футболом. Для проведения эксперимента были сформированы контрольная (КГ (n=10)) и экспериментальная (ЭГ (n=10)) группы. Педагогический эксперимент длился 1 год (октябрь 2018 – октябрь 2019 гг.)

В структуру занятий ЭГ (n=10) были включены специальные разработанные комплексы ЛФК, которые также выполнялись в домашних условиях. Учебно-тренировочные занятия у футболистов, занимающихся в КГ (n=10), без использования предложенных комплексов ЛФК. Испытуемые занимались футболом 3 раза в неделю по 90 минут, из них, по 10-15 минут отводилось на профилактику травм (использование комплексов ЛФК). Всего было проведено 72 занятия.

Результаты исследования и их обсуждение. По условиям первой задачи, в результате анализа медицинских карт было выявлено, что у школьников, занимающихся в секции футбола, имелись травмы нижних конечностей различной локализации.

Следует отметить, что в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности юные футболисты, чаще всего получают травмы коленного сустава (33.3%) и пальцев стопы (33.3% от общего количества). Случаи получения травм голеностопного сустава составили 22.2%, случаи травм

локтевого сустава были зафиксированы у голкиперов и составляли 11.1%. Данная ситуация обусловлена большей интенсивностью тренировочного процесса и деятельностью футболистов.

Интенсивность, напряженность и эмоциональность тренировочной и соревновательной деятельности футболистов обуславливает неизмеримость получение травм игроками, что указывает на необходимость разработки систематического комплексного использования средств профилактики, наиболее эффективными из которых, являются, на наш взгляд, средства ЛФК.

Опираясь на вторую поставленную задачу и исходя из данных, полученных в ходе анализа показателей травматизма юных футболистов 12-13 лет, нами были разработаны комплексы средств ЛФК, направленных на профилактику травм школьников 12-13 лет, занимающихся футболом.

С целью улучшения профилактического эффекта, нами так же были разработаны комплексы средств ЛФК для применения их в домашних условиях. Они использовались в свободные от тренировок дни, во второй половине дня.

Составляя экспериментальные комплексы? мы руководствовались:

- возрастными особенностями занимающихся;
- физическим состоянием юных футболистов;
- их игровым амплуа;
- профилактической направленностью используемых средств.

По условиям третьей задачи, на начальном этапе исследования была определена общая статистика имеющихся травм у испытуемых. При этом, количество детей исследуемого возраста составляло 20 человек, где в последующем производился подсчёт имеющихся травм (табл. 1).

Таблица 1.

Травмы футболистов 12-13 лет на начальном этапе педагогического эксперимента

Виды травм	Время проведения	Процентное соотношение
Коленный сустав	До	33,3%
	После	22,2%
Голеностопный сустав	До	22,2%
	После	11,1%
Пальцы стопы	До	33,3%
	После	22,2%
Локтевой сустав	До	11,1%
	После	0,0%

Опираясь на данные Таблицы 1, можно сделать вывод о том, что среди 20 школьников исследуемого возраста наблюдается 9 травм.

Рассматривая динамику имеющихся травм на начальном и итоговом этапах педагогического эксперимента в процентном соотношении, можно констатировать тот факт, что произошло явное их снижение на 10%. Травмы коленного сустава и пальцев стопы снизились с 33,3% до 22,2%; травмы голеностопного сустава снизились с 22,2% до 11,1%. По окончании педагогического эксперимента травм локтевого сустава зафиксировано не было: результат снизился с 11,1% до 0,0%.

При сравнении имеющихся травм у юных спортсменов на начальном и итоговом этапах исследования наблюдалось заметное снижение (табл. 2).

Таблица 2.

Характеристика травм у юных футболистов 12-14 лет на начальном и итоговом этапах педагогического исследования, количество

Виды травм	Время проведения	Количество
Коленный сустав	До	3
	После	2
Голеностопный сустав	До	2
	После	1
Пальцы стопы	До	3
	После	2
Локтевой сустав	До	1
	После	0

По окончании педагогического эксперимента была выявлена статистическая достоверность по t-критерию Стьюдента, имеющихся травм у юных футболистов 12-13 лет, при сопоставлении начальных и итоговых результатов (табл. 3).

Таблица 3.

Результаты сопоставления имеющихся травм у юных футболистов 12-13 лет в начале и в завершении педагогического эксперимента

Травмы (количество)	Тестирование фных футболистов						Различия по t-критерию Стьюдента
	До			После			
	x	σ	m	x	σ	m	
Коленный сустав	0,2	0,09	0,41	0,1	0,07	0,31	> 0.05(t=0.87)
Голеностопный сустав	0,3	0,11	0,47	0,0	0,0	0,0	< 0.05 (t=2.85)
Пальцы стопы	0,2	0,08	0,37	0,1	0,07	0,31	> 0.05 (t=0.47)
Локтевой сустав	0,3	0,10	0,44	0,0	0,0	0,0	<0.05 (t=2.52)
Травмы юных футболистов (общее количество)	0,65	0,11	0,49	0,25	0,10	0,44	< 0,05 (t=2.71)

Сопоставление общих данных по имеющимся травмам испытуемых ($n=20$) на начальном и итоговом этапах педагогического эксперимента, показало положительную динамику в их профилактике. Полученные результаты оказались на минимальном статистически достоверном уровне ($p<0,05$). При этом t -критерий Стьюдента базировался на невысоком уровне ($t=2,71$).

По окончании педагогического эксперимента тенденция роста травм заметно снизилась и выглядела следующим образом: обнаружено два случая травм коленного сустава, одна травма голеностопного сустава, два случая травм пальцев стопы и ни одного случая травм локтевого сустава. Общее количество травм снизилось чуть более, чем на 50%.

Вывод. Занятия футболом оказывают положительное воздействие на организм занимающихся и в дальнейшем развитии функционального состояния организма, совершенствования физической подготовленности. При разделении испытуемых на игровые амплуа, у игроков вратарской позиции чаще встречаются травмы локтевого сустава и пальцев стопы, что обусловлено их профессиональной деятельностью. У игроков линии защиты чаще встречаются травмы голеностопного сустава, коленного сустава и пальцев стопы. У нападающих чаще наблюдаются травмы коленного сустава.

В ходе исследования был отобран ряд комплексов физических упражнений, которые способствовали, эффективности их применения в профилактике травм юных футболистов в процессе учебно-тренировочной деятельности, как на тренировочном занятии, так и в домашних условиях.

Литература

1. Зайцева, И.А. Многоуровневая подготовка специалистов в медицинском вузе / И.А. Зайцева, К.И. Бендер // Современные проблемы медицинской науки. – 1999. С. 117-120.
2. Карпман, В.Л. Сердечно-сосудистая система и транспорт кислорода при мышечной работе / В.Л. Карпман. – М.: ГЦОЛИФК, 1985., с. 135.
3. Михалевский, В.И. Кадровая политика в футболе: проблемы и перспективы [Текст] = Personnel Policy in Football: Problems and Prospects / В.И. Михалевский // Теория и практика физической культуры = Theory and practice of physical education - 2010. - № 9. – С. 72.
4. Нуримов, Р.И. Техничко-тактическая и физическая подготовка футболистов / Р.И. Нуримов – Ташкент, 2001.
5. Саскевич, А.П. Динамика антропометрических показателей футболистов 13-14 лет в годичном цикле тренировки [Текст] = Dynamics of anthropometric indicators of football players 13-14 years old in the annual training cycle / А.П. Саскевич // Инновации и перспективы физической культуры и спорта в современном обществе: Матер. III студенческой заочной Междунар.й науч. конф. в 2-х т. = Innovations and prospects of physical culture and sports in

modern society: Mater. III student correspondence international scientific conf. in 2 v., 2014 г. / ИрГТУ. – Иркутск, 2014. - С. 227- 229.

6. Саскевич, А.П. Экспериментальное обоснование программы физической подготовки на этапе начальной спортивной специализации /А.П. Саскевич, Е.А. Масловский// Матер. II регион. студенческой науч.-прак. конф. «Физическая культура в жизни студента», 2014 г. / БрГУ им. А.С. Пушкина – Брест, 2014. – С. 197-200.

УДК 796.614.378

ПОДСЧЁТ ВЫПОЛНЕНИЯ ЮНЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ С МЯЧОМ И ИХ ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ

PERFORMANCE BY FOOTBALLERS OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS WITH THE BALL AND THEORETICAL JUSTIFICATION

Каримов В.В.¹

¹Ташкентский Государственный Стоматологический Институт, Ташкент, Узбекистан

Karimov V.V.¹

Tashkent State Dental Institute, Tashkent, Uzbekistan

valeriy.karimov.88@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены подсчёт выполнения технико-тактических действий с мячом юными футболистами различных игровых амплуа. Так же представлен уровень выполнения атакующих и оборонительных технико-тактических действий с мячом и соревновательной (игровой деятельности) и допустимый, при их выполнении процент ошибок юными спортсменами.

Ключевые слова: футбол; юные спортсмены; тактические действия; технические действия; соревновательная деятельность; подсчёт.

Abstract. This article discusses the calculation of the implementation of technical and tactical actions with the ball by young football players of various game roles. Also presented is the level of performance of attacking and defensive technical and tactical actions with the ball and competitive (game activity) and the percentage of errors that is permissible when performing them by young athletes.

Keywords: football; young athletes; tactical actions; technical actions; competitive activity; count.

Актуальность. Такой современный вид спорта, как футбол, характеризуется повышенной двигательной активностью игроков. Основными среди них являются технико-тактические действия (ТТД) с мячом и передвижения по игровому полю (бег, ходьба, жонглирование, удары по воротам). И от того, насколько спортсмен владеет своими двигательными способностями, зависят все составляющие необходимые при выполнении конкретной тактической задачи.

Тактической грамотности отводится одно из особых мест, в процессе спортивной подготовки юных футболистов. Качественный уровень тактической подготовленности оказывает благоприятное воздействие для большего использования в игровой деятельности технических возможностей и команды, и индивидуальных особенностей юного футболиста. Тактическое действие реализуется благодаря приёмам технической направленности.

Целью разработать и теоретически обосновать подсчёт выполнения ТТД с мячом юных футболистов в условиях соревновательной деятельности.

Задачи:

1 - Выявить процент ошибок (брака) в технико-тактических действиях с мячом в соревновательной деятельности юных футболистов согласно игровым амплуа;

2 - Определить уровень атакующих и оборонительных технико-тактических действий с мячом в соревновательной деятельности юных футболистов согласно игровым амплуа.

Методы исследования. Для реализации поставленной цели использовались: анализ и обобщение научной и методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование технико-тактической подготовленности; методы математической статистики.

Организация исследования. В исследованиях приняло участие 22 юных спортсмена футбольной команды «Shtuttgart» филиал российской футбольной школы в Ташкенте в возрасте 12-13 лет за 2019-2020 годы. Подсчёт выполнения ТТД включает в себя 90 ТТД с мячом: 44 – положительных, 46 – отрицательных. При подсчёте футбольное поле разделяется на 14 полевых зон. Каждой зоне соответствует свой порядковый номер, а каждому номеру свой уровень выполнения ТТД с мячом, выраженный в баллах. Статистическая обработка осуществлялась на основе видеоанализа сыгранных 10 матчей исследуемой команды на различных футбольных турнирах республики.

Результаты исследования и их обсуждение. По разработанной системе подсчёта выполнения ТТД с мячом осуществлялся и анализ выполнения атакующих и оборонительных действий игроков определённого амплуа в соревновательной деятельности. К атакующим действиям относились: все виды передач, получение мяча в зонах футбольного поля, нарушение правил противником, выигрыши верховой борьбы на половине футбольного поля соперника и удары по воротам. Оборонительные действия заключались во всех видах отборов и подборов мяча, фолах игрока и выигрышах верховой борьбы на своей половине футбольного поля.

Анализируя игру 12-13 летних футболистов на количество атакующих и оборонительных ТТД с мячом, можно говорить о том, что процентные

соотношения за 10 игр наблюдаются разные среди различных игровых амплуа (таблица 1).

Таблица №1

Атакующие и оборонительные ТТД с мячом юных футболистов

Амплуа	Атакующие действия		Оборонительные действия	
Защитники	<i>центральные</i>	41,5%	<i>центральные</i>	58,5%
	<i>крайние</i>	69%	<i>крайние</i>	31%
	<i>Общий показатель</i>	55,3%	<i>Общий показатель</i>	44,7%
Полузащитники	74,3%		25,7%	
Нападающие	79,6%		20,4%	

Анализируя полученные данные, можно констатировать тот факт, что игроки линии защиты (общий) выполняли атакующие действия в большей степени, чем в оборонительные, что для них не свойственно. Однако, что касается центральных защитников, то у них оборонительные действия преобладали над атакующими на 17%, что говорит о непосредственном выполнении прямых обязанностей в обороне. Действия крайних защитников преобладали в атаке на 38%, что свидетельствует о подключениях в атакующие действия команды. Атакующие ТТД с мячом игроков линии полузащиты и нападения преобладали над оборонительными на 48,6% и 59,2% соответственно - вполне ожидаемы цифры касательно нападающих. У игроков линии полузащиты результаты оказались немного завышенными, касательно атакующих действий, также как и у игроков обороны.

По условиям второй задачи выявлялся общий процент ошибок (брака) совершённый игроками в условиях соревновательной деятельности при выполнении ТТД с мячом.

Наивысший процент ошибок (брака) наблюдается при выполнении ТТД с мячом у игроков линии полузащиты – 18,8%, по сравнению с другими амплуа: защитники – 15,6%; нападающие – 16,5%. Полученные данные свидетельствуют о том, что в исследуемом игровом возрасте почти все действия в футболе не имеют стабильности и их результаты варьируются в зависимости от построения игры. По второму футбольному турниру мы наблюдаем иную ситуацию: игроки линии нападения за турнир совершили 32% шибок; линия полузащиты 22,3%; линия защиты – 19,6%. Был выявлен общий процент брака в 10 сыгранных матчах (таблица 2).

Исходя из данных, полученных в ходе исследования, коэффициент уровня выполнения ошибок в ТТД с мячом различен и варьируется между игровыми амплуа в пределах 2-3%. Это свидетельствует о том, что игроки своих линий (полузащита и нападение) допускают, примерно, одинаковое количество ошибок. Наивысший показатель уровня брака у игроков линии нападения –

24,3%; немного меньше у полузащитников – 22,6%; минимальный показатель, среди игровых амплуа, у защиты составил 18,4%. Средний уровень допущенных ошибок, за 10 сыгранных матчей, составил 21,8%. Всё это связано с той игрой, которую навязывает соперник, а также с уровнем выполнения ТТД с мячом. Это подтверждает то, что мяч чаще переходит от одной команды к другой, и действия игроков более отрывочны. Команды не умеют ещё так контролировать мяч. Поэтому, намного больше должно быть действий по отбору мяча, а не по передачам.

Таблица №2

Общий процент ошибок (брака) в ТТД с мячом юных футболистов

Амплуа	% ошибок (брак)		
Защитники	центральные	13,6%	21,8%
	крайние	23,2%	
	Средний показатель	18,4%	
Полузащитники	22,6%		
Нападающие	24,3%		

Выводы. Предложенная система подсчётов выполнения ТТД с мячом способствует совершению меньшего количества ошибок в игровой деятельности, и выводит игроков на более обдуманные действия во время матча, и, тем самым, повышая уровень игровой деятельности, а также класс футболиста. Атакующие и оборонительные ТТД с мячом – это важные качественные характеристики работы для юных футболистов определённых игровых амплуа. Исходя из данных, полученных в ходе проведения исследования, было выяснено: сколько юные спортсмены выполняют атакующих и оборонительных ТТД с мячом, что соответственно показало работу игроков исследуемого возраста в отборах мяча согласно игровым амплуа футболистов.

Статистические данные, полученные в ходе исследования, свидетельствуют о том, что мяч чаще переходит от одной команды к другой, и действия игроков более отрывочны. Поэтому процент допущенных ошибок (брака), в период соревновательной деятельности, является одним из главных показателей.

Литература

1. Масловский, Е.А. Использование программы по физической подготовке юных футболистов в период проведения двухгодичного педагогического исследования / Е.А. Масловский, А.Н. Яковлев, А.П. Саскевич // Известия Сочинского государственного университета. – 2013. - № 4. – С. 155-159.

2. Нуримов, Р.И. Техничко-тактическая и физическая подготовка футболистов / Р.И. Нуримов – Ташкент, 2001.
3. Репин, В.Ф. К вопросу анализа мотива оздоровительной деятельности студентов медицинского университета / В.Ф. Репин, А.А. Касаткин, Г.А. Сафронов // Материалы межвузовской научно-практической конференции. Здоровье и образование. - Саратов, 1997, - С. 71-72.
4. Саскевич, А.П. Атакующие и оборонительные ТТД с мячом юных футболистов и их реализация в условиях соревновательной деятельности [Текст] = Attacking and defensive TTD with a ball of young football players and their implementation in a competitive environment / А.П. Саскевич, Е.А. Масловский // Научный потенциал молодёжи – будущему Беларуси: матер. Междунар. научн.-практич. конф., 6 апреля 2012 г. – Пинск, 2012. С. 300-302.

УДК 796

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОК СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

INTEGRAL TRAINING OF STUDENTS OF THE NATIONAL RHYTHMIC
GYMNASTICS TEAM

Козлова М.Г.¹, Бумарскова Н.Н.¹, Лазарева Е.А.¹

¹ **Национальный исследовательский Московский государственный
строительный университет, Москва, Российская Федерация**

Kozlova M.G.¹, Bumarskova N.N.¹, Lazareva E.A.¹

¹ **Moscow State University of Civil Engineering National Research University,
Moscow, Russian Federation**

Pr-azdnik@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена интегральной подготовке гимнасток сборной команды по художественной гимнастике в высшем учебном заведении. В ходе проведения мероприятий интегральной подготовки спортсменки повысили свой уровень спортивного мастерства, что способствовало повышению результатов соревновательной деятельности.

Ключевые слова: интегральная подготовка, гимнастки, художественная гимнастика, упражнения, соревновательная деятельность.

Abstract. The article is devoted to the integrated training of gymnasts of the national rhythmic gymnastics team in a higher educational institution. During the events of integral training, the gymnasts improved their level of sportsmanship, which helped to increase the results of competitive activity.

Keywords: integrated training, gymnasts, rhythmic gymnastics, exercises, competitive activity.

Актуальность. При поступлении в университет, вступлении в сборную команду по художественной гимнастике студентки имеют разный уровень подготовки.

Для достижения высокого уровня соревновательной деятельности ведется систематический контроль, повышение уровня комплексной подготовленности спортсменок и применение методов интегральной подготовки в тренировочном процессе.

Интегральная подготовка представляет собой комплекс различных видов подготовленности спортсменок такие как теоретическая, тактическая, физическая, техническая и психологическая. Целью является реализация слаженности всех компонентов и эффективное их взаимодействие, которые способствуют успешной соревновательной деятельности. Основные задачи интегральной подготовки – это построение фундамента, повышение специальной подготовленности ее поддержание. Основными средствами являются соревновательные упражнения избранного вида спорта и упражнения, относящиеся к общей физической подготовке. По мере приближения к важным соревнованиям объем средств интегрального воздействия должен возрастать [3].

Художественная гимнастика относится к ациклическому виду спорта. Это сложно координационный вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку, такими как скакалка, обруч, мяч, булавы, лента [1, 2].

Процесс подготовки в художественной гимнастике – это процесс технического совершенствования спортсменки, который начинается с юных лет и продолжается до конца ее спортивной карьеры [1].

Принимая во внимание особую значимость организационно-методических аспектов спортивной подготовки, были проведены исследования на представительницах сборной команды НИУ МГСУ по художественной гимнастике.

Методы и организация исследования. Нами были изучены теоретические основы интегральной подготовки спортсменок. В рамках тренировочного процесса сборной команды НИУ МГСУ по художественной гимнастике для определения уровня подготовки спортсменок были проведены тестирования направленные:

- на гибкость;
- координацию движений;
- на владение предметом;
- на общую физическую подготовку.

Результаты и их обсуждения. В результате тренировки выявлен недостаточный уровень владения предметом, мячом, у двух гимнасток, и у одной гимнастки недостаточный уровень гибкости.

Для достижения высоких результатов в рамках соревновательной деятельности необходимо достигнуть взаимосвязи физической и технической подготовки путем развития физических способностей в процессе повторения соревновательной программы с повышенной интенсивностью, превышающую соревновательную [4].

Для этого используют определенные методические приемы и организацию проведения упражнений:

- чередование упражнений для развития физических качеств;
- чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике, тактике;
- «соединение» упражнений по развитию качеств и способностей с соревновательным упражнением [3, 4].

Для сборной команды в рамках повышения спортивного мастерства были проведены следующие мероприятия по интегральной подготовке:

- для спортсменок с недостаточным уровнем владения предметом было рекомендовано уделять больше тренировочного времени работе с мячом, работе над техникой выполнения элементов с предметом, усложнение условий выполнения программы за счет применения отягощений на руки весом по 250 граммов;
- для гимнастки с недостаточной гибкостью – уделить дополнительное время упражнениям, направленным на улучшение шпагатов (шпагат с двух опор, махи возле станка с удержанием);
- для сборной команды проводились контрольные тренировки(прикидки), имитирующие соревновательный процесс, которые способствуют максимальной реализации индивидуальных возможностей и имеют мотивационный характер для улучшения спортивного мастерства.

Вывод. Вследствие внедрения интегральной подготовки и применение некоторых ее направлений таких как совершенствование индивидуальных технико-тактических действий (соблюдение рекомендаций для каждой гимнастки) и совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей (проведение контрольных тренировок), было отмечено повышение общего уровня спортивного мастерства гимнасток сборной команды, что способствовало высоким результатам в последующих межвузовских соревнованиях.

Таким образом, интегральная подготовка способствует проявлению максимальных возможностей спортсменок и демонстрирует высокие результаты в рамках соревновательной деятельности.

Литература

1. Аркаев, Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны): автореф. дис. ... канд. пед. наук / Аркаев Л.Я. – СПб., 1994. – 43 с.
2. Артамонова, И.Е. Средства повышения готовности к соревнованиям в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Артамонова И.Е. – Малаховка, 1990. – 24 с.
3. Батурин, К.А. Физиологическая характеристика художественной гимнастики: Метод.разраб. / К.А. Батурин, Л.А. Юсупова – Минск: ВГИФК. 1984. - 61 с
4. Бирюк, Е.В. Педагогическая технология обучения упражнениям с предметами гимнасток высокой квалификации: Метод.реком. / Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Тбилиси, 1988. – 19 с.

УДК 796.052.242.4

ИССЛЕДОВАНИЕ ЧАСТО ПРИМЕНЯЕМЫХ И ЭФФЕКТИВНЫХ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ У ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ В БОЛЬШИНСТВЕ, В МЕНЬШИНСТВЕ И В РАВНЫХ СОСТАВАХ

RESEARCH OF FREQUENTLY USED AND EFFECTIVE GROUP TACTICAL
ACTIONS IN ATTACK OF HOCKEY PLAYERS OF 13-14 YEARS IN
MAJORITY, IN MINORITY AND IN EQUAL COMPOSITIONS

Кравец-Абдуллина А.В.¹, Лаврешин М.С.¹

¹Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», Уфа Российская Федерация

Kravets-Abdullina A.V., Lavreshin M.S.

¹Bashkir Institute of Physical Culture (branch) UralGUFC, Ufa, Russian Federation

Аннотация. Данная работа посвящена результатам проведенного исследования по определению часто применяемых и эффективных групповых тактических действий при игре в разных составах – в большинстве, меньшинстве и в равных составах.

Ключевые слова: хоккеисты 13-14 лет, групповые тактические действия, игра в равных составах, игра в меньшинстве, игра в большинстве, тактика в хоккее.

Abstract. This work is devoted to the results of the conducted study on the definition of frequently used and effective group tactical actions when playing in different compositions - in the majority, minority and in equal compositions.

Key words: Hockey players of 13-14 years, group tactical actions, game in equal composition, game in minority, game in majority, tactics in hockey.

Актуальность. В настоящее время в хоккее с шайбой наблюдается увеличение спортивной конкуренции на Российских и международных соревнованиях, в особенности среди команд юниоров. Именно стремительный

рост спортивного мастерства хоккеистов заставляет детальнее изучать процесс подготовки спортсменов и изыскивать возможности для его дальнейшего совершенствования [1, 6, 10].

Кроме того, особенностью современного хоккея является и повышение плотности игры, спортсмены постоянно находятся в сложных игровых ситуациях, где при дефиците времени необходимо принимать тактические решения и выполнять соответствующие действия. Поэтому на первый план в подготовке хоккеиста выходит способность своевременно и эффективно решать игровые тактические задачи [3, 4, 7].

Главное предназначение тактической подготовки – научить хоккеистов эффективно реализовывать комплекс своих возможностей (физических, технических, психических) в соревновательной деятельности [2, 5, 8].

Опыт последних лет показывает, что уровень групповой тактической подготовленности в нападении у хоккеистов 13-14 лет не высок, часто они не могут реализовать задуманные тактические действия во время игры [9, 10].

Целью данной работы является исследование часто применяемых и эффективных групповых тактических действий в нападении у хоккеистов 13-14 лет в большинстве, в меньшинстве и в равных составах.

Методы и организация исследования. Для исследования часто применяемых и эффективных групповых тактических действий в нападении у хоккеистов 13-14 лет в большинстве, в меньшинстве и в равных составах применялось педагогическое наблюдение с помощью стенографирования видеозаписей полуфинальных и финальных игр Первенств России среди спортсменов данного возраста. Всего было проанализировано 12 игр.

Результаты и их обсуждение. Из анализа научно-методической литературы было определено, что групповые тактические действия в нападении хоккеистов классифицируются на передачи шайбы, тактические комбинации «скрещивание», «оставление шайбы», «пропуск шайбы» и «заслон» [4].

В таблице представлены показатели частоты применения и эффективности групповых тактических действий в нападении у хоккеистов 13-14 лет за игру при игре в большинстве, меньшинстве и в равных составах.

Из таблицы видно, что хоккеисты 13-14 лет на Первенстве России чаще всего применяют следующие групповые тактические действия в нападении: при игре в большинстве – передача шайбы ($76,2 \pm 10,1$), комбинации «скрещивание» ($18,5 \pm 5,3$) и «оставление шайбы» ($15,2 \pm 4,0$). Реже применяются такие тактические комбинации, как «заслон» ($7,5 \pm 3,3$), и «пропуск шайбы» ($5,2 \pm 2,2$). Наиболее эффективными групповыми тактическими действиями в нападении при игре в большинстве также являются: передача шайбы ($79,2 \pm 5,6$), «оставление шайбы» ($74,8 \pm 4,7$) и комбинация «скрещивание» ($66,2 \pm 3,8$). Менее

эффективными, как показало педагогическое наблюдение, являются тактическая комбинация – «заслон» ($47,9 \pm 2,7$), «пропуск шайбы» ($46,4 \pm 3,5$).

При игре в меньшинстве спортсмены 13-14 лет чаще всего применяют в нападении передачу шайбы ($18,2 \pm 5,3$). Реже применяются такие тактические действия, как «оставление шайбы» ($6,4 \pm 1,0$) «скрещивание» ($6,1 \pm 2,3$), «заслон» ($4,2 \pm 1,3$), и «пропуск шайбы» ($2,1 \pm 1,2$). Наиболее эффективными при игре в меньшинстве также является передача шайбы ($76,3 \pm 5,6$), менее эффективными, как показало педагогическое наблюдение, – «оставление шайбы» ($55,1 \pm 4,7$), «заслон» ($44,6 \pm 2,7$) и «пропуск шайбы» ($41,3 \pm 3,6$).

Таблица

Показатели частоты применения и эффективности групповых тактических действий в нападении у хоккеистов 13-14 лет за игру при игре в большинстве, меньшинстве и в равных составах, ($M \pm m$)

Тактические действия	Игра в большинстве		Игра в меньшинстве		Игра в равных составах	
	объем (кол-во раз)	Кэф (%)	объем (кол-во раз)	Кэф (%)	объем (кол-во раз)	Кэф (%)
1) передача шайбы,	$76,2 \pm 10,1$	$79,2 \pm 5,6$	$18,2 \pm 5,3$	$76,3 \pm 5,6$	$170,2 \pm 10,1$	$62,5 \pm 5,6$
2) «скрещивание»,	$18,5 \pm 5,3$	$66,2 \pm 3,8$	$6,1 \pm 2,3$	$59,5 \pm 3,8$	$72,4 \pm 5,3$	$66,8 \pm 3,8$
3) «оставление шайбы»,	$15,2 \pm 4,0$	$74,8 \pm 4,7$	$6,4 \pm 1,0$	$55,1 \pm 4,7$	$54,1 \pm 8,0$	$45,7 \pm 4,7$
4) «пропуск шайбы»,	$5,2 \pm 2,2$	$46,4 \pm 3,5$	$2,1 \pm 1,2$	$41,3 \pm 3,6$	$4,1 \pm 1,2$	$30,5 \pm 3,6$
5) «заслон	$7,5 \pm 3,3$	$47,9 \pm 2,7$	$4,2 \pm 1,3$	$44,6 \pm 2,7$	$6,4 \pm 2,3$	$40,3 \pm 2,7$

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; Кэф – коэффициент эффективности.

В ходе стенографирования видеозаписей матчей спортсменов на Первенстве России определено, что при игре в равных составах чаще всего применяются такие групповые тактические действия в нападении, как передача шайбы ($170,2 \pm 10,1$) и «скрещивание» ($66,4 \pm 5,3$), реже применяются и «оставление шайбы» ($54,1 \pm 8,0$), «заслон» ($6,4 \pm 2,3$), и «пропуск шайбы» ($4,1 \pm 1,2$). Кроме того, выявлено, что наиболее эффективными групповыми тактическими действиями в нападении при игре в равных составах также являются: передача шайбы ($62,5 \pm 5,6$) и комбинация «скрещивание» ($66,8 \pm 3,83$). Менее эффективными, как показало педагогическое наблюдение, являются тактическая комбинация – «оставление шайбы» ($45,7 \pm 4,7$) и «заслон» ($40,3 \pm 2,7$), «пропуск шайбы» ($30,5 \pm 3,6$).

Вывод. Таким образом, полученные данные необходимо учитывать при повышении эффективности тренировочного процесса, направленного на совершенствование групповых тактических действий в нападении у хоккеистов

13-14 лет при игре в различных составах. Так больше внимания следует уделять совершенствованию часто применяемых и эффективных групповых тактических действий в нападении спортсменов данного возраста: при игре в большинстве – передачам шайбы, «скрещиванию» и «оставлению шайбы»; при игре в меньшинстве – передачам шайбы; при игре в равных составах – передачам шайбы и «скрещиванию».

Литература

1. Берчатова, М.Б. Воспитание быстроты у студентов 17-18 лет, занимающихся традиционным каратэ-до Фудокан и Кобудо [Текст] = The education of speed among students of 17-18 years old, engaged in traditional karate-do Fudokan and Kobudo / М.Б. Берчатова, О.С. Маркешина // Сб. ст. по итогам Междунар. науч.-метод. конф. = Col. of art. on the basis of the Internat. scien. and method. conf., 16 апреля 2018 г. – Уфа, 2018. – С.16 – 21.
2. Казарьян, Ю.Б. Специфические особенности воспитания физических качеств гребцов с ампутацией нижних конечностей / Ю.Б. Казарьян, Г.М. Юламанова, А.Н. Попов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2018. – Вып. 1. – С. 134-140.
3. Крутько, В.Б. Определение ведущих волевых качеств у высококвалифицированных легкоатлетов с нарушением зрения в зависимости от соревновательной дистанции / В.Б. Крутько, А.В.Кравец-Абдуллина, Р.Р. Швец // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2019. – №11. – С.182-185.
4. Панькин, А.М. Выявление уровня тактической подготовленности спортсменов пятиборцев 16-17 лет в фехтовании на шпагах [Текст] = Identification of the level of tactical preparedness of athletes of pentathletes 16-17 years old in fencing with swords / А.М. Панькин, Г.М. Юламанова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы. Междунар. науч.-метод. конф. = Sports of the highest achievements: the integration of science and practice: materials. Int. scientific method. conf., 2018 г. / УГНТУ – Уфа, 2018. – С. 96-99.
5. Смирнова, А.П. Значение игрового метода на занятиях физической культурой / А.П. Смирнова, М.Д. Иванов, Р.Н. Криулина, З.Р. Халилова // Сборник материалов 1V Всероссийской научно-практической конференции, 22 ноября 2018. – Уфа, 2018. – С. 30-32.
6. Шафикова, Л.Р. Исследование функционального состояния студенток - будущих врачей, занимающихся фитнес-аэробикой [Текст] = Study of the functional state of students-future doctors engaged in fitness aerobics / Л.Р. Шафикова, Р.А. Гайнуллин // Матер. V Междунар. науч.-прак. конф. = Mater. of the V Internat. scien. and prasc. conf. – Челябинск, 2014. – С. 394-397.
7. Шафикова, Л.Р. Особенности обучения студентов технике выполнения танцевальных фигур латиноамериканской программы [Текст] = Features of teaching students the technique of performing dance figures of the Latin American program / Л.Р. Шафикова, А.В. Греб // Теория и практика физической

- культуры = Theory and Practice of Physical Culture - 2019. - № 3. - С. 32-34.
8. Шафикова, Л.Р. Тестовый контроль в системе измерения и оценки физической и функциональной подготовленности студентов: учебное пособие / Л.Р. Шафикова, А.В. Греб, О.С. Маркешина. – Уфа, 2019. – 68 с.
 9. Юламанова, Г.М. Исследование временных параметров поединка в фехтовании на колясках/ Г.М. Юламанова // Вестник ЧГПУ. – 2011. – № 5. – С. 383-390.
 10. Юламанова, Г.М. Соревновательный арсенал квалифицированных фехтовальщиков с поражениями опорно-двигательного аппарата / Г.М. Юламанова, Э.Р. Румянцева // Культура физическая и здоровье. – 2011. – №4 (34). – С. 14-18.

УДК 796.412.24

**ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПОНЕНТОВ
ГРУППОВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ
ЭФФЕКТИВНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ КОМПОЗИЦИИ В ГРУППОВЫХ
УПРАЖНЕНИЯХ У ГИМНАСТОК 13-14 ЛЕТ**

DETECTION OF FORMATION LEVEL OF GROUP INTERACTION
COMPONENTS DETERMINING EFFECTIVE COMPOSITION PERFORMANCE
IN GROUP EXERCISES OF GYMNASTS OF 13-14 YEARS OLD

Кравец-Абдуллина А.В.¹, Рамазанова Ю.Р.¹

**¹Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», Уфа Российская Федерация
Kravets-Abdullina A.V.¹, Ramazanova Y.R.¹**

¹Bashkir Institute of Physical Culture (branch) UralGUFC, Ufa, Russian Federation

Аннотация. Большое значение в групповых упражнениях в художественной гимнастике имеет групповая сплоченность или взаимодействие, как техническое, так и психологическое. В работе выявлен уровень сформированности компонентов группового взаимодействия, определяющих эффективное выполнение композиции в групповых упражнениях у гимнасток 13-14 лет.

Ключевые слова: художественная гимнастика, гимнастки 13-14 лет, групповые упражнения в художественной гимнастике, компоненты группового взаимодействия, композиция групповых упражнений.

Abstract. Of great importance in group exercises in rhythmic gymnastics is group cohesion or interaction, both technical and psychological. The work revealed the level of formation of components of group interaction, which determine effective performance of composition in group exercises in gymnasts of 13-14 years.

Keywords: artistic gymnastics, gymnasts of 13-14 years, group exercises in rhythmic gymnastics, components of group interaction, composition of group exercises.

Актуальность. Художественная гимнастика занимает одно из ведущих мест в современном спорте, является олимпийским видом спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку [1, 2, 7].

Групповые упражнения – наиболее зрелищный и сложный вид соревновательной программы в художественной гимнастике, который появился относительно недавно. Каждая двигательная задача решается всей командой, коллективно [10]. От гимнасток требуется умение выполнять упражнения в одном темпе и ритме, с полной синхронностью в движениях. Согласованность, четкость, единообразие и слитность действий всей команды делают упражнение более зрелищным [3, 6, 8].

В связи с этим в данном виде спорта большое значение приобретает вопрос группового взаимодействия в команде, как технического, так и психологического. Групповое взаимодействие спортсменок выражается, прежде всего, в слаженной организации совместной деятельности в команде, как в тренировочном процессе, так и во время соревновательной деятельности [4, 5, 9].

Цель исследования – выявить уровень сформированности компонентов группового взаимодействия, определяющих эффективное выполнение композиции в групповых упражнениях у гимнасток 13-14 лет.

Методы и организация исследования. Для достижения цели исследования проводилось педагогическое наблюдение во время соревновательной и тренировочной деятельности для оценки уровня сформированности компонентов группового взаимодействия по методике В.В. Антипова. Всего было просмотрено пять соревновательных стартов и пять контрольных тренировок. Исследование проходило на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа Олимпийского резерва №26» г. Уфы.

Результаты и их обсуждение. Результаты педагогического наблюдения по определению оценки уровня сформированности компонентов группового взаимодействия представлены в таблице.

В ходе педагогического наблюдения определено, что во время соревновательной деятельности показатели сформированности компонентов группового взаимодействия в групповых упражнениях у гимнасток 13-14 лет соответствуют низкому уровню: согласованность и слаженность взаимодействия ($2,7 \pm 0,4$), взаимопонимание в команде ($2,7 \pm 0,3$), взаимоподдержка и одобрение в команде ($2,5 \pm 0,3$) и взаимопомощь в команде ($2,3 \pm 0,5$) баллов.

Таблица

Показатели оценки уровня сформированности компонентов группового взаимодействия в групповых упражнениях у гимнасток 13-14 лет (n=8), (баллы)

№ п/п	Показатели	Соревнования	Контрольные тренировки
1.	Согласованность и слаженность взаимодействия	2,7±0,4	2,1±0,4
2.	Взаимопонимание в команде	2,7±0,3	2,5±0,6
3.	Взаимоподдержка и одобрение в команде	2,5±0,3	2,2±0,5
4.	Взаимопомощь в команде	2,3±0,5	2,1±0,3

Примечание: n – количество групп, М – средний арифметический показатель, m – ошибка среднего арифметического значения.

Во время наблюдения за контрольными тренировками получены следующие результаты компонентов группового взаимодействия: согласованность и слаженность взаимодействия (2,1±0,4), взаимопонимание в команде (2,5±0,6), взаимоподдержка и одобрение в команде (2,2±0,5) и взаимопомощь в команде (2,1±0,3) баллов, что также соответствует низкому уровню их сформированности.

Вывод. Полученные данные позволяют определить направленность методики совершенствования композиций в групповых упражнениях у гимнасток 13-14 лет – согласованность и слаженность взаимодействия, взаимопонимание в команде, взаимоподдержка и одобрение в команде, и взаимопомощь в команде. Таким образом, для эффективного выступления спортсменкам данного возраста необходимо включать в методику совершенствования композиций в групповых упражнениях задания для повышения уровня компонентов группового взаимодействия.

Литература

1. Бажин, А.В. Особенности применения ЛФК у учащихся с диагнозом ДЦП на занятиях по физической культуре в вузе [Текст] = Features of the use of exercise therapy in students with cerebral palsy in physical education classes at the university / А.В. Бажин // Сб. ст. XVIII Междунар. науч.-практической конф. = Col. of art. of the XVIII Internat. scien. and prac. conf., 07 декабря 2018. – Пенза, 2018. – С.323-326.
2. Бережнова, З.З. Актуальные проблемы совершенствования профессиональной прикладной физической подготовки [Текст] = Actual problems of improving professional applied physical training / З.З. Бережнова, Н.А. Красулина // Материалы Международной научно-практической конференции = Materials of the International Scientific and Practical Conference. (Чебоксары, 30.01-31.02.2019). – Чебоксары, 2019. – С. 492-494.
3. Костарев, А.Ю. Реализация спортивно-образовательного проекта «Здоровое поколение – сильный регион» в системе физического воспитания

школьников / А.Ю. Костарев, Г.М. Юламанова, Т.Ф. Емелева, Р.Р. Исмагилова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - №1. - 2018. - С. 47-49.

4. Макина, Л.Р. Построение тренировочного процесса спортсменов с нарушением зрения с учетом взаимосвязей между показателями физических качеств и спортивных результатов / Л.Р. Макина // Адаптивная физическая культура – 2010. - № 9. – С. 36-38.
5. Панькин, А.М. Выявление уровня тактической подготовленности спортсменов пятиборцев 16-17 лет в фехтовании на шпагах / А. М. Панькин, Г. М. Юламанова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики. – 2018. – С. 96-99.
6. Румянцева, Э.Р. Физическая подготовка спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата: монография / Э.Р. Румянцева, А.Р. Даянова, Г.М. Юламанова – Уфа: БашИФК, 2010. – 78 с.
7. Шафикова, Л.Р. Значение оздоровительной аэробики в системе физического воспитания студенток медицинского вуза [Текст] = The value of health-improving aerobics in the system of physical education of students of a medical university . /Л.Р. Шафикова, Г.А. Бартдинова // материалы V Международной научно-методической конференции в 2 т. Т. 1. = Materials of the V International Scientific and Methodological Conference in 2 vols. Т. 1 – Уфа, 2017. - С. 310-314.
8. Шафикова, Л.Р. Оздоровительная аэробика как эффективная форма занятий по повышению уровня силовых способностей и выносливости у студенток УГНТУ [Текст] = Health aerobics as an effective form of training to increase the level of strength abilities and endurance among students of Ural State Technical University / Л.Р. Шафикова, А.В. Греб // Матер. III Междунар. науч.-практ. конф. Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами = Mater. of the III Internat. Scien. and Pract. conf. Strategy for the development of mass sports work with students, 24 ноября 2017. – Тюмень, 2017. – С. 280-283.
9. Шафикова, Л.Р. Развитие силовых способностей у студентов, занимающихся тяжелой атлетикой [Текст] = Strength building in student weightlifters / Л.Р. Шафикова, А.В. Греб // Теория и практика физической культуры = Theory and practice of physical education. - 2018. - № 6. - С. 45-46.
10. Юламанова, Г.М. Особенности энергетического обеспечения соревновательных поединков фехтовальщиков с нарушениями функций спинного мозга / Г.М. Юламанова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №5 (41). – С. 99-101.

УДК 796.052.242.4

**ВЫЯВЛЕНИЕ ЧАСТО ПРИМЕНЯЕМЫХ И ЭФФЕКТИВНЫХ
КОМБИНАЦИЙ ПРИ ЧИСЛЕННОМ БОЛЬШИНСТВЕ ИГРОКОВ 17-18
ЛЕТ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ**

**IDENTIFYING FREQUENTLY USED AND EFFECTIVE COMBINATIONS WITH
A NUMERICAL MAJORITY OF PLAYERS AGED 17-18 IN ICE HOCKEY WITH
PUCK**

Кравец-Абдуллина А.В.¹, Смирнов Е.А.¹

**¹Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», Уфа Российская Федерация**

Kravets-Abdullina A.V.¹, Smirnov E.A.¹

¹Bashkir Institute of Physical Culture (branch) UralGUFC, Ufa, Russian Federation

Аннотация. Данная работа посвящена выявлению часто применяемых и эффективных комбинаций при численном большинстве игроков 17-18 лет в хоккее с шайбой.

Ключевые слова: хоккеисты 17-18 лет, часто применяемые и эффективные комбинации, тактика в хоккее, игра в большинстве, командная тактика.

Abstract. This work is devoted to the identification of often used and effective combinations with the numerical majority of players of 17-18 years in ice hockey.

Keywords: hockey players of 17-18 years, often used and effective combinations, tactics in hockey, game in most, team tactics.

Актуальность. Теоретический анализ специальной литературы и наблюдения за игрой ведущих и зарубежных команд, обобщение опыта работы тренеров показывает, что на этапе спортивных максимальных достижений ведущим фактором в соревновательной деятельности, является тактическая подготовка. Она является одним из важнейших разделов подготовки высококвалифицированных хоккеистов [9].

Однако, анализ тренировочных занятий и соревновательных игр команд показывает, что в тренировочном процессе уделяется недостаточно внимания именно тактической подготовке. Особенно это касается тактики игры при численном большинстве [3, 4, 10].

Специфика хоккея является решающим фактором, определяющим структуру тактической подготовленности спортсмена. Основной составной частью тактической подготовленности во многих игровых видах спорта является выбор рациональной тактической схемы и ее использование независимо от действий основных конкурентов [2, 5, 8].

Для более эффективного процесса тактической подготовки необходимо обосновывать методику через соревновательную деятельность хоккеистов 17-18 лет, таким образом, необходимо выявить часто применяемые и эффективные комбинации при численном большинстве игроков данного возраста [1, 6, 7].

Цель исследования – выявить часто применяемые и эффективные комбинации при численном большинстве игроков 17-18 лет в хоккее с шайбой.

Методы и организация исследования. Для выявления часто применяемых и эффективных комбинаций при игре в численном большинстве у хоккеистов 17-18 лет было проведено стенографирование видеозаписей с Первенства России. Всего было проанализировано десять игр.

Результаты и их обсуждение. Результаты педагогического наблюдения представлены в таблице.

Таблица

Показатели комбинаций при игре в численном большинстве у хоккеистов 17-18 лет на Первенстве России в среднем за игру, ($M \pm m$)

Комбинации при игре в большинстве	Коб., (%)	Кэф., (%)
1. «Пять против четырех» с целью вывести на бросок нападающего по центру, либо защитника, оказавшемуся в выгодной позиции	$9,8 \pm 0,9$	$44,7 \pm 4,6$
2. «Пять против четырех» с целью вывести на бросок защитника на дальнюю штангу с правого фланга	$8,6 \pm 0,7$	$40,3 \pm 4,8$
3. «Пять против четырех» с целью вывести на бросок нападающего по центру, либо защитника, оказавшемуся в выгодной позиции;	$17,1 \pm 1,2$	$65,4 \pm 3,2$
4. «Пять против четырех» с целью создания численного преимущества на ограниченном участке перед воротами	$8,6 \pm 0,8$	$38,6 \pm 3,9$
5. «Пять против четырех» с целью вывести на бросок нападающего справа от ворот для самостоятельной атаки или передачи;	$16,5 \pm 1,4$	$63,3 \pm 3,5$
6. «Пять против четырех» с целью вывести на бросок нападающего выкатывающемуся на ворота по центру, который может дать пас защитнику или любому другому партнеру	$9,0 \pm 0,9$	$40,1 \pm 4,5$
7. «Пять против четырех» с целью вывести на бросок защитника через нападающего занимающего позицию внутри оборонительного построения по центру	$16,1 \pm 1,2$	$60,2 \pm 3,8$
8. «Пять против четырех» с целью вывести на бросок нападающего с позиции оттянутого центрального нападающего	$14,3 \pm 1,3$	$58,6 \pm 3,6$

Примечание: Коб. – коэффициент объема; Кэф. – коэффициент эффективности; М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения.

В ходе стенографирования видеозаписей определено, что хоккеисты 17-18 лет на Первенстве России чаще всего применяют следующие комбинации при игре в большинстве – «Пять против четырех» с целью вывести на бросок нападающего по центру, либо защитника, оказавшемуся в выгодной позиции ($17,1 \pm 1,2$), «Пять против четырех» с целью вывести на бросок нападающего справа от ворот для самостоятельной атаки или передачи ($16,5 \pm 1,4$), «Пять против четырех» с целью вывести на бросок защитника через нападающего занимающего позицию внутри оборонительного построения по центру ($16,1 \pm 1,2$)

и «Пять против четырех» с целью вывести на бросок нападающего с позиции оттянутого центрального нападающего ($14,3 \pm 1,3$).

Кроме того, выявлено, что наиболее эффективными комбинациями при игре в большинстве у хоккеистов 17-18 лет на Первенстве России также являются: «Пять против четырех» с целью вывести на бросок нападающего по центру, либо защитника, оказавшемуся в выгодной позиции ($65,4 \pm 3,2$), «Пять против четырех» с целью вывести на бросок нападающего справа от ворот для самостоятельной атаки или передачи ($63,3 \pm 3,5$), «Пять против четырех» с целью вывести на бросок защитника через нападающего занимающего позицию внутри оборонительного построения по центру ($60,2 \pm 3,8$) и «Пять против четырех» с целью вывести на бросок нападающего с позиции оттянутого центрального нападающего ($58,6 \pm 3,6$).

Вывод. Полученные данные необходимо учитывать при повышении эффективности тренировочного процесса, направленного на совершенствование тактических действий в численном большинстве у хоккеистов 17-18 лет, то есть больше внимания следует уделять совершенствованию часто применяемых и эффективных тактических комбинаций при игре в большинстве для спортсменов данного возраста, таким как: «Пять против четырех» с целью вывести на бросок нападающего по центру, либо защитника, оказавшемуся в выгодной позиции, «Пять против четырех» с целью вывести на бросок нападающего справа от ворот для самостоятельной атаки или передачи, «Пять против четырех» с целью вывести на бросок защитника через нападающего занимающего позицию внутри оборонительного построения по центру и «Пять против четырех» с целью вывести на бросок нападающего с позиции оттянутого центрального нападающего.

Литература

1. Берчатова, М.Б. Физическая культура и боевые искусства на острове долгожителей - Окинава [Текст] = Physical Culture and Martial Arts on the Longevity Island – Okinawa / М.Б. Берчатова // Матер. VII Междунар. науч.-метод. конф., посвященной 100-летию РБ = Mater. of the VII Internat. Scien. and Method. Conf. dedicated to the 100th anniversary of the RB, 15 марта 2019 г. – Уфа, 2019. – С.12-17.
2. Греб, А.В. Особенность технической подготовленности студенток, занимающихся в секции лапты в вузе [Текст] = Peculiarities of technical preparedness of students involved in the bast section of the university / А.В. Греб, Н.А. Красулина // Матер. VII Междунар. науч.-метод. конф., посвященной 100-летию РБ = Mater. of the VII Internat. Scien. and Method. Conf. dedicated to the 100th anniversary of the RB, 15 марта 2019 г. – Уфа, 2019. – С.72-75.
3. Греб, А.В. Роль занятий скандинавской ходьбой в повышении адаптационных возможностей студенток специально-медицинских групп

УГНТУ [Текст] = The role of Nordic walking in enhancing the adaptive capabilities of students of special medical groups of USPTU / А.В. Греб, Л.Р. Шафикова // Сб. ст. по итогам Междунар. науч.-метод. конф. = Col. of art. on the basis of the Internat. scien. and method. conf., 15.03.2018. – Уфа, 2018. – С.66-70.

4. Казарьян, Ю.Б. Взаимосвязь уровня развития физических качеств высококвалифицированных гребцов с ампутацией нижних конечностей с результативностью соревновательной деятельности / Ю.Б. Казарьян, Г.М. Юламанова, А.И. Быков, А.Н. Попов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – №2. – С 20-23.
5. Хабибуллин, И.Р. Планирование подготовки сборной УГНТУ по мини-футболу [Текст] = Planning for the preparation of the USPTU futsal team/ И.Р. Хабибуллин, М.Н. Юрьева, Н.А. Красулина // Материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию юбилею РБ = Materials of the VII International Scientific and Methodological Conference dedicated to the 100th anniversary of the RB. (Уфа, 15.03.2019). – Уфа, 2019. – С.192-197.
6. Хабибуллин, И.Р. Пример учебно-тренировочного занятия, направленного на развитие специальной выносливости для мини-футболиста [Текст] = An example of a training session aimed at developing special endurance for a mini-football player / И.Р. Хабибуллин, М.Н. Юрьева, Н.А. Красулина, А.О. Азовцева // Матер. II Междунар. науч.-метод. конф. = Mater. of the II Internat. Scien. and Method. Conf., 15 апреля 2019. – Уфа, 2019. – С.117-120.
7. Хаматнурова, Э.А. Выявление уровня владения техникой нападающего удара у волейболистов 15-16 лет [Текст] = Revealing the level of possession of the technique of an attack hit by volleyball players 15-16 years old / Э.А. Хаматнурова, Г.М. Юламанова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы. Междунар. науч.-метод. конф. = Sports of the highest achievements: the integration of science and practice: materials. Int. scientific method. conf. - Уфа, 2018. – С. 116-119.
8. Шафикова, Л.Р. Воспитание силовых способностей и выносливости у женщин среднего возраста на занятиях оздоровительной аэробикой [Текст] = Education of strength abilities and endurance in middle-aged women in the classes of health-improving aerobics / Л.Р. Шафикова // Матер. Междунар. науч.-метод. конф., посвященной XXXI летним Олимпийским играм. В 3 т. - Т.3. = Mater. of the Internat. scien.-methodo. Conf. dedicated to the XXXI Summer Olympic Games. In 3 t. T.3., 16 марта 2016 – Уфа, 2016. - С. 155-160.
9. Юламанова, Г.М. Исследование временных параметров поединка в фехтовании на колясках / Г.М. Юламанова // Вестник ЧГПУ. – 2011. – № 5. – С. 383-390
10. Юламанова, Г.М. Соревновательный арсенал квалифицированных фехтовальщиков с поражениями опорно-двигательного аппарата / Г.М. Юламанова, Э.Р. Румянцева // Культура физическая и здоровье. – 2011. – №4 (34). – С. 14-18.

УДК 796.82
**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ СБОРНЫХ СССР И
 РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ НА
 ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ**

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE PERFORMANCES OF THE USSR AND
 THE RUSSIAN FEDERATION GRECO-ROMAN WRESTLING AT THE
 OLYMPIC GAMES

Назаров М.Р.¹, Красулина Н.А.¹, Смирнова А.П.¹

**¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
 Университет Уфа, Российская Федерация.**

Krasulina N.A.¹, Smirnova A.P.¹, Nazarov M.R.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье анализируется участие сборных СССР и Российской Федерации по Греко-римской борьбе на Олимпийских играх с 1952 года по наши дни, рассматриваются причины ухудшения результатов и способы их улучшения.

Ключевые слова: Греко-римская борьба, Олимпийские игры, развитие спорта.

Abstract. The article analyzes the performances of the USSR and Russian Federation national team in Greco-Roman wrestling at the Olympic Games from 1952 to the present day, discusses the causes of the deterioration of the results and ways to improve them.

Keywords: Greco-Roman wrestling, Olympic Games, sports development.

Актуальность. Греко-римская борьба – один из самых популярных видов спорта в России. Это очень зрелищный и динамичный вид борьбы, сумевший завоевать любовь и интерес многих людей во всем мире. Проанализируем результаты выступлений сборных СССР и Российской Федерации на Олимпийских играх, чтобы выявить причины ухудшения статистики спортивных достижений.

Результаты исследования и их обсуждение. Сборная СССР на Олимпийских играх по Греко-римской борьбе всегда показывала уверенную борьбу, и практически на каждой Олимпиаде советские спортсмены добывали медали высшей пробы (статистика побед борцов в Олимпийских играх с 1952 года, по 2016 год приведены в табл.1 и 2). За громкими победами скрывается очень тяжёлая работа, как тренера, так и борца. Эта работа не только физическая, но и духовная. Работа над контролем эмоций требует силы воли и крепости нервной системы, чтобы в самый ответственный момент спортсмен не упал духом, а добился желаемого результата.

Трудные периоды Советский спорт переживал в 1984 и 1992 годах, в эти годы сборная СССР не участвовала на Олимпийских играх. Каждая из этих дат

оставила след не только в истории греко-римской борьбы, но и всего Советского спорта.

«Бойкот-84» - именно так прозвали, не явку сборной СССР на олимпийские игры в Лос-Анджелесе 1984 года. Виной тому политические игры СССР и США на мировой арене. Страна хозяйка, США, отказалась гарантировать СССР безопасность из-за напряжённых дипломатических отношений. Сборная СССР, в свою очередь, отказалась участвовать в целях безопасности. В след за СССР от участия отказалась ещё одна сильнейшая команда – сборная ГДР. Последствием этих политических действий стал. Так называемый, «Эффект домино» - бойкот поддержали многие социалистические страны, кроме Румынии, Югославии и КНР. В этом году в Москве были проведены «Игры Доброй Воли» с участием стран, бойкотировавших олимпийские игры в США. Этот олимпийский год запомнился не только скандалами и политическими выходками, но и сломанными карьерами спортсменов.

«Объединённая команда республики бывшего СССР на Олимпийских играх 1992»- такое название получила команда после распада СССР, за исключением Эстонии, Литвы, Латвии. Это были первые и последние олимпийские выступления этой сборной. Думаю именно этой сборной, подойдёт фраза: «Пришёл, увидел, победил»! Спортсмены принимали участие в соревнованиях по 27 видам спорта, и завоевали 112 медалей, из которых: золотых - 45, серебряных- 38 и бронзовых -29, обеспечив сборную 1 место в медальном зачёте. К сожалению, из-за политических интриг, эти медали не попали в копилку сборной нашей страны. Результаты олимпиады 1992 года навечно запомнятся достижениями «Объединённой командой республики бывшего СССР».

Таблица 1

Результаты участия сборной Российской Федерации по греко-римской борьбе на Олимпийских играх с 1996-2016 год.

Олимпиада, год проведения	Золотые медали	Серебряные медали	Бронзовые медали	Командный зачёт:
1996 г.	1	-		1 медаль, 3 место.
2000 г.	2	1		3 медали, 1 место.
2004 г.	2	1		1 место.
2008 г.	3	-	-	1 место.
2012 г.	2	1		2 место.
2016 г.	2	-		2 место.
Итог:	12	3		Общее кол-во медалей: 21

Сравним Советскую школу борьбы, и современную Российскую. В состав СССР входили 15 республик и благодаря этой многонациональной и многотрадиционной державе, в этом виде спорта царила очень сильная

конкуренция. У борцов из Азии (Таджикистан, Узбекистан, Казахстан, Туркменистан, Киргизия) был свой стиль. Борцы с Кавказа (Азербайджан, Армения, Грузия, Чечня, Дагестан) демонстрировали свою школу борьбы. У прибалтийских борцов (Литва, Латвия, Эстония) существовала своя стратегия и свой стиль ведения Греко-римской борьбы.

Таблица 2

**Выступления сборной СССР по греко-римской борьбе
на Олимпийских играх с 1952-1988 год.**

Олимпиада. год проведения	Золотые медали	Серебряные медали	Бронзовые медали	Командный зачёт:
1952.	4	1	2	1 место.
1956.	5	1	1	1 место.
1960.	3	-	2	1 место.
1964.	1	3	1	2 место.
1968	1	4	1	4 место.
1972	4	2	-	1 место.
1976	7	2	1	1 место.
1980	5	2	1	1 место.
1984	Не участвовали в олимпиаде. Участвовали в Играх Доброй Воли.			
1988	4	1	1	1 место.
1992	Объединенная сборная не получила медалей			
Итог:	34	16	10	Общее кол-во медалей: 60

Отборы на чемпионаты Мира и Олимпийские игры по Греко-римской борьбе всегда были очень зрелищными и непредсказуемыми. Но не смотря на очень мощную конкуренцию, борцы уважали друг друга и охотно обменивались опытом за пределами ковра, демонстрируя особый кодекс чести борца.

Для поддержания популяризации данного вида спорта в СССР прилагались немалые усилия со стороны государства, заводов, малых и больших предприятий. Каждая Республиканская сборная обеспечивалась финансово, так же к каждому борцу всех весовых категорий из сборной применялся индивидуальный подход: рацион питания, режим тренировок, силовая нагрузка. Борцов обеспечивали спортивной экипировкой для выступлений на соревнованиях (парадный спортивный костюм, костюм для выступления и тренировочный спортивный костюм). Проводились различные спартакиады среди школ, Высших учебных заведений, заводов. Университеты и институты привлекали в свои студенческие ряды борцов, поддерживая различными льготами, хорошей стипендией, помощью в обучении.

В свою очередь, у тренеров времен СССР была мотивация работать со сборными: поддержка государства, солидный социальный пакет, стабильное жалование и премии за различные спортивные достижения. Сами борцы после

завершения спортивной деятельности, имели возможность строить социальную карьеру, и в этом им оказывалась активная поддержка государства.

Современная Российская школа борьбы менее популяризована. Сейчас ребята мало тянутся в этот вид спорта, по причине того, что нет квалифицированных тренеров, достаточно оборудованных спортивных помещений для Греко-римской борьбы, и, что немаловажно, нет мотивации бороться за победу своей сборной.

Достаточное финансирование получает только основной состав сборной России. Республиканским и региональным сборным государство оказывает гораздо меньше внимания. Без городских, Республиканских и региональных сборных не может существовать сборная страны, или же она сможет существовать, но не сможет быть такой сильной какой могла бы быть. В современных условиях невозможен точечный отбор в сборную, как это было во время существования СССР. К сожалению, теперь подрастающее поколение не имеет возможности заниматься абсолютно бесплатно в спортивных школах. Также молодежь недостаточно мотивирована к занятиям, потому что не видит будущего в данном виде спорта.

«Нет квалифицированных тренеров» - утверждают юноши и не хотят приходить на тренировки, опираясь на то, что они ничему не научатся. А тренеры есть, остались ещё со времён СССР, но государство и федерации не уделяют нужного внимания. Современная заработная плата тренера не удовлетворяет потребности семьи. И поэтому многие хорошие, квалифицированные специалисты вынуждены уходить в другие сферы социального развития, в бизнес или продолжают тренерскую карьеру в других странах. А тренер, в данном виде спорта, да и в любом, – это фундамент успеха команды.

Вывод. В СССР была построена чёткая и ясная система формирования сборных по Греко-Римской борьбе, которая работала без сбоев и приносила, хорошие результаты, как на «родном ковре», так и на мировой арене. В Советском Союзе были созданы все условия для передачи опыта младшему поколению. Школа Греко-римской борьбы имела свои ценности и высокую мораль, без которой невозможно воспитать дух победителя. У подрастающего поколения был стимул, и мотивация заниматься спортом, а у тренеров озабоченность и стремление растить из простых мальчишек будущих чемпионов. Мы рискуем потерять интерес к древнему и в тоже время очень зрелищному виду спорта, называемого Греко-римской борьбой.

Советская школа Греко-римской борьбы во многих аспектах превосходит современную Российскую школу. Совершенно необходимо менять системный подход к развитию юношеского спорта и спорта высших достижений. На

современном этапе геополитического развития России, система здравоохранения уделяет недостаточно внимания всеобщей проблеме снижения уровня здоровья и повышении уровня смертности. Глобальная проблема вырождения населения России решается государством весьма нерезультативно. Необходимы эффективные государственные программы развития и поддержки детского спорта.

В статье использовались материалы интервью с тренерами по Греко-римской борьбе: Григорьев Александр Николаевич - Мастер Спорта СССР по Греко-римской борьбе; Гарипов Замир Зарифович – Мастер Спорта СССР по Греко-римской борьбе.

Мнение редакции может не совпадать с мнением автора.

Литература

1. Красулина, Н.А. Спорт и физическая культура как система ценностной ориентации молодёжи [Текст] = Sport and physical education as a system of value orientation of youth / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова // XIII Всероссийская научно-практическая Интернет-конференция. Молодёжь в современном мире: проблемы и перспективы = XIII All-Russian Scientific and Practical Internet Conference. Youth in the modern world: problems and prospects, 27 мая -02 июня 2017 г. – Уфа, 2017. - С. 143-146.
2. Красулина, Н.А. Влияние занятий физической культурой на социализацию студента [Текст] = The influence of physical education classes on student socialization / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Л.А. Дмитриева // Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции = Collection of articles following the results of the International scientific-practical conference, 15 марта 2018. – Уфа, 2018. – С.150-154.
3. Красулина, Н.А. Повышение результативности двигательной деятельности спортсменов на примере спортивного плавания [Текст] = Increasing the effectiveness of motor activity of athletes on the example of sports swimming / Н.А. Красулина, Г.А. Гилев, В.В. Владыкина, А.И. Фабрика // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции = Collection of articles on the basis of the International scientific and methodological conference, 16 апреля 2018. – Уфа, 2018. – С.33 – 36.
4. Красулина, Н.А. Развитие физических и духовно-моральных качеств студентов на примере футбола [Текст] = The development of physical and spiritual-moral qualities of students on the example of football / Н.А. Красулина, Р.Р. Утяшев // Сборник статей по итогам XII Международной научно-практической конференции = Collection of articles based on the results of the XII International Scientific and Practical Conference, 22-24 марта 2018). – Уфа, 2018. – С.118 – 121.
5. Красулина, Н.А. Обеспечение информационной безопасности в процессе получения высшего образования [Текст] = Ensuring information security in the process of higher education / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Р.А.

- Шаймухаметова // Сборник материалов III Всероссийской научно-методической конференции = Collection of materials of the III All-Russian scientific and methodological conference, 1-2 декабря 2017). – Казань, 2018. – С.123-125.
6. Смирнова, А.П. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта [Текст] = Management in the field of physical education and sports / А.П. Смирнова, З.Р. Халилова, Р.Н. Криулина // Международная научно-практическая конференция. «Традиционная и инновационная наука: история, современное состояние, перспективы» = International scientific and practical conference. “Traditional and innovative science: history, current state, prospects”, 10 января 2018. – Пермь, 2018. – С. 208-210.
 7. Смирнова, А.П. Комплекс ГТО: вчера и сегодня [Текст] = RWD complex: yesterday and today / А.П. Смирнова, Р.Г. Вахитов, М.В. Егоров, Д.Т. Насыпова // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции = Collection of articles on the basis of the International scientific and methodological conference, 16 апреля 2018. – Уфа, 2018. – С.88 – 93.
 8. Смирнова, А.П. Значение игрового метода на занятиях физической культурой [Текст] = The value of the game method in physical education classes / А.П. Смирнова, М.Д. Иванов, Р.Н. Криулина, З.Р. Халилова// Сборник материалов 1У Всероссийской научно-практической конференции = Collection of materials of the IV All-Russian Scientific and Practical Conference, 22 ноября 2018. – Уфа, 2018. – С. 30-32.
 9. Смирнова, А.П. Роль физкультуры и спорта в развитии личностных и профессиональных качеств специалиста в области топливно-энергетического комплекса [Текст] = The role of physical education and sports in the development of personal and professional qualities of a specialist in the field of fuel and energy complex / А.П. Смирнова, Р.Н. Криулина, М.В. Егоров // Материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию юбилею РБ = Materials of the VII International Scientific and Methodological Conference dedicated to the 100th anniversary of the RB, 15 марта 2019. – Уфа, 2019. – С.159-163.
 10. Туголуков, А.М. Профилактика компьютерной зависимости молодежи средствами физической культуры [Текст] = Prevention of computer addiction of youth by means of physical education / А.М. Туголуков, Р.Н. Криулина, З.Р. Халилова, А.П. Смирнова // Материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию юбилею РБ = Materials of the VII International Scientific and Methodological Conference dedicated to the 100th anniversary of the RB, 15 марта 2019. – Уфа, 2019. – С.183-187.

УДК612.741.91

УПОТРЕБЛЕНИЕ БЕЛКОВЫХ СПОРТИВНЫХ ДОБАВОК В ТРЕНИРОВКАХ. ВЫЯВЛЕНИЕ БОЛЬШОЙ ПОЛЬЗЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И МЫШЕЧНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА
USE OF PROTEIN SPORTS SUPPLEMENTS IN TRAINING. IDENTIFICATION OF GREAT BENEFITS FOR TRAINING AND HUMAN MUSCLE CONDITION.

Красулина Н.А.¹, Бережнова З.З.¹, Хаджимамедова В.А.¹, Вахитов Р.Г.¹, Зевахин С.В.¹

¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический Университет, Уфа, Российская Федерация

Krasulina N.A.¹, Hadjimuradov V.A.¹, Vakhitov R.G.¹, Berezhnova Z.Z.¹, Zevakhin S.V.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation
 e-mail: zevsergeo@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются последствия употребления белковых спортивных добавок в тренировочном процессе. А также анализируется влияние употребления белковых добавок для тренировок и мышечной массы

Ключевые слова: ВСАА, протеин, гейнер, мышечная масса, содержание подкожного жира.

Abstract. The article discusses the consequences of the use of protein sports supplements in the training process. It also analyzes the effects of the use of protein supplements for training and muscle mass.

Keywords: BCAA, protein, gainer, muscle mass, subcutaneous fat content.

Актуальность. Аминокислотами с разветвленной цепью (ВСАА), протеин, гейнер. Индустрия пищевых добавок стоимостью в несколько миллионов долларов выросла вокруг концепции, что пищевые добавки, содержащие белок, стимулирует синтез мышечного белка[2]. Было проведено рандомизированное исследование для оценки эффективности потребления добавки, содержащей аминокислоты с разветвленной цепью (ВСАА), сывороточный протеин, углеводно-белковый напиток (гейнер) в течение восьминедельной программы тренировки в тренажерном зале.

ВСАА – это незаменимые аминокислоты лейцин, изолейцин и валин, которые составляют около 35% мышечного белка нашего организма. Они «необходимы», так как наш организм не синтезирует их самостоятельно –мы должны получать их из пищи и тренировочных добавок.

Сывороточный протеин представляет собой смесь белков, выделенных из сыворотки, которая является жидкой частью молока, которая отделяется во время производства сыра [1].

Гейнер – это высококалорийная углеводно-белковая добавка. Где больший процент содержание продукта, это - углеводы, от простейших до сложных [3].

Методы и организация исследования. Девять мужчин, имеющие опыт в силовых тренировках (20,5 лет, 177,7 см, 85,3 кг и 9,4% жира тела) были случайным образом распределены на получение 14 грамм ВСАА ($n = 12$), 28 грамм сывороточного протеина ($n = 12$) и 28 граммов углеводного гейнера ($n = 12$) при выполнении восьминедельной программы тренировок в тренажерном зале УГНТУ, УФК 2. Участники следовали периодической программе тренировок для всего тела, которая включала тренировку всех основных групп мышц один раз в неделю с использованием четырехдневного разделения тренировок. Масса тела испытуемых, их состав и максимум 10 повторений на жиме лежа и приседании определялись до и после восьминедельной программы тренировок. Испытуемые следовали стандартной диете, следуя программе.

Результаты исследования и их обсуждение. Все группы имели 100% соответствие протоколу исследования. В группе ВСАА наблюдалось значительно большее увеличение массы тела, чем в группе протеина (2 ± 1 кг против 1 ± 1 кг) и в группе гейнеров (2 ± 1 кг против 1 ± 1 кг). Что касается мышечной массы, группа ВСАА набрала значительно большую мышечную массу, чем группа протеина (4 ± 1 кг против 2 ± 1 кг) и группа гейнеров (4 ± 1 кг против 1 ± 1 кг). Группа протеина также набрала значительно больше мышечной массы, чем группа гейнеров (2 ± 1 кг против 1 ± 1 кг). В группе ВСАА процент жира в организме значительно снизился по сравнению с группой протеина ($2 \pm 1\%$ против $1 \pm 1\%$) и группой гейнеров ($2 \pm 1\%$ против $1 \pm 1\%$). Мышечная сила была значительно выше в группе ВСАА на жиме штанги лежа, чем в группе протеина (6 ± 3 кг против 3 ± 2 кг) и группа гейнеров (6 ± 3 кг против 2 ± 2 кг). Что касается приседаний, группа ВСАА набрала значительно больше взятого веса в подходе, чем группа протеина (11 ± 5 кг против 5 ± 3 кг) и группа гейнеров (11 ± 5 кг против 3 ± 2 кг) (табл.).

Таблица

Результаты исследования

Критерии		ВСАА	Протеин	Гейнер
Масса тела		2 ± 1 кг	1 ± 1 кг	1 ± 1 кг
Мышечная масса		4 ± 1 кг	2 ± 1 кг	1 ± 1 кг
Процент жира		$2 \pm 1\%$	$1 \pm 1\%$	$1 \pm 1\%$
Мышечная сила	Жим лежа	6 ± 3 кг	3 ± 2 кг	2 ± 2 кг
	Приседания	11 ± 5 кг	5 ± 3 кг	3 ± 2 кг

Вывод Употребление добавки, содержащей ВСАА, во время 8-недельной программы тренировок в тренажерном зале привело к большему снижению процента жира в организме, увеличению мышечной массы и увеличению силы на 10-RM на жиме лежа и приседаниях по сравнению с приемом сывороточного

протеина или углеводного гейнера. Кроме того, прием добавки с сывороточного протеина приводил к большему приросту сухой массы, чем прием углеводного гейнера [4].

Литература

1. Худяков, М. С. Компонентный состав протеинов / М.С. Худяков // Сибирский торгово-экономический журнал. – 2014. – №1 (19). – С. 118-119.
2. Штерман, С.В. Научные основы формирования состава и потребительских характеристик гейнеров в качестве продуктов интенсивного спортивного питания. Часть I / С.В. Штерман, В.В. Качак, В.С. Штерман // Пищевая промышленность. – 2012. – №5. – С. 44-48.
3. Токаев, Э.С. Специализированные белково-углеводные продукты питания для спортсменов / Э.С. Токаев, И.А. Бастриков // Пищевая промышленность. – 2009. – №10. – С. 70-72.
4. Зобнина, Л.С. Белоксодержащие добавки и белковые препараты / Л. С. Зобнина, Л.А. Прошко, А.И. Машанов // Вестник КрасГАУ, 2009. – №10. – С. 129-132.

УДК 796.01

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

SOME SOCIAL SECURITY ISSUES ATHLETES OF THE REPUBLIC OF
BELARUS

Круталеви́ч М.М.¹, Они́щук О.Н.¹, Котловский А.В.², Макаренко В.А.²

**¹УО «Международный государственный экологический институт
имени А. Д. Сахарова Белорусского государственного университета»,
Минск, Республика Беларусь**

**²УО «Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка», Минск, Республика Беларусь**

Krutalevich M.¹, Onishchuk O.N.¹, Kotlovsky A.V.², Makarenko V.A.²

**¹International State Ecological Institute named after A. D. Sakharov, Belarusian
State University, Minsk, Republic of Belarus,**

**²Belarusian state pedagogical University named for M. Tank, Minsk, Republic of
Belarus**

krutalevichmm@gmail.com

Аннотация. Необходимость изучения причин заболевания лиц, занимающихся спортом профессионально, анализ существующей нормативной правовой государственной базы и связанный с ней поиск путей решения проблемы социального обеспечения высококвалифицированных спортсменов является важным и современным направлением научных исследований. В статье отмечены некоторые возможные причины травматизма или заболеваний спортсменов и варианты их социальной поддержки в Республике Беларусь.

Ключевые слова: спортсмены, обеспечение, пенсия, Республика Беларусь.

Abstract. The need of studying causes of disease of the people that are involved in professional sports, an analysis of the existing legal framework and the related search for ways of solution for the social welfare for highly qualified athletes is an important and modern area of scientific research. The article notes some possible causes of injuries or illnesses of athletes and the options for their social support in the Republic of Belarus.

Keywords: athletes, provision, pension, Republic of Belarus.

Введение.

В жизни современного общества профессиональный спорт занимает одно из значимых мест, поэтому его роль в мировом сообществе достаточно велика. Организация и проведение крупномасштабных международных соревнований, участие в них содействует развитию международных связей, совершенствованию инфраструктуры регионов и государства в целом, решению определенных финансовых проблем, эффективной пропаганде здорового образа жизни, дает возможность по привлечению молодёжи к соответствующей деятельности. Именно спорт, благодаря своей наглядности, формирует у молодого поколения положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни. Все это особенно значимо в современных условиях, когда отмечается повышение уровня потребления наркотических и наркосодержащих веществ, алкогольной и табачной продукции, чрезмерное нахождение в киберпространстве, что приводит к гиподинамии; фиксируется снижение жизненного уровня населения и ухудшение в целом состояния его здоровья. Тем не менее, по информации Национального статистического комитета Республики Беларусь субъективная оценка населением состояния своего здоровья на начало 2019 года (в процентах от численности населения в возрасте 16 лет и старше) свидетельствует, что плохое состояние отмечается у 8,5 % от всего населения (7,2% – у мужчин и 9,4% – у женщин). Все остальные чувствуют себя хорошо (27,5%: 33,6% – мужчины и 23,3%– женщины) и удовлетворительно (64,0%: 59,2% – мужчины и 67,3% – женщины) [1].

Результаты исследования и их обсуждение. Физическая культура и спорт, в том числе и профессиональный, привлекает значительное число молодёжи. В последнее время в Беларуси количество желающих заниматься им постоянно растет. Например, по статистическим данным численность детей и подростков до 18 лет, занимающихся физкультурой и спортом (в процентах от общей численности таких лиц), в 2016 году составил 63,4%, в 2017 – 71,7%, а в 2018 – 74,8% [1]. Однако не каждый занимающийся может достичь высоких

результатов, поскольку в данном случае одного желания для этого мало, необходимы способности к спортивной деятельности, трудолюбие и здоровье.

Спортсмены в процессе своей профессиональной деятельности сталкиваются с комплексом неблагоприятных факторов, влияющих на достижение высокого результата. Среди таких факторов отмечают максимальное физическое напряжение; риск травматизма; повышенное нервное напряжение; неблагоприятные метеоусловия, связанные с частыми перелётами из одной климатической зоны в другую при подготовке и участии в соревнованиях различного уровня. Следовательно, специфика спорта связана с выполнением учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, нередко превышающих возможности организма. Например, по данным одной из страховых компаний США в тройку самых физически тяжелых профессий соответственно входят танцовщики, рабочие нефтяной промышленности и спортсмены [2]. Вследствие этого возникает целый ряд патологических заболеваний у профессиональных спортсменов.

Система спортивной подготовки, вызывающая различные патологические процессы в организме человека, по мнению специалистов, должна подвергаться изучению и выявлению причин заболевания лиц, профессионально занимающихся спортом, с учетом следующих показателей [3]:

- увеличение количества желающих заниматься спортом профессионально;
- увеличение объема и интенсивности нагрузок;
- увеличение заболеваний при занятиях профессиональным спортом.

Вопросы заболеваемости в данной сфере деятельности, как правило, в большинстве своем освещаются в недостаточной степени. Однако, такая ситуация не отрицает необходимости глубокого и всестороннего изучения причин заболеваний у спортсменов-профессионалов и поиска возможностей профилактики патологии. Следовательно, профессиональный спорт должен быть также социально защищен, как и другой вид деятельности человека.

Современное медицинское обеспечение спортсменов осуществляется, как правило, специализированными организациями. По некоторым данным этих учреждений только у 2,5% профессиональных спортсменов состояние здоровья оценивается как хорошее, а различные болезни (отклонения в состоянии здоровья) выявляются почти у половины спортсменов. Вследствие этого появляются разнообразные виды профилактики, социальная помощь и защита, что препятствует нарушению состояния здоровья и потере трудоспособности [4, 5].

В Беларуси сегодня данная проблема не остается без внимания государства. Спортсменам-профессионалам, получившим травмы в результате

спортивной деятельности, оказывают социальную помощь в виде разовых выплат по инвалидности. Денежные выплаты получают также спортсмены, имеющим высокие заслуги перед государством. В качестве финансовой поддержки государства для некоторых категорий работников, отработавших по определенной специальности установленное количество лет (в том числе и спортсменов), можно рассматривать назначаемую пенсию за выслугу лет раньше общеустановленного пенсионного возраста и так называемую профессиональную пенсию, назначаемую тем, кто работает во вредных и опасных условиях труда[6]. Система профессионального пенсионного страхования начала действовать в Республике Беларусь с 1 января 2009 года, а накопление такого страхования осуществляется за счет специальных взносов работодателей. Профессиональная пенсия назначается органами Фонда социальной защиты населения Министерства труда и социальной защиты Республики Беларусь в соответствии с Законом от 05.01.2008 № 322-З «О профессиональном пенсионном страховании» (ППС).

В действующем законодательстве для поддержания в том числе и спортсменов предусмотрено два вида профессиональных пенсий: досрочная и дополнительная.

Досрочная профессиональная пенсия предусмотрена для лиц:

1) из числа отдельных категорий спортсменов, являвшихся членами национальных команд Республики Беларусь по видам спорта (категория НАЦСБОРН) не менее 5 лет. При этом необходимо иметь профессиональный стаж не менее 5 лет и стаж работы не менее 25 лет у мужчин и не менее 20 лет у женщин. В таком случае досрочная пенсия назначается раньше достижения общеустановленного пенсионного возраста на 10 лет;

2) других спортсменов (категория ПРОФСПОРТ) при профессиональном стаже не менее 15 лет у мужчин и не менее 10 лет у женщин и стаже работы соответственно не менее 25 и 20 лет. Выход на пенсию для них происходит раньше достижения общеустановленного пенсионного возраста на 5 лет.

В 2019 году возраст для назначения досрочной профессиональной пенсии для застрахованных лиц составил для категории НАЦСБОРН у мужчин 51 год и 6 месяцев, у женщин – 46 лет и 6 месяцев, а для категории ПРОФСПОРТ у мужчин – 56 лет и 6 месяцев, у женщин – 51 год и 6 месяцев.

Если спортсмен не приобрел права на досрочную профессиональную пенсию в связи с недостаточной продолжительностью профессионального стажа, или не воспользовался таким правом, то имеющиеся на его лицевом счете пенсионные сбережения будут выплачиваться ему в виде дополнительной профессиональной пенсии. Она не заменяет пенсию по возрасту, которая

назначается женщинам и мужчинам по достижении общеустановленного пенсионного возраста, а выплачивается в дополнение к ней [7, 8].

Вместе с тем, система медицинского страхования не предусмотрена для лиц, которые не являются членами спортивного или профессионального клуба, даже если человек имеет звание «мастер спорта», но не являлся членом национальной команды Республики Беларусь. Несмотря на это, спортсмен, достигший такого звания, достаточно длительное время подвергается повышенным нагрузкам, что отрицательно сказывается на его здоровье.

Вывод. Учитывая вышеизложенное, следует отметить, что трудовая деятельность лиц, профессионально занятых в спорте высших достижений, должна стать важным объектом исследования медицины. Строжайший медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов и соответствующие рекомендации позволят осуществлять отбор только абсолютно здоровых людей для занятий спортом на профессиональной основе. В связи повышенным риском травматизма в спорте (акробатика, фристайл, прыжки в воду и др.) и возможностью несчастных случаев в учебно-тренировочном и соревновательном процессе нормативная правовая база должна соответствовать реальной ситуации, обеспечивающей адекватную социальную поддержку спортсменов-профессионалов. Особого внимания требуют и проблемы, связанные с вопросами охраны детства и материнства в спортивной отрасли. Укрепление социального статуса профессиональных спортсменов пока остается одной из актуальных проблем, требующих соответствующего решения.

Тем не менее, в обществе существует и другая точка зрения по вопросу о финансовой поддержке спортсменов-профессионалов, в том числе и в области социальных выплат. Однако, эта проблема требует отдельного изучения.

Литература

1. Беларусь в цифрах. Статистический справочник / редкол.: И.В. Медведева [и др.]. – Минск, 2019. – с.72.
2. Белорусский государственный университет физической культуры: о времени, о спорте, о себе / редкол.: М.Е. Кобринский / – Минск: БГУФК, 2007. – 398 с.
3. Закон РБ О профессиональном пенсионном страховании [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://kodeksy-by.com/zakon_rb_o_professional_nom_pensionnom_strahovanii.htm. – (Дата обращения: 20.01.2020).
4. Коган, О. С. Проблемы профессионального спорта: Правовой аспект [Текст] = Problems of Professional Sports: Legal Aspect / О. С. Коган // Теория и практика физической культуры = Theory and practice of physical education. – 2002. – № 8. – С. 60–62.
5. Кодексы Республики Беларусь [Электронный ресурс] // Кодекс Республики Беларусь от 13 января 2011 г. № 243-З Об образовании. – Режим

доступа: <http://kodeksy.by/kodeks-ob-obrazovanii>. – (Дата обращения: 20.01.2020).

6. Новости. [Электронный ресурс] // Рейтинг самых физически тяжелых профессий. – Режим доступа: <https://news.tut.by/culture/670382.html>. – (Дата обращения: 20.01.2020).
7. Новости. [Электронный ресурс] // Я могу повлиять на свою пенсию? – Режим доступа: <https://finance.tut.by/news662018.html>. – (Дата обращения: 20.10.2020).
8. О праве спортсменов на профессиональную пенсию [Электронный ресурс] // Министерство спорта и туризма Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://mst.by/ru/actual-ru/view/o-prave-sportsmenov-na-professionalnuju-pensiju-16175-2019/>. – (Дата обращения: 20.10.2020).

УДК 797.056.26 212.4

ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ КРОЛЕМ НА ГРУДИ В КЛАССЕ S12

IDENTIFICATION FEATURES OF TRAINING PROCESS OF SPORTSMEN
VISUALLY IMPAIRED SPECIALIZES IN SWIMMING FRONT CRAWL ON HIS
CHEST CLASS S12

Крутько В.Б.¹

**¹Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», (БашИФК), Уфа, Российская Федерация**

Krutko V.B.¹

¹Bashkir Institute of Physical Culture (branch) UralGUFK, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье представлены результаты исследований по выявлению особенностей тренировочного процесса спортсменов с нарушением зрения. В ходе наших исследований были выявлены факторы, влияющие на спортивный результат у спортсменов с нарушением зрительных функций, специализирующихся в плавании кролем на груди в классе S12. Полученные результаты позволяют повысить качество тренировочного процесса спортсменов с нарушением зрения.

Ключевые слова: пловцы, нарушение зрения, класс S12, спортивный результат, факторы, влияющие на спортивный результат.

Abstract. The article presents the results of research to identify the features of the training process of athletes with visual impairment. In the course of our studies we have identified factors that affect athletic performance in athletes with impaired visual function specializing in swimming the crawl on his chest class S12. The results allow to improve the quality of the training process of athletes with visual impairment.

Keywords: swimmers, blurred vision, S12 class athletic performance, factors affecting athletic performance.

Актуальность. Развитие параимпийского спорта является инструментом для социальной адаптации, возможностью физического совершенствования, способом развития морально-психологических качеств у лиц с ограниченными возможностями [3, 5, 10].

Российская паралимпийская сборная по плаванию, традиционно, показывает высокие результаты на международных соревнованиях [5]. И чтобы сохранять результативность в быстро развивающемся паралимпийском движении, необходимо постоянное совершенствование уровня технической подготовленности спортсменов-пловцов [4, 6, 7].

Согласно IBSA (Международная спортивная ассоциация слепых), S12 – спортсмен может видеть движение руки на расстоянии до 2 м (при норме – 60 м). Поле зрения спортсмена варьирует от 5 до 20 градусов [1, 2, 6].

Нарушение функции зрительного анализатора вызывает ряд отклонений в физическом и психическом развитии. В связи с трудностями, возникающими при подражании и овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при плавании и координация движений [8]. Вынужденное снижение двигательной активности, сопутствующие соматические заболевания, различные нарушения опорно-двигательного аппарата существенно ограничивают двигательные возможности спортсменов, физическое развитие, что в свою очередь вносят корректировку в технику плавания у спортсменов, имеющих зрительную патологию. Все эти факторы влияют на результат прохождения спортивной дистанции в плавании [9].

Цель исследования: установить особенности, тренировочного процесса спортсменов с нарушением зрительных функций, специализирующихся в плавании кролем на груди 15-16 лет в классе S12.

Методы и организация исследования. Нами было проведено анкетирование в форме опроса тренеров по плаванию, занимающихся со спортсменами с нарушением зрительного анализатора. В нем приняли участие 6 тренеров по плаванию высшей и первой квалификационной категории.

Результаты исследования и их обсуждение. Для выявления основных особенностей - факторов влияющих на спортивный результат у спортсменов с нарушением зрительных функций специализирующихся в плавании кролем на груди 15-16 лет в классе S12 было проведено анкетирование методом ранжирования.

В процессе теоретико-поисковом исследования были определены факторы влияющие на результат прохождения дистанции у пловцов с нарушением зрения, специализирующихся в стиле кроль на груди. В процессе ранжирования тренерам необходимо было выбрать факторы, которые в большей степени влияют на спортивный результат спортсменов с нарушением зрительных

функций, специализирующихся в плавании кролем на груди. Результаты данного исследования в таблице.

Таблица

Ранжирование факторов, влияющих на спортивный результат у спортсменов с нарушением зрительных функций специализирующихся в плавании кролем на груди 15-16 лет в классе S12

№	Факторы влияющие на спортивный результат в плавании кролем на груди у спортсменов с нарушением зрительных функций	Ранговое место
1	Выполнение гребков руками с высоким положением локтя	3,4 $\pm$ 0,6
2	Поддержание равномерного усилия каждой рукой	2,1 $\pm$ 0,6
3	Оптимальное соотношение между темпом и шагом плавательных движений	4,1 $\pm$ 0,4
4	Снижение гидродинамического сопротивления и эффекта отрицательных сил	4,3 $\pm$ 0,4
5	Прямолинейное плавание	2,0 $\pm$ 0,6

Примечание: М – среднее значение; m – ошибка среднего значения.

Как видно из таблицы, специалисты, работающие со спортсменами, имеющими нарушения зрения в области плавания определили основные факторы влияющие на спортивный результат у пловцов кролем на груди в классе S12 это прямолинейное плавание (2 $\pm$ 0,6). На втором месте определяющим фактором влияющего на спортивный результат в плавании кролем на груди у спортсменов с нарушением зрительных функций эксперты отнесли фактор – поддержание равномерного усилия каждой рукой (2,1 $\pm$ 0,6). На третьем месте выполнение гребков руками с высоким положением локтя (3,4 $\pm$ 0,6).

Менее влияющие на спортивный результат в плавании кролем на груди у спортсменов с нарушением зрительных функций отнесли такие факторы как оптимальное соотношение между темпом и шагом плавательных движений (4,1 $\pm$ 0,4) и снижение гидродинамического сопротивления и эффекта отрицательных сил (4,3 $\pm$ 0,4).

Данные, полученные в результате исследования, рекомендуется использовать при построении учебно-тренировочного процесса, направленного на совершенствование техники плавания кролем у спортсменов с нарушением зрения.

Вывод. Таким образом, при частичной или полной потере зрения нарушаются координация, выносливость, быстрота и ритм движений. Показатели мышечной силы и скоростно-силовых качеств менее выражены. Все это влияет на технику плавания у спортсменов с нарушением зрения. Так же после предварительного исследования определены факторы, влияющие на спортивный результат: это прямолинейное плавание и поддержание равномерного усилия каждой рукой.

Литература

1. Бажин, А.В. Проблемы участия и сдаче испытаний ВФСК «ГТО» обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья [Текст] = Problems of participation and passing tests VFSK "RWD" students with deviations in health / А.В. Бажин, И.Р. Хабибуллин // Матер. VII Междунар. науч.-метод. конф., посвященной 100-летию юбилею РБ = Mater. of the VII Internat.l Scien. and Method. Conf. dedicated to the 100th anniversary of the RB, 15 марта 2019. – Уфа, 2019. – С.259-263.
2. Бажин, А.В. Роль государства в системе развития физической культуры и спорта в современной России [Текст] = The role of the state in the system of development of physical culture and sports in modern Russia / А.В. Бажин, К.В. Ветчинкина // XIII Междунар. науч.-прак. Конф.. WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS = XIII Internat. Scien. and Prac. Conf. WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS, 30 сентября 2017). – Пенза, 2017. – С.218-222.
3. Гайсина, А.Х. Изменение показателей биомеханических осей опорно-двигательного аппарата у женщин среднего возраста при малоподвижном образе жизни / А.Х. Гайсина, Л.Р. Шафикова // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. – 2015. – № 1. – С. 51-56.
4. Гайсина, А.Х. Особенности психоэмоционального состояния студентов-медиков в процессе занятий оздоровительной гимнастикой [Текст] = Features of the psychoemotional state of medical students in the course of health-improving gymnastics / А.Х. Гайсина, Л.Р. Шафикова // матер. Междунар. науч.-метод. конф., посвященной 70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов = mater. of the Internat. scien. and method. conf. dedicated to the 70th anniversary of the Victory in the great Patriotic war of 1941-1945 – 2015. – Уфа, 20105. – С. 113-118.
5. Гайсина, А.Х. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы женщин среднего возраста в процессе занятий оздоровительной гимнастикой [Текст] = Functional state of the cardiovascular system of middle-aged women in the course of health-improving gymnastics / А.Х. Гайсина, Л.Р. Шафикова // матер. IV студенческой заочной Междунар. науч. конф., посвященной 85-летию образования ИрГТУ = mater. of the IV student correspondence Internat. scien. conf. dedicated to the 85th anniversary of Irstu education. – Иркутск, 2015. – С. 712-718.
6. Горулев, П.С., Функциональные особенности и координационные способности спортсменов с ограниченными физическими возможностями: монография / П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева, А.С. Гареева, Н.Ю. Токмакова, С.В. Цветков. – М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2018. – 158 с.
7. Сафиулин, В.Р. Определение наиболее часто применяемых и наиболее результативных технических приемов у рапиристов-юниоров / В.Р. Сафиуллин, А. В. Кравец-Абдуллина // Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики. Региональные аспекты сервиса и туризма: сборник трудов научно-практической конференции, посвященной

- дням молодежной науки в Республике Башкортостан. – 2012. – С. 155-157.
8. Шафикова, Л.Р. Картина красной крови организма девочек различных возрастных групп [Текст] = The picture of the red blood of the body of girls of different age groups / Л.Р. Шафикова // Матер. II Междунар. науч.-метод. конф. = Materials of the II Intern. Scien. and Method. Conf, 15 апреля 2019 г. – Уфа, 2019. – С.131-133.
 9. Шафикова, Л.Р. Оценка функционального состояния организма акробатов в возрастном аспекте [Текст] = Assessment of the functional state of the body of acrobats in the age aspect / Л.Р. Шафикова // матер. VII межрегион. науч.-прак. конф. с междунар. участием = materials of the VII interregional scientific and practical conference with international participation, 20 апреля 2017 г., – М., 2017. – С. 255-257.
 10. Шафикова, Л.Р. Показатели крови акробатов в возрастном аспекте на фоне интенсивной скоростно-силовой деятельности [Текст] = Acrobatics blood counts in the age aspect against the background of intense speed-power activity/ Л.Р. Шафикова // Матер. II Междунар. науч.-метод. конф. = Mater. of the II Intern. Scien. and Method. Conf., 15 апреля 2019 г. – Уфа, 2019. – С.134-136.

УДК 796.032.2

ВЫСТУПЛЕНИЕ АМЕРИКАНСКИХ И РОССИЙСКИХ СБОРНЫХ НА ОЛИМПИАДЕ

PERFORMANCE PATTERN AMERICAN AND RUSSIAN NATIONAL TEAMS AT THE OLYMPICS

Ли А.Д.¹ Панькина Т. Л.¹

¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация

Lee A.D.¹ Pankina T. L.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье рассматриваются результаты выступлений американских и российских сборных на олимпиадах 2004-2016 годов, дается сравнительный анализ достижений национальных команд. В ходе нашего анализа выявлено, что система подготовки американских спортсменов значительно лучше, чем российская система, следствием чего являются лидирующие позиции спортсменов из Америки.

Ключевые слова: Олимпиада, результат, медали, спортсмены, лидирующие позиции, сборная, допинг.

Abstract. The article considers the results of the performances of American and Russian teams at the 2004-2016 Olympics, provides a comparative analysis of the achievements of national teams. In the course of our analysis, it was revealed that the system of training of American athletes is much better than the Russian system, which results in the leading positions of American athletes.

Keywords: Olympics, result, medals, athletes, leading positions, national team, dope.

Актуальность. Олимпийские игры считаются крупнейшими международными, комплексными, спортивными соревнованиями. Многие страны стремятся принять участие в них и достичь наилучших результатов.

С каждым годом уровень подготовки спортсменов только увеличивается, это обуславливается прогрессирующим усложнением соревновательных программ и постоянным ростом спортивных результатов.

Принимая во внимание особую актуальность вопроса соперничества между спортсменами двух стран, мы провели исследования результатов России и Америки на последних шести олимпиадах.

Методы и организация исследования. Анализ, сравнение и сопоставление результатов американских и российских сборных, которые участвовали в олимпийских играх в 2004-2016 годах, анализ научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Для оценки показателей достижений сборных нами были изучены результаты Олимпийских игр. Для получения объективной картины мы рассмотрели количество медалей, полученных сборными в период соревнований. Данные представлены в таблице.

Таблица 1

Общее количество медалей

Год проведения олимпиады									
2004					2012				
Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
Россия	28	26	36	90	Россия	20	20	30	70
США	36	39	26	101	США	46	28	29	103
2006					2014				
	Золото	Серебро	Бронза	Всего	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
Россия	8	6	8	22	Россия	11	7	9	29
США	9	9	7	25	США	9	9	10	28
2008					2016				
	Золото	Серебро	Золото	Всего	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
Россия	22	15	22	59	Россия	19	17	19	55
США	36	28	37	111	США	46	37	38	121

Как видно из таблицы лидирующие позиции в большинстве случаев занимала сборная США. Это обуславливается тем, что спорт играет большую роль в системе образования страны и образе жизни спортсменов. В большинстве колледжей, университетах организованы спортивные команды по важным видам спорта.

Не самые лучшие результаты России на олимпиаде объясняются тем, что в нашей стране уделяется недостаточное внимание развитию массового спорта, отсутствует материально-техническая база, не хватает квалифицированных

тренеров. Нельзя обойти стороной и тему допинга. Напомним, в ноябре 2015 года независимая комиссия WADA обвинила Россию в многочисленных нарушениях антидопинговых правил. В связи с этим агентства WADA на четыре года лишил российских спортсменов гимна, флага, а также права проведения некоторых соревнований. Всем очевидно, что для организаторов и исполнителей этой компании главной задачей заключается, чтобы не допустить наших спортсменов на олимпиаду, чтобы стереть государственный символ России со спортивной карты мира. Вместе с российским спортом.

На днях комитет по соответствию WADA рекомендовал отстранить Россию вообще от участия в международных соревнованиях, а также принимать международные соревнования.

Вывод. Результаты проведенного нами анализа позволяют сделать некоторые выводы, представляющие интерес для нашего исследования: сборная США является лидером в противостоянии между Америкой и Россией. Спортивные результаты лучших чистых американских спортсменов выше результатов аналогичных спортсменов в России. Так получилось, что за последние десятилетия в нашей стране была утеряна уникальная культура отбора и воспитания спортсменов. Несмотря на то, что в последние годы наше государство стало больше уделять внимания развитию спорта, все же необходимо заниматься физическим воспитанием молодежи, укреплять спортивную инфраструктуру, развивать детско-юношеский спорт, а также менять систему допингового контроля в России, соблюдать правила, которые в нем установлены и побеждать честно.

Литература

1. Егоров, М.В. Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой в помощь студентам при заболевании дыхательных путей [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / М.В. Егоров, Т.Л. Панькина. – Уфа, УГНТУ, 2014 г.
2. Егоров, М.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка на экономическом факультете вуза [Текст] = Professional and Applied Physical Training at the Faculty of Economics of the University / М.В. Егоров, А.П. Смирнова, Т.Л. Панькина // Материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию юбилею РБ = Materials of the VII International Scientific and Methodological Conference dedicated to the 100th anniversary of the RB. (Уфа, 15.03.2019). – Уфа, 2019. – С.50-53.
3. Давлетбаева, А.И., Важность занятий физической культурой в социализации личности студента [Текст] = The importance of physical education in the socialization of student personality / А.И. Давлетбаева, Т.Л. Панькина // Сборник статей по итогам Международной научно-методической

конференции = Collection of articles on the basis of the International scientific and methodological conference. (Уфа, 15.03.2018). – Уфа, 2018. – С. 70-73.

4. Мякишева, О.И. Адаптация образовательной среды для студентов-спортсменов с ограниченными возможностями здоровья [Текст] = Adaptation of the educational environment for students-athletes with disabilities / О.И. Мякишева, М.В. Егоров, Т.Л. Панькина, В.А. Хаджимамедова // Сборник статей по итогам XII Международной научно-практической конференции = Collection of articles based on the results of the XII International Scientific and Practical Conference. (Уфа, 22-24.03.2018). – Уфа, 2018. – С.173 – 176.
5. Панькина, Т.Л. Потребности, интересы и мотивы занятий физическими упражнениями студентов уфимского государственного нефтяного технического университета, осваивающих экономические специальности [Текст] = Needs, interests and motives for physical exercises of students of the Ufa State Petroleum Technical University, mastering economic specialties / Т.Л. Панькина, К.М. Хаснулина // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции = Collection of articles on the basis of the International scientific and methodological conference. (Уфа, 15.03.2018). – Уфа, 2018. – С.184 -187.
6. Панькина, Т.Л. Сравнение результатов выступлений сборной России и сборной Таиланда на Чемпионате Мира по тайскому боксу (муай тай) в 2017 году [Текст] = Comparison of the performance of the Russian national team and the Thai national team at the Thai Boxing World Championship (Muay Thai) in 2017 / Т.Л. Панькина, Э.Р. Ахияров // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции = Collection of articles on the basis of the International scientific and methodological conference. (Уфа, 16.04.2018). – Уфа, 2018. – С.93 – 95.
7. Юсупов, В.Х. Отношение студентов к физической культуре в системе высшего образования (на примере УГНТУ) [Текст] = Attitude of students to physical education in the system of higher education (on the example of UGPTU) / В.Х. Юсупов, Т.Л. Панькина // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции = Collection of articles on the basis of the International scientific and methodological conference. (Уфа, 15.03.2018). – Уфа, 2018. – С.313 -318.
8. Красулина, Н.А. Спорт и физическая культура как система ценностной ориентации молодёжи [Текст] = Sport and physical education as a system of value orientation of youth / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова // XIII Всероссийская научно-практическая Интернет-конференция. Молодёжь в современном мире: проблемы и перспективы = XIII All-Russian Scientific and Practical Internet Conference. Youth in the modern world: problems and prospects, 27 мая -02 июня 2017 г. – Уфа, 2017. - С. 143-146.
9. Красулина, Н.А. Влияние занятий физической культурой на социализацию студента [Текст] = The influence of physical education classes on student socialization / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Л.А. Дмитриева // Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции =

Collection of articles following the results of the International scientific-practical conference, 15 марта 2018. – Уфа, 2018. – С.150-154.

10. Красулина, Н.А. Повышение результативности двигательной деятельности спортсменов на примере спортивного плавания [Текст] = Increasing the effectiveness of motor activity of athletes on the example of sports swimming / Н.А. Красулина, Г.А. Гилев, В.В. Владыкина, А.И. Фабрика // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции = Collection of articles on the basis of the International scientific and methodological conference, 16 апреля 2018. – Уфа, 2018. – С.33 – 36.

УДК 796.012.444.2:796.853.26

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАТА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ USE OF KATA FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES

Лисуненко Д.В.¹, Лисаевич Е.П.¹, Федорович Е.А.¹

¹УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
Гомель, Республика Беларусь

Lisunenko D.V.¹, Lisaevich E.P.¹, Fedorovich E.A.¹

¹Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus
liskapavlovna13@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования использования формальных комплексов упражнения «ката» в карате. Определено влияние применения формальных комплексов на развитие физических качеств. На основании исследований выявлена наиболее рациональная структура микроцикла.

Ключевые слова. формальные комплексы упражнений, физические качества, тренировочные упражнения.

Abstract. The article presents the results of a study on the use of formal kata exercises in karate. The influence of the use of formal complexes on the development of physical qualities is determined. Based on studies, the most rational microcycle structure has been identified.

Key words. formal complexes of exercises, physical qualities, training exercises.

Актуальность. Развитие физических качеств в единоборствах определяется структурными компонентами тренировки. Одним из таких компонентов являются тест-тренировки с использованием вспомогательных упражнений [4]. Эффективность применения тренировочных упражнений определяется характером задействования функциональных систем, ответственных за формирования адаптационных процессов в организме [3].

Структура формирования двигательного навыка определяется характером кинематических и динамических параметров движения [1,5,6]. В зависимости от этих параметров формируется скорость накопления утомления в скелетных

мышцах, что предопределяет требования к нагружению функциональных систем и параметров восстановления [2].

Методы и организация исследования. Целью исследования явилось определения влияния формальных комплексов упражнений «ката» в карате на развитие физических качеств.

Исследования проводились на базе Молодежного общественного объединения «Гомельская областная федерация каратэ» в течение 26 недель.

В эксперименте принимали участие спортсмены-каратисты, занимающиеся в учебно-тренировочных группах в количестве 37 человек, в возрасте 12-15 лет.

Были выделены две группы, с количеством занимающихся в контрольной группе - 19, в экспериментальной - 18.

Результаты и их обсуждение. Занятиях в обеих группах проходили совместно 5 раз в неделю по 2 часа, согласно плану тренировочного процесса. В начале каждой тренировки по 20 минут отводилось для развития физического качества, согласно задачам тренировки. При этом, в контрольной группе давались упражнения общепринятого характера, а в экспериментальной - в качестве тренировки определённого физического качества использовались элементы комплекса формальных упражнений – ката «Пайко», «Сейнчин», «Нипайпо» - характеризующееся быстротой выполняемых движений, проявлением силы и выносливости соответственно. Также, в экспериментальной группе одно из занятий в неделю отводилось на целостную отработку выше означенного ката.

Так, в ката «Пайко» испытуемому приходится неоднократно выполнять связки на проявление быстроты, состоящие из фаз комбинаций смены стоек с блокированием и ударами, в том числе ног. На выполнение данных фаз необходимо затрачивать минимальное количество время, что требует проявления скоростных способностей.

В ката «Пайко», с предельной скоростью для проявления быстроты выполняются определённые фазы ката.

Метод развития скоростных способностей заключается в повторном выполнении упражнений в различных его вариантах с предельной скоростью, повторное выполнение скоростных упражнений в облегченных условиях. Такой подход позволяет выполнить движения при различных режимах работы мышц, что способствует более успешному формированию вариативных двигательных навыков выполнения приемов каратэ.

При этом важно соблюдать ряд условий:

- выполняемая техника в ката должна быть хорошо изучено и освоено;
- при выполнении элементов ката, а также выполнении ката в целом должна строго соблюдаться темпо-ритмовая структура движения [7].

- продолжительность повторов выполнения ката должны быть такой, чтобы к концу его выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

В ката «Сейнчин» спортсменам на протяжении практически всего времени его выполнения приходилось находиться в низких стойках «шико-дачи» и «некоаши-дачи», требующих длительного статического напряжения бедренных мышц ног с преодолением собственного веса и комбинированием скоростно-силовыми элементами.

Метод развития силовых качеств заключается в повторном выполнении статических силовых упражнений. Данное ката, выполняемое в динамическом режиме по биомеханической структуре и характеру нервно-мышечных усилий с основными приемами и действиями, способствует развитию мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении ката.

В ката «Нипайпо» спортсменам приходилось на протяжении достаточно длительного времени выполнять ряд фаз, содержащих как скоростные элементы, так и элементы спокойного характера, требующие общей и специальной выносливости.

Особенности развития выносливости заключаются в увеличении интенсивности (темпа) выполнения ката. Данный методический прием реализуется в рамках интервального и переменного (повторного) методов.

Интервальный метод заключается в том, что выносливость развивается за счет сокращения времени, отводимого на восстановление. Ката длительностью 2 минуты выполняется с высокой интенсивностью, но с короткими перерывами для отдыха. Начиналась работа с 2-3 повторений с отдыхом 60 секунд. Затем интервал отдыха снижался постепенно до 20-30 секунд, а количество повторений увеличивалось до 4-6. В тренировочном занятии выполнялось 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут.

В экспериментальной группе ката выполнялось с максимально возможным напряжением и темпом, с периодами отдыха между повторения до 120 секунд. При этом, использовались активные формы отдыха. Под активным отдыхом понимался отдых, организуемый посредством переключения на деятельность, отличающуюся от той, которая вызвала утомление, и способствующую восстановлению работоспособности. Это означало, что занимающийся после окончания выполнения ката, должен как минимум ходить.

Во время проводимых в экспериментальной группе раз в неделю отдельных занятий, направленных на тренировку исключительно формального комплекса упражнений «ката», занятия строились иным образом. Общее время основной части занятия составляло около 90 минут. Разминка заключалась в выполнении бега малой интенсивности по татами, общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений.

Структура тренировки ката включала изучение схемы его движения с применением по ходу определенных технических элементов: стойки, блоков, ударов, различных перемещений. Особое внимание уделялось ритму исполнения ката по фазам, которые состоят из бункай – расшифровки значения выполняемой техники и ее практическое значение. Каждая фаза выполнялась со своей скоростью, могла иметь подготовительный, взрывной элемент, статический, расслабляющий, баллистический, а также требующий особой концентрации – кийай.

Метод развития быстроты заключается в повторном выполнении упражнений в различных его вариантах с предельной скоростью, повторное выполнение скоростных упражнений в облегченных условиях. Такой подход позволяет выполнить движения при различных режимах работы мышц, что способствует более успешному формированию вариативных двигательных навыков выполнения приемов каратэ.

До начала и по окончании эксперимента нами было проведено тестирования по определению развития физических качеств. В качестве тестов использовался бег на 20 метров, челночный бег 3 по 10 метров, количество ударов передней рукой за 10 с, теппинг-тест, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, приседания в течении 1 минуты и бег на 1600 м.

По результатам тестирования в начале эксперимента между группами не было выявлено достоверности различий ни по одному из тестов ($P > 0.05$). По окончании педагогического эксперимента была выявлена достоверности различий в проявлении быстроты - параметрам в беге на 20 метров, количестве ударов передней рукой за 10 с и в показателе теппинг-теста ($r = 2.23$, $r = 2.21$ и $r = 2.31$ соответственно) ($P < 0.05$). В проявлении силы ног – приседания за 1 мин ($r = 2.29$, $P < 0.05$). В уровне развития выносливости ($r = 2.37$, $P < 0.05$) В челночном беге 3 по 10 метров достоверности различий выявлено не было ($r = 1.07$) ($P > 0.05$).

Вывод. Использование при развитии физических качеств элементов и структурных движений из арсенала ката способствует не только развитию физического качества, на которое акцентировано зашифрованное в формальном комплексе действие, но и формированию эффективности техники движения.

Оценкой данной эффективности использования формальных комплексов упражнений в тренировочной деятельности служит, как правило, результат соревновательной деятельности не только в категории «ката», но и в категории «кумите».

Литература

1. Бондаренко, А.Е. Изменение кинематики движения при выполнении ударных действий в карате [Текст] = Change in kinematics of movement when

- performing shock actions in karate / А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко, Л. В. Старовойтова, Е. А. Мочалова // Матер. докладов 51-й междунар. науч.-техн. конф. преподавателей и студентов. В двух томах. Т. 1. = Mater. reports of the 51st int. scientific and technical conf. teachers and students. In two volumes. V. 1, 2018 г. – Витебск, 2018. – С. 422-424.
2. Бондаренко, К.К. Изменение характера движений при утомлении в карате / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Физическая культура, спорт, наука и образование: Матер. II всерос. науч. конф., 2018 г. – Чурапча, 2018. – С. 68-72.
 3. Бондаренко, К. К. Организация тренировочных занятий (тест-тренировок) в единоборствах [Текст] = Organization of training sessions (test training) in martial arts / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сб. ст. IV Междунар. науч.-техн. конф. = The state and prospects of technical support for sports activities: Sat. Art. IV International scientific and technical conf., 2016 г. / БНТУ – Минск, 2016. – С. 115 -117.
 4. Бондаренко, К.К. Кинематические характеристики выполнения ударов в карате [Текст] = Kinematic characteristics of karate punches / К. К. Бондаренко // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: матер. XIII Междунар. науч.-прак. конф., посвященной 70-летию юбилею факультета физической культуры УО «ГГУ имени Ф. Скорины» = Problems of physical culture of the population living in conditions of adverse environmental factors: Mater. XIII International scientific-practical Conf., dedicated to the 70th anniversary of the Faculty of Physical Culture of the EE "GSU named after F. Skorina", 2019 г. / ГГУ. – Гомель, 2019. – С. 84-88.
 5. Старовойтова, Л.В. Биомеханические параметры ударных действий в карате [Текст] = Biomechanical parameters of shock actions in karate / Л. В. Старовойтова, П. К. Грицева, К. К. Бондаренко // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Матер. Междунар. науч.-прак. конф. = Actual problems of physical education of students: Mater. Int. scientific-practical conf., 2019 г. / ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА – Чебоксары, 2019. – С. 504-507.
 6. Бондаренко, К. Раціональність тренувальних впливів при підготовці в карате / К. Бондаренко, И. Фигуренко // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: Матеріали 1 регіон. наук-практ семінару. – Львів – 2006. — С. 17-19.
 7. Мудрик, І.П. Ритмові моделі технічних дій каратисті в високій кваліфікації / Мудрик І. П. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2011. - №9. – С. 87-91.

УДК 37.013.77

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОБУЧЕНИЯ ЧИРЛИДЕРОВ

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ANALYSIS
OF CHEERLEADER TRAINING

Лопатина З.Ф.¹, Морошенко Е.В.¹

¹ФГБОУ ВО «Башкирский Государственный Педагогический Университет
им. М.Акмиллы», Уфа, Российская Федерация

Lopatina Z.F.¹, Moroshenko E.V.¹

¹Bashkir State pedagogical University named after M.Akmulla, Ufa, Russian
Federation

zinfiral@inbox.ru

Аннотация. Данная статья рассматривает проблемы психолого-педагогической подготовки спортсменов-чирлидеров в акробатической дисциплине чир-спорта – чирлидинг – и преодоление их посредством тренировочных занятий.

Ключевые слова: чир-спорт, чирлидер, «флаер», «база», психологические нагрузки, травмы, помощь и страховка.

Abstract. This article discusses the problems of psychological and pedagogical training of cheerleader athletes in the acrobatic discipline of cheer sports – cheerleading and overcoming them through training sessions.

Keywords: cheer-sport, cheerleader, flyer, base, feeling of fear, injury, help and insurance.

Чир-спорт – относительно молодой вид спорта в нашей стране, основанный на синтезе нескольких видов спорта, а именно: аэробики, акробатики, спортивных танцев и хореографии. И, естественно, ощущается острая нехватка специалистов в этой области. Это приводит к определённым проблемам при тренировке и подготовке спортсменов к различным соревнованиям. А поскольку здесь ещё присутствует элемент современных шоу-программ, то очень часто такие группы приглашаются на различные мероприятия.

В чир-спорте, как и в других видах спортивной деятельности, существуют определённые трудности, а именно: объективные и субъективные.

Объективные трудности обусловлены специфическими особенностями требований к технике и стилю выполнения упражнений, или каких-либо элементов.

В основе возникновения субъективных трудностей лежат сильные формы переживаний неуверенности в возможности выполнения упражнения технически правильно, боязни упасть с высоты во время выброса и страха после неудачно выполненного элемента. Подобное состояние спортсмена часто связано с необходимостью выполнить сложное упражнение без страховки, особенно в случае опыта неудачного выполнения с последующей травмой или болезненного

приземления. Таким образом спортсмену приходится преодолевать не только физические нагрузки, но психологические.

Проведённое исследование показало, что выполнение многих сложных элементов ассоциируется в сознании с тем или иным видом отрицательных эмоций. Например, переживание чувства неуверенности связано с недостаточно отработанной техникой выполнения изучаемого или сложного упражнения.

Данный вид спорта очень специфичен по той простой причине, что «станты» (специальный элемент данного вида спорта, придуманный для достижения высоты, для обращения к зрителям) подразумевают работу в коллективе, и здесь «флаер» (спортсмен, который выполняет сложные трюки наверху) должен чувствовать себя уверенно, чтобы без опаски выполнять сложные элементы. А для этого он должен доверять «базе» (это спортсмены, находящиеся в основе станта, и которые выполняют подъем и выброс «флаера» с последующим технически правильным приёмом) и «споттеру» (спортсмену, осуществляющему страховку «флаера»). Это не все факторы, влияющие на успешное развитие чир-спорта: нужно ещё учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена, его психологическую устойчивость, способность противостоять утомлению и т.д. Выполнение всех этих условий и соблюдение техники безопасности и есть залог успеха.

Переживание чувства страха обусловлено выполнением упражнений, связанных с определённым риском удариться или ударить ногами, или другими частями тела «базу», потерять ориентир, упасть и получить травму. Сюда же входят и те случаи переживаний чувства боязни, которые обусловлены отрицательным опытом выполнения некоторых сложных упражнений или элементов. Подобные переживания чаще всего возникают в тех случаях, когда у спортсмена уже есть печальный опыт неудачно выполненного упражнения, и, как следствие, получение серьёзной травмы, или был длительный перерыв в выполнении элементов, связанных с определённым риском. Данные анкетного опроса показали, что большинство спортсменов испытывают определённые трудности эмоционального плана, что создаёт помехи для успешного выполнения упражнений.

Для преодоления чувства неуверенности, боязни, страха спортсмены пользуются общеизвестными приёмами помощи и страховки, самыми распространёнными из которых являются: поддержка руками, которая позволяет не только овладеть нужным движением, но и помогает преодолеть неуверенность. Но здесь существует определённая опасность возникновения отрицательного эффекта, которым является «привыкание» помощи. Кроме того, этот приём лишает тренера возможности наблюдать за ошибками и

целенаправленно корректировать движения в связи с необходимостью находиться рядом с учеником.

Существует и подвесное оборудование, так называемые «лонжи», которые предоставляют спортсмену относительно большую самостоятельность, практически полностью исключают возможность получения травм и в то же время позволяет тренеру наблюдать за тренировкой «флаера» со стороны, попутно корректируя ошибки. Основной недостаток этого приёма – это психологически обусловленная трудность перехода к самостоятельному выполнению изучаемых упражнений. Но, в то же время такая страховка пользуется у спортсменов любовью и популярностью, потому что при изучении техники выполнения технически сложных и опасных упражнений она способна обеспечить спортсмену полную безопасность.

Рассмотренные методические приёмы помощи и страховки не равноценны и могут быть использованы в зависимости от задач, стоящих на том или ином этапе обучения. Для преодоления субъективных трудностей в чир-спорте, как и в остальных видах спорта, немаловажную роль играет и волевая подготовка спортсменов. Не обладая такими качествами, как настойчивость, целеустремлённость и трудолюбие, в этом виде сложно добиться каких – либо результатов, поскольку синтез нескольких видов спорта предъявляет к спортсмену особые требования. Воспитание этих качеств в огромной степени зависит от многократных повторов во время отработки синхронного выполнения программы всей командой. Поскольку это командная работа, то случайный срыв элемента хотя бы одним участником, или падение «флаера», влечёт за собой остановку и повторное прохождение номера. Ещё больше проблем появится в случае травмы какого-либо участника шоу-программы или «флаера» – в зависимости от тяжести травмы тренер должен быстро принять решение о замене травмированного спортсмена, менять или исключать какой-нибудь сложный элемент или программу, поскольку зрелищность диктует свои жёсткие правила. И это будет продолжаться до тех пор, пока все участники не отработают свою программу в унисон с командой, а это требует немало не только физических, но и душевных сил.

Педагогическая практика показывает, что чир-спорт положительно воздействует на формирование чувства коллективизма, на развитие интеллекта и умственных способностей, на эстетику восприятий, на волевые качества личности и этику взаимоотношений, и, конечно же, на самодисциплину и организованность.

Литература

1. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям: учеб.-метод. пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Издательство СибГУФК, 2007. – 90 с.
2. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартынов. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 265 с.
3. Кильмашкина, Т. А. Теоретические и технологические основы развития психологической компетентности студента педагогического вуза / Ю. В. Варданян, Л. Г. Майдокина // Российский научный журнал. – 2011. – № 2 (21). – С. 92–97.
4. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / В.А. Родионов (и др.); под общей редакцией В.А.Родионова, А.В.Родионова, В.Г.Савицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 368 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: "Академия", 2003. – 480 с. ISBN5-7695-0853-1.
6. Цыба И.А. Черлидинг в высших учебных заведениях: учеб. пособие/ И.А. Цыба. –М.: 2010. – 80 с.

УДК 159.96

ОСОБЕННОСТИ СТРЕЛЬБЫ В УСЛОВИЯХ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

FEATURES OF SHOOTING IN THE CONDITIONS OF EMOTIONAL TENSION

Максимлюк А.А.¹, Дашков С.Ю.¹, Копытов А.В.¹

¹Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя

Maksimlyuk A.A.¹, Dashkov S.Yu.¹, Kopytov A.V.¹

¹Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya.

Kikotya

e-mail: Riccob@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются причины возникновения эмоционального напряжения во время стрельбы, а также некоторые практические способы его преодоления.

Ключевые слова: эмоционально-моральный настрой, внутренняя тренировка, контроль эмоций при стрессовой ситуации.

Abstract. The article describes the causes of emotional stress during shooting, as well as some practical ways to overcome it.

Keywords: emotional stress, struggle with emotions when fired.

Физические действия человека напрямую зависят от мыслей и эмоций. Рано или поздно не только курсант, переживающий за результат выстрела, но и любой спортсмен-стрелок сталкивается на соревнованиях с такой проблемой как работа психики.

Как в практической, так и в классической стрельбе, большая доля успеха зависит от внутренней работы. Можно назвать этот элемент как психическая

подготовка или эмоционально-моральной настрой. Серьезное влияние на спортивную деятельность и результат стрельбы в целом оказывают эмоции. Они способны вызывать ощущения внутреннего подъёма, прилив энергии, и в целом уверенности в своих силах. Но также под влиянием эмоций может возникать чувство робости, отсутствия сил, колебания, нерешительности. Эмоциональное состояние служит двигателем деятельности. Как положительные, так и отрицательные эмоции могут быть призывом организма на борьбу, способствуют успешному усвоению теоретического материала, а также дают мотивацию к совершенствованию физических показателей.

Но в этот же момент сильный стресс и отрицательные эмоции могут служить препятствием, нарушать устоявшийся порядок психических процессов, происходящих в организме, что вызывает ограничение сознания, приводит к рассеянности внимания, а также нарушает общие двигательные функции человека.

В условиях стрельбы, стресс и отрицательные эмоции свойством личности. Подобные явления представляют собой устойчивую склонность человека воспринимать угрозу своему состоянию в разнообразных ситуациях и реагировать на них еще большим усилением состояния неуверенности и повышенным беспокойством. Её проявления в подверженности действию различных стрессов всегда индивидуализированы: личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающий мир как несущий в себе потенциальную угрозу или опасность в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности. Эмоциональные стрессы перед выстрелом возникают под воздействием внутренних и внешних факторов. Если перед каждым выстрелом стрелок находится в ярко выраженном психоэмоциональном состоянии, то со временем он приобретает оборонительные условные рефлексy, которые негативно влияют на результат стрельбы. Учеными было установлено, что мозг человека в некоторых случаях способен повлиять на изменение или подавление этих рефлексов. Поэтому так важно в процессе образования правильного навыка стрельбы научиться подавлять эти рефлексy. Причинами возникновения неблагоприятных психических состояний во время контрольной стрельбы, или соревнований могут являться: психологическая неподготовленность, необоснованно повышенное чувство ответственности за результат стрельбы, эмоциональная неустойчивость.

Психику и индивидуальные реакции невозможно отключить, но можно ее настроить так же исходя из индивидуальных качеств в рамках стрессово-эмоциональной обстановки. Сущность психологической подготовки заключается в том, чтобы обеспечить требуемый уровень результатов в условиях эмоциональной напряжённости. Эмоционально возбуждённый или

заторможенный стрелок, как правило, показывает худший результат, чем на обычных занятиях-тренировках, потому что страх сделать ошибку во время стрельбы постоянно доминирует в его мыслях, это мешает сосредоточиться на производимом выстреле. Исходя из вышесказанного, нет единой методики, и работа над собой должна проводиться исходя из личностных характеристик. Поэтому тренировка стрелка должна проходить в двух направлениях теоретико-практическом и не менее важном - психологическом.

Работа над психикой необходима каждому человеку, чтобы жить полноценной жизнью и как можно легче переносить стрессы, но выстрел – это особая нагрузка на эмоциональное состояние, поэтому, чтобы справляться с ней, нужен особый подход. Давно стало известно, что существует эмоциональная память, которая способствует хранению и воспроизведению опыта, связанного с произошедшими событиями. В жизни каждого стрелка есть моменты, когда он радовался победе или был более чем удовлетворен высокими результатами своей деятельности. Подобное состояние необходимо вызывать перед каждой стрельбой, но, чтобы владеть данной техникой, нужно целенаправленно учиться самовнушению. В мире психологии и спорта известны такие виды внутренней тренировки как:

- Идеомоторная тренировка
- Аутогенная тренировка

Идеомоторная тренировка – это систематически воспроизводимое, осознанное понимание и восприятие изученного и отрабатываемого навыка. Идеомоторная тренировка может быть важна и полезна на всех этапах подготовки к выстрелу как курсанта, так и опытного спортсмена. Яркое представление двигательных навыков, которые нужно будет воспроизвести, позволяет как можно лучше овладеть ими, упрочить, а также скорректировать.

Идеомоторным методом тренировки является энергичное осмысление и понимание своих физических действий, навыков, и это позволяет лучше овладевать ими, закреплять и совершенствовать технику работы в целом. В момент выполнения движений важно напрягать мышцы и максимально и точно совершать движения, но делать это мысленно. Прежде чем начать тренировку, человек должен полностью овладеть навыком в теории, то есть знать последовательность действий, представлять их в деталях. Далее начинается внешняя реализация навыка: повтор воображаемого, закрепление результата.

То есть это точная проработка всех действий, которые будет совершать спортсмен. Чем четче и детальнее это будет происходить в его голове, тем меньше вероятность впасть в ступор перед стрельбой. В любом спорте есть элемент идеомоторной тренировки. И да, в практической стрельбе, ярко

выраженным примером такой тренировки является проработка в голове плана работы — стрелок после ознакомления с упражнением прорабатывает в голове все действия, которые будет совершать на упражнении. И чем больше деталей прорабатываете и четче вы визуализируете, тем выше вероятность сделать все качественно. Такая тренировка включает не только запоминание мишеней, перезарядок и стрелковых позиций. Например, вы знаете, что необходимо стрелять слева из-за укрытия, тогда в голове нужно четко визуализировать то, как вы быстро подбегаете к укрытию, формируете хват, глазами находите позицию, куда поставить ноги, представляете, как нужно наклонить корпус влево и что при этом почувствовать в пояснице, далее — какую увидеть первую мишень, какую вторую и т.д.

Возможности такой тренировки можно использовать везде — и дома, и в тире, и за рулем авто, прогнозируя дорожную обстановку, и в других жизненных ситуациях. Во-первых, это улучшает качество выполняемой работы, во-вторых, когда вы заставляете мозг думать, он, как и мышцы, тренируется и становится сильнее.

Аутогенная тренировка — является средством самовнушения и саморегуляции, которое предложена в 1932 году немецким психиатром Иоанном Шульцем. Представляет собой комплекс упражнений, при которых первоначально путем самовнушения достигается мышечная релаксация, и уже далее в этом состоянии производится целенаправленное самовнушение и самогипноз, которые направлены на определенные реакции организма человека.

Аутогенная тренировка представляет собой систему упражнений, которые направлены на повышение саморегуляции изначально произвольных функций организма. Она схожа с идеомоторной, но носит более глобальный характер и ее можно и нужно выполнять вне соревнований — вы программируете себя на правильный настрой и общее состояние организма. Такая тренировка так же присуща любым спортсменам в различных видах спорта. Основным этапом данной тренировки является концентрация внимания на чувстве тяжести в ногах и руках, вызывании ощущения тепла во всем тел. Данные методы помогают добиться снятия физического и психического напряжения, успокоиться и даже быстро отдохнуть, намного быстрее, чем во время сна. Такое состояние позволяет как спортсменам, так и курсантам решить проблему, которая связана с регулированием эмоционального напряжения, преодолением чувства неуверенности, оцепенения, а также повысить концентрацию внимания. Аутогенная тренировка помогает максимально подготовить стрелка к нахождению в экстремальной ситуации, снизить эмоциональную напряженность вызванную такой ей, а также помогает быстрее

адаптироваться к обстановке отличной от комфортной. С помощью аутогенной тренировки можно также влиять на внимание, память и образное мышление.

При стрельбе немаловажную роль так же играет внимание. Во-первых, чем больше сосредоточенность внимания, тем выше результат и это касается любой сферы жизнедеятельности. Во-вторых, полная сосредоточенность на своих действиях способствует уходу от окружающей обстановки и от посторонних мыслей. И, в-третьих, чтобы результат был качественным, нельзя быть сосредоточенным на нескольких вещах, например, читать книгу и слушать радио, понятно же, что в памяти не останется никакой информации. Поэтому не нужно концентрировать внимание на своих эмоциях и переживаниях, а направить его на работу с оружием.

Данную способность можно и нужно постоянно развивать. Для достижения успеха необходимо систематично тренировать внимание с помощью определенных упражнений, которые помогут выработать устойчивую концентрацию внимания.

И я не открою нового, когда скажу, что внимание всегда сосредотачивается на том, что действительно интересно. Поэтому важно создавать положительную установку перед каждым выходом на огневой рубеж, ведь интересным может быть только то, что доставляет удовольствие, а при отрицательных установках, интереса не возникает и рождается рефлекс отрицания, к которому прибавляются эмоции и страх при выстреле и рассеянность внимания.

А.В. Алексеев одной из своих книг писал, что внимание можно тренировать таким образом:

Вам нужно взять секундомер или часы с секундной стрелкой и проследить за ее движением, максимально долго вы не должны отрывать своего внимания от секундной стрелки, нужно сосредоточиться только на ней, отогнав посторонние мысли. Ожидаемо, что в первый раз большинство неподготовленных людей не способно удерживать внимание на движущейся стрелке более 25 – 45 секунд. С помощью нескольких повторений данной тренировки возможно постепенно добиться увеличения времени удержания внимания на секундной стрелке до 2 – 3,5 минут. Если при этом внимание отвлечется хотя бы на мгновение, упражнение считается невыполненным; его надо начать сначала.

Определив максимальное время, в течение которого вы смогли удержать внимание на секундной стрелке не отвлекаясь, постарайтесь повторить такое же время сосредоточения 3 – 4 раза подряд, делая между каждой «попыткой» перерывы на 10 – 20 секунд. Такие упражнения полезно повторять несколько раз в день – особенно перед сном, когда мозг утомлен и ему трудно

сосредоточиваться. Преодоление усталости будет свидетельствовать о том, что вы достигли высокой степени тренированности сосредоточенного внимания.

Приблизительно через месяц ежедневных тренировок вы должны обрести способность удерживать непрерывно внимание на движущейся секундной стрелке в течение 4 – 5 минут. После этого можно перейти к тренировкам по наблюдению за очень медленным движением минутной стрелки – в течение такого же отрезка времени.

Таким образом, вы сможете предельно концентрировать свое внимание и не испытывать напряжения в процессе работы на огневом рубеже.

Любой человек, стремящийся добиться высоких результатов в стрельбе должен научиться держать под контролем свои эмоции, чтобы в ответственный момент производства выстрела не стать их заложником. Поэтому важна непрерывная работа над внутренними ощущениями и своими мыслительными процессами. В первую очередь разум должен господствовать над телом, и максимальная включенность мозга в то, что ты делаешь или собираешься сделать.

Литература

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев. – 5-е изд., – 2006. – 350 с.
2. Вайнштейн, Л.М. Пулевая стрельба: Справочник / сост. Корейс М.К. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 400 с.
3. Линдеман, Х. Аутогенная тренировка. / Х. Линдеман. – 1-е изд., – 2000. – 135 с.
4. Щипин, А.И. Огневая подготовка в органах внутренних дел: учебное пособие / А.И. Щипин, К.В. Ковшов, Е.В. Шестопалова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2005. – 240 с.

УДК 792.82:612.766

НАРУШЕНИЯ И КОРРЕКЦИЯ БАЛАНСА ТЕЛА АРТИСТОВ БАЛЕТА VIOLATIONS AND CORRECTION OF THE BODY BALLET DANCERS

Малушко О.А.¹, Шайхатдинов Х.Ф.²

**¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация,**

**²Центр остеопатии и массажа доктора Х. Шайхатдинова, Нур-Султан,
Казахстан**

Malushko O.A.¹, Shayhatdinov H.F.²

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

**²Center for Osteopathy and Massage Dr. Halil Shaikhatdinov
queenalice@bk.runspastana@gmail.com**

Аннотация: в статье рассматриваются некоторые аспекты нарушения баланса тела артистов балета, приводящие к утомлению и возникновению

опасности травмирования, а также возможности исправления скелетно-мышечного баланса средствами аппаратной коррекции позвоночника и перспективы роста профессионального мастерства, связанные с этим.

Ключевые слова: баланс тела, двигательный стереотип, биомеханика танца, осанка в хореографии, артист балета, травматизм в хореографии

Abstract: the article discusses some aspects of the imbalance of the body of ballet dancers, leading to fatigue and the risk of injury, as well as the possibility of correcting the musculoskeletal balance by means of spinal correction equipment and the prospects for growth of professional skills associated with this.

Keywords: body balance, motor stereotype, dance biomechanics, posture in choreography, ballet dancer, injuries in choreography

Актуальность. Профессиональная деятельность артистов балета относится к наиболее трудным в физическом плане. Балет – это «жесткая трудная утомительная работа над своим телом, которую артист начинает вести с ранних лет и заканчивает, но, вернее, уменьшает ее интенсивность лишь с выходом на пенсию» [1]. Тело для артиста балета – без преувеличения его единственный капитал, средство самовыражения и самореализации. Поэтому обеспечение максимально возможно долгого здоровья и идеального функционирования тела для артиста балета всегда было и будет важнейшей задачей хореографии и балетной медицины.

Методы и организация исследования. Способы совершенствования телесных возможностей для человека достаточно консервативны – это методически правильные, не изнашивающие тренировки, это диета, режим труда и отдыха, отсутствие нервных потрясений, использование большого арсенала восстановительных средств природы и физической культуры. В идеале их вполне достаточно для постоянного профессионального роста танцора. К сожалению, идеал этот не всегда достижим. Опуская различные известные и предсказуемые причины этого, мы решили подойти к вопросу неудач в балете с точки зрения биомеханики тела танцора, анализируя и корректируя в первую очередь его баланс.

Под балансом мы подразумеваем скелетно-мышечные соответствия для удержания статических и динамических поз телом человека при осуществлении им различных видов деятельности. Баланс связан с понятиями осанки и двигательного стереотипа. И если осанка и двигательный стереотип подвержены конструктивному преобразованию и могут видоизменяться, подчиняясь тренирующему воздействию упражнений, то баланс задается жесткими структурами скелета, и изменить его соотношения обычными средствами (хореографии, физической культуры и спорта, восстановительной медицины и т.п.) невозможно.

Основа баланса тела человека – его позвоночник. Латерально-медиальные проекции каждого из его позвонков должны быть абсолютно симметричны для идеально-правильного статодинамического баланса. В случае любых, даже малых, нарушений в положении позвонков, меняется структурная логика всего позвоночника, а затем и всего опорно-двигательного аппарата. Визуально это проявляется в распространенных нарушениях, таких как сколиоз, перекос плеч и таза, разная длина ног и других.

И, несмотря на кажущуюся ровной и симметричной осанку, многие артисты балета (как, впрочем, и большинство современных людей [3]) имеют сколиоз и другие виды искривлений позвоночника, а также вторичные дефекты геометрии тела, обязательно вызывающие нарушения его баланса.

Результатом этого дисбаланса являются чисто технические сложности в выполнении множества балетных движений, особенно связанных с вращениями. Танцору становится очень трудно держать равновесие при ускорении и резкой перемене позы. Вот почему артисты балета могут падать во время исполнения своих знаменитых *Fouetté* или *Grand pirouette*. Также тяжело даются прыжки с мелкой техникой и заноски, особенно это чувствуется при приземлении и часто приводит к травмам голеностопных суставов.

Из вторичных нарушений мышечного баланса у артистов балета и балерин распространена разновеликость грудинно-ключично-сосцевидных мышц (ГКСМ) и разница в их тонусе (а это парные мышцы и они должны быть одинаковыми в размере, тонусе и функциональном состоянии). Это также создает свои трудности: балерина перемещается по длине сцены, выполняя вращение (*tours chaînés* или *tours piqué*) и нагрузка на ГКСМ справа значительно больше, чем слева, что приводит к зажатию этой мышцы, головной боли или к судороге.

Также крайне неприятным следствием нарушения баланса является разница в длине ног (из-за разноуровневого положения гребней подвздошной кости). При этом происходит неравномерное распределение массы тела на суставы нижних конечностей и позвоночник, что часто приводит к болям в коленном суставе справа или слева.

Разумеется, неискушенный зритель всего этого не заметит. Артисты балета привыкли скрывать боль, они мужественно терпят и подобные вещи, привыкая к ним, как к своей особенности. Это исподтишка подтачивает здоровье артиста, вынуждая тело тратить значительно больше усилий на сохранение правильной техники движений. Рано или поздно организм от этого устает и совершает ошибку, что кончается травмой. Но это вовсе не индивидуальная особенность – это биомеханическое нарушение, которое вполне поддается коррекции специальными методами.

Более чем 30-летний опыт атлас-профилактики во всем мире (швейцарской AtlasPROFILAX, итальянской ATLANTOTEC, шведской ATLASBALANCE, российской AtlasPROFessional и других методик) показывает, что «замковым камнем» подобных нарушений баланса тела человека является первый шейный позвонок атлант. Его смещение или ротация (проф. термин «ротационный подвывих») встречается у многих современных людей (от 50 до 90% популяции европейских стран) [5]. Чаще всего смещение атланта связано с родовой травмой, с падением или ударом головой в детском возрасте, с автомобильной хлыстовой травмой [4]. Подвывих атланта не имеет прямых быстрых последствий, а потому не замечается и не исправляется сразу. Его особенностью является долгое развитие неявных патологических изменений позвоночника, происходящих за длительное время роста человека, а также возникновение вторичных заболеваний, часто не имеющих никаких явных причин (артериальная гипертензия, головные боли, внутричерепное давление, хроническое утомление, головокружения, различные дорсопатии и т.п.) [5].

Аппаратная коррекция первого позвонка объективно позволяет вернуть естественную биомеханическую структурность позвоночнику и восстановить симметрию в дистальных звеньях тела.

Результаты и их обсуждение. Практическое воплощение тезиса о восстановлении биомеханической структурности позвоночника и баланса в работе с артистами балета получено на базе «Центра остеопатии и массажа доктора Х. Шайхатдинова» в г.Нур-Султан. Мы работали с несколькими ведущими артистами балета республик Татарстан и Казахстан (мужчинами и женщинами). По желанию испытуемых имен мы здесь не называем.

Все испытуемые сталкивались в своей профессиональной деятельности с вышеописанным дискомфортом при выполнении ряда сложнокоординационных движений. Все они были обследованы на предмет нарушений баланса тела. У всех были обнаружены основные изменения: 1) смещение атланта, 2) нарушения осанки, 3) плечи разной высоты, 4) кривизна таза.

На примере артиста балета N подробнее рассмотрим клинический случай, коррекционные мероприятия и их результаты.



Рисунок 1

Рисунок 2.

На фото до коррекции (рисунок 1): борозда позвоночного столба S-образно искривлена – в грудном отделе право, в поясничном влево. Энтеральное смещение головы вперед, нарушение осанки. Плечи и углы лопаток на разном уровне, слева выше. Треугольники талии не симметричные, слева более сглажен. ГКСМ разновеликие, отличаются по тону. Длина нижних конечностей разновеликая. Идиопатический S-образный сколиоз 1 степени. Признаки ротационного подвывиха атланта влево.

Испытуемому проведена процедура аппаратной коррекции атланта по методике AtlasPROFessional (г.Уфа) и восстановительный массаж.

На фото сразу после процедуры (рисунок 2): борозда позвоночного столба значительно скорректировалась, S-образное искривление визуально практически не определяется. Плечи и углы лопаток на одном уровне. Сглажено смещения головы вперед. Положение головы корректное. Треугольники талии симметричные. ГКСМ почти уравнены. Таз ровный. Длина нижних конечностей равновеликая. Объем движений по суставам полный.

Со слов испытуемого Н.: значительно улучшилась способность «держаться точку» во время вращений, что дает возможность устойчиво выполнять любые вращения без риска упасть. Также значительно возросла техника исполнения прыжков, особенно это чувствуется во время исполнения мелкой техники (*entrechat six, dessus-dessous* или *pas Brisé*). Возросла выносливость: к концу спектакля еще остаются силы станцевать финальные *Pas* на отлично.

В целом в состоянии всех испытуемых наблюдалась та же положительная динамика и рост мастерства в танце. Важным моментом является необходимость фиксации нового положения атланта и всех звеньев тела. Это достигается за счет

курса восстановительного массажа и специальных упражнений. Без соблюдения рекомендаций специалиста может сработать мышечная память и инерция связок, и все вернется обратно.

Вывод. Подытоживая, хочется отметить, что тема двигательного стереотипа и сохранения правильного баланса тела у артистов балета и танцоров вообще требует больше внимания, нежели ей уделяют. В этом мы видим перспективы как сохранения здоровья танцоров, так и улучшения их профессиональной танцевальной техники.

Литература

1. Гончар, Н.Н. Особенности деятельности артиста балета / Гончар Н.Н. // Научный форум: Филология, искусствоведение и культурология: сб. ст. по материалам XVI междунар. науч.-практ. конф. № 5(16). М., Изд. «МЦНО». - 2018. - С. 31-51.
2. Зозуля, И.С. К вопросу о краниовертебральной дисфункции и особенностях ее диагностики: научный обзор и личные наблюдения / И.С., Бредихин А.В., Бредихин К.А., Зозуля А.И., Чеха О.А. // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-kraniovertebralnoy-disfunktsii-i-osobennostyah-ee-dagnostiki-nauchnyy-obzor-i-lichnye-nablyudeniya> (дата обращения: 14.01.2020).
3. Малушко, О.А. ПОСЛЕДСТВИЯ СИДЯЧЕЙ ПОЗЫ РЕБЕНКА / Малушко О.А. // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. – Нижневартовск: Издательство: Нижневартовский государственный университет (Нижневартовск). - 2019. - С. 273-276.
4. Ратнер, А.Ю. Неврология новорожденных: острый период и поздние осложнения / Ратнер А.Ю. // Казань: Изд. Казанского ун-та. - 1995. - 367 с.
5. Стожаров, С.С. Ротационный подвывих первого шейного позвонка у детей и аппаратный метод его коррекции / Стожаров С.С., Елисеев Д.Н., Евграфов И.О., Афанасьева Н.В. // URL: <http://proatlant.ru/rotatsionnyy-podvyvikh-pervogo-sheynogo-pozvonka-u-detey> (дата обращения: 14.01.2020).

УДК 796.015.12:796.012.57:796.325
БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ДВИЖЕНИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ
 BIOMECHANICAL MOVEMENT PARAMETERS IN VOLLEYBALL

Мартинович С.В.¹, Сычова В.А.¹, Блашкевич А.В.¹

¹УО «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины»,

Гомель, Республика Беларусь

Martinovich S.V.¹, Sychova V.A.¹, Blashkevich A.V.¹

¹Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus
martinovich@gsu.by

Аннотация. В статье представлены результаты исследования биомеханических характеристик ударного движения в волейболе. Определены модельные кинематические параметры нападающего удара. На основании миометрических исследований выявлено наиболее рациональное количество повторений технического действия и его результативность.

Ключевые слова. модельные параметры, кинематика движений, двигательная задача.

Abstract. The article presents the results of a study of the biomechanical characteristics of shock movement in volleyball. The model kinematic parameters of the attacking strike are determined. Based on myometric studies, the most rational number of repetitions of a technical action and its effectiveness were revealed.

Key words. model parameters, kinematics of movements, motor task.

Актуальность. Решение двигательной задачи в соревновательной деятельности волейболистов зависит от характера освоенности движения и степени подготовленности организма к выполнению действия в данный конкретный момент [5]. Эффективность выполнения движения зависит от кинематических и динамических характеристик [2, 4, 8]. Модельные параметры движения в волейболе определяются амплитудой движения, стабильностью действий вне зависимости от характера ведения игровой деятельности и реализацией целевой функции [1]. Изменение модельных параметров движения зачастую связано с изменением функционального состояния скелетных мышц под воздействием процессов утомления [9, 11].

Программирование тренировочной деятельности основывается на адекватности восприятия предлагаемых физических нагрузок и ответной реакции организма спортсмена тренирующему воздействию [3, 12]. Исследования, проведенные в последние годы в различных видах спорта, позволяют утверждать, что результативность соревновательной деятельности во многом зависит от правильного формирования движения, основанное на знании кинематических и динамических параметров движения [6, 10, 13]. Основы биомеханики технического исполнения спортивного движения определяют эффективность выполнения сложных упражнений и достижение конечного результата [7, 14].

Методы и организация исследования. Целью нашего исследования явилось определение модельных параметров движения в волейболе.

На основании ранее проведенных исследований было замечено, что при выполнении повторяющихся действий во время игры снижалась их эффективность и изменялась точность движений. На основании данного факта нами было сделано предположение, что ухудшение игровых действий происходит из-за изменения в технике движений из-за утомления групп мышц, отвечающих за эффективность выполнения движения.

В качестве экспериментального фактора, нами был выбран ключевой технический элемент – нападающий удар. Для решения данной проблемы были поставлена задача по определению биомеханические особенности техники нападающего удара. Педагогический эксперимент проводился на базе научно-исследовательской лаборатории физического воспитания и спорта Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины.

Результаты и их обсуждение. Первоначально определялись модельные характеристики структуры движения волейболиста посредством видеоанализа игровых упражнений. Для этой цели были задействованы видеокамеры и программное обеспечение «KinoVea». Посредством данного видеоанализа регистрировались угловые параметры в суставах верхних и нижних конечностей, время безопорного положения волейболиста при выполнении ударного действия, время выполнения как движения в целом, так и его составных частей, начальная скорость полета мяча, угловые скорости движения и ускорения звеньев тела, абсолютная и относительная мощность отталкивания (Табл. 1)

Таблица 1

Модельные параметры нападающего удара

Биомеханические параметры движения	$x \pm \delta$
Время безопорной фазы, с	0.98 ± 7.9
Время от начала движения до касания мяча, с	0.61 ± 0.31
Мощность отталкивания, Вт	1546.74 ± 231
Относительная мощность отталкивания, Вт/кг	22.48 ± 3.1
Время приземления на опору после выполнения удара, с	0.15 ± 0.92
Время нахождения на опоре перед выполнением нападающего удара, с	0.29 ± 0.03
Начальная скорость полета мяча, м/с	22.78 ± 1.44

Нами был проведен эксперимент по определению изменений, происходящих в технике выполнения удара при многократном повторении. По результатам проведенных исследований выявлено наиболее подходящее количество повторений нападающего ударов в одном розыгрыше. Исследования показали, что после пятого повторения время от начала движения и до касания мяча начинает увеличиваться (рис. 1). По нашему мнению, рекомендованное

количество выполняемых действий в одном розыгрыше составляет не более 5 повторений.

По результатам проведенных исследований выявлено, что во время выполнения серии постепенно увеличивается время нахождения на опоре. На восьмой попытке происходит заметное изменение в следствии утомления. Это ограничивает рекомендованное количество выполняемых действий не более 6-7 повторений.

На основании данных проведенных исследований выявлено, что при длительном выполнении упражнения под действием утомления происходит снижение мощности отталкивания к шестой попытке и её дальнейшее снижение. Кроме того, нами выявлены изменения в амплитуде суставных углов под воздействием утомления (табл. 2). Изменение суставных углов, по нашему мнению, происходит из недостаточной производительности скелетных мышц, несущих основную функцию выполнения ударных действий.

Таблица 2

Кинематические параметры диапазона движений в суставах при выполнении нападающего удара

Биокинематическая пара	Оптимальный угол сгибания в суставе	Угол сгибания в суставе под воздействием утомления
Локтевой сустав	53-55°	61-64°
Луче-запястный сустав	43-45°	33-35°
Плечевой сустав	142-148°	156-159°
Коленный сустав	145-161°	135-143°

Вывод. Во время выполнения многократного повторения нападающего удара, под воздействием утомления мышц, меняется угол в суставах, тем самым нарушая технику нападающего удара и снижает его эффективность. Наибольшее утомление наблюдается в лучевом разгибателе запястья, локтевом сгибателе запястья, дельтовидной мышце.

Таким образом, нами предложен комплекс упражнений, который повысит эффективность нападающего удара. Для повышения мышечной производительности нами был разработан комплекс физических упражнений и определены режимы его выполнения.

Литература

1. Бондаренко, А. Е. Модельные параметры нападающего удара в волейболе [Текст] = Model parameters of volleyball striker / А. Е. Бондаренко, Э. А. Гайков, Е. А. Мочалова // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: Сб. науч. ст. 1-й Междунар. науч.-прак. конф., посвященной памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева = Game sports: current issues of theory and practice: Sat. scientific Art. 1st International scientific-practical Conf., dedicated to the memory of the rector of VGIFK Vladimir Ivanovich Sysoev, 2018 г. – Воронеж, 2018. — С. 374-380.

2. Бондаренко, К.К. Кинематические параметры положения коленного сустава при скольжении на лезвии конька / К.К. Бондаренко // Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций: сб. науч. тр. Всерос. науч.-прак. конф. и Всерос. конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, 26 апреля 2019 года / ЕГУ им. И.А. Бунина. – Елец, 2019. – С. 231-234
3. Бондаренко, К.К. Рациональность кинематических и динамических структур узловых элементов гребкового движения в баттерфляе / К.К. Бондаренко, С.С. Волкова // Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций: сб. науч. тр. Всерос. науч.-прак. конф. и Всерос. конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, 26 апреля 2019 года / ЕГУ им. И.А. Бунина. – Елец, 2019. – С. 235-239
4. Бондаренко, К.К. Оценка кинематических параметров движения пловца по узловым элементам / К.К. Бондаренко, С.С. Волкова, Е.Ю. Юминова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: матер. IX Всерос. науч.-прак. конф., 2019 г. – М., 2019 – С. 504-507.
5. Бондаренко, К.К. Использование исследовательской деятельности в определении кинематических характеристик движения по курсу «Биомеханика» [Текст] = The use of research activities in determining the kinematic characteristics of movement on the course "Biomechanics" / К.К.Бондаренко, А.Е.Бондаренко // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: матер. VII Междунар. науч.-метод. конф., посвященной 100-летию юбилею РБ = Physical education and sport in the system of higher and secondary vocational education: Mater. VII International scientific method. Conf., dedicated to the 100th anniversary of RB., 2019 г. – Уфа. 2019. – С. 18-22.
6. Бондаренко, К.К. Узловые элементы движения конечностей в плавании способом баттерфляй [Текст] = Nodal elements of limb movement in butterfly stroke / К. К. Бондаренко, С. С. Волкова // II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы Междунар. науч.- практ. конф. = II European Games - 2019: psychological, pedagogical and biomedical aspects of training athletes: proceedings of the Intern. scientific and practical conf., 4–5 апреля 2019 г./ БГУФК. – Минск: БГУФК, 2019. – Ч. 2. – С. 42-45
7. Бондаренко, К.К. Биомеханические характеристики движений в коленных суставах хоккеистов [Текст] = Biomechanical characteristics of movements in the knee joints of hockey players / К. К. Бондаренко // II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов: материалы Междунар. науч.- практ. конф. = II European Games - 2019: psychological, pedagogical and biomedical aspects of training athletes: proceedings of the Intern. scientific and practical conf., 4–5 апреля 2019 г. / БГУФК – Минск: БГУФК, 2019. – Ч. 2. – С. 39-42.

8. Бондаренко, К.К. Кинематическая структура движений при верхней подаче с разбега в волейболе [Текст] = Kinematic structure of movements at the top pitch with a run in volleyball / К.К. Бондаренко, В.А. Сычова // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики»: сб. науч. ст. 2-ой Междунар. науч.-прак. конф., посвящённой памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева = Game sports: current issues of theory and practice ": Sat. scientific Art. 2nd International scientific-practical Conf., dedicated to the memory of the rector of VGIFK Vladimir Ivanovich Sysoev. – Воронеж, 2019. – С.307-311.
9. Бондаренко, К.К. Влияние физических нагрузок на биомеханику движений в волейболе [Текст] = The effect of physical activity on the biomechanics of movements in volleyball / К.К.Бондаренко, В.А.Сычова / Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики»: сб. науч. ст. 2-ой Междунар. науч.-прак. конф., посвящённой памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева = Game sports: current issues of theory and practice ": Sat. scientific Art. 2nd International scientific-practical Conf., dedicated to the memory of the rector of VGIFK Vladimir Ivanovich Sysoev. – Воронеж, 2019. – С.311-315.
10. Волкова, С.С. Биодинамика движений пловца на основе учета узловых элементов / С.С.Волкова, К.К.Бондаренко / Актуальні проблеми громадського здоров'я : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Освіта і здоров'я» / відповід. ред. І. О. Калиниченко, Т.2. – Суми : ФОП Цьома С. П. – С. 25-27.
11. Мочалова, Е.А. Изменение функционального состояния скелетных мышц при выполнении нападающего удара в волейболе [Текст] = Changes in the functional state of skeletal muscles during an attack in volleyball / Е. А. Мочалова, С. С. Волкова, К. К. Бондаренко // Научные исследования – инструмент для новых возможностей развития: материалы Междунар. науч.-прак. конф. Том III = Scientific research is a tool for new development opportunities: materials of the Intern. scientific-practical conf. Volume III, 27 апреля 2018 г. – Шымкент, 2018. - С. 400-403.
12. Bondarenko K. Programming of the training process in handball on the basis of the functional condition of different systems of the organism / К. Bondarenko, A. Madzharov // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2019. – № 3 (87). –С. 176-187.
13. Bondarenko K. Organization of the Training Process of Female Handball Players on the Basis of Biomechanical Analysis of Adaptaiton Processes in Skeletal Muscles / К. Bondarenko K., A. Madzharov // The SIOSS Journal of Sport Science - vol. 1, issue 12 (2017) – P. 2-5
14. Bondarenko K. Biomechanical Characteristics of Kayaking / К. Bondarenko, D. Khikhluha A. Bondarenko // The SIOSS Journal of Sport Science - vol. 1, issue 12 (2017) – P. 6-13

УДК 796.966
**ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ В
 УФЕ**

AMATEUR AND PROFESSIONAL HOCKEY WITH PUCK IN UFA

Миндубаев Д.И., Смирнова А.П., Егоров М. В., Криуллина Р. Н.

**ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
 Университет, Уфа, Российская Федерация**

Mindubaev D.I., Smirnova A.P.

Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. Хоккей с шайбой уже давно является самым популярным видом спорта не только в Уфе, но и во всей России. В стране существует несколько профессиональных и любительских хоккейных лиг. В статье рассматривается положение любительского хоккея в Уфе и история становления профессионального игрока – Данила Алалыкина.

Ключевые слова: хоккей, хоккейная лига, хоккеист, команды.

Annotation. Ice hockey has long been the most popular sport not only in Ufa, but throughout Russia. There are several professional and amateur hockey leagues in the country. The article discusses the situation of amateur hockey in Ufa and the history of the formation of a professional player - Danil Alalykina.

Keywords: hockey, hockey league, hockey player, teams.

Актуальность. Датой рождения любительской хоккейной лиги РБ является 2012 год, ее целями и задачей было объединить команды и игроков выступающих на любительском уровне, а также популяризация хоккея в республике. ЛХЛ РБ проводит множество турниров по хоккею среди игроков-любителей разных возрастов, выезды лучших любительских-команд на турниры и товарищеские встречи в сильнейшие хоккейные регионы страны. И, конечно же, главная их цель – победа хоккеистов из Башкортостана на Всероссийском фестивале любительских команд, проводящийся на ледовых аренах олимпийского Сочи. На данный момент в ЛХЛ РБ насчитывается 24 команды, среди которых команды предприятий «Башнефть-НПЗ» и «УМПО».

В мае 2016 года, на основании поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта, в Уфе была создана Студенческая Хоккейная Лига. В ней на данный момент семь команд: Нефтяники УГНТУ, Авиаторы УГАТУ, БИФК Бакалавр, Ледокол БГУ, Арслан БГУ, БГАУ, Пульс БГМУ. По словам игроков данной лиги, занятия хоккеем только положительно влияют на успехи в учебе. Студенты становятся смелее, заводят новые знакомства, учатся идти на компромисс, взаимодействовать в коллективе. Занятия хоккеем также способствует развитию логического, математического и стратегического мышления, способности просчитывать ходы и предугадывать намерения противника, умение находить выход из затруднительных положений.

Что касается профессионального хоккея, для попадания в высшие хоккейные лиги необходимо постараться с долей везения с раннего детства. В Уфе есть несколько СДЮШОР – ХК «Уфа», ХК «Спарта» и ХК «Салават Юлаев». Воспитанником последнего является Данил Алалыкин, ныне выступающий за хоккейную команду «Салават Юлаев» в Молодежной Хоккейной Лиге, Континентальной Хоккейной Лиге и Высшей Хоккейной Лиге. У него было взято интервью, где он рассказал про свой путь в профессиональный спорт.

Родился Данила 27 марта 2001 в Уфе. Каждый мальчишка в Башкирии мечтает выйти на лёд в форме «Салавата Юлаева», но трудный путь проходят единицы. Алалыкину это удалось. В четыре года родители привели его в секцию хоккея. В то время, когда сверстники уже во всю катались, Данил начинал с помощью специальных «ворот». Но довольно быстро у него стало получаться и без них. Со временем Алалыкина стали включать в общую группу, где в основном тренировали технику катания, дриблинг. Большую роль в его становлении сыграли его родители. Они практически подчинили свою жизнь тренировкам, учебе и его режиму дня. Первым тренером Данила стал хорошо известный уфимским болельщикам экс-нападающий «Салавата Юлаева» Борис Тимофеев. Алалыкин вспоминает не только его как отличного тренера, но и как строго человека со своими правилами, главное из которых - дисциплина. Борис Тимофеев поставил катание, дриблинг и т.д.

В клуб МХЛ «Толпар» Данила стали приглашать в 2019 году. За 31 игру Алалыкин набрал 28 результативных баллов (16 шайб и 12 передач), выигрывая 55,8% вбрасываний. Стоит отметить, что в сложных для команды встречах он умеет, как настоящий лидер, брать игру на себя. В МХЛ нужно быстрее принимать решения, по сравнению со СДЮШОР и ЮХЛ здесь выше скорости и больше силовой борьбы. У игроков все отработано до автоматизма: пас, выход на свободное место, помощь товарищу и реализация атаки.

Данил, несмотря на свой юный возраст, отметился голами во всех трех клубах за первый же сезон. Одним из главных достижений является то, что он – первый и, пока что, единственный рожденный в 21 веке хоккеист, забивший гол в Континентальной Хоккейной Лиге.

После матча в Уфе с «Сибирскими снайперами» Данила вызвал главный тренер Михаил Васильев. Алалыкин волновался, что его начнут отчитывать за то, что стал менее активным и стал мало забивать голов, остановился на восьми шайбах за «Толпар». Но на этой встрече пригласили в первую команду. Тренеры смогли оценить качество и возможности молодого игрока и решили дать ему шанс проявить себя. В тот момент Михаил Александрович Васильев произнес

важные для Данила слова: «Есть шанс - бросай, решай, играй в свой хоккей». После этой встречи Д. Алалыкин поехал в первую команду.

КХЛ – первый по силе дивизион в России. Он отличается очень высокими скоростями, быстрыми пасами, большей силовой борьбой, необходимо мгновенно ориентироваться.

Таким образом, неважно заниматься любительским хоккеем или профессиональным. В республике Башкортостан созданы все условия для занятия этим видом спорта и каждый имеет возможность попасть в хоккейную лигу любого уровня.

Литература

1. Егоров, М.В. Олимпиада-2018: состязание лучших спортсменов современности [Текст] = 2018 Olympics: competition of the best athletes of our time / М.В. Егоров, З.Р. Халилова, Р.Н. Криулина // Сб. ст. по итогам Междунар. науч.-метод. конф. = Col. of art. on the basis of the Internat. scien. and method. conf., 16 апреля 2018 г. – Уфа, 2018. – С.8 - 13.
2. Егоров, М.В. Исследование проблем формирования физической культуры студентов УГНТУ [Текст] = Study of the problems of the formation of physical culture of students of USPTU / М.В. Егоров, А.П. Смирнова, Р.Н. Криулина// Матер. Междунар. науч.-прак. конф. = Mater. of the Internat. scien. and prac. conf., 30 января – 31 февраля 2019 г. – Чебоксары, 2019. – С. 52-55.
3. Егоров, М.В. Некоторые аспекты спорта высших достижений [Текст] = Some Aspects of Excellence Sports / М.В. Егоров, А.П. Смирнова, В.А. Хаджимамедова // Сб. ст. по итогам XII Междунар. науч.-прак. конф. = Col. of art. based on the results of the XII Internat. scien. and prac. conf., 22-24 марта, 2018 г. – Уфа, 2018. – С.313 – 316.
4. Криулина, Р.Н. Профилактика ксенофобии молодежи средствами физической культуры и спорта в вузе [Текст] = Prevention of xenophobia of youth by means of physical education and sports at the university / Р.Н. Криулина, З.Р. Халилова, Н.В. Шабрин // Сб. ст. по итогам Междунар. науч.-метод. конф. = Col. of art. on the basis of the Internat. scien. and method. conf., 15 марта 2018 г. – Уфа, 2018. – С.155 -158.
5. Смирнова, А.П. Значение игрового метода на занятиях физической культурой / А.П. Смирнова, М.Д. Иванов, Р.Н. Криулина, З.Р. Халилова// Сборник материалов IX Всерос. науч.-прак. конф., 22 ноября 2018 г. – Уфа, 2018. – С. 30-32.
6. Смирнова, А.П. Комплекс ГТО: вчера и сегодня [Текст] = GTO: yesterday and today / А.П. Смирнова, Р.Г. Вахитов, М.В. Егоров, Д.Т. Насыпова // Сб. ст. по итогам Междунар. науч.-метод. конф. = Sat Art. according to the results of the Intern. scientific method. conf., 16 апреля 2018 г. – Уфа, 2018. – С.88 – 93.
7. Смирнова, А.П. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта [Текст] = Management in the field of physical education and sports / А.П. Смирнова, З.Р. Халилова, Р.Н. Криулина // Междунар. науч.-прак. конф. «Традиционная и инновационная наука: история, современное состояние, перспективы» =

International scientific and practical conference. «Traditional and innovative science: history, current state, prospects», 10 января 2018 г. – Пермь, 2018. – С. 208-210.

8. Смирнова, А.П. Роль физкультуры и спорта в развитии личностных и профессиональных качеств специалиста в области топливно-энергетического комплекса [Текст] = The role of physical education and sports in the development of personal and professional qualities of a specialist in the field of fuel and energy complex / А.П. Смирнова, Р.Н. Криюлина, М.В. Егоров // Матер. VII Междунар. науч.-метод. конф., посвященной 100-летию РБ = Materials of the VII International Scientific and Methodological Conference dedicated to the 100th anniversary of the RB. (Уфа, 15.03.2019). – Уфа, 2019. – С.159-163.
9. Смирнова, А.П. Исследование проблем формирования физической культуры студентов УГНТУ [Текст] = The study of the problems of the formation of physical culture of students / А.П. Смирнова, М.В. Егоров, Р.Н. Криюлина // Матер. Междунар. науч.-прак. конф. = Materials of the Int. scien. and prac conf.? 30-31 января, 2019 г. – Чебоксары, 2019. – С. 52-55.
10. Туголуков, А.М. Профилактика компьютерной зависимости молодежи средствами физической культуры [Текст] = Prevention of computer addiction of youth by means of physical education / А.М. Туголуков, Р.Н. Криюлина, З.Р. Халилова, А.П. Смирнова // Матер. VII Междунар. науч.-метод. конф., посвященной 100-летию РБ = Mater. of the VII Internat. scien. and method. conf. dedicated to the 100th anniversary of the RB., 15 марта 2019 г. – Уфа, 2019. – С.183-187.

УДК 796.323.2

АНАЛИЗ ПОБЕД И ПОРАЖЕНИЙ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ СССР И СБОРНОЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ.

ANALYSIS OF VICTORIES AND DEFEATS OF THE USSR MEN'S NATIONAL
TEAM AND THE RUSSIAN NATIONAL BASKETBALL TEAM.

Михайлин Н.С.¹, Тазтдинов Р.Б.¹

¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация

Mikhailin N.S.¹, Taztdinov R.B.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье рассмотрены результаты исследования, которые включают в себя анализ и сравнение результатов выступления на международной арене мужской сборной СССР (Российской Федерации) по баскетболу. Было выявлено, что сборная СССР была сильнее Российской Федерации. У сборной СССР было больше побед, чем у Российской Федерации.

Ключевые слова: баскетбол, СССР, Российской Федерации, чемпионат, Олимпиада.

Abstract. The article considers the results of the study, which include the analysis and comparison of statistics of the men's national team of the USSR (the Russian Federation) in basketball. It was revealed that the USSR team was stronger than the Russian Federation. The USSR team had more victories than the Russian Federation.

Keywords: basketball, USSR, Russian Federation, championship, Olympics.

Актуальность. Занятия спортом – важный элемент в жизни каждого человека. Баскетбол – популярная игра по всему миру, не уступающая футболу, хоккею, теннису и т.д. Появившись на территории современной Российской Федерации в 1908 году, баскетбол постоянно претерпевал изменения, касающиеся результатов матчей, статистики спортсменов. Актуальность темы исследования заключается в том, что поднимаются вопросы, касающиеся того, сохранила ли сборная Российской Федерации тот же потенциал, что и ее предшественница, одинаковы ли их результаты на мировой арене. В данной статье мы провели исследования, из которых было выявлено, что сборная СССР на протяжении 45 лет своего существования была одной из сильнейших мужских национальных баскетбольных сборных мира.

Сравнительный анализ. В 1947 году сборная СССР стала принимать участие во всех соревнованиях, которые организовывала ФИБА.

Сначала сборная стала участником чемпионата Европы, и уже стала носить почетное звание чемпиона Европы [1, с. 200].

С 1947 по 1971 год сборная СССР на чемпионатах Европы занимала первые места, за исключением матча с Венгрией, где заняла третье место, получив бронзовую медаль.

В 1949 году, когда Чемпионат Европы был проведён в Каире, у СССР не получилось принять участие. Поэтому чемпионом стал Египет [3].

Также сборная СССР была неизменным фаворитом в Олимпийских играх. Первые Олимпиады сборная СССР занимала вторые места, принося серебряные медали. Позже они стали занимать первые места в 1972, 1988 гг.

Чемпионат мира впервые увидел сборную СССР в 1959 году. Сборная не сдавала своих позиций, всегда приносила призовые места.[2, с.200]

Если говорить о сборной Российской Федерации, то она не является самой сильной командой по баскетболу, уступает США и Канаде.

Сборная не отбиралась на Олимпиаду в 1996, 2004, 2016 гг. Были пропущены Чемпионаты мира в 2006 и 2014 гг.

За все время своего существования сборная СССР была участником в 9 Олимпиадах, где принесла стране две победы. Из 9 чемпионатов мира она выиграла 3. Также была участником 21 чемпионат Европы, где выиграла 14 побед.

Сборная Российской Федерации была образована в 1992 году. Она официальная правопреемница сборной СССР. В 1994 и 1998 годах, выигрывала серебряные медали чемпионатов мира. В 2007 году под руководством Дэвида Блатта впервые выиграла чемпионат Европы. В 2011 году под руководством Блатта команда также выиграла бронзу чемпионата Европы, а через год стала третьей на Олимпийских играх в Лондоне. [4]

На Чемпионате Европы в 2013 году Российская Федерация заняла последнее место. Связано это было с тем, что руководство сборной, главный тренер и и.о. РФБ не могли прийти к общей позиции по поводу тренировок спортсменов.

2015 год являлся самым печальным годом в истории всего российского баскетбола. Поражения на соревнованиях, травмы и отчисления спортсменов привели к тому, что сборная РФ сдала свои позиции. Два года сборная находилась в состоянии нестабильности, но уже в 2017 году на Чемпионате Европы заняла 4-е место.

24 февраля 2019 года Российская Федерация на Чемпионате Мира выиграла Финляндию, выйдя в финал, но не заняла ни одного призового места.

Вывод. Таким образом, в ходе наших исследований было выявлено, что сборная СССР была объективно сильнее сборной Российской Федерации. Объяснить это можно тем, что в Советское время не было такой коррупции в сфере спорта, тренера и участники команды серьезнее относились к баскетболу, доводя до конца начатое дело. Сегодня же мы видим, как тренера сборной могут покинуть тренерский пост до ответственных матчей, перекладывая ответственность на плечи участников, подвергая стрессу команду, что не является критерием успеха на соревнованиях.

Литература

1. Гомельский, А. Баскетбол завоевывает планету: Баскетбол на Олимпиадах / А. Гомельский – М.: Советская Россия, 2018. — 500 с.
2. Квасков, В.Б. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди: справочник / В.Б. Квасков – М.: Советский спорт, 2018. — 274 с.
3. Красулина, Н.А. Спорт и физическая культура как система ценностной ориентации молодежи [Текст] = Sport and physical education as a system of value orientation of youth / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова // XIII Всероссийская научно-практическая Интернет-конференция. Молодёжь в современном мире: проблемы и перспективы = XIII All-Russian Scientific and Practical Internet Conference. Youth in the modern world: problems and prospects, 27 мая -02 июня 2017 г. – Уфа, 2017. - С. 143-146.
4. Красулина, Н.А. Влияние занятий физической культурой на социализацию студента [Текст] = The influence of physical education classes on student socialization / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Л.А. Дмитриева // Сборник

статей по итогам Международной научно-практической конференции = Collection of articles following the results of the International scientific-practical conference, 15 марта 2018. – Уфа, 2018. – С.150-154.

5. Красулина, Н.А. Повышение результативности двигательной деятельности спортсменов на примере спортивного плавания [Текст] = Increasing the effectiveness of motor activity of athletes on the example of sports swimming / Н.А. Красулина, Г.А. Гилев, В.В. Владыкина, А.И. Фабрика // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции = Collection of articles on the basis of the International scientific and methodological conference, 16 апреля 2018. – Уфа, 2018. – С.33 – 36.
6. Красулина, Н.А. Развитие физических и духовно-моральных качеств студентов на примере футбола [Текст] = The development of physical and spiritual-moral qualities of students on the example of football / Н.А. Красулина, Р.Р. Утяшев // Сборник статей по итогам XII Международной научно-практической конференции = Collection of articles based on the results of the XII International Scientific and Practical Conference, 22-24 марта 2018). – Уфа, 2018. – С.118 – 121.
7. Красулина, Н.А. Обеспечение информационной безопасности в процессе получения высшего образования [Текст] = Ensuring information security in the process of higher education / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Р.А. Шаймухаметова // Сборник материалов III Всероссийской научно-методической конференции = Collection of materials of the III All-Russian scientific and methodological conference, 1-2 декабря 2017). – Казань, 2018. – С.123-125.
8. Мугаттарова, Э.Р. Формирование здоровьесберегающей среды технического вуза с использованием метода стратегического планирования / Э.Р. Мугаттарова // Казанский педагогический журнал. – 2019. – №1(132). – С. 20-24.

УДК 796.966

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ КОМПОНЕНТАМИ
СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬЮ ТЕХНИЧЕСКИХ
ДЕЙСТВИЙ ВРАТАРЕЙ 10-11 ЛЕТ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ**
STUDY OF RELATIONSHIPS BETWEEN COMPONENTS OF SPEED
QUALITIES AND PERFORMANCE OF TECHNICAL ACTIONS OF GOALIES OF
10-11 YEARS IN HOCKEY WITH WASHER

Мусин Р.А.¹, Кравец-Абдуллина А.В.¹

**¹Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», Уфа Российская Федерация
Musin R.A., Kravets-Abdullina A.V.¹**

¹Bashkir Institute of Physical Culture (branch) UralGUFC, Ufa, Russian Federation

Аннотация. При совершенствовании технических действий в хоккее большое значение имеет высокий уровень проявления физических качеств спортсменов. Одним из ведущих физических качеств для хоккейных вратарей

являются скоростные качества. В научной работе выявлены взаимосвязи между компонентами скоростных качеств и результативностью технических действий вратарей 10-11 лет в хоккее с шайбой.

Ключевые слова: хоккей с шайбой, технические действия, хоккейные вратари 10-11 лет, скоростные качества, результативность технических действий.

Abstract. When improving technical actions in hockey, the high level of manifestation of physical qualities of athletes is of great importance. One of the leading physical qualities for hockey goalkeepers is speed qualities. The scientific work revealed relations between components of speed qualities and performance of technical actions of goalies of 10-11 years in hockey with a goal.

Keywords: Ice hockey, technical actions, hockey goalies 10-11 years, speed qualities, performance of technical actions.

Актуальность. В современном хоккее с шайбой от деятельности вратаря во многом зависит результат игры команды. Если игра вратаря надежна, то она вселяет спокойствие и уверенность в игру полевых игроков, побуждает их к проявлению инициативы, к атакующим действиям. И наоборот, ненадежная игра вратаря вносит неуверенность в действия партнеров и, обычно, приводит к поражению команды [2, 4, 6].

В настоящее время в данном виде спорта постоянно возрастает интенсивность и эффективность технико-тактических действий полевых игроков, соответственно происходит повышение скорости полета шайбы при бросках в створ ворот, что повышает требования к игре вратаря, адекватности действий и, как следствие, повышения их технической подготовленности, начиная с детского хоккея [1, 3, 9].

Как утверждает ряд авторов, уровень технической подготовленности вратарей 10-11 лет в хоккее с шайбой еще недостаточно высок [4, 5]. Возможной причиной этого является недостаточно высокий уровень проявления компонентов скоростных качеств, необходимых для более результативного выполнения технических действий вратаря [7, 8, 10].

Таким образом, возникает необходимость исследовать взаимосвязи между компонентами скоростных качеств и результативностью технических действий вратарей 10-11 лет в хоккее с шайбой.

Цель исследования – исследовать взаимосвязи между компонентами скоростных качеств и результативностью технических действий вратарей 10-11 лет в хоккее с шайбой.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа №3 им. М.М. Азаматова. В исследовании приняли участие 10 вратарей 10-11 лет. Для определения взаимосвязей между компонентами скоростных качеств и

результативностью технических действий вратарей 10-11 лет в хоккее с шайбой проводился корреляционный анализ между изучаемыми показателями. Для достижения цели данного исследования применялись следующие методы исследования: анкетирование, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Для достижения цели исследования нами были определены часто применяемые и результативные группы технических действий вратарей 10-11 лет в хоккее с шайбой. В ходе анкетирования определено, что часто применяемыми и результативными группами технических действий вратарей 10-11 лет в хоккее с шайбой являются: накрывания и прижимания шайбы (40%), отбивания шайбы (30%). Для уточнения наиболее результативных способов данных групп действий проводилось стенографирование видеозаписей полуфинальных и финальных игр Первенства Республики Башкортостан и Первенства России. В ходе педагогического наблюдения определено, что результативными способами отбивания шайбы у хоккейных вратарей данного возраста являются: отбивание шайбы «блином» с одновременным движением в сторону ($62,5 \pm 5,68$), отбивание шайбы клюшкой с падением на одно или два колена ($52,7 \pm 4,78$), отбивание шайбы щитками в шпагате ($45,8 \pm 3,96$) и отбивание шайбы «блином» с падением на одно или два колена ($42,8 \pm 3,83$). Результативным способом прижимания и накрывания шайбы являются прижимания и накрывания ловушкой ($53,4 \pm 3,64$).

Для выявления компонентов скоростных качеств, определяющих результативность технических действий вратарей 10-11 лет в хоккее с шайбой проводился корреляционный анализ между показателями результативности данных технических действий и уровнем развития скоростных качеств у спортсменов данного возраста. Результаты анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1

Корреляционный анализ между показателями результативных технических действий и уровня развития компонентов скоростных качеств у хоккейных вратарей 10-11 лет, (r)

Компоненты скоростных качеств	Результативность технических действий, (%)				
	1	2	3	4	5
Быстрота движений, (с)	- 0,52	- 0,45	- 0,67	- 0,54	- 0,61
Быстрота одиночного движения (с)	- 0,79	- 0,83	- 0,78	- 0,80	- 0,87
Простая реакция, (см)	0,48	0,39	0,50	0,54	0,55
Реакция на движущийся объект, (кол-во раз)	0,81	0,78	0,82	0,78	0,80
Реакция выбора, (с)	- 0,82	- 0,76	- 0,77	- 0,79	- 0,63
Реакция антиципации, (кол-во раз)	0,76	0,79	0,75	0,71	0,76

Примечание: 1 – отбивание шайбы «блином» с одновременным движением в сторону, 2 – отбивание шайбы клюшкой с падением на одно или два колена, 3 – отбивание шайбы

щитками в шпегате, 4 – отбивание шайбы «блином» с падением на одно или два колена; 5 – прижимания и накрывания ловушкой, r – коэффициент корреляции.

В ходе корреляционного анализа определены значимые отрицательные связи между показателями результативности всех технических действий и быстротой одиночного движения ($r=-0,78 \dots -0,87$); всех действий кроме прижимания и накрывания ловушкой и уровнем проявления реакции выбора ($r=-0,76 \dots -0,82$).

Сильные положительные статистические связи выявлены между показателями результативности всех рассматриваемых технических действий и уровнем развития реакции на движущийся объект ($r=0,78 \dots 0,82$), уровнем проявления реакции антиципации ($r=0,71 \dots 0,79$).

Следовательно, компонентами скоростных качеств, определяющими результативность технических действий у хоккейных вратарей 10-11 лет, являются: быстрота одиночного движения, сложные реакции – выбора, на движущийся объект и антиципации.

Вывод. Полученные в ходе исследования данные необходимо учитывать при повышении эффективности тренировочного процесса, направленного на совершенствование технических действий у хоккейных вратарей 10-11 лет, то есть одновременно необходимо воспитывать компоненты скоростных качеств, определяющие их результативность – быстроту одиночного движения, реакцию выбора, на движущийся объект и антиципации.

Литература

1. Бажин, А.В. О необходимости использования упражнений ЛФК для профилактики заболеваний суставов на занятиях физической культурой в образовательных учреждениях [Текст] = On the need to use exercise therapy exercises for the prevention of joint diseases in physical education classes in educational institutions / А.В. Бажин, Н.Д. Зубарев // Междунар. науч.-прак. конф. Диалог культур в педагогическом и психологическом континууме = Internat. Scien. and prac. conf. Dialogue of cultures in the pedagogical and psychological continuum, 06 октября 2017 г. – Стерлитамак, 2017. – С.06-09.
2. Бажин, А.В. Особенности занятий физической культурой в послеоперационный период при кисте яичка [Текст] = Features of physical education in the postoperative period with testicular cyst / А.В. Бажин, С.В. Кашапов // Междунар. науч.-прак. конф. Диалог культур в педагогическом и психологическом континууме = Internat. Scien. and prac. conf. Dialogue of cultures in the pedagogical and psychological continuum, 06 октября 2017 г. – Стерлитамак, 2017. – С.06-09.
3. Греб, А.В. Роль занятий скандинавской ходьбой в повышении адаптационных возможностей студенток специально-медицинских групп УГНТУ [Текст] = The role of Nordic walking in enhancing the adaptive capabilities of students of special medical groups of USPTU / А.В. Греб, Л.Р.

- Шафикова // Сб. ст. по итогам Междунар. науч.-метод. конф. = Col. of art. on the basis of the Internat. scien. and method. conf., 15 марта 2018 г. – Уфа, 2018. – С.66-70.
4. Греб, А.В. Тренировочный процесс в русской лапте с учётом гендерных особенностей и индивидуализации [Текст] = Training process in Russian bast shoes, taking into account gender characteristics and individualization / А.В. Греб, Н.А. Красулина // Матер. II Междунар. науч.-метод. конф. = Mater. of the II Internat. Scien. and Method. conf., 15 апреля 2019. – Уфа, 2019. – С.45-49.
 5. Панькин, А.М. Выявление уровня тактической подготовленности спортсменов пятиборцев 16-17 лет в фехтовании на шпагах [Текст] = Identification of the level of tactical preparedness of athletes of pentathletes 16-17 years old in fencing with swords / А.М. Панькин, Г.М. Юламанова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы. Междунар. науч.-метод. конф. = Sports of the highest achievements: the integration of science and practice: materials. Int. scientific method. conf., 2018 г. / УГНТУ – Уфа, 2018. – С. 96-99.
 6. Румянцева, Э.Р. Физическая подготовка спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата: монография / Э.Р. Румянцева, А.Р. Даянова, Г.М. Юламанова. – Уфа: БашИФК, 2010. – 78 с.
 7. Хаматнурова, Э.А. Выявление уровня владения техникой нападающего удара у волейболистов 15-16 лет [Текст] = Revealing the level of possession of the technique of an attack hit by volleyball players 15-16 years old / Э.А. Хаматнурова, Г.М. Юламанова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы. Междунар. науч.-метод. конф. = Sports of the highest achievements: the integration of science and practice: materials. Int. scientific method. conf., 2018 г. / УГНТУ - Уфа, 2018. С. 116-119.
 8. Шафикова, Л.Р. Воспитание силовых способностей и выносливости у женщин среднего возраста на занятиях оздоровительной аэробикой [Текст] = Education of strength abilities and endurance in middle-aged women in the classes of health-improving aerobics / Л.Р. Шафикова // Матер. Междунар. науч.-метод. конф., посвященной XXXI летним Олимпийским играм. В 3 т. - Т.3. = Mater.of the Internat. scien.-method. conf. dedicated to the XXXI Summer Olympic Games. In 3 t. T.3., 16 марта 2016 г. – Уфа, 2016. - С. 155-160.
 9. Шафикова, Л.Р. Роль современных методик коррекции нарушения осанки младших школьников на уроках физической культуры [Текст] = The role of modern methods of correction of posture disorders in primary school students in physical education classes / Л.Р. Шафикова, М.Б. Берчатова // Матер. VIII Междунар. науч.-прак. конф. = Mater. of the VIII Internat. scien. and prac. conf., 28 февраля 2019. – Екатеринбург, 2019. – С.663-667.
 10. Юламанова, Г.М. Проблема подготовки специалистов в области спорта инвалидов (по результатам опроса выпускников физкультурных вузов) / Г.М. Юламанова, П.С. Горулев, Л.Р. Макина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 8(54). – С. 31-35.

УДК 796.015.1:796.012.414.6

**СТРУКТУРНО-ФАЗОВАЯ МОДЕЛЬ ВЫПОЛНЕНИЯ
ГИМНАСТИЧЕСКОГО ЭЛЕМЕНТА**
STRUCTURAL-PHASE MODEL OF EXECUTION OF A GYMNASTIC
ELEMENT

Никитина А. А.¹, Бондаренко К. К.¹

¹УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,

Гомель, Республика Беларусь

Nikitina A. A.¹, Bondarenko K. K.¹,

¹FranciskSkorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus

kostyabond67@mail.ru

Аннотация. Целью исследования явилось определение составных элементов гимнастического упражнения на основе кинематического анализа движения. Для решения поставленной цели использовался метод позных ориентиров движения.

Ключевые слова: граничные положения, скелетные мышцы, физическое упражнение.

Abstract. The aim of the study was to determine the components of a gymnastic exercise based on a kinematic analysis of movement. To solve this goal, the method of posture reference movement was used.

Key words: boundary positions, skeletal muscles, physical exercise.

Актуальность. Обучение правильности выполнения движения является залогом эффективности подготовки спортсменов. В её основе

лежит рациональность движений с учётом биомеханических характеристик [4, 7]. Данная рациональность определяется созданием необходимых усилий и служит основой освоения сложно координационных движений в различных видах спорта [6, 8]. Обучение осуществляется на основе разделения движения на части, фазы, стадии или узловые элементы [1, 9]. Каждый из этих узловых элементов определяется педагогической задачей и структурой изменения траекторий движения и усилий.

Организация тренировочных занятий определяется объёмом и интенсивностью тренировочных воздействий [5]. Это заложено в основе подготовки спортсменов, чья спортивная деятельность во многом зависит от качества параметров движений и взаимодействия звеньев тела [3].

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие спортсменки уровня кандидата в мастера спорта Республики Беларусь, занимающиеся гимнастикой. Движение оценивалось по оптимальным диапазонам суставных углов в биокинематических парах с фиксацией изменения позных элементов.

При анализе гимнастических движений использовался метод позных ориентиров, позволивший выделить граничные и ряд мультипликационных положений [2].

Результаты и их обсуждение. Прыжок в шпагат является структурным обязательным элементом в вольных упражнениях и упражнениях на бревне и базовым элементом при обучении разновидностям гимнастических упражнений, выполняемых при прыжках с амплитудным разведением ног.

Биомеханические характеристики упражнения определялись с учётом позных положений, а именно: связанных с подскоком на месте подготовительных движений, отталкиванием от опоры двумя ногами, образование заданной формы движения с фиксацией позы и мягким приземлением в полу присед с первоначальной опорой на носки. Основопологающим критерием правильности выполняемого упражнения является положение тела, при котором достигается угол 180° между бедрами ног при фиксации позы.

В структуре движения были выделены следующие узловые положения: исходное положение (ИП), пусковое положение (ПП), конечное положение (КП) и ряд мультипликационных положений (МП), в зависимости от педагогической задачи выполняемого действия (Рис. 1).

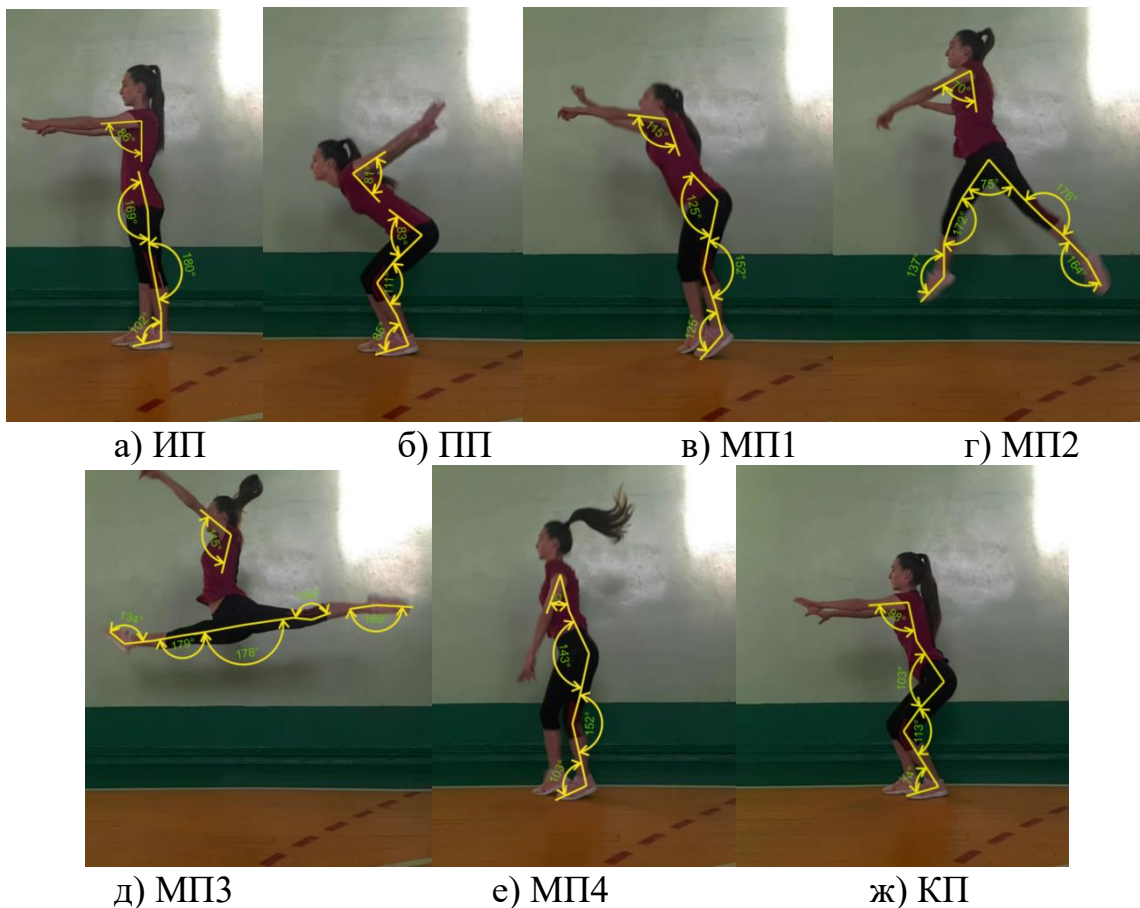


Рис. 1. Поздние элементы прыжка в шпагат

Исходное положение тела гимнастки (рис.1а) характеризовалось стойкой ноги вместе, руки вперед параллельно опоре. Диапазон суставных углов для биокинематических пар составляет: туловище-рука 86-90°, туловище-бедро 169-173°, бедро-голень 177-180°, голень-стопа 90-102°.

В пусковом положении (рис.1б) начальное действие определялось положением приседа. Особенностью позы является жёсткая фиксация стопы на опоре, несколько прогнутое положение туловища и разгибание головы в атлантозатылочном сочленении. Основная нагрузка в данном позном положении осуществляется мышцами антагонистами - сгибателями стопы, разгибателями голени, бедра, туловища и головы. За счёт их напряжения выполняется уступающая работа при дистальной опоре. Для обеспечения последующего движения, в данном положении гимнаст обеспечивает опускание общего центра масс тела (ОЦМт). При этом, происходит предварительное растягивание мышц для последующего более сильного сокращения в момент отталкивания. Следует учитывать, что задержка в данном положении может привести к возникновению релаксации в скелетной мышце, характеризующейся быстрым снижением силы при неизменной её длине. Параметры суставных углов находятся в диапазоне: туловище-рука 74-81°, туловище-бедро 81-83°, бедро-голень 111-120°, голень-стопа 85-91°.

В первом мультипликационном положении (рис.1в) осуществлялось отталкивание двумя ногами от опоры. Основную роль в движении берут на себя сгибатели стопы, разгибатели в коленном и тазобедренном суставах, разгибатели позвоночника. В момент отталкивания происходит напряжение всех мышечных групп, задействованных в передаче импульса силы. Мощность отталкивания в нашем исследовании составила 1243 ± 74 Вт. Изменению высоты перемещения ОЦМт способствует скорость взмаха руками. Диапазон суставных углов для биокинематических пар составляет: туловище-рука 110-115°, туловище-бедро 117-125°, бедро-голень 152-159°, голень-стопа 121-126°.

Во втором мультипликационном положении (рис.1г) выполнялось безопорное движение при перемещении тела вверх с начальным разведением ног вперёд-назад. Диапазон суставных углов для биокинематических пар составляет: туловище-рука 68-72°, угол между бёдрами 60-75°, бедро-голень (для обеих ног) 161-172°, голень-стопа (для обеих ног) 147-164°.

В третьем мультипликационном положении (рис.1д) фиксировалось положение «шпагат» в верхней точке фазы полёта. Оно характеризовалось полным разведением ног в разные стороны. В фиксацию положения включалось выворотное отведение ноги назад, прямая осанка, разгибание стоп. Согнутое положение руки в локтевом суставе обеспечивается напряжением сгибателей

предплечья. Опускание верхних конечностей происходит преимущественно под действием силы тяжести. Напряжение создаётся в мышцах разгибателей стопы, коленных и тазобедренных суставах, а также в мышцах разгибателей позвоночного столба. Оптимальное угловое положение в голеностопных суставах должно стремиться к 180° , угловое положение между бедрами может превышать, но быть не меньше 180° . Недопустимо и сгибание в коленных суставах.

Приземление отмечено в четвёртом мультипликационном положении (рис.1е). Выполняется на переднюю часть стопы для усиления амортизации. Ноги несколько согнуты в коленных и тазобедренных суставах за счет уступающей работы мышц-сгибателей стопы, разгибателей в коленном и тазобедренном суставах, а также разгибателей позвоночного столба. Параметры суставных углов находятся в диапазоне: туловище-рука $30-35^\circ$, туловище-бедро $141-146^\circ$, бедро-голень $148-154^\circ$, голень-стопа $97-104^\circ$.

В конечном позном положении (рис. 1ж) выполнялась фиксация позы. Основой данного положения является устойчивость гимнастики на опоре. Это достигается четкой ориентацией местоположения ОЦМт относительно проекции опоры. Диапазон суставных углов определяется положением туловище-рука $92-96^\circ$, туловище-бедро $98-104^\circ$, бедро-голень $109-114^\circ$, голень-стопа $71-76^\circ$.

На основании позных ориентиров движения была выстроена структурно-фазовая модель выполнения прыжка в шпагат (Табл. 1)

Таблица 1

**Структурно-фазовая модель и кинематические характеристики техники
исполнения прыжка в шпагат**

Стадии	Аккумуляция	Рабочая	Реализация	Амортизация
Фазы	Подготовительная (ИП)	Отталкивание (ПП, МП1)	Полет (МП2, МП3)	Приземление (МП4, КП)
Время (с)	$0,15 \pm 0,009$	$0,27 \pm 0,011$	$0,35 \pm 0,007$	$0,10 \pm 0,002$
Граничные позы	Тело прямое, руки вперед	Плечи наклонены вперед, ноги согнуты в коленных суставах	Шпагат, соединение ног	Касание стоп опоры. Сгибание ног в коленных суставах
Ведущие действия	Подготовка к отталкиванию	Ускорение при отталкивании	Разведение ног в шпагат	Снижение скорости, сохранение равновесия

Вывод. Структура позных ориентиров позволяет выявить граничные положения фаз движения, обеспечивающих результат. Это дало нам возможность определить наиболее рациональные траектории движения звеньев тела и оптимальные диапазоны суставных положений.

Основным требованием к обучению физическим упражнениям является выполнение их без ошибок. Определение исходных, конечных, пусковых и ряда мультипликационных положений позволило не только выявить критерии рациональности движения, но и типичные ошибки, возникающие в результате утомления.

Литература

1. Бондаренко, К.К. Узловые элементы движения конечностей в плавании способом баттерфляй [Текст] = Nodal elements of limb movement in butterfly stroke / К. К. Бондаренко, С. С. Волкова // II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы Междунар. науч.- практ. конф. = II European Games - 2019: psychological, pedagogical and biomedical aspects of training athletes: proceedings of the Intern. scientific and practical conf., 4–5 апреля 2019 г./ БГУФК. – Минск: БГУФК, 2019. – Ч. 2. – С. 42-45 Бондаренко, К.К. Биодинамика движений пловца на основе учета узловых элементов / К.К. Бондаренко, С.С. Волкова / Актуальні проблеми громадського здоров'я : матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Освіта і здоров'я» / відповід. ред. І. О. Калиниченко, наук. ред. М. О. Лянной. Т.2. – Суми: ФОП Цьома С. П. – С.25 – 27.
2. Хихлуха, Д.А. Кинематические составляющие движений гребли на байдарке / Д. А. Хихлуха, К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Матер. VIII всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – 2018. – С. 580-583.
3. Boloban, W. Kinematic structure of double salto backward stretched performed with stable landing and in combination with salto tempo / W. Boloban, J. Sadowski, W. Wisniowski, A. Mastalerz, T. Niznikowski, // Research Yearbook, Medsportpress. 2007. №13 (1).– С. 104 – 107.
4. Bondarenko, K. Programming of the training process in handball on the basis of the functional condition of different systems of the organism / К. Bondarenko, А. Madzharov // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. – № 3 (87). – С. 176-187
5. Bondarenko, K. Biomechanical Characteristics of Kayaking / К. Bondarenko, D. Khikhluha & А. Bondarenko // The SIOSS Journal of Sport Science, 2017. №12. – С. 6 - 13.
6. Brüggemann, G.P. Biomechanics of gymnastic techniques / G. P. Brüggemann // Sport Science Review, 1994. №3. – С. 79 – 120.
7. McNitt-Gray, J.L. Proceedings of the Biomechanics Symposia / J. L. McNitt-Gray / University of San Francisco. Impulse generation during jumping and landing movements, 2001. 95 – 99.
8. Sands, W.A. Biomechanics for gymnastics / W. A. Sands / The Science of Gymnastics. Routledge, Francis and Taylor Grp., 2001. 55 – 104.

УДК 796.015.12:796.012.57:796.325

**ЛОНГИТУДИНАЛЬНАЯ ДИНАМИКА МОЩНОСТИ
ОТТАЛКИВАНИЯ СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**
LONGITUDINAL DYNAMICS OF POWER OF KNOWLEDGE OF
VOLLEYBALL STUDENTS

Орельская С.А.¹, Бондаренко К. К.^{1,2}

**¹УО «Гомельский государственный медицинский университет», Гомель,
Республики Беларусь**

**²УО «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины»,
Гомель, Республика Беларусь**

Orelyskaya S. A.¹, Bondarenko K. K.^{1,2},

¹Gomel State Medical University, Gomel, Republic of Belarus

**²Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus
sport@gsmu.by**

Аннотация. В данной статье проведен сравнительный анализ физической подготовленности спортивных групп высшего учебного заведения по волейболу с использованием контрольных тестов. Выявлена динамика параметров мощности отталкивания спортсменов-волейболистов на протяжении четырёх лет исследования.

Ключевые слова: мощность отталкивания, физическая подготовка, специальная подготовленность.

Abstract. This article provides a comparative analysis of the physical fitness of sports groups of a higher educational institution in volleyball using control tests. The dynamics of the parameters of the repulsion power of athletes-volleyball players over the course of four years of research has been revealed.

Keywords: repulsion power, physical fitness, special fitness.

Игровая деятельность в волейболе обеспечивается за счёт мышечной работы скоростно-силового и точно-координационного характера действий. Короткое время касания мяча требует точности и целенаправленности движений при выполнении технических элементов игры. Характер движений волейболиста определяется максимальным проявлением быстроты и силы, скоростно-силовыми проявлениями, выраженными в выпрыгиваниях вверх на максимальную высоту. Выполнение большого количества ударных действий при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов [4].

Общая физическая подготовка волейболиста направлена на повышение уровня физических качеств. Задача специальной физической подготовки – становление и совершенствование технико-тактической подготовленности спортсмена.

Эффективность техники определяется модельными параметрами движения [1]. Формирование техники волейбольных ударов определяется физическими возможностями спортсмена, характером взаимодействия звеньев тела, последовательностью выполнения движения [7].

Результативность игры в современном волейболе во многом зависит от характера подачи. Это заставляет искать пути усиления подачи за счёт активности предварительных действий – разбега и выпрыгивания [2]. В этом случае, мощность отталкивания способствует созданию дополнительных силовых воздействий на мяч при подаче [3].

Подготовка спортсменов в условиях не физкультурных специальностей, и, более того, в условиях специальных учебных заведений с большим объёмом освоения специального учебного материалы на неаудиторных занятиях, накладывает дополнительные трудности [5]. Вместе с тем, решение данных проблем способствует повышению активности студенческой молодёжи и привлечению их к занятиям физкультурной и спортивной деятельностью. Это позволяет утверждать, что анализ уровня физической подготовленности является значимым фактором планирования тренировочного процесса.

Целью исследования явилось определение мощности отталкивания студентов, занимающихся волейболом.

В качестве метода исследования тестирование мощности отталкивания посредством выполнения прыжка в высоту толчком двух ног с места.

В исследовании приняли участие студенты, занимающиеся в спортивном отделении волейбола гомельского медицинского университета. Исследование проводилось в течении четырёх лет, в период с 2014 по 2018 год. В исследовании приняли участие студенты волейбольной команды в количестве 18 человек, принимавшие участие в соревнованиях городского, областного и республиканского уровня.

Тестирование мощности отталкивания выполнялось на протяжении четырёх лет обучения, в начале, середине и в конце каждого учебного года. За время лонгитудинальных исследований было проведено 216 тест попыток прыжка в верх.

Контрольный тест по физической и специальной физической подготовленности включал прыжок в высоту с места (см). На основании выпрыгивания вверх с места определялась высота перемещения общего центра масс и мощность отталкивания спортсменов (Табл.1).

Таблица 1

Уровень физической подготовленности по скоростно-силовым показателям

Прыжок в высоту	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Прыжок в высоту, см	50.8±2.5	52.8±2.3	50.6±2.2	53.2±2.5
Мощность отталкивания, Вт	918.4 ± 22.3	994.7 ± 19.7	976.2 ± 21.5	1002.3 ± 27.9
Относительная мощность отталкивания, Вт/кг	12.1 ± 0.9	11.9 ± 0.7	11.7 ± 0.6	12.4 ± 0.8
Минимальная высота выпрыгивания, см	32	40	36	38
Максимальная высота выпрыгивания, см	71	73	69	73

Результаты проведенного лонгитудинального исследования позволили выявить характер создания усилий при выполнении выпрыгивания. В частности, повышение количественного показателя высоты выпрыгивания на втором курсе (52.8 ± 2.3) при достаточно высокой мощности отталкивания (994.7 ± 19.7), не отражает характер силового проявления при его относительной мощности (11.9 ± 0.7). По нашему мнению, это связано с возрастными изменениями гормонального статуса организма и, как следствие, увеличение массы тела студентов. Можно отметить, что при равенстве показателя высоты выпрыгивания между студентами первого и третьего курсов, увеличение массы тела играет отрицательную роль в проявлении индивидуальных взрывных усилий (12.1 ± 0.9 и 11.7 ± 0.6 соответственно). Наиболее значимые показатели отмечены у студентов четвёртого курса как в показателях высоты выпрыгивания (53.2 ± 2.5), так и в показателях общей и относительной мощности отталкивания (1002.3 ± 27.9 и 12.4 ± 0.8 соответственно). По нашему мнению, это связано с повышением уровня развития общих и специальных физических качеств.

Анализируя полученные данные, мы можем сделать выводы, что результаты мощности отталкивания и показателей теста выпрыгивания взаимосвязано и с изменением в сторону увеличения учебной нагрузки, а также выбором средств и методов в тренировочном процессе, направленном на формирование базовых элементов в игровых видах спорта и подготовке к соревновательному периоду.

По нашему мнению, комплексное развитие основных физических качеств и функциональных систем организма требует разнообразия содержания игровой деятельности, что достигается в процессе разносторонней физической подготовки [6].

Литература

1. Бондаренко, А. Е. Модельные параметры нападающего удара в волейболе [Текст] = Model parameters of volleyball striker / А. Е. Бондаренко, Э. А. Гайков, Е. А. Мочалова // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: Сб. науч. ст. 1-й Междунар. науч.-прак. конф., посвященной памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева = Game sports: current issues of theory and practice: Sat. scientific Art. 1st International scientific-practical Conf., dedicated to the memory of the rector of VGIFK Vladimir Ivanovich Sysoev, 2018 г. – Воронеж, 2018. — С. 374-380.
2. Бондаренко, К.К. Кинематическая структура движений при верхней подаче с разбега в волейболе [Текст] = Kinematic structure of movements at the top pitch with a run in volleyball / К.К.Бондаренко, В.А.Сычова // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики»: сб. науч. ст. 2-ой Междунар. науч.-прак. конф., посвящённой памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева = Game sports: current issues of theory and practice ": Sat. scientific Art. 2nd International scientific-practical Conf., dedicated to the memory of the rector of VGIFK Vladimir Ivanovich Sysoev. – Воронеж, 2019.– С.307 - 311
3. Бондаренко, К.К. Влияние физических нагрузок на биомеханику движений в волейболе [Текст] = The effect of physical activity on the biomechanics of movements in volleyball / К.К.Бондаренко, В.А.Сычова // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики»: сб. науч. ст. 2-ой Междунар. науч.-прак. конф., посвящённой памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева = Game sports: current issues of theory and practice ": Sat. scientific Art. 2nd International scientific-practical Conf., dedicated to the memory of the rector of VGIFK Vladimir Ivanovich Sysoev. – Воронеж, 2019. – С.311-315.
4. Ломако, С. А. Оценка уровня физической подготовленности группы спортивной специализации по мужскому волейболу / С. А. Ломако, К. С. Семененко // IX Международная научно – практическая конференция «Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды», 8-9 октября 2015 г. / УО «ГГУ им. Ф.Скорины» – Гомель, 2015. – С. 113.
5. Ломако, С. А. Анализ физической подготовленности занимающихся волейболом и баскетболом в медицинском ВУЗе [Текст] = Analysis of the physical fitness of those involved in volleyball and basketball at a medical university / С. А. Ломако, А. А. Малявко, Г. В. Новик // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: Сб. науч. ст. 1-й Междунар. науч.-прак. конф., посвященной памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева = Game sports: current issues of theory and practice: Sat. scientific Art. 1st International scientific-practical Conf., dedicated to the memory of the rector of VGIFK Vladimir Ivanovich Sysoev, 23-24 октября 2018 г. – Воронеж, 2018. – С. 303-305.
6. Новик, Г. В. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов, занимающихся в группах спортивной специализации по волейболу, мини-футболу в ВУЗе [Текст] = A comparative analysis of the physical fitness of

students involved in sports specialization groups in volleyball, futsal at the university / Г. В. Новик, С. А. Ломако, З. Г. Минковская // Республиканская науч.-прак. конф. с междунар. участием «Мультидисциплинарный подход к диагностике и лечению коморбидной патологии», 29-30 ноября 2018 г. / УО «ГомГМУ», 2018. – Гомель, 2018. – С. 346-348.

7. Сычова, В. А. Формирование техники ударных действий у юных волейболистов [Текст] = The formation of shock technique in young volleyball players / В. А. Сычова, К. К. Бондаренко // Физическая культура и спорт – основы здоровой нации: матер. V Междунар. науч.-прак. конф. = Physical education and sport - the foundations of a healthy nation: Mater. V Int. scientific-practical conf. / ЗГУ. – Чита, 2019. – С. 175-178.

УДК 796.093.1

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАНИЙ РАЗЛИЧНЫХ УРОВНЕЙ ANALYSIS OF RESULTS OF COMPETITIONS OF DIFFERENT LEVELS

Панькина Т.Л.¹, Садыкова К.В.¹

¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация

Pankina T.L.¹, Sadikova K.V.¹

¹Ufa State Petroleum Technical University, Ufa, Russian Federation

karina.sadikova16@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются результаты спортивных соревнований команды по Чир спорту на различных уровнях и проводится их анализ.

Ключевые слова: Чир спорт, результаты соревнований, квалификация, спортивная программа, Всероссийские соревнования.

Abstract. The article discusses the results of sports competitions of the Cheer Sports team at various levels and analyzes them.

Keywords: Cheer Sport, competition results, qualification, sports program, All-Russian competitions.

Актуальность. Спортивные соревнования – главный составной элемент спортивной тренировки. Проведение любых соревнований подразумевает получение результата. Спортивный результат – это качественный или количественный уровень показателей в спорте. Общим для всех видов спорта положением, определяющим истинность спортивного результата, является его достижение в условиях соревнований при соблюдении соответствующих правил. Каждый вид спорта имеет свой набор правил, от выполнений которых зависит конечный результат и оценка уровня спортивной подготовки в конкретной дисциплине.

В период начала спортивного сезона разрабатывается программа выступлений на весь спортивный сезон. Сначала в программе выступления возникают некоторые сложности, т.к. спортсмены ещё не отработали связки

элементов в новой программе. Данный факт отражается на итогах выступлений. Как правило, новая программа отрабатывается в процессе каждодневных тренировок. В результате, отработанная программа выступлений показывается на первых стартах.

Из практики, можно сказать, что первые старты проводятся на местных соревнованиях: в городе или республике. Затем команда, победившая в республиканских соревнованиях, направляется на более статусные соревнования. И на этом этапе итоги соревнований становятся более значимыми, т.к. по их итогам присваиваются разряды спортсменам, производится отбор в сборную страны и на международные соревнования. Участниками соревнований являются команды из разных регионов нашей страны, спортсмены спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации, которые отобраны в своем регионе. Они образуют серьезную конкуренцию и по составу выступающих команд, и по сложности и качеству выполнения соревновательной программы. Судейский состав также меняется. На всероссийских соревнованиях судьи более квалифицированы, от них не ускользнет ни малейшая ошибка.

Рассмотрим итоги соревнований 2018-2019 спортивного сезона по Чир спорту. На протяжении всего спортивного сезона одна из команд города Уфы лидировала на всех соревнованиях, проводимых в Республике Башкортостан. Она была направлена на Всероссийские соревнования по Чир спорту в город Пермь.

На всероссийских соревнованиях в городе Пермь команда из Уфы набрала сумму баллов, которая соответствует третьему месту. Но технический судья зафиксировал наличие недопустимых элементов в программе в соответствии с Правилами вида спорта "Чир спорт" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 5 февраля 2018 г. N 84) и наказал команду. В результате с команды сняли штрафные баллы, что переместило её на одну позицию ниже. Девочки заняли четверное место, что не позволило им повысить свои спортивные разряды. В целом общая сумма баллов, которая идет в зачет не сильно варьируется в зависимости от уровня соревнований. Команда, представляющая Республику Башкортостан, находится в середине турнирной таблицы.

Итоги соревновательного процесса во многом зависят от качества и чистоты выполнения спортивной программы, уровня мастерства выступающих команд, умения преподнести на публику и жюри свои наработанные навыки, но и от квалификации членов судейской бригады.

Таблица

Результаты соревнований различных уровней

Команда	Республиканский фестиваль по чир спорту «Ступень к успеху»				Всероссийские соревнования по ЧИР СПОРТУ			
	сумма по судьям		сумма в зачет	место	сумма по судьям		сумма в зачет	место
Представитель Республики Башкортостан	C1	52	183	1	C1	64,5	157,5	4
	C2	62			C2	63		
	C3	69			C3	64,5		
	C4	52			C4	55		
	C5	69			C5	60		
	Tex	0			Tex	-10		
Представитель Челябинской области					C1	73	215,5	1
					C2	72,5		
					C3	76		
					C4	69,5		
					C5	70		
					Tex	0		

По окончании соревнований, не зависимо от полученного результата, необходимо анализировать ошибки, допущенные на соревнованиях и делать надежные выводы. Для полного и правильного анализа нужно не один раз просмотреть запись выступлений. Зафиксировать список ошибок и затем работать над их исправлением. Особое место уделить элементам, по которым назначены штрафы.

Анализ соревнований состоит в осмыслении причин успеха и неудач в каждом соревновании. Причем, не только своих, но и других команд, выступающих на данном спортивном соревновании.

Литература

1. Егоров, М.В. Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой в помощь студентам при заболевании дыхательных путей [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / М.В. Егоров, Т.Л. Панькина. – Уфа, УГНТУ, 2014 г.
2. Егоров, М.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка на экономическом факультете вуза [Текст] = Professional and Applied Physical Training at the Faculty of Economics of the University / М.В. Егоров, А.П. Смирнова, Т.Л. Панькина // Материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию юбилею РБ = Materials of the VII International Scientific and Methodological Conference dedicated to the 100th anniversary of the RB. (Уфа, 15.03.2019). – Уфа, 2019. – С.50-53.
3. Давлетбаева, А.И., Важность занятий физической культурой в социализации личности студента [Текст] = The importance of physical education in the socialization of student personality / А.И. Давлетбаева, Т.Л. Панькина //

Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции = Collection of articles on the basis of the International scientific and methodological conference. (Уфа, 15.03.2018). – Уфа, 2018. – С. 70-73.

4. Мякишева, О.И. Адаптация образовательной среды для студентов-спортсменов с ограниченными возможностями здоровья [Текст] = Adaptation of the educational environment for students-athletes with disabilities / О.И. Мякишева, М.В. Егоров, Т.Л. Панькина, В.А. Хаджимамедова // Сборник статей по итогам XII Международной научно-практической конференции = Collection of articles based on the results of the XII International Scientific and Practical Conference. (Уфа, 22-24.03.2018). – Уфа, 2018. – С.173 – 176.
5. Общий сводный протокол по виду спорта чир спорт - Республиканский фестиваль по чир спорту «Ступень к успеху» 2019.
6. Панькина, Т.Л. Потребности, интересы и мотивы занятий физическими упражнениями студентов уфимского государственного нефтяного технического университета, осваивающих экономические специальности [Текст] = Needs, interests and motives for physical exercises of students of the Ufa State Petroleum Technical University, mastering economic specialties / Т.Л. Панькина, К.М. Хаснулина // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции = Collection of articles on the basis of the International scientific and methodological conference. (Уфа, 15.03.2018). – Уфа, 2018. – С.184 -187.
7. Панькина, Т.Л. Сравнение результатов выступлений сборной России и сборной Таиланда на Чемпионате Мира по тайскому боксу (муай тай) в 2017 году [Текст] = Comparison of the performance of the Russian national team and the Thai national team at the Thai Boxing World Championship (Muay Thai) in 2017 / Т.Л. Панькина, Э.Р. Ахияров // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции = Collection of articles on the basis of the International scientific and methodological conference. (Уфа, 16.04.2018). – Уфа, 2018. – С.93 – 95.
8. Правила вида спорта "Чир спорт" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 5 февраля 2018 г. N 84).
9. Регламент Всероссийских соревнований по Чир спорту 12-15 апреля 2019 г. Номер-код вида спорта: 1040001511Я г. Пермь.
10. Юсупов, В.Х. Отношение студентов к физической культуре в системе высшего образования (на примере УГНТУ) [Текст] = Attitude of students to physical education in the system of higher education (on the example of UGPTU) / В.Х. Юсупов, Т.Л. Панькина // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции = Collection of articles on the basis of the International scientific and methodological conference. (Уфа, 15.03.2018). – Уфа, 2018. – С.313 -318.

УДК 796.853.23

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «ВНЕШНИХ РЕАКТИВНЫХ СИЛ» КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА БОРЦОВ

USE OF "EXTERNAL REACTIVE FORCES"

AS AN INDICATOR OF EFFECTIVENESS OF TECHNICAL SKILL OF WRESTLERS

Пегов В.А.¹, Яунбаева Н.С.¹, Ягафаров Р.Р.¹

¹ФГБОУ ВО Башкирский Государственный Аграрный Университет, Уфа, Российская Федерация

Pegov V.V.¹, Yaunbaeva N. S.¹, Yagafarov R.R.¹

¹Bashkir State Agrarian University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье описан эксперимент с применением специального тренажерно-измерительного устройства «активный манекен», проведенный, с целью определения внешней реактивной силы, которая характеризует степень умения спортсмена использовать усилие противника при выполнении специальных технических действий.

Ключевые слова: манекен, борец, тренажер, динамограмма, подбив-отрыв.

Abstract. The article describes an experiment using a special training-active device "active mannequin", conducted to determine the external reactive force, which characterizes the degree of ability of an athlete to use the opponent's force when performing special technical actions.

Keywords: mannequin, wrestler, trainer, dynamogram, knock-out.

Актуальность. Использование новых технических средств в спортивной борьбе позволяет избирательно регистрировать и целенаправленно совершенствовать те элементы спортивной техники, которые до настоящего времени оставались за чертой научных исследований [3]. Одним из таких неизученных аспектов в техники спортивной борьбы является использование внешних реактивных сил (ВРС) возникающих в результате активного противоборства соперников. В связи с этим изучение способностей использовать внешние реактивные силы является важным резервом повышения эффективности технического мастерства квалифицированных спортсменов [2].

Перед исследователем, приступившим к изучению этого аспекта спортивной техники, встает вопрос практической регистрации "внешних реактивных сил", ответа на который в литературе нам найти не удалось. Поэтому настоящей главе предлагается технический и методический подход к регистрации и оценке способностей борцов использовать «внешние реактивные силы» [1].

Методы и организация исследования. С целью воспроизведения и регистрации «внешних реактивных сил» использовалось техническое устройство, в которое вошли: механическая часть (типа «подкидной мост»), на контактную

площадку которого устанавливается борцовский манекен, блок питания, миллисекундомер, одноканальный самописец, потенциометр токонесущие провода (рис.1). Весь комплекс был объединен общей электрической схемой (рис. 2). Основной частью устройства являлась пружина, оттарированная до величины усилия, равного 3000 Н, предназначенная для выбрасывания манекена вверх, после его осаживания испытуемым. Это моделировало реакцию атакуемого борца в ответ на подготовительное действие атакующего, перед выполнением броска прогибом. Направляющая и несущая рамы составляют общую конструкцию, крепящуюся одним концом на оси, а другим - на пружине. На оси находится передающее колесо, соединенное с осью потенциометра. Потенциометр изменяет напряжение в общей сети в зависимости от приложенного усилия смещения передающего колеса.

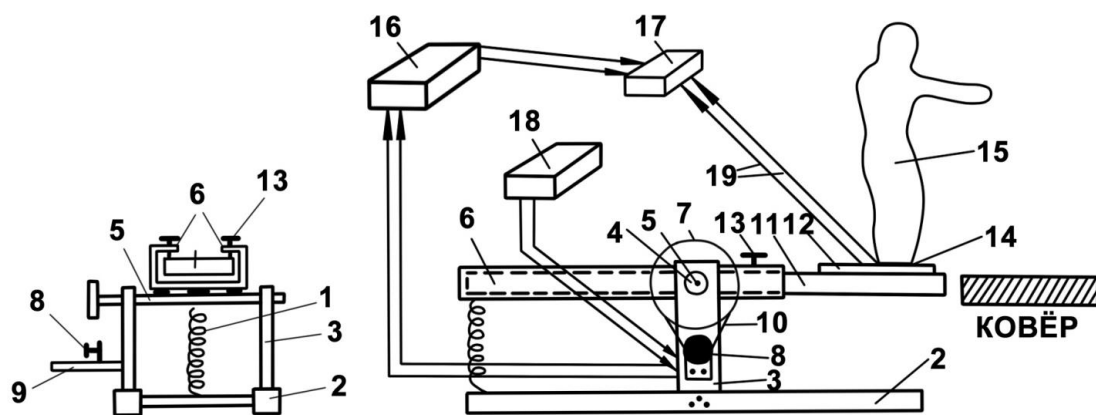


Рис. 1. Специальное тренажерно-измерительное устройство «Активный манекен»: 1- пружина, 2- станина, 3- стойка, 4- ось направляющей рамы, 6- направляющая рама, 7- передающее колесо, 8- ось датчика, 9- датчик, 10- пасик, 11- выдвижная несущая рама, 12- контактная площадка, 13- винты-фиксаторы, 14- основание-контакт манекена, 15- манекен, 16- одноканальный самописец, 17- электронный миллисекундомер, 18- блок питания, 19- электрические провода.



Рис.2. Структурно-функциональная схема СТИУ «Активный манекен»

При этом, выдвигая несущую раму из направляющей (уменьшая или увеличивая плечо приложения силы), можно произвольно изменять величину сопротивления пружины. Величина развиваемого усилия в момент осаживания

манекена регистрировалась с помощью одноканального самописца. Скорость протяжки ленты на самописце составляла 25 мм/с. Внешний вид получаемой кривой изображен на (рис. 3). При этом буквой А обозначена та часть импульса силы, которую развивает сам испытуемый при осаживании манекена вниз, названный нами импульс активной силы (ИАС). Буквой В обозначена величина импульса силы, развиваемая пружиной в ответ на предшествующее механическое воздействие, определенная как импульс «внешней реактивной силы» (ИВРС).

В процессе исследований перед испытуемыми ставилась целевая установка. Она заключалась в том, что переключение к выполнению фазы «подбив-отрыв» необходимо было выполнять не сразу после осаживания манекена вниз, а в момент прекращения выталкивающего действия пружины.

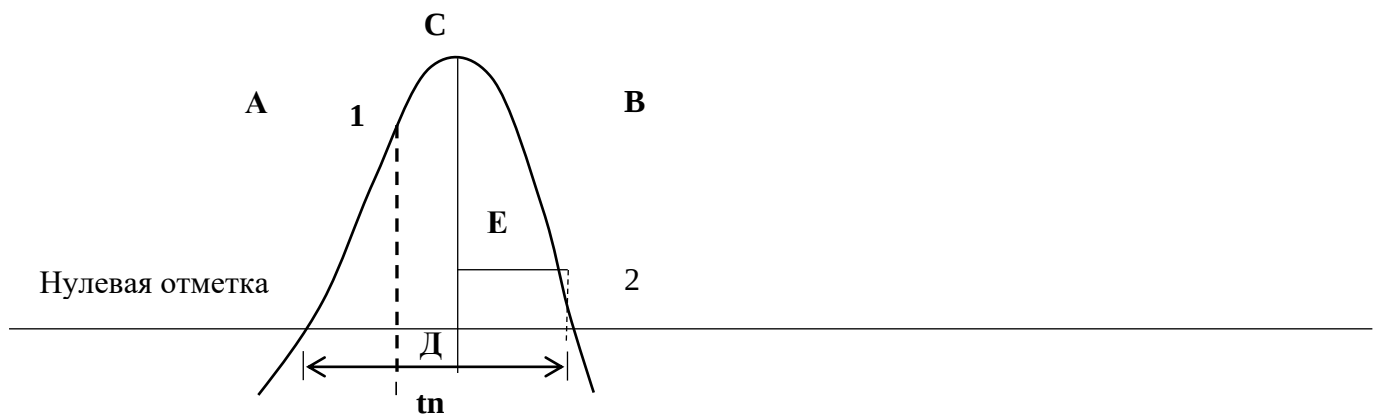


Рис. 3. Динамограмма усилия при осаживании манекена вниз и возвращении его в исходное положение

При достижении заданной величины усилия фазе осаживания включался миллисекундомер Ф-209 (рис. 3, точка 1), регистрирующий время до отрыва манекена от платформы, знак t - время переключения с фазы осаживания до отрыва манекена от платформы, можно найти на кривой точку 2 - момент прекращения использования «внешних реактивных сил». Для этого от проекции точки 1 на нулевую отметку (рис. 3) откладывается время. Перпендикуляр, опущенный из точки 2 на отрезок СД, характеризующий величину абсолютного усилия F , очерчивает границу реализованного импульса из «внешней реактивной силы» (Е), который испытуемый использовал при переходе от выполнения подготовительного действия к основному.

Величина реализованного импульса «внешней реактивной силы» (Е), рассчитанная с помощью планиметра и выраженная в процентах по отношению к общему импульсу «внешних реактивных сил», характеризует степень умения спортсмена использовать усилия противника при выполнении специальных технических действий.

Результаты. В результате лабораторного эксперимента с участием 20 квалифицированных борцов классического стиля установлено, что исследуемый контингент спортсменов может реализовать в среднем около 60 % от общего импульса «внешних реактивных сил».

Вывод. Использование описанного тренажерно-измерительного устройства в процессе технической подготовки спортсменов позволяет существенно повысить уровень координационных способностей, а такое специфическое их проявление, как способность к использованию внешних реактивных сил, поднять, практически, до около предельных значений.

Литература

1. Егошина, О.Л. Формирование психологической устойчивости студентов в процессе учебно-тренировочных занятий борьбой / О.Л. Егошина // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы: матер. III науч.-прак. конф. молодых ученых и аспирантов. – 2009. – С. 220-223.
2. Яунбаева, Н.С. Факторы профессионального становления специалиста / Н.С. Яунбаева // Наука молодых – инновационному развитию АПК: матер. XI Национальной науч.-прак. конф. молодых ученых/ БГУ. – Уфа, 2018. – С. 355-360.
3. MOUFTI, H. KINEMATIC ANALYSIS OF THE "ATTACK TO THE LEGS" FROM WRESTLING: IMPACT OF PRIOR JUDO EXPERTISE [Текст] / H. MOUFTI, A. ARFAOUI // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2019. – № 1. – С. 19-23.

УДК 796.853.23

ЛОКАЛИЗАЦИЯ ДИСКООРДИНИРУЮЩИХ ВЛИЯНИЙ ПРИ УПРАВЛЕНИИ ПРОИЗВОЛЬНЫМ ДВИЖЕНИЕМ

LOCALIZATION OF DISCO-ORDINATING INFLUENCES IN CONTROL OF
ARBITRARY MOVEMENT

Пегов В.А.¹, Яунбаева Н.С.¹, Ягафаров Р.Р.¹

¹ФГБОУ ВО Башкирский Государственный Аграрный Университет, Уфа,
Российская Федерация

Pegov V.V.¹, Yaunbaeva N. S.¹, Yagafarov R.R.¹

¹Bashkir State Agrarian University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье анализируется предполагаемая зависимость эффективности управления движением борца, от того насколько объективно он воспринимает и адекватно перерабатывает тактильную информацию.

Ключевые слова: дзюдо, импульс, анализ, раздражитель, сигнал, порог.

Abstract. The article analyzes the alleged dependence of the fighter's movement control efficiency on how objectively he perceives and adequately processes tactile information.

Keywords: judo, impulse, analysis, stimulus, signal, threshold.

Актуальность. В спорте высших достижений качество управления движениями во многом обусловлено объективностью восприятия и оценки внешней информации. В борьбе дзюдо наряду с доминированием двигательного анализатора важное значение имеет деятельность тактильной сенсорной системы, так как часть специфической информации в процессе спортивного поединка борец получает через давление, оказываемое соперником на кожу. В связи с этим от того, насколько объективно спортсмен воспринимает и адекватно перерабатывает тактильную (афферентную) информацию, во многом зависит эффективность дальнейших управляющих (эфферентных) влияний [3].

В связи с этапным характером обработки информации на различных уровнях функционирования сенсорной системы возникает необходимость дифференцированного подхода к оценке деятельности анализатора в процессе управления движением, учитывающем как состояние первичных звеньев сенсорной системы (рецепторных датчиков), так и конечных перерабатывающих инстанций (проекционных зон коры больших полушарий) с целью определения звена, лимитирующего обеспечение высоко координированного двигательного акта [1].

Методы и организация исследования. Исследовали особенности восприятия и оценки тактильной информации при нанесении различных стимулов на поверхность средней линии спины.

Подача стимула осуществлялась одновременным и последовательным прикосновением ножек циркуля в области левой трапецевидной мышцы. Определялся нижний (НП) и верхний порог (ВП) тактильной сенсорной системы. Наряду с абсолютными порогами, характеризующимися минимальной энергией, при которой возникает возбуждение, определялся разностный (дифференциальный) порог (ДП), т. е. разница между двумя интенсивностями раздражения, которая еще воспринимается организмом. Существенным дополнением к используемой методике явилась оценка испытуемым собственных ощущений в момент подаваемого сигнала [6]. Так, подавались одновременные и последовательные сигналы 3-х различных выше пороговых величин. После каждого прикосновения испытуемый на основе собственных тактильных ощущений (без зрительного контроля) оценивал величину расстояния между ножками циркуля и регистрировал ее двумя точками на листе бумаги.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного исследования не выявлено статистически достоверных различий между абсолютными пороговыми значениями у спортсменов различной квалификации ($p > 0,05$).

Установлена зависимость величины пороговых показателей от степени утомления организма. Так, при одновременной подаче стимула величина

пороговых показателей была наилучшей после разминки и составила в среднем: НП — 31 $\pm$ 4 мм, ВП- 42 $\pm$ 5 мм и ДП- 11 $\pm$ 2 мм и существенно снижалась к концу тренировочного занятия: 45 $\pm$ 6 мм, 68 $\pm$ 8 мм, 23 $\pm$ 3 мм соответственно.

Выявлены достоверные ($p < 0,05$) различия между показателями пороговых значений тактильной сенсорной системы у квалифицированных дзюдоистов и испытуемых, не занимающихся спортом.

В связи с тем, что показатели отдельных изменений пороговых значений тактильной сенсорной системы не характеризуют с достаточной четкостью обследуемый контингент спортсменов (по отдельным измерениям дзюдоисты 1-го разряда могут не отличаться от показателей мастеров спорта), то наиболее информативным показателем в оценке деятельности тактильного анализатора может быть стабильность его функционирования по отношению к различным факторам воздействия. Так, у квалифицированных спортсменов на изменение стабильности в деятельности тактильного анализатора могут повлиять в основном существенные факторы: значительные функциональные нагрузки, чрезмерное утомление организма и т. д. У людей, не занимающихся спортом, существенная вариативность в показателях деятельности тактильной сенсорной системы наблюдается при значительно менее существенных воздействиях: переход из одного учебного корпуса в другой (расстояние порядка 300 м), ходьба пешком по лестнице с первого этажа на пятый и обратно [2;4].

Оценка этого показателя в деятельности тактильной сенсорной системы позволило обнаружить достоверные различия между спортсменами различной квалификации. Так оценка стабильности функционирования тактильного анализатора, выполненная по результатам 10 измерений в течение одного тренировочного дня в условиях спортивного сбора (2 тренировки в день), показала повышение стабильности в функционировании механизмов восприятия с ростом мастерства спортсменов.

Динамика изменения показателей разности пороговых значений представлена на (рис.1). Видно, что у борцов 1-го разряда эта разность находится в диапазоне 11 мм, у КМС-8 мм и у МС-4 мм. Это может свидетельствовать о повышении стабильности функции тактильной сенсорной системы с ростом мастерства спортсменов.

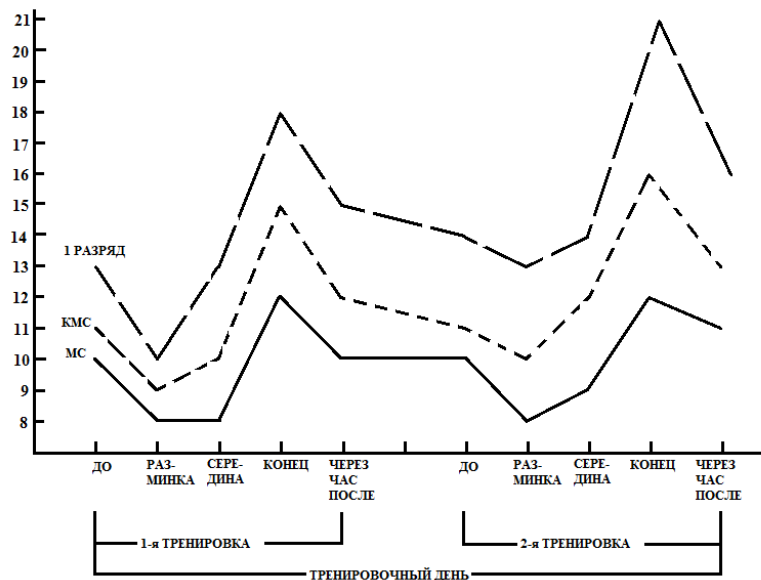


Рис.1. Стабильность функционирования тактильной сенсорной системы по отношению к факторам тренировочных воздействий

Установлена корреляционная связь между показателями стабильности ДП эффективностью соревновательной деятельности (особенно с показателем эффективности атак) квалифицированных дзюдоистов ($r=0,71$; $p=0,01$). Это может указывать на то, что совершенствование функционального состояния тактильной сенсорной системы возможно происходит не за счет улучшения деятельности самих первичных рецепторных датчиков, а за счет снижения вариативности их показателей, повышения стабильности в функционировании механизмов восприятия[5].

Анализ индивидуальных данных обнаружил тенденцию к снижению показателей оценки нанесенных стимулов (субъективные ощущения) по сравнению с величиной объективно подаваемого среднего значения ошибки составила 25 ± 3 мм, а при последовательно наносимом стимуле -11 ± 2 мм ($p < 0,01$). При этом величина ошибки подаваемого сигнала у МС находилась в пределах ДП, т. е. в пределах величин, обусловленных функциональными ограничениями сенсорной системы, тогда как у спортсменов КМС и 1-го разряда наблюдались более значительные ошибки в оценке предъявленных стимулов (превышающие в несколько раз пороговые значения).

Установлена прямая связь между величиной ДП и адекватностью оценки поступающей тактильной информации ($r_s = 0,74$; $p < 0,01$).

Более точная оценка последовательно наносимого стимула объясняется включением в процесс переработки тактильной информации более чувствительного механизма с значительно более низкими пороговыми значениями.

Ошибки в оценивании предъявляемых раздражений, превышающие величину ДП, характерны для менее квалифицированных спортсменов (КМС и 1-й разряд). Эти ошибки нельзя объяснить только ограничениями функционального устройства рецепторов, по-видимому, здесь имеет место проявление несовершенной работы высших перерабатывающих инстанций, отвечающих за конечный анализ поступающей тактильной информации, что может быть обусловлено недостатком специфического спортивного опыта [7]. Практически каждое звено переработки тактильной информации находится под эфферентным контролем нервной системы, и значительные изменения структуры сенсорной информации на пути к высшим нервным центрам во многом определяются именно этим регулирующим влиянием нервной системы на различные отделы анализатора.

Вывод. Таким образом, искажение поступающей информации может осуществляться в различных звеньях сенсорной системы. Искажения, порождаемые функциональными ограничениями первичных рецепторных датчиков, носят, в большей степени, генетически обусловленный (практически неустранимый) характер. Наряду с этим ошибки, являющиеся результатом несовершенной деятельности конечных перерабатывающих инстанций, вполне устранимы (путем приведения в соответствие собственных тактильных ощущений с величиной объективно подаваемого сигнала) за счет приобретения специфического опыта в управлении спортивными движениями.

Таким образом, одним из факторов, лимитирующих акта у квалифицированных спортсменов, являются функциональные ограничения, обусловленные устройством первичных рецепторных датчиков. У спортсменов низкой квалификации погрешности, связанные с управлением движений во многом определены неадекватной работой высших перерабатывающих инстанций тактильного анализатора. В связи с этим совершенствование воспринимающего компонента в целостном процессе управления движениями у квалифицированных спортсменов происходит за счет снижения вариативности в деятельности первичных рецепторных механизмов и благодаря преобладающим качественным изменениям в конечных звеньях сенсорной системы.

Литература

1. Бердышев, А.Ю. Анализ выраженности факторов психологической подготовленности борцов [Текст] = Analysis of the severity of factors of psychological preparedness of wrestlers / А.Ю. Бердышев, О.Л. Егوشيца // Универсиада - как стимул развития студенческого спортивного движения: матер. Междунар. науч.-прак. конф. = Universiade - as an incentive for the development of student sports movement: Mater. Int. scientific-practical conf / БГАУ. – 2009. – С. 19-22.

2. Бикимбетов, Р.Г. Национальная борьба - куреш: методика развития физических качеств: учебно-методическое пособие / Р.Г. Бикимбетов. – Сибай, Сибайский институт БашГУ, 2008. – 72 с.
3. Вандышев, В. И. Развитие координационных способностей на спортивно-оздоровительном и начальном этапах у юных самбистов на основе специализированных игровых заданий [Текст] = The development of coordination abilities at the sports and recreational and initial stages of young sambo wrestlers on the basis of specialized game tasks / В.И. Вандышев // Теория и практика физической культуры = Theory and practice of physical education. – Москва, 2010. – № 1. – С.44-47.
4. Егошина, О.Л. Формирование психологической устойчивости студентов в процессе учебно-тренировочных занятий борьбой / О.Л. Егошина // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы: матер. III науч.-прак. конф. молодых ученых и аспирантов. – 2009. – С. 220-223.
5. Пегов, В.А. Особенности начального обучения защитным тактико-техническим действиям в адаптивном дзюдо: монография / В.А. Пегов, Р.М. Закиров, Ю.В. Наборщикова. – Пермь, 2011. – 177 с.
6. Пидоря, А.М. Основы координационной подготовки спортсменов / А.М. Пидоря, М.А. Годик, А.И. Воронов. – Омск, 1992. – 76 с.
7. Яунбаева, Н.С. Личностное развитие и самореализация студентов под влиянием занятий физической культурой и спортом [Текст] = Personal development and self-realization of students under the influence of physical education and sports / Н.С. Яунбаева, Л.Г.Селезнева// Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: Матер. Междунар. учеб.-метод. и науч.-прак. конф. = Actual problems and prospects for the development of physical education and sports in higher education institutions of the Ministry of Agriculture of Russia: Mater. Int. textbook.-method. and scientific. Conf. – 2012. – С. 351-353.

УДК796.8:796.012.2

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

**FEATURES OF MANIFESTATION OF SPECIAL COORDINATION ABILITIES
OF HIGH-QUALIFICATION JUDOISTS**

Пегов В.А.¹, Яунбаева Н.С.¹, Ягафаров Р.Р.¹

**¹ФГБОУ ВО Башкирский Государственный Аграрный Университет, Уфа,
Российская Федерация**

Pegov V.V.¹, Yaunbaeva N. S.¹, Yagafarov R.R.¹

¹Bashkir State Agrarian University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье представлено исследование, результаты которого подтверждают наше предположение о том, что ведущим параметром, при

осуществлении процесса координации движений у высококвалифицированных дзюдоистов является пространственный параметр.

Ключевые слова: дзюдо, координация, пространственный параметр, временной параметр, силовой параметр, диапазон.

Abstract. The article describes the study, the results of which confirm our assumption that the leading parameter in the process of coordinating movements of highly qualified judokas is a spatial parameter.

Keywords: judo, coordination, spatial parameter, time parameter, power parameter, range.

Актуальность. В процессе технической подготовки спортсменов высокой квалификации все чаще приходится делать упор на необходимость совершенствования специальных координационных способностей, функция которых состоит в управлении специфическими движениями, по форме и содержанию существенно отличающимися от используемых в повседневной жизни [3]. Эффективное решение этой задачи невозможно без знания особенностей проявления специальных координационных способностей, обусловленных спецификой вида спорта.

В исследованиях ученых установлено, что при оценке координационных способностей дзюдоистов высокой квалификации в период специализированной подготовки наиболее информативными являются показатели величин дифференцирования и точности воспроизведения основных параметров технического действия, а также показатели способности к сохранению статического и динамического равновесий[2;5].

Выявлена неоднородность влияния показателей способности к сохранению равновесия на показатели соревновательной деятельности. Так, качество технической подготовки, в большей степени зависит от способности к сохранению статического равновесия, а на эффективность атак большее влияние оказывает способность к сохранению динамического равновесия [1]. Это можно объяснить тем, что иногда качество технической подготовки спортсмена бывает связано с возможностью остаться стоять в стойке после выполнения приема, а эффективность атак во многом обусловлена переходом от выполнения одного технического действия к другому [4;6].

Методы и организация исследования. Методы: анализ литературы, научный эксперимент. Исследование проводилось на базе БашГАУ. В эксперименте приняли участие борцы высокой квалификации, имеющие спортивные разряды и звания. Испытуемым предлагалось выполнить заданный технический прием с завязанными глазами и после вращения. Оценивалось время и точность выполнения броска.

Результаты и их обсуждение. При изучении особенностей проявления специальных координационных способностей дзюдоистов различных весовых групп установлено, что показатели веса тела спортсмена не оказывают существенного влияния на качество управления параметрами специального технического действия, хотя в ряде случаев у борцов с большим весом отмечен более низкий уровень координационных способностей.

Поэтому при совершенствовании специальных координационных способностей борцов необходимо осуществлять единую методическую направленность (без учета принадлежности к определенной весовой категории).

С повышением координационной сложности приемов воздействие анализаторов оказывает все более отрицательное влияние на проявление специальных координационных способностей. Так при ограничении зрительного и раздражении вестибулярного анализаторов точность воспроизведения времени выполнения приема снижается на 12,9 %, при ухудшении качества оценок — на 27,3 %. При этом у КМС участие зрительского и вестибулярного анализаторов в управлении движениями на 2,5% выше, чем у МС. Это подтверждает наше предположение о том, что в основе проявления специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов лежит специфическая деятельность сенсорных систем. Следовательно, одним из путей совершенствования координации движения является повышение роли ведущего анализатора в восприятии специфической информации.

Способности к управлению временными и пространственными характеристиками технических действий, а также показатели сохранения динамического равновесия являются наилучшим у дзюдоистов комбинационной манеры ведения соревновательного поединка. Это определяет легкость в выполнении ими многоходовых комбинаций и своевременность при переключении с технического действия на другое.

Борцы силового стиля обладают наилучшими возможностями к управлению силовыми характеристиками приемов, проявляющимися в тонкой координации движений на уровне максимальных мышечных напряжений, а также предрасположенностью к сохранению статического равновесия. Это оправдывает их стремление навязать сопернику силовую борьбу и вместе с тем опровергает сложившееся представление о них, как о борцах, применяющих грубую физическую силу. Внешнее физическое подавление, проявляющееся у дзюдоистов силового стиля, основано на тонкой мышечной чувствительности. При этом их способности к управлению временными и пространственными параметрами движения хуже, чем у представителей темповой манеры.

Анализ полученных результатов показал, что качество управления различными параметрами технического действия у исследуемых спортсменов неодинаково (таблица 1).

Таблица 1.

Показатели дифференцирования высококвалифицированными дзюдоистами основных параметров специального технического действия (броска через бедро).

Параметры движения	Величина параметра	Величина дифференцирования	% дифференцирования
Временной, с	0,882+/-0,057	0,158+/-0,03	18
Пространственный, угл. град.	214+/-17	9+/-2	4
Силовой, н	1940+/-130	160+/-40	8

Из табл. 1 видно, что дзюдоистов высокой квалификации наилучшие способности к управлению пространственными характеристиками приемов. Это позволило сделать предложение о наличии у них ведущего параметра координации движений.

Результаты факторного анализа специальных координационных способностей подтвердили предложение о том, что ведущим параметром при осуществлении процесса координации движений у высококвалифицированных дзюдоистов является пространственный параметр (рисунок 1).

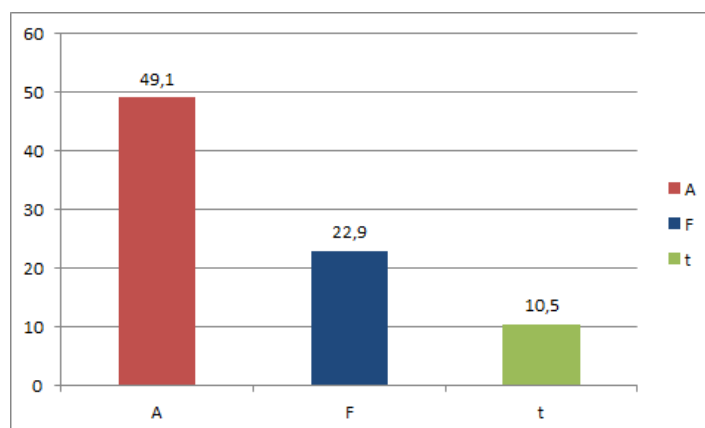


Рис.1. Факторная структура специальных координационных способностей дзюдоистов высокой квалификации. А-пространственный параметр, F- силовой параметр, t- временной параметр

Вывод. Существование ведущего параметра координации движения объясняется спецификой борьбы в одежде, когда силовое воздействие на противника в конкретный момент времени затруднено в связи со сложностью выполнения плотного захвата за кимоно. Наличие свободного захвата в процессе поворота на прием позволяет создавать большой инерционный момент до входа в непосредственный контакт с противником и благоприятствует эффективному

осуществлению процесса координации технических действий за счет преимущественного управления пространственными характеристиками приемов.

Литература

1. Бердышев, А.Ю. Анализ выраженности факторов психологической подготовленности борцов [Текст] = Analysis of the severity of factors of psychological preparedness of wrestlers / А.Ю. Бердышев, О.Л. Егошина // Универсиада - как стимул развития студенческого спортивного движения: матер. Междунар. науч.-прак. конф. = Universiade - as an incentive for the development of student sports movement: Mater. Int. scientific-practical conf / БГАУ. – 2009. – С. 19-22.
2. Вандышев, В. И. Развитие координационных способностей на спортивно-оздоровительном и начальном этапах у юных самбистов на основе специализированных игровых заданий [Текст] = The development of coordination abilities at the sports and recreational and initial stages of young sambo wrestlers on the basis of specialized game tasks / В.И. Вандышев // Теория и практика физической культуры = Theory and practice of physical education. – Москва, 2010. – № 1. – С.44-47.
3. Егошина, О.Л. Формирование психологической устойчивости студентов в процессе учебно-тренировочных занятий борьбой / О.Л. Егошина // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы: матер. III науч.-прак. конф. молодых ученых и аспирантов. – 2009. – С. 220-223.
4. Пегов, В.А. Особенности начального обучения защитным тактико-техническим действиям в адаптивном дзюдо: монография / В.А. Пегов, Р.М. Закиров, Ю.В. Наборщикова. – Пермь, 2011. – 177 с.
5. Пидоря, А.М. Основы координационной подготовки спортсменов / А.М. Пидоря, М.А. Годик, А.И. Воронов. – Омск, 1992. – 76 с.
6. Яунбаева, Н.С. Личностное развитие и самореализация студентов под влиянием занятий физической культурой и спортом [Текст] = Personal development and self-realization of students under the influence of physical education and sports / Н.С. Яунбаева, Л.Г.Селезнева// Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: Матер. Междунар. учеб.-метод. и науч.-прак. конф. = Actual problems and prospects for the development of physical education and sports in higher education institutions of the Ministry of Agriculture of Russia: Mater. Int. textbook.-method. and scientific. Conf. – 2012. – С. 351-353.

УДК 796.012.1:796.012.8:796.433.2

БИОДИНАМИКА УЗЛОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА В МЕТАНИИ КОПЬЯ

BIODYNAMICS KEY ELEMENTS OF BODY POSITION IN THE JAVELIN

Примаченко П. В.¹, Бондаренко К.К.¹

**¹УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
Гомель, Республика Беларусь**

Primachenko P.V.¹, Bondarenko K. K.¹,

**¹Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus
kostyabond67@mail.ru**

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы биомеханических параметров движения при выполнении финального усилия в метании копья. Определено влияние кинетических характеристик движения в различных фазах и узловых элементах на риск травмирования суставов.

Ключевые слова: кинематические характеристики, крутящийся момент, вальгусное положение сустава.

Abstract. The article discusses the biomechanical motion parameters when performing the final effort in javelin throwing. The influence of kinetic characteristics of movement in various phases and nodal elements on the risk of joint injury was determined.

Keywords: kinematic characteristics, torque, valgus position of the joint.

Актуальность. В спортивной деятельности при кратковременном проявлении максимального усилия имеется вероятность травмирования суставов. Особо сильно это выражено в метании копья. Нами не выявлено научных исследований, в которых предпринята попытка связать воедино кинематические параметры движения и высокую степень травматизма. В некоторых исследованиях приведены последствия травм, полученных при метании копья. В них рассматриваются вопросы ухудшения техники движения и повышения риска повторности травм [8,11, 12]. Данный риск связан с отклонением движений от оптимальных диапазонов. Ранее выявлено, что большинство травм крестообразной связки происходит в момент постановки ноги на опору [1]. Опорные звенья при торможении тела испытывают значительные нагрузки в области суставов [6]. Наибольшее количество травм отмечается при снижении функционального состояния скелетных мышц во время напряженной мышечной деятельности [5].

С целью профилактики авторами используется контроль функционального состояния скелетных мышц спортсменов [2]. Для снижения количества травм необходимо понимание их причин. С этой целью, необходимо определять причины чрезмерного напряжения в суставно-связочном аппарате и своевременно проводить восстановительные и реабилитационные мероприятия

[9].

Методы и организация исследования. Исследование биомеханических параметров метания производилось посредством видеоанализа. Было отснято и проанализировано более восьмисот соревновательных попыток метательниц копья.

Видеоанализ выполнялся в НИЛ ФКиСУО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», с помощью программного обеспечения «KinoVea». Исследование проводилось в рамках выполнения Государственной программы научных исследований «Конвергенция – 2020».

Характер полученных травм был взят из медицинских карт спортсменов.

Результаты и их обсуждение. При анализе более восьмисот соревновательных попыток выявлено около 14% попыток, во время которых метателями были получены травмы. Эти травмы были связаны с повреждением суставных губ плеча, разрывами передней крестообразной и локтевой связок, растяжением скелетных мышц.

Нами определялись кинематические параметры движения во время фазы финального усилия. На их основе была построена модель движения, отражающая его эффективность. Данные параметров попыток, в которых спортсмены получили травмы сравнивались с кинематическими параметрами модельного движения. Это дало возможность обосновать вероятность получения травмы метателем в зависимости от изменения кинематических параметров движения. Биомеханические характеристики движения определялись по времени движений плеча, локтя, запястья, бедра, колена и голеностопного сустава в фазе финального усилия.

Был проведён анализ полученных травм и возможные механизмы их возникновения. Механизмы травмирования рассматривались с учётом биодинамики узловых элементов положения тела при движении и по крутящему моменту в суставах [7].

Фаза финального усилия определялась с момента постановки ноги на опору и до освобождения копья из руки. В момент постановки ноги на опору осуществляется блокирование коленного сустава и стопорится продвижение тела вперёд. При замедлении движения метателя на опоре передаётся импульс силы от тела к копыю. В момент финального усилия спортсмен выполняет поворот правого бедра в направлении броска. Происходит вращение верхней части туловища и перемещение плеча метаемой руки в направлении броска за счет обгона звеньев тела.

Перемещение плечевого сустава выполняется с вращением бедра и туловища, что увеличивает линейную скорость движения. Последовательно выполняется горизонтальный отвод плечевого сустава и внутреннее вращение,

следом за которым, выполняется движение в локтевом суставе, далее сгибание лучезапястного сустава и, в конечном итоге, освобождение копья. Правильность выполнения движения определяется выпуском копья через плечо метаемой руки.

Биомеханика финальной фазы метания характеризуется поворотом туловища влево и наклоном его вперед. Осуществляется горизонтальное отведение и внутреннее вращение плеча, разгибается локоть и сгибается запястье.

При движении копья через проекцию плеча происходит напряжение скелетных мышц и увеличивается давление на суставы, в особенности плечо и локоть, где происходит крутящийся момент при метании. В этот момент часто происходит их травмирование. Травмы включают растяжения или разрывы локтевой коллатеральной связки [9], смещение плечевой кости в суставной сумке, которое вызывает подвывих плеча и разрыв ротаторной манжеты. Внешний крутящий момент в вальгусе локтя может являться прямой причиной разрыва локтевой связки. Сила, развиваемая вальгусным крутящим моментом в локтевом суставе, приводит к созданию усилия, стремящегося отдалить предплечье от тела и отделить медиальный надмыщелок плечевой кости от венечного отростка локтевой кости. Эта сила ответственна за растягивающее напряжение, которое приводит к деформации коллатеральной связки локтевого сустава, потому что данная связка соединяет эти костные выступы. Следует отметить, что локтевая коллатеральная связка противостоит внешнему крутящему моменту вальгусного локтя, обеспечивая внутренний крутящий момент в локтевом суставе. Большой внешний вальгусный крутящий момент в локтевом суставе может быть вызван изменением положения локтя во время высокой скорости перемещения при внутреннем вращении плечевой кости. Это положение может увеличивать крутящий момент во внешнем локтевом вальгусе, значительно увеличивая момент инерции звеньев руки, что приводит к инерционному отставанию предплечья относительно плеча при его внутреннем вращении. Изменение кинематических характеристик локтя может возникнуть из-за усталости скелетных мышц звеньев верхних конечностей, требующей большей активации трёхглавой мышцы плеча для поддержания его стабильности, что, в свою очередь, приводит к большему разгибанию локтя [3, 4].

Несоответствие положения звеньев руки относительно проекции центра масс туловища является причиной большого внешнего крутящего момента локтевого вальгуса. Данное изменение кинематических параметров движения руки приводит к тому, что мышцы звеньев рук, а не скелетные мышцы вращателей туловища, генерируют крутящий момент, необходимый для

выполнения метания с высокой скоростью. Это приводит к накоплению усталости скелетных мышц плеча и к компенсаторному движению в локтевом суставе за счёт сокращения трёхглавой мышцы плеча, чтобы стабилизировать плечевой сустав. Короткая фаза замедления после выпуска копья может быть причиной травмы коллатеральной связки локтевого сустава из-за более высоких угловых скоростей локтевого сустава. Вместе с тем, короткая фаза замедления не является основным фактором травмирования, так как большой крутящий момент зависит не только от высокой угловой скорости. Положение прямого локтя во время быстрого вращения плечевой кости имеет взаимосвязь с травмой локтевой коллатеральной связки при движении руки вверх при метании. Большой внутренний крутящий момент в локтевом суставе может привести к повреждению связок, окружающих локтевой сустав. Чрезвычайный угол сгибания в локтевом суставе является механизмом повреждения сухожилий, прикрепленных к двуглавой мышце плеча. Концентрическое сгибание локтя и его эксцентрическое разгибание требуют сильного сокращения двуглавой мышцы плеча, что отражается в большом внутреннем моменте сгибания локтя. Сильное сокращение двуглавой мышцы плеча может развить достаточную силу, чтобы травмировать суставную связку и даже оторвать её от кости. Может возникнуть достаточное усилие, особенно при быстром эксцентрическом разгибании локтя, чтобы разорвать сухожилие двуглавой мышцы плеча.

При угловом положении локтевого сустава, приближённое к прямому, он имеет меньшую амплитуду движения. Это требует большего внутреннего изгибающего момента, в целях уменьшения скорости разгибания до достижения максимального положения. Во время быстрого разгибания локтя во время броска возникает движение, связанное с повреждениями суставной сумки и повреждение сухожилия двуглавой мышцы плеча. С этим повреждением связан большой крутящий момент сгибания локтевого сустава.

Вывод. Модельные параметры значений сил и моментов, возникающих в плечевых и локтевых суставах метателей копья, могут предоставить ценную информацию об относительном риске, приводящем к травмам тканей тела.

Анализ проведённого исследования движения метателей и причины, вызвавшие травмы свидетельствуют, что их можно было бы предотвратить с помощью программ тренировок, которые бы улучшали технику движения для снижения мышечного напряжения. Понимание взаимосвязи между кинематическими и динамическими составляющими движения и риском получения травмы, позволит разработать тренировочные программы по профилактике травматизма.

Литература

1. Бондаренко, Е. К. Повышение риска травматизма нижних конечностей в зависимости от кинематических характеристик движения во флорболе / Е.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики» : сб. науч. ст. 2-ой Междунар. науч.-прак. конф., посвящённой памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева [Текст] = Game sports: current issues of theory and practice ": Sat. scientific Art. 2nd International scientific-practical Conf., dedicated to the memory of the rector of VGIFK Vladimir Ivanovich Sysoev. – Воронеж, 2019. – С. 303 – 307.
2. Бондаренко, А.Е. Контроль функционального состояния скелетных мышц прыгунов с шестом / А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко, С. В. Шилько // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта : Матер. Всерос. науч.-прак. конф. с междунар. участием, посвященной 85-летию ФГБУ СПбНИИФК. В 2-х томах, 2018 г. / СПбНИИФК. – С.П.,2018. - С. 182-185.
3. Бондаренко, К.К. Изменение кинематики гребка при утомлении скелетных мышц / К. К. Бондаренко, Е. П. Лисаевич, С. В. Шилько, А. Е. Бондаренко // Российский журнал биомеханики. – 2009. – Т. 13. № 2. – С. 24-33.
4. Бондаренко, К.К. Изменение характера движений при утомлении в карате / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Физическая культура, спорт, наука и образование : Матер. II всерос. науч. конф. – 2018. - С. 68-72.
5. Бондаренко, К.К. Изменение функционального состояния скелетных мышц под воздействием напряженной нагрузочной деятельности / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко, Е. А. Кобец // Наука і освіта. – 2010. – № 6. – С. 35-40.
6. Бондаренко, К.К. Биомеханические характеристики движений в коленных суставах хоккеистов [Текст] = Biomechanical characteristics of movements in the knee joints of hockey players / К. К. Бондаренко // II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов: матер. Междунар. науч.-практ. конф. = II European Games - 2019: psychological, pedagogical and biomedical aspects of training athletes: Mater. Int. scientific-practical conf., 4-5 апреля, 2019 г. / БГУФК. – Минск, 2019. – Ч. 2. – С. 39-42.
7. Бондаренко, К.К. Биодинамика движений пловца на основе учета узловых элементов / К. К. Бондаренко, С. С. Волкова /Актуальні проблем громадського здоров'я : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Освіта і здоров'я» / відповід. ред. І. О. Калиниченко, наук. ред. М. О. Лянной. Т.2. – Суми: ФОП Цьома С. П. – С. 25 – 27.
8. Бондаренко, К.К. Взаимосвязь кинематических параметров движения с риском травматизма в метании копья / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко, В. А. Боровая // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 4 (30). – С. 13-21.

9. Бондаренко, К.К. Влияние изменения кинематики движения в метании копья на риск получения травмы / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко, П. В. Примаченко // Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка : зб. наук. праць [ред. кол.; гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2019. Вип. 5-6. – С. 147-154
10. Плескачевский, Ю.М. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю.М. Плескачевский, С. В. Шилько, Д. А. Черноус, К. К. Бондаренко // Россия - Беларусь – Сколково: единое инновационное пространство : тезисы международной научной конференции. – 2012. – С. 124-125.
11. Andrews, J. R. (1998). Preventing throwing injuries / J. R. Andrews & G. S. Fleisig // J Orthop Sports Phys Ther, 27(3), 187-188.
12. Gerbino, P. (2003). Elbow disorders in throwing athletes / P. Gerbino // Orthopedic Clinics of North America, 34(3), 417-426.
13. Escamilla, R. F. (2007). Pitching biomechanics as a pitcher approaches muscular fatigue during a simulated baseball game / R. F. Escamilla, S. W. Barrentine, G. S. Fleisig, N. Zheng et al. // Am J Sports Med, 35(1), 23-33.

УДК 796.819

РАЗВИТИЕ ГРЭППЛИНГА В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН GRAPPLING DEVELOPMENT IN THE REPUBLIC OF BASHKORTOSTAN

Тазтдинов Р.Б.¹, Валитов А.И.¹

¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация

Taztdinov R.B.¹, Valitov A.I.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье рассматриваются уровень развития грэпплинга в республике Башкортостан в настоящее время. Также были указаны проблемы развития этого вида спорта, и последствия популяризации грэпплинга.

Ключевые слова: грэпплинг, спорт, физическое развитие, духовное развитие.

Abstract. The article discusses the current level of development of grappling in the Republic of Bashkortostan. The problems of the development of this sport and the consequences of the popularization of grappling were also indicated.

Keywords: grappling, sports, physical development, spiritual development.

Грэпплинг – вид спортивного единоборства, совмещающий в себе технику всех борцовских дисциплин, с минимальными ограничениями по использованию

болевых и удушающих приёмов. Считается европейской модификацией японской борьбы джиу-джитсу.

На данный момент времени, грэпплинг в нашей республике развивается в основном за счет усилий самих спортсменов, так как нет серьезной поддержки со стороны государства.

Соревнования проводят различные спортивные федерации. Часто присутствуют взносы для участия, т.е. награды и различные поощрения собираются с участников соревнований. Отсюда следует вывод что, развитие данного вида спорта держится лишь на энтузиазме спортсменов. Финансовая поддержка грэпплинга отсутствует как на Российском, так и на региональном уровнях. Финансовые вложения поступают в отдельные спортивные клубы и команды (пример – клуб «Ратиборец», г. Екатеринбург) от любителей.

Тем не менее, пропаганда и развитие данного вида спорта идет. Проводятся чемпионаты, мастер классы, совместные тренировки, спортивные сборы, причем не только в городе Уфе, но и в других районах республики. Так, например, уфимский бойцовский клуб «Тархан» с 2016 года ежегодно проводит открытые турниры по грэпплингу.

Основным положительным моментом подобных турниров является пропаганда спорта. У юношей и девушек, которые присутствуют на соревнованиях и наблюдают за выступающими ровесниками, появляется мотивация заниматься спортом и саморазвитием. С началом занятий спортом, в человеке развиваются волевые качества, он становится более ответственным, сильным, стрессоустойчивым, духовно и физически развитым.

Особенно важно проводить выездные соревнования в районах, где возможность обучаться каким-либо спортивным дисциплинам в разы ниже, чем в крупных городах, ввиду отсутствия спортивных клубов и залов. Такая ситуация в свою очередь приводит к тому, что молодые люди начинают приобретать вредные привычки. Существующие методы борьбы с вредными привычками не имеют должного успеха. Так, например, для уменьшения потребления табачных изделий на их упаковках размещаются изображения последствий табакокурения, а также повышаются цены на продукт. Однако как показывает практика, люди не придают особого значения иллюстрациям, как и увеличению цен.

Отсюда следует вывод, что борьбу с пагубными для человека привычками следует вести не путем «устрашений», штрафов и т.д., а продвигать в массах тенденцию здорового образа жизни, поощрять деятельность тренеров, открывать больше спортивных комплексов и залов. Подобный подход позволяет решить сразу несколько проблем: оздоровление населения, уменьшение преступности, увлечение числа рабочих мест, вследствие чего возрастает экономический

уровень района. Уменьшение потребления вредных веществ ведет так же и к уменьшению преступности, поскольку очень много противозаконных действий совершаются людьми в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.

О развитие грэпплинга свидетельствует рост числа людей, занимающих призовые места в соревнованиях различного уровня: Республиканского, Российского, Европейского. Ярким примером является спортсмен Динар Акмурзин, который два года подряд становился серебряным призером, а в 2018 году стал победителем республики Башкортостан. Кроме того, Динар обладатель пояса чемпиона NAGA Grappling. Динар Акмурзин основал бойцовский клуб «Тархан», где занимает должность главного тренера. В настоящее время в клубе занимаются около 50 человек, среди которых больше десяти чемпионов республиканского и всероссийского уровня.

На сегодняшний день грэпплинг набирает популярность среди молодых людей. Для более ускоренного и развития этого вида спорта, необходима государственная поддержка в строительстве спортивных залов, обеспечении инвентарем, финансовая поддержка спортсменов, участвующих в соревнованиях европейского и мирового уровня.

Литература

1. Акбашев, Т.Р. Сравнительный обзор Советской и Российской школ хоккея [Текст] = Comparative review of Soviet and Russian hockey schools / Т.Р. Акбашев, Р.Б. Тазтдинов // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции = Collection of articles on the basis of the International scientific and methodological conference, 16 апреля, 2018 г. – Уфа, 2018. – С.13 – 15.
2. Бажин, А.В. Роль государства в системе развития физической культуры и спорта в современной России [Текст] = The role of the state in the system of development of physical culture and sports in modern Russia / А.В. Бажин, К.В. Ветчинкина // XIII Международная научно-практическая конференция. WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS = XIII International Scientific and Practical Conference. WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS, 30 сентября, 2017 г. – Пенза, 2017. – С.218-222.
3. Бережнова З.З. Состояние развития современного студенческого спорта / З.З. Бережнова, Н.А. Красулина, Д.А. Бережнова // Мат. Международ. науч.-прак. конф. «Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами», 23-25 ноября 2016 г. / ТИУ – Тюмень, 2016. – 32-34 с.
4. Берчатова, М.Б. Педагогические и психологические аспекты развития мотивации к занятиям каратэ [Текст] = Pedagogical and psychological aspects of the development of motivation for karate / М.Б. Берчатова, О.С. Маркешина // Мат. XI Межднар. науч.-прак. конф. «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма» = Mat. XI Int. scientific-practical conf. "Actual problems of physical education, sports and tourism", март 2017 г. – Уфа, 2017. – 227-231 с.

5. Гайнуллин, Т.Р. Спорт и физическая культура как система ценностной ориентации молодёжи / Т.Р. Гайнуллин, Н.А. Красулина, З.З. Бережнова // Мат. XIII Всеросс. науч.-прак. интернет-конф. «Молодёжь в современном мире: проблемы и перспективы», 27 мая-2 июня 2017 г. – Уфа, 2017. – 143-146 с.
6. Гнилицкая, О.А. Психолого-педагогические аспекты адаптации и формирования ЗОЖ [Текст] = Psychological and pedagogical aspects of adaptation and the formation of healthy lifestyle / О.А. Гнилицкая, А.В. Мисюля // Материалы III Международной научно-практической конференции. Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами = Materials of the III International Scientific and Practical Conference. Strategy for the development of mass sports work with students, 24 ноября 2017 г. – Тюмень, 2017. – С. 38-42.
7. Магсумов, Р.Ш. Формирование спортивного каратэ в республике Башкортостан / Современные концепции теории и практики физической культуры Материалы Международной научно-методической конференции, посвященной 70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов / Магсумов Р.Ш.Ахмадуллин М.Л., Красулина Н.А. / УГНТУ – Уфа, 2015. - С. 248-254.
8. Тазтдинов, Р.Б. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в вузе [Текст] = The formation of motivation for physical education in high school / Р.Б. Тазтдинов // Материалы XXI Традиционного международного симпозиума = Materials XXI of the Traditional International Symposium, 16-17 ноября 2018 г. – Красноярск, 2018. – С. 219-221.
9. Хабибуллин, И.Р. Физическая культура как одна из составляющей формирования личности [Текст] = Physical culture as one of the components of personality formation / И.Р. Хабибуллин, А.В. Греб, А.Р. Ахметханова // Международная научно-практическая конференция. Концепции фундаментальных и прикладных научных исследований = International scientific and practical conference. Concepts of fundamental and applied research, 9 декабря 2017 г. – Sterlitamak, 2017. – С.102-104.
10. Хабибуллин, И.Р. Здоровый образ жизни студенческой молодёжи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности [Текст] = Healthy lifestyle of student youth in the context of fitness activities / И.Р. Хабибуллин, Н.А. Красулина, В.В. Сырбу // Международная научно-практическая конференция. Концепции фундаментальных и прикладных научных исследований = International scientific and practical conference. Concepts of fundamental and applied research, 9 декабря 2017 г. – Sterlitamak, 2017. – С. 181-183.

УДК 796.012.66:796.4-055.2-053.67

БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК

BIOMECHANICAL ANALYSIS OF EXECUTION OF GYMNASTIC EXERCISE
AT TEACHING YOUNG GYMNASTIC

Титова Т.А.¹, Бондаренко К.К.¹

¹УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
Гомель, Республика Беларусь

Titova T.A.¹, Bondarenko K.K.¹,

¹Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus

rayman77777@mail.ru

Аннотация. Определение биомеханических характеристик гимнастических движений является важным условием эффективности управления в тренировочной деятельности. В статье приводятся данные биомеханических параметров выполнения элемента из арсенала художественной гимнастики.

Ключевые слова: биомеханический анализ, художественная гимнастика, кинематические характеристики, двигательные действия.

Abstract. Determining the biomechanical characteristics of gymnastic movements is an important condition for the effectiveness of management in training activities. The article provides data on the biomechanical parameters of an element from the arsenal of rhythmic gymnastics.

Key words: biomechanical analysis, rhythmic gymnastics, kinematic characteristics, motor actions.

Обучение элементам в художественной гимнастике осуществляется с учётом возраста и степени гибкости и подвижности в суставах. Одним из важных требований обучения гимнастическим элементам является учет биомеханических параметров движения. При этом важно определять основные параметры техники спортивного движения [1].

Определение кинематических параметров движений при обучении гимнастическим упражнениям является необходимым условием для эффективности управления тренировочным процессом в художественной гимнастике. Наиболее важно определить модельные параметры базовых упражнений и определить пути повышения обучаемости юного спортсмена. Вместе с тем, следует определять эстетическую составляющую гимнастических упражнений, вследствие чего, добиваться наиболее точных положений звеньев тела относительно друг друга [4].

Овладение рациональной техникой предполагает знание биомеханических составляющих движения и диапазона положений, в пределах которых следует вносить изменения [2,7, 8].

Сложность гимнастических упражнений накладывает отпечаток на структуру обучения их элементам на этапе начальной подготовки [5]. Кроме того, обучение упражнениям следует проводить с учетом возраста занимающихся и учётом их физического состояния [6].

Целью исследования явилось определение кинематических характеристик техники выполнения гимнастического упражнения «тюльпанчик».

Исследование кинематических характеристик движения осуществлялось методом позных ориентиров с помощью программного обеспечения «KinoVea».

Исследование проводилось в студии гимнастики Олеси Бабушкиной, в группе дзюдоистской подготовки. Возраст занимающихся составлял 6 лет, со стажем занятий 2 года. Юные спортсменки выполняли базовое гимнастическое упражнение «тюльпанчик». Видеосъёмка движения проводилась с помощью цифровой видеокамеры «Fastvideo-200» со скоростью 200 к/с и разрешением 640 x 480 пикселей.

Анализ кинематики выполнения гимнастического упражнения осуществлялся в научно-исследовательской лаборатории физической культуры и спорта учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины». Обработка видеogramм осуществлялась с помощью программного обеспечения «KinoVea». В качестве основного метода исследования использовался метод позных ориентиров движений, позволивший выделить граничные и ряд мультипликационных положений [3].

Биомеханический анализ базового гимнастического упражнения «тюльпанчик» позволил идентифицировать следующие узловые элементы спортивной техники: исходное положение (ИП) – положение тела гимнастки перед началом выполнения движения; пусковая поза тела (ПП) – положение тела гимнастки в начале выполнения прогиба; первая мультипликационная поза (МП1) активное движение нижней и верхней частей туловища в прогиб; вторая мультипликационная поза (МП2) тела спортсменки в основной фазе упражнения – максимальный прогиб; третья мультипликационная поза (МП3) с синхронным опусканием частей тела на опору; конечная поза тела (КП) в фазе завершения движения и принятие исходного положения (рис. 1).

В результате кинематического анализа были определены суставные углы в каждом положении движения и обозначены граничные позы. Исходное положение определяется горизонтальным положением тела с прогибом туловища на $20-22^\circ$ (рис.1а). В пусковой позе (рис. 1б) осуществляется одновременное сгибание в коленных суставах и туловища относительно плоскости опоры до угла в 25° . Угол между туловищем и руками находится в диапазоне $140 \pm 2,7^\circ$. Первое мультипликационное положение (рис. 1в) характеризуется активным прогибанием в поясничном отделе. Угол между

голенью и бедром составляет $124 \pm 3,2^\circ$. Руки находятся на прямой линии с туловищем. Отклонение головы от проекции туловища приблизительно составляет 90° . Одновременное отклонение от плоскости опоры составляет $39 \pm 2,7^\circ$. Второе мультипликационное положение характеризует максимально возможный прогиб в спине спортсмена в позе «тюльпанчика» соответствующий уровню развития спортсмена (рис. 1г).

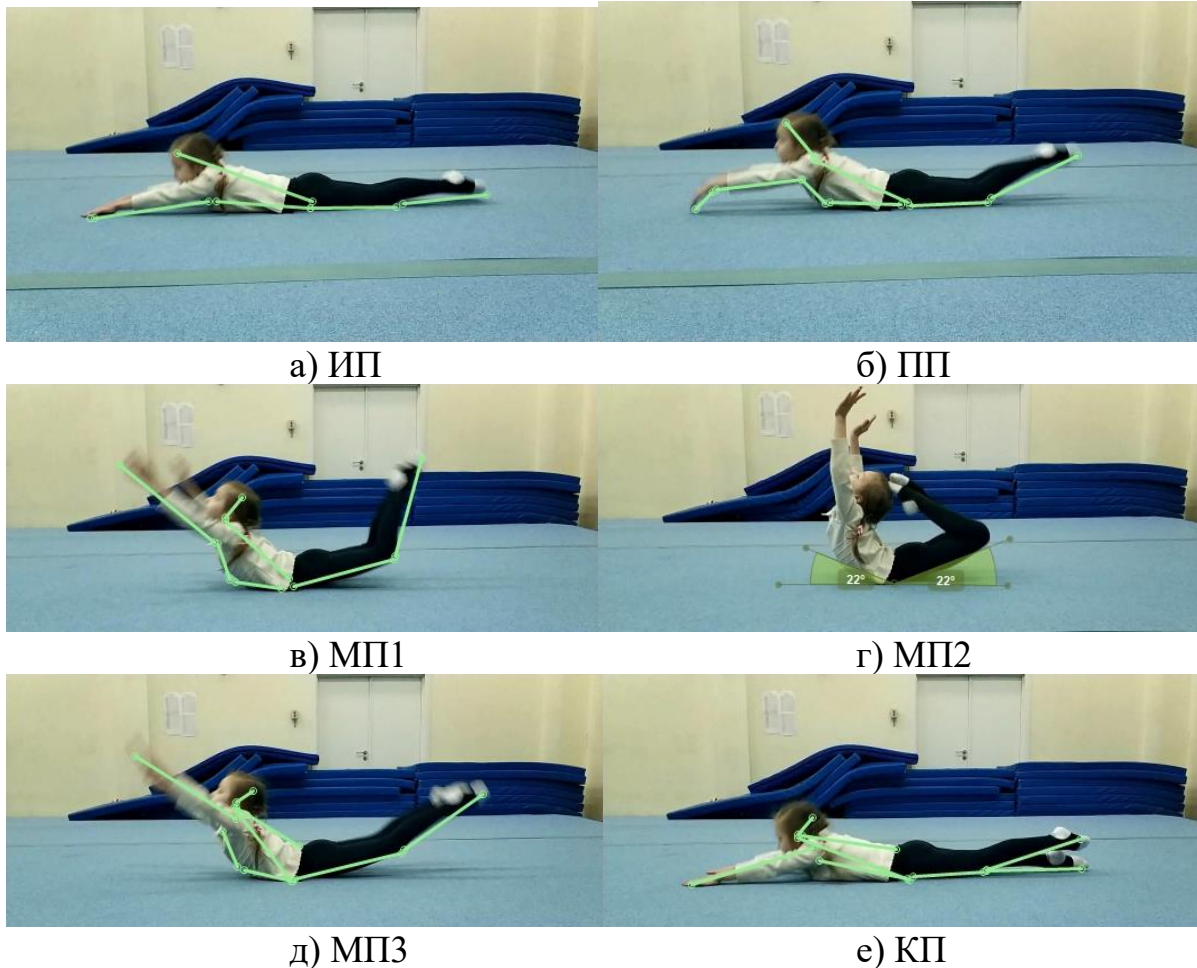


Рис. 1. Структурно-фазовая модель узловых элементов движения гимнастического упражнения «тюльпанчик»

Характерной чертой данной позы является одинаковое положение туловища и голени относительно проекции опоры – в нашем исследовании $22 \pm 1,7^\circ$. Анализируя данное положение тела, следует отметить, что на данном этапе подготовки угловые элементы упражнения в конечной фазе ещё далеки от эталонного. В частности, угол между голенью и бедром находится в диапазоне $60 \pm 2,4^\circ$, в то время как диапазон углового положения должен соответствовать $85-90^\circ$, что происходит за счёт компенсаторного сгибания ног в коленях и свидетельствует о недостаточной силе мышц спины (рис.2). Положение рук не достаточно отведено назад. Недостающее угловое положение составляет около 55° .

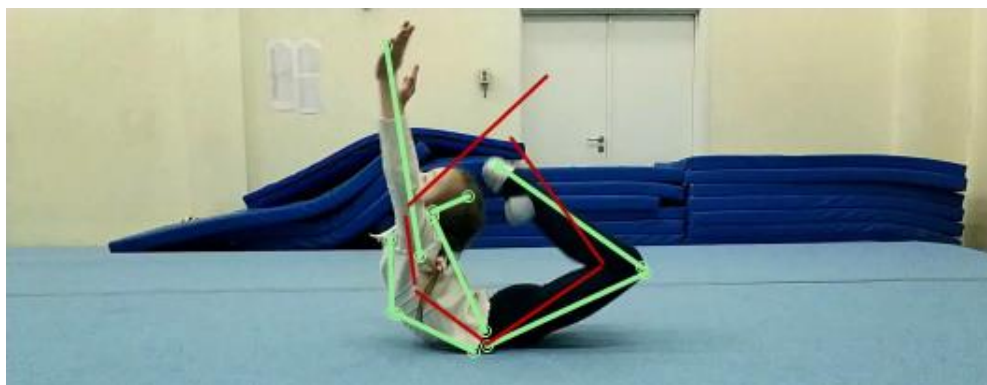


Рис. 2. Сравнение выполнения гимнастического упражнения юными гимнастками с эталонным положением в суставах

В третьем мультипликационном положении выполняется синхронное опускание частей тела на опору (рис.1д). В нашем исследовании было выявлено более быстрое разгибание ног в коленных суставах, что свидетельствует о недостаточной силе мышц спины и разгибателей голени. В конечном положении (рис. 1е) отмечается не синхронность опускание голеней ног, что также свидетельствует о недостаточной силе групп мышц, позволяющих удерживать позное положение.

Биомеханический анализ движения в исследуемом упражнении позволил выявить фазную структуру двигательных действий юных гимнасток.

Обучение технике базовым гимнастическим упражнениям должно придерживаться следующих правил:

- соответствие структуре заданных позных элементов;
- положение звеньев тела в пространстве во время формообразующих движений;
- сохранение равновесия в конечной точке движения.

Соблюдение этих условий будет способствовать эффективности обучения сложно координационным движениям из арсенала художественной гимнастики.

Литература

1. Болобан, В.Н. Обучение в спортивной акробатике / В. Н. Болобан – Киев: Здоровье, 2014. – 104 с.
2. Бондаренко, К.К. Кинематические параметры положения коленного сустава при скольжении на лезвии конька / К.К. Бондаренко // Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций: сб. науч. тр. Всерос. науч.-прак. конф. и Всерос. конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, 26 апреля 2019 года / «ЕГУ им. И.А. Бунина» – Елец, 2019. – 231-234.
3. Бондаренко, К.К. Биодинамика движений пловца на основе учета узловых элементов / К.К.Бондаренко, С.С.Волкова // Актуальні проблеми громадського здоров'я : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної

конференції з міжнародною участю «Освіта і здоров'я» / відповід. ред. І. О. Калиниченко, наук. ред. М. О. Лянной. Т.2. – Суми : ФОП Цьома С. П. – С.25 – 27.

4. Винер, И. А. Взаимосвязь эстетических ценностей и зрительских впечатлений при исполнении соревновательных упражнений в гимнастических видах спорта / И.А. Винер и др. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (56). – С. 102–105.
5. Пшеничникова, Г.Н. Обучение элементам без предметов на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова – Омск: СибГУФК, 2013. – 187 с.
6. Розин, Е.Ю. Гимнастика: возраст и мастерство, педагогическая диагностика и контроль за физическим состоянием / Е. Ю. Розин – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. – С. 121–125.
7. Хихлуха, Д.А. Кинематические составляющие движений гребли на байдарке / Д.А. Хихлуха, К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: матер. VIII всерос. науч.-прак. конф. с междунар. участием. – 2018. - С. 580-583.
8. Хихлуха, Д.А. Биомеханические составляющие движения гребли на байдарке / Д.А. Хихлуха, К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: матер. IV регион. науч. конф. молодых ученых. – 2018. – С. 514-517.

УДК 796

ПРОБЛЕМА ВСЕМИРНОГО АНТИДОПИНГОВОГО АГЕНСТВА О ДОПУСКЕ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ К УЧАСТИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ МЕЖДУНАРОДНОГО УРОВНЯ

**THE PROBLEM OF THE WORLD ANTI-DOPING AGENCY ON THE
ADMISSION OF RUSSIAN ATHLETES TO PARTICIPATE IN INTERNATIONAL
COMPETITIONS**

Торопов В.А.¹, Трипутин С.Н.¹, Любаков А.А.¹, Хыбыртов Р.Б.¹

**¹Санкт-Петербургский университет МВД России, Санкт-Петербург,
Российская Федерация**

Toropov V.A.¹, Tripytin S.N.¹, Lubachow A.A.¹, Habartov R.B.¹

**¹St. Petersburg University of the Russian interior Ministry, St. Petersburg, Russian
Federation**

Toropov.v.a@yandex.ru

Аннотация. В данной статье авторы дали характеристику профессиональному спортсмену – это человек, который в течение трудового дня выполняет специфическую работу в избранном виде спорта для того, чтобы достичь высокого уровня подготовленности и показать на соревнованиях высокие спортивные результаты или занять призовое место. Раскрыли проблему деятельности всемирного антидопингового агентства, которая в основном свелась к политизации спорта и использованию его как инструмента с целью устранения сильнейших конкурентов на соревнованиях международного уровня

и Олимпийских игр.

Ключевые слова: профессиональный спорт, международные соревнования, предпринимательская деятельность, олимпийское движение, физическое совершенство.

Abstract. In this article, the authors gave a description of a professional athlete – a person who during the working day performs specific work in a selected sport in order to achieve a high level of fitness and show high sports results at competitions or take a prize. We have revealed the problem of the world anti-doping Agency's activity, which was mainly reduced to the politicization of sport and its use as a tool to eliminate the strongest competitors in international competitions and the Olympic games.

Keywords: professional sports, international competitions, business activity, Olympic movement, physical perfection.

Актуальность. В Советском Союзе спорт высших достижений считался любительским. После перестройки он стал профессиональным. А почему? Ответ на этот вопрос простой. Сможет ли человек, простояв у станка восемь часов показывать результаты мирового уровня? Вероятно, нет! Это и объясняет правильную трактовку деятельности наших спортсменов при подготовке к участию на международных соревнованиях. А спорт зарубежных стран развивался и развивается по законам профессиональной деятельности и носит коммерческий характер. Следовательно, спорт в нашей стране тоже становится профессиональным и переходит в сферу предпринимательской деятельности [1,2].

Методы и организация исследования. Что касается истории зарождения Олимпийских игр, то в Древней Греции они появились не сразу, они вошли в составную часть педагогической системы воспитания молодого поколения страны. Эта система имела целью подготовки гармонично развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Юноша, воспитанный в этом духе, становился полноценным гражданином полиса и стремился к реализации интересов гражданского населения, реализовывая их на практике. В настоящее время гармоничная личность остается идеалом, к формированию которой стремится население всех стран, а Олимпийские игры в этом аспекте являются идеальным вариантом.

Каждые Олимпийские игры – это множество примеров самоотверженности, проявления силы, упорства, трудолюбия для достижения поставленной цели, которые направлены на духовное и телесное совершенство. Это примеры, которым стремятся подражать миллионы юношей и девушек.

К их числу относятся: военно-патриотическое воспитание молодёжи; формирование гармонично развитой личности; пропаганда здорового образа

жизни; стремление к физическому совершенству и укреплению международного сотрудничества в области спорта [3-5].

Физическая культура и спорт неразрывно связаны друг с другом. Без зрелищного спорта физическая культура никогда бы не получила широкого распространения. Чтобы стимулировать развитие физической культуры, необходимо по всем средствам массовой информации показывать и демонстрировать достижения и результаты выдающихся спортсменов, а также масштабно их пропагандировать. Желание стать похожим на своего спортивного кумира побуждает многих молодых людей к спортивной активности, постоянным тренировкам. Это, несомненно, оказывает серьезное положительное воздействие на развитие общества. Население страны начинает сознательно заниматься физической культурой и спортом, с целью оздоровления, как отдельного человека, так и общества в целом.

Из анализа выступлений сильнейших спортсменов на чемпионатах мирового уровня, олимпийских играх, мы дали характеристику профессиональному спортсмену – это человек, который в течение трудового дня выполняет специфическую работу в избранном виде спорта для того, чтобы достичь высокого уровня подготовленности и показать на соревнованиях высокие спортивные результаты или занять призовое место. За это он получает денежное или другое вознаграждение. Профессиональный спортсмен в обязательном порядке должен заключить соглашение или договор с руководством спортивного ведомства и неукоснительно выполнять его требования.

Для проведения учебно-тренировочного процесса на высоком уровне и успешного выступления на международных соревнованиях спортивные ведомства, клубы должны располагать спортивными комплексами, сооружениями и тренировочными базами, которые должны обеспечивать качественный тренировочный процесс и соответственно находиться в исправном состоянии. Следовательно, обслуживающему персоналу нужно платить за их работу, а профессиональные спортсмены за свой нелёгкий специфический труд нуждаются не только в дополнительном питании и финансировании, но и в идеальных условиях для отдыха, восстановлении сил для следующих эффективных тренировок. Перечисленные объективные факторы затрагивают предпринимательские интересы и переходят в коммерческие отношения в области физической культуры и спорта.

Результаты и их обсуждение. Анализ подготовки спортсменов к выступлениям на соревнованиях международного уровня свидетельствует о том, что в настоящее время в сфере физкультуры и спорта происходит перестроение в сторону коммерческой деятельности. Это необходимо учитывать специалистам

по физической культуре и спорту, так как коммерциализация спорта во многих странах мира развивается и совершенствуется уже не один десяток лет. Наши организаторы спортивной деятельности должны понимать, что спорт, физкультурно-оздоровительные услуги стали потребительским товаром. Спортсмены, демонстрируя свое мастерство в различных видах, привлекают на стадионы большое количество зрителей, что в свою очередь способствует получению большой прибыли организаторам этих мероприятий.

Необходимо отметить, что человеческий организм в достижении высоких спортивных результатов имеет свои ограничения. Как бы тренеры и медицинский персонал не изощались, какие бы суперметодики и биостимуляторы не разрабатывали, резервные возможности человека имеют свой предел, кроме командных видов спорта (футбол, хоккей, баскетбол и т.д.). Следовательно, в современном спорте без применения медикаментозных средств, медицинских препаратов организм человека не способен выдерживать интенсивные, продолжительные физические и психологические нагрузки. Исходя из этого, необходимо создавать новые реабилитационные и медицинские центры, в которых решались бы проблемы повышения работоспособности спортсменов, становление и развитие физкультурно-оздоровительных услуг.

Представители медицины и научные сотрудники должны внедрять в учебно-тренировочный процесс последние достижения современных методических разработок, экспериментальных исследований с целью подготовки человеческого организма для достижения наилучших спортивных результатов. Этот положительный тезис имеет свою негативную сторону. Она заключается в том, что многие спортсмены, желая установить мировой рекорд, вместо биостимуляторов принимают допинг, что категорически запрещено уставом Международного олимпийского комитета. Употребление спортивного допинга на международных соревнованиях привело к созданию Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) в ноябре 1999 года с целью контроля и обнаружения запрещенных средств в крови участников соревнований. Вроде бы, задумка и цели справедливые. Но во что они могут превратиться? Бесконечная инсинуация, извращение действительности, – все это может привести к международному общественному взрыву, и тогда все прогрессивное мировое спортивное содружество может поставить вопрос перед Международным Олимпийским Комитетом (МОК) о том, чтобы распустить ВАДА за насаждение конфликтных ситуаций в международном спорте, за разжигание вражды между спортсменами, за обесценивание идей гуманизма в спорте, которые были провозглашены в начале зарождения олимпийского движения Пьером де Кубертэном. В январе 2008 года по инициативе федерального агентства по физической культуре и спорту было организовано Российское антидопинговое

агентство (РУСАДА). Все знают, что Россия является сильнейшей спортивной державой в мире, это подтверждается результатами выступлений наших спортсменов на олимпийских играх, на чемпионатах мира, а также Европы. И в то же время создание агентства ВАДА привело к политизации спорта и использованию его как инструмента с целью устранения сильнейших конкурентов на соревнованиях международного масштаба. Об этом мы писали в статье «О проблемах участия российских спортсменов в Олимпийских играх» [6,7]. Подтверждением этому является хронология антидопинговой кампании:

- после публикации выступления Ричарда Макларена (2015) на заседании независимой комиссии ВАДА, РУСАДА было лишено статуса соответствия. Доклад сводился к антидопинговой кампании, направленной на отстранение от участия в играх в основном российских спортсменов. Результатом данной клеветы, многие спортсмены были лишены права участия в данной Олимпиаде.

- из-за антидопингового скандала в Олимпийских играх Рио-де-Жанейро приняло участие 283 российских спортсмена – это половинный состав нашей олимпийской сборной. Причиной этому послужила предательская клевета Родченкова Г.М., которая сводилась к необоснованному обвинению наших олимпийцев в употреблении допинга. Несмотря на это многие зарубежные спортсмены обращались к российским коллегам со словами поддержки и сочувствия. Вся Россия, да и, пожалуй, весь мир считают эти результаты настоящей победой.

- Российскую команду параолимпийцев не допустили к участию в Олимпиаде ввиду допингового скандала;

- заседание Всемирного антидопингового агентства, которое проходило 17 ноября 2017 года в Сеуле под лозунгом «Играй честно», международные обозреватели называли его «судилищем, чистой воды политикой и путём в никуда», а президент Олимпийского комитета России Александр Жуков отметил, что представители «ВАДА» придумывают какие-то причины, чтобы притормозить сроки возвращения «РУСАДА» в статус полного соответствия. Министр спорта Российской Федерации Павел Колобков подчеркнул, что спортивный юрист Джонатан Тейлор – глава дисциплинарного комитета «ВАДА», выступал как обвинитель на судебном процессе, который делал безапелляционные заявления, не допуская никакого их обсуждения, выступал очень пространно и длинно.

- накануне кубка мира по биатлону, который проходил в Австрии с 13 по 16 декабря 2018 года в вечернее время, когда команда готовилась ко сну, Австрийская полиция нагрянула в расположение российских спортсменов, для проведения обыска на наличие допинговых средств, мотивируя тем что наши спортсмены в 2017 году в австрийском Хохфильцене якобы нарушили

антидопинговые правила во время чемпионата мира. Своим посещением они пытались нарушить боевой настрой нашей сборной команды на успешное выступление;

- 28 февраля 2019 г. очередной скандал разразился на Чемпионате мира по лыжам в Австрии. Причиной послужил вариант принятия допинга, который назвали «Кровопускание». На старт 15-километровой дистанции не вышли пятеро спортсменов: два австрийский лыжника, два лыжника из Эстонии и один из Казахстана.

«Кровопускание» – это допинг собственной кровью. Примерно за месяц до старта спортсмен сдает свою кровь, ее сохраняют, а перед стартом переливают обратно. Механизм допинга заключается в том, что при вливании новой крови увеличивается количество гемоглобина, который связан с кислородом. Соответственно, увеличивается кислородная емкость крови, которая в сложных условиях мышечной работы может оказаться существенным энергетическим резервом организма. При этом все допинг - тесты будут носить отрицательный характер.

- в телепередаче по каналу «Звезда» 27.01.2019 Вячеслав Фетисов представителям большого спорта (Светлана Хоркина, Светлана Журова, Анастасия Гребенкина, Ольга Богословская, Юрий Ганус, Александр Львов, Роман Худяков, Георгий Федоров) доложил, что статус соответствия РУСАДА решили оставить, но санкции не сняты до 30 июня 2019 года. Остается ждать и надеяться, что ВАДА не пойдет на какой-то очередной компромисс и не совершит подтасовку при вскрытии опечатанной базы данных допинг проб наших спортсменов и не появится Родченков №2. Жизнь показывает, что заокеанские заправилы не привыкли и не любят проигрывать.

И вот наступил долгожданный момент вскрытия опечатанной базы допинг проб наших спортсменов. И каков результат? Комитет ВАДА установил, что российские чиновники манипулировали базой данных Московской антидопинговой лаборатории. В частности, они затянули с передачей в ВАДА базы данных наших спортсменов. И что во Всемирное антидопинговое агентство поступили изменённые пробы спортсменов, которые находились в базе данных Московской антидопинговой лаборатории. Кто это сделал и зачем? Эти вопросы были заданы российской стороне, а перепроверка проб была обязательным условием для восстановления РУСАДА в статусе соответствия международным стандартам. Необходимо отметить, что его восстановили в сентябре 2018 года.

Своих потенциальных олимпийских чемпионов наша страна воспитывает на лучших традициях отечественного массового спорта. Ведь именно массовый спорт является той колыбелью, в которой подрастают наши будущие олимпийские надежды.

Спорт способствует пропаганде идей дружбы и мира между народами, развитию сотрудничества между государствами, укреплению престижа страны, единству и сплочённости, гордости за высокие результаты и показатели. Высшие спортивные достижения оцениваются во всём мире как выражение способности народа и страны к культурным достижениям, выдающимся спортивным результатам и образом поведения, воплощающим идеи олимпийского спорта, мира, а ВАДА своим принципиальным подходом эти благородные идеи перечеркивает. Приведенные выше факты показывают, что в мире спорта политика продолжает играть решающую роль, а именно организацией и проведением международных соревнований правят всемогущие заокеанские деятели. Антидопинговая компания, направленная исключительно на наших спортсменов, стала продолжением зарубежных санкций.

Вывод. Исходя из вышесказанного, возникает вопрос: как долго будет продолжаться допинговый прессинг на российских спортсменов и какие необходимо принять меры, чтобы упредить его?

Вероятно, в устав Международного Олимпийского комитета необходимо ввести пункт – за попытку дискредитировать, оклеветать, подорвать авторитет участников Международных соревнований или сборную команду за принятие допинга, привлекать к уголовной ответственности. Если этот пункт будет принят на заседании МОКа, то, может быть, представители ВАДА и другие западно-европейские политики вспомнят лозунги Олимпийского движения: «Спорт вне политики!», «Победит сильнейший!» и будут вести спортивную борьбу в интересах чистого спорта.

Дмитрий Медведев, подводя итоги года в интервью российским телеканалам, отметил, что российским спортивным властям даны указания «сражаться за каждого спортсмена». Хотелось бы в это верить.

Литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, В.Я. Кикоть и др. – М.: ЮНИТИ- ДАНА, 2009. – 431 с.
2. Бовыкин, В. И. Новый менеджмент. Управление предприятиями на уровне высших стандартов. – М.: Экономика, 1997. С.55-60.
3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ // Российская газета. – Федеральный выпуск. – 2007. – 8 декабря. – № 4539.
4. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России. – М.: ЦОКР МВД России, 2007.
5. Торопов, В. А. Физическая подготовка: учебник / В.А. Торопов, А.И. Ушенин, М.Л. Куликов и др. – СПб.: Издательство СПб ун-та МВД России, 2016. – 300 с.

6. Торопов, В.А. Физическая подготовка и спорт в формировании развитии гармоничной личности сотрудников ОВД / В.А. Торопов, В.А. Кудин, С.В. Науменко // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России – 2016 г. – № 3.
7. Торопов, В.А. О проблемах участия российских спортсменов в Олимпийских играх / В.А. Торопов, М.Л. Куликов, В.Е. Смирнов, В.И. Дудчик // Всерос. науч. конф. «Роль физической культуры и спорта в развитии человеческого капитала и реализации национальных проектов, 6 декабря 2019 г. – Якутск, 2019 г.

УДК 370

ПРАВОВЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

LEGAL AND ORGANIZATIONAL BASES OF DEVELOPMENT AND IMPROVEMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

Торопов В.А.¹, Трипутин С.Н.¹, Любаков А.А.¹, Хыбыртов Р.Б.¹

¹Санкт-Петербургский университет МВД России, Санкт-Петербург, Российская Федерация

Toropov V.A.¹, Tripytin S.N.¹, Lubachow A.A.¹, Habartov R.B.¹

¹ St. Petersburg University of the Russian interior Ministry, St. Petersburg, Russian Federation

Toropov.v.a@yandex.ru

Аннотация. Руководствуясь «Основами законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» (27.04.1993г.)[1] и Федеральным законом РФ от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»[2], авторы данной статьи рассмотрели и обосновали правовые и организационные основы развития и совершенствования физической культуры и спорта в нашем государстве. Выявили причины, которые тормозят развитие физической культуры и спорта как на региональном, так и федеральном уровнях. Остановились на проблемах, которые препятствуют успешным выступлениям наших спортсменов на олимпийских играх и международных соревнованиях.

Ключевые слова: правовые основы, физическая культура и спорт, олимпийские игры, олимпийский комитет России, Международный олимпийский комитет, допинг, антидопинговое агентство.

Abstract. Guided by the "Fundamentals of the legislation of the Russian Federation on physical culture and sports" (27.04.1993) [1] and the Federal law of the Russian Federation of December 4, 2007 No. 329 "on physical culture and sports in the Russian Federation" [2], the authors of this article have considered and justified the legal and organizational basis for the development and improvement of physical culture and sports in our state. We have identified the reasons that hinder the development of physical culture and sports both at the regional and Federal levels. We

focused on the problems that hinder the successful performance of our athletes at the Olympic games and international competitions.

Keyword: legal basis, physical education and sport, Olympic games, Russian Olympic Committee, international Olympic Committee, dope, doping agency.

Актуальность. Роль и значение физической культуры и спорта в воспитании гражданского населения, молодого поколения нашей страны для качественного функционирования этой сферы деятельности требует законодательных и организационных основ. С этой целью: 27 апреля 1993 года президент Российской Федерации подписал «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте», дальнейшее развитие которых было изложено в Федеральном законе Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В этих документах гарантируется право гражданам заниматься физической культурой и спортом, как в секциях, так и самостоятельно, объединяться в физкультурно-спортивные общества, федерации по видам спорта, ассоциации, клубы и иные объединения. Президентом РФ были поставлены задачи на дальнейшее развитие и совершенствование физкультурного движения и спорта в нашей стране. А именно: создание условий для воспитания всесторонне развитого человека; пропаганда здорового образа жизни; формирование потребностей физического и нравственного совершенствования; строительство и оборудование спортивных комплексов для занятий физической культурой и любыми видами спорта; организация и проведение учебного процесса, как по физической культуре, так и проведение занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.

Методы и организация исследования. Аналитическим путем мы определили, что физическая культура направлена на воспитание гармонически развитой личности. Некоторые специалисты с иронией отмечали и отмечают, вспоминая материалы XXII съезда КПСС – съезда построения коммунистического общества, где стояла задача - воспитание нового человека, человека коммунистического будущего, сочетающего в себе духовные богатства, моральную чистоту и физическое совершенство. Да, коммунизм мы не построили, а вот сомнения на счет воспитания гармонично развитой личности неуместны. Еще в период расцвета Афин физическое воспитание молодого поколения развивалось благодаря возникновению нового направления в плане формирования новой личности и получило название калокагатия (калос – «физически выносливый, хорошо сложенный», агатос – «умный, с твердым характером»). Следовательно, проблемы воспитания гармонически развитого

человека поднималось и решалось еще в Древней Греции в период зарождения олимпийских игр. Эти ценностные ориентации в воспитании нового человека будут жить вечно [3]. В настоящее время они в нашей стране определяют значимость, важность, значимость, полезность физической культуры и спорта и служат средством удовлетворения потребностей населения нашей страны, а её качественные результаты характеризует степень её полезности, необходимости и выступают в качестве одного из способов стимулирования активности человека в обществе. Физическая культура развивается в единстве с общей культурой общества.

Физическая культура в образовательном пространстве нашей страны имеет целью организовать физическое обучение и воспитание населения с учетом интересов каждого человека, требований образования и культуры народов Российской Федерации.

Президент Российской Федерации в своем докладе, по подготовке и организации по проведению XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи, указал что:

- «... мы обязаны сделать все, чтобы спорт был доступен подавляющему большинству детей и подростков. Наша сегодняшняя тема связана с развитием детского спорта в нашей стране и подготовкой спортивного резерва»;

- «... мы должны стараться делать наши университеты такими, чтобы в каждом из них занятия физкультурой и спортом были не менее важным элементом учебной программы, чем занятия профессиональными дисциплинами. Только в этом в случае мы сможем воспитать гармоничную личность и показать блестящие спортивные результаты»;

- «... в области спорта нам необходима системная, комплексная работа, способная закрепить достигнутые результаты, создать прочную базу на перспективу. Очевидно, что в решении этой задачи особое место занимает массовый спорт, который служит главным резервом спорта высоких достижений, а также является основой здорового образа жизни для здоровья нации» [4]. Эти рекомендации решаемы.

Введение в действие забытого спортивного комплекса ГТО и обязательная сдача его норм в системе физического воспитания населения страны потребовало строительство и оборудование новых площадок, спортивных залов для занятий физкультурой и спортом [5].

Результаты и их обсуждение. За подготовку наших спортсменов для участия на международных соревнованиях, Олимпийских играх отвечает олимпийский комитет России (ОКР) и представляет Российскую Федерацию на всех международных спортивных соревнованиях, которые проводит Международный олимпийский комитет (МОК).

Все знают, что Россия является сильнейшей спортивной державой в мире, это подтверждается результатами выступлений наших спортсменов на олимпийских играх, на чемпионатах мира, а также Европы. И в то же время создание Всемирного антидопингового агентства (WADA) привело к политизации спорта и использованию его как инструмента с целью устранения сильнейших конкурентов на соревнованиях международного масштаба. Подробности допингового прессинга нами были рассмотрены в следующих статьях: «Физическая подготовка и спорт в формировании и развитии гармоничной личности сотрудников ОВД» [6]; «О проблемах участия российских спортсменов в Олимпийских играх» Всероссийская научная конференция [7].

Вывод. Рассмотрев правовые и организационные основы развития физической культуры и спорта в нашем государстве мы аналитическим путём дали оценку состоянию этой сферы деятельности, выделили ряд необходимых рекомендаций высказанных президентом РФ по их улучшению и совершенствованию. Выявили целенаправленные искусственные препятствия, которые создает WADA чем тормозит подготовку и выступления наших спортсменов на международных соревнованиях и Олимпийских играх. Исходя из вышесказанного, возникает вопрос: Как долго будет продолжаться допинговый прессинг на российских спортсменов и какие необходимо принять меры, чтобы упредить его? Вскрытие опечатанной базы допинг проб наших спортсменов установило, что часть данных изменена. Следовательно, РУСАДА потеряла статус соответствия кодексу WADA и больше не сможет отвечать за допинг пробы российских спортсменов. Дмитрий Медведев, подводя итоги года в интервью российским телеканалам, отметил, что российским спортивным властям даны указания «сражаться за каждого спортсмена». Хотелось бы в это верить.

Литература

1. Выступление на Совете по развитию физической культуры и спорта, спорта высших достижений, по подготовке и проведению XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 г. В Сочи, XXVII Всемирной летней универсиады 2013 г. В Казани [Электронный ресурс] // Официальный сайт Президента России. URL: <http://kremlin.ru/events/president/transcripts/5808>
2. Ермолаева, П. О. Основные тенденции здорового образа жизни россиян / П. О. Ермолаева, Е. П. Носкова // Социологические исследования. – 2015. – № 4. – С. 120–129.
3. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте от 27 декабря 1993 г. №4868-1 [Электронный ресурс] / URL: <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=1556> (дата обращения: 04.01.2020)
4. Торопов, В.А. «Физическая подготовка и спорт в формировании и развитии гармоничной личности сотрудников ОВД» / В.А. Торопов, В.А. Кудин, С.В.

- Науменко //Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2016. – № 3.
5. Торопов, В.А. О проблемах участия российских спортсменов в Олимпийских играх / В.А. Торопов, М.Л. Куликов, В.Е. Смирнов, В.И. Дудчик // Всерос. науч. конф. «Роль физической культуры и спорта в развитии человеческого капитала и реализации национальных проектов, 6 декабря 2019 г. – Якутск, 2019 г.
 6. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ [Электронный ресурс] / URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038 (дата обращения: 04.01.2020)
 7. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия: перевод с немецкого. – М.: «Радуга», 1982, С. 14-15.
УДК 796.06

КОМПЛЕКСНОЕ ВРАЧЕБНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ COMPREHENSIVE DOCTOR EXAMINATION OF ATHLETES

Уйманова И.П.¹ Кузнецов К.В.¹

¹Филиал ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет в г. Салавате, Российская Федерация

Ujmanova I.P.¹ Kuznetsov K.V.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Branch of the University in the city of
Salavat, Russian Federation

Аннотация. После участвовавших смертей спортсменов прямо на соревнованиях из-за неконтролируемого применения допинга было создано независимое Всемирное антидопинговое агентство (WADA). В ходе своей деятельности в течение многих лет WADA и МОК пришли к выводам, что во многих случаях олимпийские победы и рекорды были достигнуты благодаря различным допинговым средствам. Российский антидопинговый центр – одна из ведущих мировых лабораторий по оборудованию и уровню рутинных анализов и исследований. Физикальное обследование - комплекс медицинских диагностических мероприятий.

Ключевые слова: допинг, препараты, работоспособность, спортсмен, контроль, здоровье, вред.

Abstract. After the frequent deaths of athletes directly at the competition due to the uncontrolled use of doping, an independent World Anti-Doping Agency (WADA) was created. Over the years, WADA and the IOC have come to the conclusion that, in many cases, Olympic victories and records were achieved through various doping means. The Russian Anti-Doping Center is one of the world's leading laboratories for equipment and the level of routine analysis and research. Physical examination is a complex of medical diagnostic measures.

Keywords: doping, drugs, working capacity, athlete, control, health, harm.

Актуальность. Существование различных медицинских препаратов, способных принудительно повысить работоспособность организма и тем самым

помочь значительно улучшить свои результаты, уже ни для кого не является секретом. Прием допинга вызывает многочисленные осложнения у спортсменов, вплоть до летальных исходов. Для проверки спортсменов существует допинг-контроль, который проводится до или после их выступления.

Ряд подобных средства является запрещенным к применению, при обнаружении их использования возникают санкции, апелляции и судебные разбирательства. К допингам относятся: все психостимуляторы; дыхательные analeптики; антидепрессанты; наркотические анальгетики; тестостерон и анаболические стероиды; бета-блокаторы и многие другие [1].

Все группы используемых допинговых препаратов включают в себя сильнодействующие лекарства, большинство из них применяются для лечения тяжелых заболеваний и продаются только по рецепту врача.

Система медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом, называется врачебный контроль. Основная его цель в физическом воспитании - содействие эффективному использованию средств и методов физического воспитания для укрепления здоровья, повышения физического развития и физической подготовленности трудящихся нашей страны [2,10].

Врачебные обследования могут проводиться в лабораторных условиях и в условиях спортивной деятельности. Комплексное врачебное обследование в лабораторных условиях включает в себя следующие методы: общепринятый комплекс методов — анализ общий и спортивный, определение физического развития, физикальное обследование систем и органов, комбинированная функциональная проба, клинические анализы крови и мочи, электрокардиография, рентгеноскопия грудной клетки, рентгенокимография сердца; дополнительный комплекс инструментальных методов[5].

В условиях спортивной деятельности применяются методы: определение воздействия тренировочного занятия, используя показатели частоты пульса, частоты дыхания, кровяного давления, динамометрии, спирометрии. Веса тела и дополнительные инструментальные методы; испытания, с повторными нагрузками используя показатели пульса и частоты дыхания, определение кровяного давления, регистрация внешних признаков утомления, учет показателей работоспособности, учет субъективных ощущений и дополнительные инструментальные методы [3,6].

Благодаря существованию антидопингового и врачебного контроля осуществляется наблюдение за состоянием здоровья спортсменов, а также обеспечиваются одинаковые условия на тренировках и соревнованиях.

До соревнований всем странам-участникам рассылается список запрещенных лекарственных средств, считающихся допингами. Указывается

состав антидопинговой комиссии, аппаратура, на которой будут определять наличие допинга, методы забора проб и т. п. Так, на Олимпийских играх пробы мочи берутся у всех финалистов, у игроков — по жребию (выборочно по одному спортсмену из команды) и т. д. Если спортсмен не явился для сдачи проб на анализ, то это расценивается как признание спортсмена в приеме допинга [4].

Однако некоторые врачи и тренеры могут умышленно создавать специализированные методы использования допинга на своих спортсменах, преимущественно в меркантильных интересах как самих спортсменов, так и их тренеров, спортивных организаций, а также целых стран.

Допинг наносит огромный вред здоровью спортсменов, но основной проблемой считается этическая: применение допинга убивает идею честных соревнований, лежащую в основе спорта и олимпийского движения. Именно поэтому допинг называют «чумой современного спорта» [10].

Принимая во внимание особую актуальность проблемы приема допингов, нами был проведен опрос спортсменов различных возрастных групп и специализаций на тему их отношения к допингам и врачебному контролю.

Методы и организация исследования.

Мы сравнили результаты опроса спортсменов трех возрастных групп: 14-15 лет ($n=10$), 15-18 лет ($n=10$) и 18 лет и старше ($n=10$), по теме допинга и врачебного контроля. Анонимный опрос проводился в социальной сети «ВКонтакте», участвовали спортсмены из различных школ и спортивных учреждений г. Салавата в 2019-2020 учебном году.

Результаты и их обсуждение.

Результаты опроса предоставлены в таблице.

Как видно из таблицы, более старшая группа спортсменов относится к допингу отрицательно. То есть, с возрастом большинство людей переосмысляют возможность достичь своей цели «легким» путем и стремятся действовать честно. При этом, эта же группа более негативно относится к врачебному контролю.

Спортсменам не стоит замалчивать о каких-либо своих травмах, так как в дальнейшем они могут сильно ухудшиться. А также следует иметь доверительные отношения со своим тренером, чтобы не возникало никаких проблем, связанных с допингом или врачебным контролем.

Качество оказания услуг врачебного контроля на месте проведения соревнований и во время периодических осмотров должно быть достаточно удовлетворительным на постоянной основе.

Таблица

Результаты опроса разных возрастных групп (n=30)

	Идет ли использование спортсменами допинга на пользу или во вред спорту в целом?	Как вы считаете, должна ли Россия признать существование госпрограммы по применению допинга в спорте?	Слышали ли вы о недавнем дисквалифицирован ии российских спортсменов из-за применения допинга?	На ваш взгляд, кто должен следить за тем, чтобы допинг не попал в рацион спортсмена?
14-15	63% -на пользу 37% -во вред	52% -да 48% -нет	12% -да 88% -нет	84% -тренер 16% -спортсмен
15-18	42% -на пользу 58% -во вред	75% -да 25% -нет	81% -да 19% -нет	65% -тренер 35% -спортсмен
18 и старше	14%-на пользу 86%-во вред	38%-да 62%-нет	95%-да 5%-нет	20%-тренер 80%-спортсмен
	Хотели ли вы когда-нибудь употребить допинг для достижения лучших результатов?	Как вы считаете, справляются ли органы здравоохранения с задачами врачебного контроля?	Был ли у вас когда-либо обнаружен недуг во время периодического медицинского осмотра?	Нуждались ли вы когда-либо в срочной врачебной помощи во время спортивных соревнований?
14-15	84% -да 16% -нет	72% -да 28% -нет	22% -да 78% -нет	23% -да 77% -нет
15-18	59% -да 41% -нет	45% -да 55% -нет	35% -да 65% -нет	36% -да 64% -нет
18 и старше	45%-да 55%-нет	20%-да 80%-нет	11%-да 89%-нет	15%-да 85%-нет

Преподаватели, тренеры и спортсмены должны знать, какие фармакологические вещества классифицируются как допинг, и принципы антидопингового контроля, технику его проведения и соответствующие юридические нормативы.

Вывод. Таким образом, в ходе наших исследований выявлено, что для младшей группы спортсменов следует проводить больше мотивационных уроков, подробнее изучать пагубное влияние допинга на организм спортсмена и ставить упор на этическую сторону этого вопроса – так как все должны соревноваться на равных. Следует проводить периодические медицинские осмотры не менее одного раза в год в целях более быстрого обнаружения серьезных проблем со здоровьем и напоминать спортсменам о том, что сейчас методы обнаружения использования допинга совершенствуются, и не следует портить этим репутацию себе, команде и тренеру.

Спорт может и должен быть честным. Зрителю и болельщику важно наблюдать за демонстрацией действительно выдающихся физических качеств спортсменов, подаренных природой и отточенных упорной работой и стремлением к победе, а не за соревнованиями фармацевтических достижений в области стимуляции организма. Факт применения допинга фатально отражается на карьере и дальнейшей жизни любого спортсмена. Современный уровень научно-исследовательского оборудования позволяет выявить применение любых допинговых препаратов. А сроки хранения тестовых проб спортсменов сводят к нулю шансы не быть уличенными.

Литература

1. Исламгулов, Р.Р. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента нефтяного университета [Текст] = Physical culture and sport as the basis of a healthy lifestyle for a student at an oil university / Р.Р. Исламгулов, И.П. Уйманова, Т.М. Левина, Н.А. Киреева // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: матер. V Междунар. науч.-метод. конф. в 2 т. Т. 1. = Physical education and sport in higher education: Mater. V Int. scientific method. conf. in 2 t. Т. 1. / УГНТУ – Уфа, 2017. – С. 115-119.
2. Назметдинова, С.И. Профессионально-прикладная физическая культура в вузах [Текст] = Vocational physical education in universities/ С.И. Назметдинова, И.П. Уйманова // Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России: мат. Междунар. науч.-метод. конф. = Features of the organization of sports and recreational activities in universities at the present stage of socio-political development of Russia: mat. Int. scientific method. conf., 2016 г. / УГНТУ – Уфа, 2016. – С. 180-185.
3. Назметдинова, С.И. Статистика спортивных достижений [Текст] = Sport Achievement Statistics / С.И. Назметдинова, И.П. Уйманова // Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России: мат. Междунар. науч.-метод. конф. = Features of the organization of sports and recreational activities in universities at the present stage of socio-political development of Russia: mat. Int. scientific method. conf., 2016 г. / УГНТУ – Уфа, 2016. – С. 75-80.
4. Уйманова, И.П. Выдающие спортсмены и их достижения в РБ [Текст] = Outstanding athletes and their achievements in Belarus / И.П. Уйманова, В.О. Черникова, Т.М. Левина, Н.А. Киреева // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: матер. V Междунар. науч.-метод. конф. в 2 т. Т. 1. = Physical education and sport in higher education: Mater. V Int. scientific method. conf. in 2 t. Т. 1. / УГНТУ – Уфа, 2017. – С. 196-200.
5. Уйманова, И.П. Здоровый образ жизни молодежи – основа становления здоровой нации / И.П. Уйманова, Н.А. Киреева, В.О. Черникова, Д.Д.

Хайруллина, Р.Р. Исламгулов // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 2(66). – С. 122-124.

6. Уйманова, И.П. Здоровый образ жизни современного человека [Текст] = Healthy lifestyle of modern man / И.П. Уйманова, Л.В. Зайцева // Физическая культура и спорт – основа здоровья нации: матер. IV студ. заоч. Межд. науч. конф = Physical education and sport - the basis of the health of the nation: Mater. IV stud. extramural Int. scientific conf., 2015 г. / ИрГТУ. – Иркутск, 2015. – С.63-65.
7. Уйманова, И.П. Профессионально-прикладные навыки в спорте [Текст] = Professional and applied skills in sports / И.П. Уйманова // Межд. науч.-метод. конф. = Int. scientific method, conf./ ПГУ. – Петрозаводск, 2015. – С. 189-191.
8. Уйманова, И.П. Роль физической культуры и спорта в формировании профессионально-прикладных навыков [Текст] = The role of physical education and sport in the formation of professional and applied skills / И.П. Уйманова, А.И. Переверзева, Т.М. Левина, Н.А. Киреева // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: материалы V Межд. науч.-метод. конф. – Иркутск, 2017. – С. 265-269.
9. Уйманова, И.П. Современные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи [Текст] = Modern problems of youth fitness activities / И.П. Уйманова // Физическая культура и спорт- основа здоровья нации, материалы IV студ. заоч. Межд. науч. конф. ИрГТУ. Под редакцией М.М.Колокольцева; ФГБОУ ВПО «Иркутский национальный исследовательский технический университет» = Physical education and sport - the basis of the health of the nation: Mater. IV stud. extramural Int. scientific conf., 2015 г. / ИрГТУ. – Иркутск, 2015. – С.651-654.
10. Уйманова, И.П. Статистика спортивных достижений и факторы их определяющие [Текст] = Statistics of sports achievements and their determining factors / И.П. Уйманова // Физическая культура и спорт- основа здоровья нации, материалы IV студ. заоч. Межд. науч. конф. ИрГТУ. Под редакцией М.М.Колокольцева; ФГБОУ ВПО «Иркутский национальный исследовательский технический университет» = Physical education and sport - the basis of the health of the nation: Mater. IV stud. extramural Int. scientific conf., 2015 г. / ИрГТУ. – Иркутск, 2015. – С.320-323.

УДК 796.412

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ПРЕДМЕТНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

ACROBATIC EXERCISES AS A MEANS

IMPROVEMENT OF SUBJECT TRAINING IN ART GYMNASTICS

Фетхуллова Н.Х.¹, Кабулова С.О.¹

**¹Узбекский Государственный университет физической культуры и
спорта, Чирчик, Узбекистан**

Fethullova N.X.¹, Kabulova S.O.¹

Uzbek State University of Physical Culture and Sport, Chirchik, Uzbekistan

E-mail: nrat2016@gmail.com

Аннотация. В статье определяется значимость специально-двигательной, акробатической подготовки гимнасток, влияющей на качество выполнения упражнений с предметами. Важность акробатической подготовки гимнасток обусловлена наблюдающейся в последние годы тенденцией к «акробатизации» художественной гимнастики.

Ключевые слова: акробатические упражнения, юные гимнастки, специально-двигательная подготовка.

Abstract. The significance of specially-motivated, acrobatic training of gymnasts which affects the quality of exercises with objects is determined. The importance of acrobatic training of gymnasts which is due to the tendency towards "acrobatization" of rhythmic gymnastics observed in recent years.

Keywords: acrobatic exercises, young gymnasts, specially-motor training

Актуальность. Акробатические упражнения – это структурная группа движений, впервые выделенная в 1978 г. К ним относятся кувырки вперед, назад, без фиксированной позиции, перевороты вперед, назад или в сторону, без остановки в вертикальном положении и без фиксированной позиции, на одной или обеих кистях [4,5].

Согласно правилам соревнований [3], сложность соревновательных композиций можно повысить, в том числе за счет увеличения стоимости «динамических» элементов (бросок и ловля предмета) – за счет дополнительных критериев – вращений, которыми могут быть акробатические элементы, оцениваемые при качественном исполнении каждый раз + 0,1 балла.

По результатам соревновательных выступлений при выполнении комбинаций предметами до 55 % ошибок связано именно с выполнением динамических (акробатических) элементов с вращением юными гимнастками. При этом большинство из них допускали серьезные ошибки - сбавки за потерю предмета составляли 0,5-0,7 балла.

В связи с этим возникает необходимость освоения гимнастками большого количества разных способов выполнения акробатических элементов с учетом специфических особенностей художественной гимнастики, а именно: владения

техники работы со всеми предметами, в сочетании с выполнением элементов из фундаментальных групп и наличия высокого уровня развития специально-двигательных качеств.

Цель исследования: повысить уровень предметной подготовленности гимнасток на основе применения комплекса средств специальной двигательной, акробатической подготовки.

Методы и организация исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, метод контрольных испытаний, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследования проводились на базе детской спортивной школы №1 по художественной гимнастике г. Ташкента. В эксперименте приняли участие 18 гимнасток 9-11 лет, условно разделенные на экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы.

Гимнастки ЭГ тренировалась по разработанной программе, сформированной из упражнений и связок, направленных на развитие, обучение и контроль за уровнем специально-двигательной и технической подготовленности юных гимнасток (табл.1,2).

1. Комплекс упражнений на развитие быстроты реакции.
2. Координационно-предметный акробатический комплекс.

Упражнения для развития быстроты реакции проводились в подготовительной части тренировки 10-15 минут. Обучение владению предметами юных гимнасток выполнялись в начале основной части тренировочного занятия, в течение восьми недель, продолжительностью 15-25 минут.

Гимнастки контрольной группы занимались по общепринятой программе учебно-тренировочных занятий.

Уровень технической подготовленности определялся выполнением базовых связок с предметами:

1. Бросок скакалки - «Шене» - кувырок – ловля;
2. Бросок обруча в вертикальной плоскости – шене – кувырок - ловля одной рукой;
3. Бросок мяча-шене-кувырок-ловля одной рукой;
4. Бросок двух булав одной рукой - ловля двумя руками.

Таблица 1

Упражнения для развития быстроты реакции

Название игры	Содержание	Дозировка
«Скакалка-подсекалка».	Один из игроков берет скакалку за один конец и, выйдя в центр зала, вращает ее горизонтально полу, перехватывая (за спиной) из одной руки в другую; остальные участники стоят по кругу, когда скакалка проходит у них под ногами, прыгают через нее; тот, кого скакалка подсекла, выходит из игры. Играть до тех пор, пока не останется один игрок.	3-5 мин.
«Выше ноги от земли».	Водящий считает до 10, в это время игроки разбегаются и становятся возле предметов, на которые они могут запрыгнуть или повиснуть так, чтобы ноги оказались выше земли. Водящий пятнает того, кто не смог вовремя запрыгнуть на возвышение, игроки должны не сидеть на месте, а перемещаться по территории.	5-7 мин
«Поймай палку».	Игроки стоят по кругу в 3-4-х шагах от водящего, который придерживает поставленную вертикально на пол гимнастическую палку (накрыв ее сверху ладонью); все игроки имеют порядковые номера, в том числе и водящий, который выкрикивает номер и отбегает назад; вызванный должен схватить палку, не дав ей упасть. Если не сумел, то идет на место водящего, а тот занимает место в кругу; если успел, то водящий остается прежний. Побеждает игрок, который ни разу не был в роли водящего (после 3 мин. игры).	5-7 мин.
«Весёлые соревнования»	Играющие становятся в 3- 4 колонны у общей черты. Впереди каждой колонны в 4- 5 шагах поставлены гимнастические скамейки, дальше на полу положены обручи. По сигналу первые бегут к скамейкам, проползают по ним указанным способом, слезают, подбегают к обручам, пролезают в них, кладут на пол и быстро возвращаются в конец колонны. Бегут вторые в колоннах. Выигрывают, выполнившие задние раньше других.	3-5 мин.

Уровень специально-двигательных подготовленности определялся при помощи тестов, предложенных авторами [1,2,4].

1. Сохранение равновесия на носке одной ноги, другая согнутая отведена в сторону, (носок ведущей ноги у колена опорной), глаза закрыты, подсчитывалось время сохранения позы.

2. Три кувырка вперед, равновесие на одной, другую согнуть вперед (носок ведущей ноги у колена опорной) подсчитывалось время сохранения позы.

3. Сочетание движений рук и ног, где подсчитывались ошибки при выполнении.

Таблица 2

Координационно-предметный акробатический комплекс

№	Содержание	Дозировка
1.	Бросок и ловля двух мячей двумя руками.	10 раз х 2
2.	Бросок и ловля двух мячей одной рукой.	5 раз х 3
3.	Отбивы двух мячей (выполнять одновременно).	30 с. х 2
4.	Упражнение со скакалкой и мячом. Правая рука отбивы мяча, левая – вращение скакалки назад	10 раз х 2
5.	Упражнение с обручем и мячом. Правая рука - отбивы мяча, левая рука - вращение обруча вперед (выполнять одновременно)	5 раз х 3
6.	Кувырок назад удерживая мяч ногами, одновременно кат другого мяча возле гимнастки, поймать мяч	4 раза х 2
7.	В парах: прокатить мяч партнеру и поймать второй мяч от партнера.	5 раз х 3
8.	а) бросок мяча вверх из и.п. стоя, ловля - сидя; б) бросок мяча вверх из и.п. сидя, ловля - стоя; в) бросок мяча вверх из и.п. лежа, ловля - сидя или стоя);	5 раз х 3
9.	Броски и ловля мяча с продвижением вперед, назад, влево, вправо, с поворотами на месте и в движении	4 раза х 2
10.	"Шене", бочонок, колесо, равновесие пассе.	2-4 раза
11.	Колесо на руках, колесо на предплечьях, кувырок, подъем с колен волной	2-4 раза
12.	Переворот вперед, колесо, переворот назад, равновесие арабеск	2-4 раза
13.	«Козлик», переворот вперед, кувырок, поворот пассе.	2-4 раза
14.	Из положения лежа на животе перекат на колени, переворот вперед, «козлик», прыжок на 360.	2-4 раза

Результаты исследования и их обсуждение. Все занимающиеся экспериментальной группы успешно освоили предложенные комплексы упражнений. Исходный уровень технической подготовленности гимнасток обеих групп в начале эксперимента находился в пределах среднего (рис.1),то к концу эксперимента гимнастки ЭГ по всем контрольным упражнениям превзошли занимающихся КГ. Наибольший средний балл отмечен в упражнениях – «бросок сложенной вдвое скакалки одной рукой» - 8,9 баллов и соединения «Бросок обруча в вертикальной плоскости-шене-кувырок-ловля одной рукой» - 7,6 балла.

Тогда как в контрольной группе аналогичные показатели ниже (8,3 и 6,5 балла).

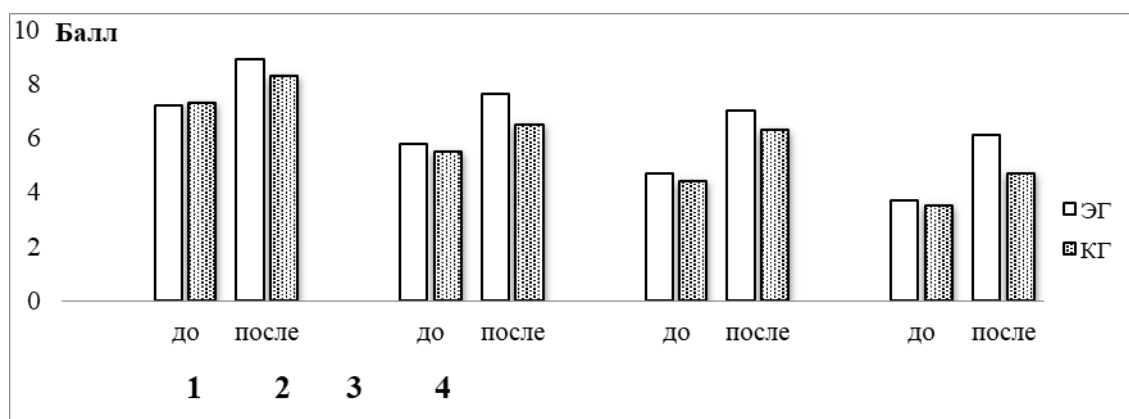


Рис. 1. Уровень технической подготовленности гимнасток
1- скакалка, 2 – обруч, 3- мяч, 4 – булавы.

Согласно полученным результатам, в ЭГ наибольший прирост отмечен в статическом равновесии с 7,04 до 8,5 с. и в упражнении на сочетание движений - с 3,9 до 4,6 балла (рис..2). В контрольной группе прирост показателей оказался ниже.



Рис.2. Уровень специально-двигательных подготовленности гимнасток

Таким образом, разработанные и распределенные по частям тренировочного занятия комплексы упражнений специально-двигательной подготовки направлены на улучшение качества выполнения программных упражнений с предметами у гимнасток на этапе начальной специализированной подготовки.

Вывод. С целью лучшего овладения базовыми элементами, в наибольшей степени, влияющих на качество технической подготовленности юных гимнасток, рекомендуется систематически включать в тренировочный процесс специальные упражнения с двумя мячами, упражнения с мячом и обручем, жонглирование с мячами, в том числе в условиях отключения зрительного анализатора, повышающие точность движений в упражнениях с предметами.

Литература

1. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 -290 с.

2. Мамедова, Э.Х. Специально-двигательная подготовка спортсменов в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М, 1989. – 24 с.
3. Правила по художественной гимнастике 2017-2020 / Утверждены Исполнительным Комитетом ФИЖ, обновлены после Интерконтинентального Судейского Курса в январе 2017.
4. Супрун, А. А. Профилирующая подготовка в художественной гимнастике : учебное пособие / А.А. Супрун, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. – СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2018. – 207с.
5. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов по направлению подгот. 034300.68 – Физ. культура / под общ. ред.: Л.А. Карпенко, О. Г. Румба. - М.: Советский спорт, 2014. – 264 с.

УДК 796.015.55

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PREPARATION OF FOOTBALL PLAYERS

Частоедова А.Ю.¹

¹Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан

Chastoedova A.Yu.¹

¹Uzbek State University of Physical Culture and Sport, Chirchik, Uzbekistan

knopka-nyra@mail.ru

Аннотация. в статье раскрываются преимущества применения мультимедийных технологий в спортивной тренировке на примере использования видеоролика с записью выполнения финта «Месси» в тренировочном процессе футболистов второго разряда при обучении данному элементу.

Ключевые слова: компьютерные технологии, мультимедийные технологии, мультимедийные системы, графическое моделирование, традиционные формы подготовки, обучающие программы, формирование технических навыков.

Abstract. The article reveals the advantages of using multimedia technologies in sports training on the example of using a video with a recording of the performance of “Messi” in the training process of second-class players in teaching this element.

Keywords: computer technologies, multimedia technologies, multimedia systems, graphic modeling, traditional forms of training, training programs, the formation of technical skills.

Актуальность. Современную стратегию развития системы подготовки высококвалифицированных спортсменов сложно представить без использования достижений научно-технического прогресса. Основное место в реализации данной стратегии отводится быстрому внедрению в систему подготовки новейших технических и информационных решений: нового спортивного

инвентаря и оборудования, высокотехнологичной модернизации мест проведения соревнований и тренировок, компьютерных, информационных и мультимедийных технологий.

Проблема заключается в том, что в методическом обеспечении тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта основные акценты подготовки направлены, как правило, на увеличение функциональных возможностей атлетов и практически отсутствуют специальные разработки в области методологии совершенствования их технического мастерства.

В связи с этим назрела необходимость изменения содержания и методики обучения различным техническим приемам на основе практического использования информационных технологий, мультимедийных систем, графического моделирования в тренировочной деятельности, что подчеркивает актуальность нашего исследования.

Исходя из современных возможностей информационных и мультимедийных технологий для значительного улучшения качества подготовки спортсменов высокой квалификации, можно предложить взглянуть по-новому на решение следующих задач:

- значительно повысить уровень их технического мастерства в основном за счет повышения эффективности исследовательской работы в этом направлении;
- идентифицировать биомеханическую структуру соревновательного упражнения в каждом конкретном виде спорта;
- разработать биомеханические модели лучших образцов техники двигательных действий;
- создать методологию освоения этих моделей, основанную на мультимедийных технологиях;
- обеспечить систему объективного педагогического контроля процесса технической подготовки и оценки уровня технического мастерства спортсменов;
- обеспечить спортсменов техническими и тренажерными средствами с использованием средств мультимедиа.

В этом плане определенный интерес представляют мультимедийные обучающие и контролирующие программы. Данные программы в зависимости от задач учебно-тренировочного процесса можно использовать как тренажер, обучающую систему, применять в проведении диагностики и оценки уровня знаний и умений.

Актуальностью данной работы является обоснование возможностей использования компьютерных технологий на тренировках в учебно-тренировочных группах, а также разработка и внедрение в тренировочный процесс футболистов компьютерного приложения, позволяющего

визуализировать процесс обучения сложным техническим приемам, например, таким, как различные виды финтов.

Задачами исследования по внедрению мультимедийных технологий в процесс тренировки футболистов второго разряда являлось изучение следующих возможностей применения IT-технологий в тренировочном процессе:

- разбор техники выполнения сложно координационных упражнений,
- повышение эффективности обучения двигательным действиям и устранение технических ошибок.

Применялись следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение методической литературы,
- педагогическое наблюдение,
- анализ полученных наблюдений с помощью методов математической статистики.

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился с целью определения динамики уровня и качества освоения технического элемента «Финт Месси» и для сравнения эффективности традиционной методики с экспериментальной методикой обучения с использованием мультимедиа (видеоролик) футболистов II разряда 1999-2001 г.р., занимающихся футболом на базе футбольного клуба «Согдиана». В эксперименте приняли участие 14 футболистов 17 – 19 лет, в числе которых: 7 человек экспериментальной группы и 7 – контрольной.

Результаты и их обсуждение. Экспериментальная методика отличалась от существующей традиционной методики в содержательной части, а структура и общие задачи занятий в контрольной и экспериментальной группе были идентичными. Особенности экспериментальной методики подготовки футболистов являлось использование аудиовизуальных средств в технической подготовке, что способствует лучшему усвоению технических элементов, их визуализации, а кроме того, способствует индивидуализации тренировочного процесса.

В качестве контрольного упражнения для сравнения уровня усвоения технического элемента при обучении традиционными методами и обучении с использованием мультимедиа (видеоролик с возможностью замедленного либо покадрового просмотра) использовался «Финт Месси». Оценка уровня качества выполнения данного элемента осуществлялся с помощью тестов.

Для оценки общей физической подготовленности использовались следующие методы: бег на 30м, челночный бег 3х10м.

Для оценки технической подготовленности использовались следующие методы: удары по воротам на точность, ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам, время прохождения дистанции при выполнении «Финт Месси».

Анализ данных проводился при помощи программы MSExcel. Данные представлены в виде «среднее $\pm$ стандартное отклонение» ($X \pm \sigma$) и «коэффициент вариации» (v). Кроме того, рассчитывался парно-линейный коэффициент корреляции (r), с целью доказательства наличия взаимосвязи между скоростной подготовкой и качеством выполнения финта.

В тестах на определение общей физической подготовленности не было зафиксировано статистически достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами относительно начального показателя ($p > 0,05$). Так же не наблюдается значительного различия между группами и в конце эксперимента, что, по нашему мнению, является доказательством того, что улучшение показателей в технической подготовленности является следствием применения предлагаемой методики. Результаты данных тестов приводятся в таблице 1.

Таблица 1

Таблица результатов оценки физической подготовленности футболистов II разряда

Тест	Этап эксперимента	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Р
		$X \pm \sigma$ (с)	v (%)	$X \pm \sigma$ (с)	v (%)	
Бег на 30м	До эксперимента	4,23 $\pm$ 0,11	2,63	4,3 $\pm$ 0,11	2,68	>0,05
	После эксперимента	4,0 $\pm$ 0,17	4,33	4,05 $\pm$ 0,09	2,4	>0,05
Челночный бег (10х3)	До эксперимента	6,4 $\pm$ 0,22	3,37	6,38 $\pm$ 0,18	2,78	>0,05
	После эксперимента	6,1 $\pm$ 0,22	3,34	6,12 $\pm$ 0,2	3,35	>0,05
	Р	>0,05		>0,05		

Однако, что немаловажно, путем расчета парно-линейного коэффициента корреляции, подтверждена высокая взаимосвязь между скоростными качествами спортсмена и успешностью выполнения им такого технического элемента, как финт, что приводится в таблице 2.

Таблица 2.

Взаимосвязь между скоростной и специальной технической подготовкой

Сравниваемые показатели	Значение парно-линейного коэффициента корреляции (r)	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Бег на 30 м	0,96	0,94
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)		
Челночный бег (3х10)	0,95	0,88
Время прохождения дистанции при выполнении финта Месси (с)		

Результаты тестов оценки специальной технической подготовленности экспериментальной и контрольной групп представлены в таблице 3. Из таблицы видно, что уровень специальной технической подготовленности футболистов экспериментальной и контрольной групп до педагогического исследования достоверно не различался. После применения экспериментальной методики в контрольных испытаниях по специальной технической подготовленности зафиксированы статистически достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами ($p < 0,05$). Также в экспериментальной и контрольной группе зафиксированы статистически достоверные различия между результатами в начале исследования и в конце по всем контрольным тестам технической подготовленности.

Таблица 3

Результаты тестов оценки специальной технической подготовленности
футболистов II разряда

Тест	Этап эксперимента	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Р
		$X \pm \sigma$ (с)	v (%)	$X \pm \sigma$ (с)	v (%)	
удары по воротам на точность (из 6 поп-к)	До эксперимента	$2,86 \pm 1,07$	37,4	$3,25 \pm 0,95$	28,9	$> 0,05$
	После эксперимента	$4,85 \pm 0,89$	18,5	$4,28 \pm 0,49$	11,38	$> 0,05$
ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)	До эксперимента	$12,5 \pm 0,89$	7,12	$12,47 \pm 0,87$	6,97	$> 0,05$
	После эксперимента	$10,73 \pm 0,63$	5,93	$11,54 \pm 0,68$	5,87	$> 0,05$
время прохождения дистанции при выполнении финта Месси (с)	До эксперимента	$6,6 \pm 0,27$	4,1	$6,95 \pm 0,36$	5,17	$> 0,05$
	После эксперимента	$5,08 \pm 0,19$	3,84	$6,08 \pm 0,25$	4,18	$> 0,05$
	Р	$> 0,05$		$> 0,05$		

Вывод. Полученные результаты позволили выявить, что у занимающихся экспериментальной группы произошли достоверные сдвиги во всех изучаемых показателях по специальной технической подготовке.

Стоит отметить, что между контрольной и экспериментальной группами в результатах тестов на скоростную подготовку значительных статистически достоверных различий не наблюдается, что, впрочем, не ожидалось изначально. Но при этом статистически подтвердилась взаимосвязь между скоростной и специальной технической подготовкой. Такую взаимосвязь в результатах можно объяснить тем, что общефизическая подготовка, в частности упор на развитие

скоростных качеств, имеет существенное значение при совершенствовании технической подготовки.

Значительный прирост был зафиксирован в тестах по специальной технической подготовленности. Это можно объяснить тем, что в нашей методике обязательным условием было использование спортсменами в индивидуальной подготовке ежедневного просмотра видеоматериалов, в частности ролика с записью элемента «Финт Месси» с возможностью замедленного просмотра. Данное средство является ярким примером наглядного метода обучения с элементами визуализации технических элементов и идеомоторной тренировки.

Литература

1. Голомазов, С.В. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом / Голомазов С.В. – М.: Спорт-АкадемПресс, 2001. – 112 с.
2. Гурьев, С. В. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте : монография / С. В. Гурьев. - Екатеринбург: Издательство РГППУ, 2014. - 83 с.
3. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие/ Под. ред. проф. Н.М. Люкшинова. – М. Советский спорт, - 2003.
4. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / П. К. Петров. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2014. - 288 с.
5. Рош Уинн, Л. Библия мультимедиа: пер. с англ. / Л. Рош Уинн – Киев: ДиаСофт, 1998.

УДК 796.411

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ ВЫПОЛНЕНИЯ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ДВИЖЕНИЙ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ THE IMPROVEMENT OF SKILLS OF PERFORMING COMPLEX COORDINATION MOVEMENTS IN YOUNG GYMNASTS USING MULTIMEDIA TECHNOLOGIES

Частоедова В.Л.¹, Ирназарова В.Л.¹

**¹Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Чирчик, Узбекистан**

Chastoedova V.L.¹, Irnazarova V.L.¹

¹Uzbek state university of physical culture and sports, Chirchik, Uzbekistan

Wikulya9307@gmail.com, wikulya9307@mail.ru

Аннотация. В данной статье отражена актуальность использования современных подходов, в частности использование мультимедийных технологий, в процессе технической подготовки юных гимнасток. Раскрываются преимущества использования видеороликов, с возможностью замедленного просмотра изучаемого технического элемента в процессе формирования двигательного навыка.

Ключевые слова: художественная гимнастика, юные спортсмены, сложно координационные движения, техническое совершенствование, мультимедийные технологии, анимационные графические модели.

Abstract. This article reflects the relevance of the use of modern approaches, in particular the use of multimedia technologies, in the process of technical training of young gymnasts. Advantages of using videos with possibility of slow viewing of studied technical element in process of formation of motor skill are disclosed.

Keywords: artistic gymnastics, young athletes, complex coordination movements, technical improvement, multimedia technologies, animated graphic models.

Актуальность. Современную стратегию развития системы подготовки высококвалифицированных спортсменов сложно представить без использования достижений научно-технического прогресса. Основное место в реализации данной стратегии отводится быстрому внедрению в систему подготовки новейших технических и информационных решений, в том числе и информационных и мультимедийных технологий.

Рассматривая все стороны подготовки спортсменов, во всех случаях при организации их учебно-тренировочного процесса все же необходимо поставить во главу угла их техническую подготовку. Однако, при этом для того, чтобы обеспечить эффективную методологию этого вида подготовки, необходимо, прежде всего, рассматривать содержание технической подготовки по-новому с более современных теоретических позиций и технических возможностей. Проблема заключается в том, что в методическом обеспечении тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта основные акценты подготовки направлены, как правило, на увеличение функциональных возможностей атлетов и практически отсутствуют специальные разработки в области методологии совершенствования их технического мастерства. В то время как современные информационные технологии позволяют существенно корректировать тренировочный процесс и ускорять приобретение устойчивых навыков.

В связи с этим назрела необходимость изменения содержания и методики обучения различным техническим приемам на основе практического использования информационных технологий, мультимедийных систем, графического моделирования в тренировочной деятельности, что подчеркивает актуальность нашей работы.

Кроме того, направленность на раннюю специализацию юных гимнасток ставят перед спортивной педагогической наукой вопросы об эффективном использовании методов обучения и рационального распределения тренировочных средств, а также об изучении вопросов последовательного и качественного, поэтапного освоения упражнений квалификационной

программы. При этом в решении данных вопросов существенную помощь могут оказать средства мультимедиа.

Современное развитие информационных и коммуникационных технологий и сенсорной электроники открывает новые возможности для высокотехнологичного сопровождения тренировки.

Методы и организация исследования. Основной задачей технической подготовки спортсмена, несомненно, является формирование совершенных специальных двигательных умений и навыков, необходимых для эффективной тренировочной и соревновательной деятельности. Появление систем мультимедиа, безусловно, производит революционные изменения в таких областях, как компьютерный тренинг с его возможным применением в области спорта. Анимационные графические модели позволяют формировать умения и навыки в спортивной деятельности в виртуальном представлении.

Применение данных технологий является возможным и целесообразным по следующим причинам:

- распространенность и доступность технологий;
- компактность и интерактивность, что позволяет использовать созданные модели в дистанционном обучении.

Применение анимационных графических моделей при обучении создает мультисенсорное обучающее окружение, что способствует развитию образного мышления, может продуктивно воздействовать на восприятие и память спортсменов. Привлечение всех органов чувств, сочетание графических, анимационных, текстовых и музыкально-речевых элементов способствует росту степени усвоения материала, более глубокому его пониманию, запоминанию и, как следствие, повышению эффективности обучения в различных видах спорта.

Изучение техники выполнения различных упражнений и проведение биомеханического анализа двигательных действий с помощью анимационных графических моделей позволит избежать физического перенапряжения и оптимизировать физические нагрузки обучаемых, реализовать индивидуальный подход в физическом воспитании спортсменов.

Большую роль в информационном обеспечении тренировочного процесса играют видеоматериалы, позволяющие наиболее наглядно представлять информацию, связанную с динамическими процессами, например, при обучении различным двигательным действиям, анализе биомеханических характеристик, тактических действий и т.п. Такие материалы могут использоваться как самостоятельно в виде отдельного тематического видеофильма, так и быть компонентами соответствующих программно-педагогических средств. С появлением цифровых видеокамер и специальных программ обработки цифровой видеoinформации (WindowsMovieMaker, AdobePremiere, PinnacleStudio, UleadVideoStudio, SonyVegas и др.) позволяющих производить

захват, редактирование и вывод видеоинформации на различные носители (CD, DVD, видеопленку), значительно облегчилась работа по созданию дидактических материалов с включением видеоинформации.

В этом плане определенный интерес представляют мультимедийные обучающие и контролирующие программы. Структура обучающих программ определяется их задачами, которые в данном случае заключаются в следующем:

1. Представление в мультимедийном режиме основных фаз движения.
2. Моделирование эффективной техники спортсмена с учетом его биомеханических параметров.
3. Контроль и самоконтроль технической подготовленности спортсменов.

Таким образом, обучающие мультимедийные программы в зависимости от задач учебно-тренировочного процесса можно использовать как тренажер, обучающую систему, применять в проведении диагностики и оценки уровня знаний и умений.

В связи с этим дальнейшая разработка методики применения мультимедийных средств в таком технико-эстетическом виде спорта, как гимнастика, к тому же являющимся одним из физкультурно-массовых и спортивных видов спорта, привлекающего к занятиям широкие слои населения, является одной из немаловажных задач.

В связи с этим целью нашей работы является обоснование возможностей использования компьютерных технологий на тренировках в учебно-тренировочных группах по художественной гимнастике, а также разработка и внедрение в тренировочный процесс качественно новых методик и научных исследований с использованием вышеназванных технологий в совершенствовании навыков выполнения сложных движений у юных гимнасток, применяемых на разных этапах становления технического мастерства спортсменок.

В качестве объекта исследования выступили гимнастки II разряда 2011-2013г.г. рождения, третьего года обучения в составе УТГ-2 ДСЮШ города Ташкента.

Особенностями экспериментальной методики подготовки гимнасток явилось использование аудиовизуальных средств в технической подготовке, в частности роликов с записью изучаемых технических элементов с возможностью замедленного просмотра и электронной обучающей программы. Данные средства являются ярким примером наглядного метода обучения с элементами визуализации технических элементов и идеомоторной тренировки.

Для оценки специальной технической подготовленности гимнасток были измерены такие показатели, как бросок обруча в боковой плоскости и ловля без помощи кистей рук, перекал мяча по рукам и груди с левой и правой руки,

двухтактная «мельница» (с булавами), горизонтальная «змейка» по воздуху стоя на полупальцах.

Результаты и их обсуждение. Результаты данных тестов экспериментальной и контрольной групп представлены в таблице 1. Из таблицы видно, что уровень специальной технической подготовленности гимнасток экспериментальной и контрольной групп до педагогического исследования достоверно не различался.

После применения экспериментальной методики в контрольных испытаниях по специальной технической подготовленности зафиксированы статистически достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами ($p < 0,05$). Также в экспериментальной и контрольной группе зафиксированы статистически достоверные различия между результатами в начале исследования и в конце по всем контрольным тестам специальной технической подготовленности.

Таблица 1.

Результаты оценки специальной технической подготовленности гимнасток II разряда

Тест	Этап	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Р
		$X \pm \sigma$ (с)	v (%)	$X \pm \sigma$ (с)	v (%)	
Бросок обруча в боковой плоскости и ловля без помощи кистей рук (кол-во раз)	До экс-та	$8,9 \pm 0,54$	6,05	$9,5 \pm 0,8$	8,4	<0,05
	После экс-та	$14,6 \pm 0,49$	3,35	$12,3 \pm 3,16$	25,7	
	t-критерий	2,27				
Пережат мяча по рукам и груди с левой и правой руки (кол-во раз)	До экс-та	$2 \pm 0,77$	38,7	$2,1 \pm 0,53$	25,6	<0,05
	После экс-та	$4,8 \pm 0,4$	8,3	$3,2 \pm 0,74$	23,4	
	t-критерий	5,96				
Двухтактная «мельница» (баллы)	До экс-та	$1,7 \pm 0,45$	26,9	$1,9 \pm 0,3$	15,78	<0,05
	После экс-та	$4,7 \pm 0,46$	9,75	$3,5 \pm 0,5$	14,28	
	t-критерий	5,59				
Горизонтальная «змейка» по воздуху стоя на полупальцах (баллы)	До экс-та	$2 \pm 0,44$	22,36	$2,1 \pm 0,3$	14,28	<0,05
	После экс-та	$4,8 \pm 0,4$	,83	$3,7 \pm 0,45$	2,38	
	t-критерий	5,71				

Вывод. Полученные результаты позволили выявить, что у занимающихся экспериментальной группы произошли достоверные сдвиги во всех изучаемых показателях по специальной технической подготовке.

Это можно объяснить тем, что в нашей методике обязательным условием было использование спортсменами в индивидуальной подготовке ежедневного просмотра видеоматериалов, в частности роликов с записью изучаемых технических элементов с возможностью замедленного просмотра.

При этом хочется отметить, что внедрение данной методики не требует значительных материальных затрат. Для съемки видео необходима видеокамера (аналоговая, цифровая или web-камера) или цифровой фотоаппарат, позволяющий снимать видеоролики с достаточным качеством. Полученные видеоматериалы необходимо оцифровать (если камера аналоговая) и в последующем обработать на компьютере для удобства их использования в создаваемых мультимедийных обучающих материалах (объединить или вырезать видеофрагменты, снабдить их титрами, наложить звук и т. д.).

Литература

1. Стариков, Д.А. Теория и практика применения мультимедиа в обучении / Д.А. Стариков // Образование и наука. – 2009. – №9 (66). – С. 55-58.
2. Сонг Хе Рюнг Процесс формирования двигательного навыка на этапе начальной технической подготовки юных гимнастов: автореф. дисс. ... канд. пед. Наук / Сонг Хе Рюнг. – М., 1997.
3. Сухачев, Е. А. Особенности применения мультимедийных технологий и компьютерных приложений в управлении тренировочным процессом и соревновательной деятельностью высококвалифицированных спортсменов / Е.А. Сухачев // Традиции и инновации в системе подготовки спортсменов и спортивных кадров: матер. I Всерос. отраслевой науч. интернет-конф. преподавателей спортивных вузов в режиме on-line, 16–18 октября 2013 г. / РГУФКСМиТ – М., 2011. – С. 160-165.
4. Фураев, А.Н. К вопросу о компьютеризации анализа выполнения спортивных упражнений [Текст] = On the computerization of the analysis of the performance of sports exercises / А.Н. Фураев // Теория и практика физических упражнений = Theory and Practice of Exercise. – 1996. – №11.
5. Шестаков, М.П. Современные компьютерные технологии в развитии спортивной науки [Текст] = Modern computer technology in the development of sports science / М.П. Шестаков // Теория и практика физической культуры = Theory and Practice of Exercise. – 2006. – № 8.

УДК 797.212.4

ВЫЯВЛЕНИЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ ОШИБОК В ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ 13-14 ЛЕТ

PINPOINTING FREQUENT TO MAKE MISTAKES IN SWIMMING TECHNIQUE IN ATHLETES 13-14 YEARS

Чурилова М.Е.¹, Крутько В.Б.¹, Фатхетдинова Г.Р.¹

¹Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», (БашИФК) г. Уфа, Российская Федерация

Churilova M.E., Krutko V.B.¹, Fathetdinova G.R.¹

¹The Bashkir institute of physical culture (branch) in "URALGUFK", Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье представлены результаты исследования часто встречающихся ошибок в технике плавания у спортсменов 13-14 лет, специализирующихся стилем кроль на груди. В ходе педагогического наблюдения были определены часто встречающиеся ошибки в технике плавания.

Ключевые слова: пловцы, часто допускаемые ошибки в технике плавания, кроль на груди.

Abstract. The article presents the results of a study common errors in the technique of swimming athletes 13-14 years, specializing in the style crawl on his chest. During pedagogical observation were identified common mistakes in swimming technique.

Keywords: swimmers, often make mistakes in swimming technique, crawl on his chest.

Актуальность. Наиболее существенным источником роста спортивных достижений на данный момент, это совершенствование техники плавания на груди. Практический опыт указывает, на то, чтобы спортсмену выступать на высоком уровне и показывать высокие результаты, нужно уже в 7-8 лет освоить технику плавания и стадию начального обучения, к десяти годам рекомендуют начинать углубленную специализацию, что влечет за собой достаточно большие тренировочные нагрузки, и тогда в 12-13 лет выйдет на уровень результатов мастера спорта. Кроме того, спортсмену ещё необходимо выполнять технические действия без ошибок и лишних мышечных усилий [1, 3, 6].

Существует масса работ, представляющих, как нужно составлять тренировочный процесс, направленный на совершенствование техники плавания у спортсменов, специализирующихся в стиле кроль на груди, который позволяет достигать высоких результатов [2, 5].

В нынешних источниках литературы детально описаны проблемы спортивного отбора, оценки техники владения, физической подготовки, и психологической. Все-таки, в связи с тем, что спортивная специализация становится всё более ранней, наиболее из существенных проблем тренеров по плаванию выражается в поиске новых путей решения, связанных с

совершенствованием техники спортивного плавания с учетом часто допускаемых ошибок. Данные задачи возможно решить путём выявления и изучения часто встречающихся ошибок у пловцов стилем кроль [4, 7, 8].

Основой навыка спортсмена, занимающегося плаванием, является целостное выполнение движения, во время которого определенной системой движений решается двигательная задача [9].

Создание двигательных действий спортсменов-пловцов претерпевает трудности в связи с гетерохронностью и неритмичностью формирования двигательной функции [10].

Данные факторы оказывают отрицательное влияние на качество технической подготовки пловцов стилем кроль, так как неверные движения, которые возникают в процессе совершенствования, при недостаточной работе над их исправлением вероятно перерастут в навык ошибочного выполнения движения из-за их стабильности, которая обусловлена прочностью создаваемого динамического стереотипа [5].

Целью исследования является выявление часто допускаемых ошибок в технике плавания спортсменов, специализирующихся стилем «кроль на груди».

Методы и организация исследования. Для определения часто встречающихся ошибок у пловцов в стиле «кроль на груди» проводилось педагогическое наблюдение спортсменов 13-14 лет. В педагогическом наблюдении принимали участие 3 тренера высшей квалификационной категории. На основе ошибок, предложенных авторами В.И. Зернов, В.Г. Ярошевич [2], эксперты определяли часто встречающиеся ошибки во время прохождения соревновательной дистанции стилем «кроль на груди» спортсменами 13-14 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе педагогического наблюдения были определены часто встречающиеся ошибки у пловцов 13-14 лет, специализирующихся в способе плавания кроль на груди. Результаты представлены в таблице.

\ Из таблицы видно, что часто встречающиеся ошибки у пловцов 13-14 лет, такие как:

- большой угол атаки (больше 6) имеется у 55% пловцов;
- сильно выраженные раскачивание плечевого пояса заметны у 50% спортсменов;
- у 65% пловцов мы наблюдаем сильно согнутую руку в момент проноса над водой;
- вкладывание руки локтем имеется у 60% испытуемых;
- у 65% направление гребка происходит в сторону;

Таблица

№	Основные элементы техники плавания	%
1	Положение головы - голова опущена в воду (лицом вниз) до такой степени, чтобы вода находилась у лба) -нормальное -приподнятое -опущенное -высоко поднятое	65% 25% 5% 11%
2	Угол атаки (градусы) - корпус расположен в воде и расположено приближено к горизонтальному положению, для наилучшего обтекания - 0 - 1 - 1 - 5 -Выше 6	10% 35% 55%
3	Колебания корпуса – в момент проплывания корпус производит поворот вокруг продольной оси туловища от 30 до 45°. -Слабо выражены -Средне выражены -Сильно выражены	10% 40% 50%
4	Направление вдоха – перед выполнением вдоха голова поворачивается относительно продольной оси корпуса в сторону гребущей руки -Вперед -Вперед в сторону -В сторону	10% 15% 75%
5	Движение руки над водой - согнутая рука без усилия коротким путем проносится над водой и входит в воду. -Слегка согнутая -Прямая -Сильно согнутая	5% 30% 65%
6	Вход руки в воду - погружение руки в воду осуществляется в следующей последовательности: кисть, предплечье, плечо -Кистью -Слегка согнутой (предплечьем) -Локтем	10% 30% 60%
7	Начало гребка - движение кисти вперед и вниз без выраженного сгибания в лучезапястном суставе. -Без наплыва -С наплывом	65% 35%
8	Направление гребка – проходя под корпусом, рука сгибается в локтевом суставе. -Под себя -По оси тела -В сторону	10% 35% 65%

9	Сгибание в коленных суставах - ноги пловца, перемещаются попеременно вверх и вниз, вспенивая поверхность воды -Слабое -Среднее -Сильное	60% 30% 10%
10	Несогласованность движений ног с дыханием – во время вдоха возникает пауза, и ноги не работают -Слабо выражены -Заметны -Сильно выражены	85% 15% 0%

По результатам педагогического наблюдения были составлены комплексы упражнений для зала сухого плавания и воды, направленные на исправление часто встречающихся ошибок у спортсменов 13-14 лет, специализирующихся в плавании способом кроль на груди.

На тренировочном этапе четвертого года обучения у пловцов 13-14 лет тренировочные занятия проходили 6 раз в неделю в недельный микроцикл.

В тренировочные занятия экспериментальной группы были внедрены комплексы упражнений, направленные на исправление часто встречающихся ошибок в способе плавания кроль на груди.

Вывод. После проведенного педагогического наблюдения и обработки результатов было определено, что наиболее часто встречающиеся ошибочные действия у спортсменов 13-14 лет являются: -большой угол атаки имеется у 55% пловцов; - сильно выраженные раскачивание плечевого пояса заметны у 50% спортсменов; у 65% пловцов мы наблюдаем во время проноса руки над водой, что она согнута сильно; вкладывание руки локтем имеется у 60% испытуемых; у 65% направление гребка происходит в сторону.

Литература

1. Бажин, А.В. Триатлон: путь становления и современное состояние в РФ [Текст] = Triathlon: the path of formation and current status in the Russian Federation / А.В. Бажин, И.Р. Хабибуллина // Междунар. науч.-прак. конф. Теоретико-методологические и практические проблемы развития психологии и педагогики = Internat. scientific and practical conference. Theoretical, methodological and practical problems of the development of psychology and pedagogy. (Стерлитамак, 26.09.2017). – Стерлитамак, 2017. – С. 22-27.
2. Казарьян, Ю.Б. Специфические особенности воспитания физических качеств гребцов с ампутацией нижних конечностей / Ю.Б. Казарьян, Г.М. Юламанова, А.Н. Попов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. Вып. 1, С. 134-140.

3. Казарьян, Ю.Б. Специфические особенности воспитания физических качеств гребцов с ампутацией нижних конечностей / Ю.Б. Казарьян, Г.М. Юламанова, А.Н. Попов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2018. – Вып. 1, – С. 134-140.
4. Костарев, А.Ю. Реализация спортивно-образовательного проекта «Здоровое поколение – сильный регион» в системе физического воспитания школьников / А.Ю. Костарев, Г.М. Юламанова, Т.Ф. Емелева, Р.Р. Исмагилова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – №1. – С. 47-49
5. Костарев, А.Ю. Спортивная игра «Лапта», как фактор мотивации к занятиям физической культурой студентов технического вуза [Текст] = Sports game “Lapta” as a factor of motivation for physical education for students of a technical university / А.Ю. Костарев, А.В. Греб, Н.А. Красулина // Теория и практика физической культуры = Theory and practice of physical education. – 2019. – №4 – С.51-53.
6. Панькин, А.М. Выявление уровня тактической подготовленности спортсменов пятиборцев 16-17 лет в фехтовании на шпагах [Текст] = Identification of the level of tactical preparedness of athletes of pentathletes 16-17 years old in fencing with swords / А.М. Панькин, Г.М. Юламанова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы. Междунар. науч.-метод. конф. = Sports of the highest achievements: the integration of science and practice: materials. Int. scientific method. conf., 2018 г. / УГНТУ – Уфа, 2018. – С. 96-99.
7. Хужин, Р.А. Взаимосвязь физической культуры и профессиональной конкурентоспособности будущего специалиста в техническом вузе [Текст] = The relationship of physical culture and professional competitiveness of a future specialist in a technical university / Р.А. Хужин, А.В. Греб // Теория и практика физической культуры = Theory and practice of physical education. – 2019. – №4 – С.36-38.
8. Шафикова, Л.Р. Адаптационный потенциал системы кровообращения как критерий оценки функционального состояния акробатов в возрастном аспекте [Текст] = Adaptive potential of the circulatory system as a criterion for evaluating the functional state of acrobats in the age aspect / Л.Р. Шафикова // материалы XVII Всеуральской олимпийской научной сессии = materials of the XVII all-Ural Olympic scientific session, 2005 г. – Уфа, 2005. – С. 207-213.
9. Шафикова, Л.Р. Роль применения прополиса в регуляции резистентности акробатов на предсоревновательном этапе спортивной подготовки / Л.Р. Шафикова. // Вестник Южно–Уральского государственного университета. – 2006 г. – №3 (58) – С. 86-88.
10. Юламанова, Г.М. Проблема подготовки специалистов в области спорта инвалидов (по результатам опроса выпускников физкультурных вузов) / Г.М. Юламанова, П.С. Горулев, Л.Р. Макина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 8(54). – С. 31-35.

УДК 796.323.2

**СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЕВРОЛИГИ ПО
БАСКЕТБОЛУ 2019-2020****STATISTICAL ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE EURO BASKETBALL
2019-2020****Шамсутдинов Д.А.¹, Панькина Т.Л.¹****¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация****Shamsutdinov D.A.¹, Pankina T.L.¹****¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation,**

Аннотация. В статье рассматриваются результаты Европейской лиги по баскетболу среди мужчин, и в дальнейшем проводится общий статистический анализ команд, исходя из результатов выигрышей и проигрышей каждой из команд, а также по результатам набранных очков за все этапы игр, в следствие забитых/пропущенных голов.

Ключевые слова: баскетбол, участие, соревнование, круговая система, четвертьфинал, победитель, сезон.

Abstract. The article discusses the results of the European Basketball League for men, and subsequently conducts a general statistical analysis of the teams, based on the results of wins and losses of each team, as well as on the results of points scored for all stages of the games, as a result of goals scored / missed.

Keywords: basketball, participation, competition, round robin, quarter-final, winner, season.

Актуальность. Баскетбол – это вид спорта, которым увлечены миллионы людей по всему миру. Баскетбол не так популярен в России, как например футбол. Но именно этот вид спорта имеет огромный потенциал и возможности для перспективного его развития, не только среди старшего поколения, но и среди молодежи. Статистика показывает, что баскетбол занимает лишь четвертое место по популярности в России [1].

Рассмотрим результаты команд Европейской лиги 2019-2020 гг. среди мужчин (табл. 1).

Евролига — европейский баскетбольный турнир среди профессиональных мужских клубов из стран, являющихся членами ФИБА, Европа. Начиная с сезона 2010/11 турнир называется Turkish Airlines Euroleague – авиакомпания Turkish Airlines заключила 5-летний спонсорский контракт с данной лигой, в 2013 году контракт был продлён до 2020 года. Игры турнира транслируются в 199 странах мира.

Евролига 2019-2020 по баскетболу среди мужчин стартовала 3 октября. В сезоне приняли участие 18 команд, которые соревновались между собой по круговой системе в 34 турах. После регулярного сезона 8 лучших команд прошли в четверть финала [2].

Круговая система — в спортивных соревнованиях система розыгрыша, при которой каждый участник турнира играет с каждым в ходе тура или раунда [3]. Считается наиболее справедливой, но при этом требует наибольшего числа игр для распределения мест, по сравнению с другими турнирными системами.

1/4 финала турнира по баскетболу среди мужчин проходит в серии до трех побед. По результатам матчей победители четвертьфинальных пар выходят в финал четырех, где, собственно, и разыгрывается титул победителя.

Список участников за 2019 год формировался исходя из критериев прошлого игрового сезона. В результате в турнире приняли участие [4]:

ЛС (клубы, обладающие долгосрочными лицензиями): Барселона, Фенербахче, ЦСКА, Жальгирис, Анадолу Эфес, Милан, Реал Мадрид, Олимпиакос, Маккаби Т-А, Баскония, Панатинаикос.

ВС (обладатели Уайлд кард): Зенит.

ЕС (обладатели Кубка Европы): Валенсия.

призеры и победители национальных турниров: Химки, Бавария, Црвена Звезда, Альба, Асвел.

Видно, что хорошо выступали многие команды, но команда “Реал Мадрид” показала лучший результат, так как “дома” эта команда не проиграла не одной игры, но занимает всего лишь 3 место в общем счете. Также стоит выделить тот факт, что в данном турнире участвовали 3 клуба из России: “ЦСКА”, “Химки” и “Зенит”, которые заняли 5, 8 и 18 места соответственно.

Таблица 1

Результаты игр Евролиги 2019-2020

Команда	Игры	Выигрыши	Проигрыши	Мячи	Очки
Анадолу Эфес	11	9	2	924-853	27
Барселона	11	8	3	911-840	24
Реал Мадрид	11	8	3	919-854	24
Маккаби Т-А	11	7	4	939-836	21
ЦСКА	11	7	4	923-826	21
Панатинаикос	11	7	4	956-888	21
Олимпия Милан	11	7	4	877-880	21
Химки	11	6	5	932-942	18
Баскония	11	5	6	839-840	15
Олимпиакос	11	5	6	853-855	15
АСВЕЛ	11	5	6	768-861	15
Црвена Звезда	11	4	7	784-811	12
Фенербахче	11	4	7	825-869	12
Валенсия	11	4	7	851-896	12
Альба	11	4	7	887-944	12
Бавария	11	4	7	852-917	12
Жальгирис	11	3	8	802-814	9
Зенит	11	2	9	785-901	6

Проанализировав данные таблицы, можно сделать следующие **выводы**: во-первых, баскетбол ещё не является распространённым и «любимым» видом спорта в России, несмотря на зрелищность. Во-вторых, Россия стремится сделать баскетбол таким же популярным видом спорта, как футбол и волейбол. Российские команды могут играть за пределами своей страны наравне с командами других стран.

Литература

1. Егоров, М.В. Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой в помощь студентам при заболевании дыхательных путей [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / М.В. Егоров, Т.Л. Панькина. – Уфа, УГНТУ, 2014 г.
2. Егоров, М.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка на экономическом факультете вуза [Текст] = Professional and Applied Physical Training at the Faculty of Economics of the University / М.В. Егоров, А.П. Смирнова, Т.Л. Панькина // Материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию юбилею РБ = Materials of the VII International Scientific and Methodological Conference dedicated to the 100th anniversary of the RB. (Уфа, 15.03.2019). – Уфа, 2019. – С.50-53.
3. Давлетбаева, А.И., Важность занятий физической культурой в социализации личности студента [Текст] = The importance of physical education in the socialization of student personality / А.И. Давлетбаева, Т.Л. Панькина // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции = Collection of articles on the basis of the International scientific and methodological conference. (Уфа, 15.03.2018). – Уфа, 2018. – С. 70-73.
4. Мякишева, О.И. Адаптация образовательной среды для студентов-спортсменов с ограниченными возможностями здоровья [Текст] = Adaptation of the educational environment for students-athletes with disabilities / О.И. Мякишева, М.В. Егоров, Т.Л. Панькина, В.А. Хаджимамедова // Сборник статей по итогам XII Международной научно-практической конференции = Collection of articles based on the results of the XII International Scientific and Practical Conference. (Уфа, 22-24.03.2018). – Уфа, 2018. – С.173 – 176.
5. Панькина, Т.Л. Потребности, интересы и мотивы занятий физическими упражнениями студентов уфимского государственного нефтяного технического университета, осваивающих экономические специальности [Текст] = Needs, interests and motives for physical exercises of students of the Ufa State Petroleum Technical University, mastering economic specialties / Т.Л. Панькина, К.М. Хаснулина // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции = Collection of articles on the basis of the International scientific and methodological conference. (Уфа, 15.03.2018). – Уфа, 2018. – С.184 -187.
6. Панькина, Т.Л. Сравнение результатов выступлений сборной России и сборной Таиланда на Чемпионате Мира по тайскому боксу (муай тай) в 2017 году [Текст] = Comparison of the performance of the Russian national team and

- the Thai national team at the Thai Boxing World Championship (Muay Thai) in 2017 / Т.Л. Панькина, Э.Р. Ахияров // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции = Collection of articles on the basis of the International scientific and methodological conference. (Уфа, 16.04.2018). – Уфа, 2018. – С.93 – 95.
7. Юсупов, В.Х. Отношение студентов к физической культуре в системе высшего образования (на примере УГНТУ) [Текст] = Attitude of students to physical education in the system of higher education (on the example of UGPTU) / В.Х. Юсупов, Т.Л. Панькина // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции = Collection of articles on the basis of the International scientific and methodological conference. (Уфа, 15.03.2018). – Уфа, 2018. – С.313 -318.
 9. Красулина, Н.А. Спорт и физическая культура как система ценностной ориентации молодёжи [Текст] = Sport and physical education as a system of value orientation of youth / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова // XIII Всероссийская научно-практическая Интернет-конференция. Молодёжь в современном мире: проблемы и перспективы = XIII All-Russian Scientific and Practical Internet Conference. Youth in the modern world: problems and prospects, 27 мая -02 июня 2017 г. – Уфа, 2017. - С. 143-146.
 10. Красулина, Н.А. Влияние занятий физической культурой на социализацию студента [Текст] = The influence of physical education classes on student socialization / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Л.А Дмитриева // Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции = Collection of articles following the results of the International scientific-practical conference, 15 марта 2018. – Уфа, 2018. – С.150-154.

УДК 796.323.088

АДАПТИВНЫЕ РЕАКЦИИ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ С ПРИЗНАКАМИ СУТУЛОСТИ

ADAPTIVE REACTIONS OF THE CIRCULATORY SYSTEM IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS WITH SIGNS OF STOOPING

Шафикова Л.Р.¹, Гайсина А.Х.², Ивановский Ю.В.³

¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический Университет, Уфа, Российская Федерация

²ФГБОУ ВО Башкирский Государственный Медицинский Университет, Уфа, Российская Федерация

³Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», Уфа Российская Федерация
Shafikova R.L.¹, Gaisina A.H.², Ivanovsky Y.V.³

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

²Bashkir State Medical University, Ufa, Russian Federation

³Bashkir Institute of Physical Culture (branch) UralGUFC, Ufa, Russian Federation

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению адаптивных возможностей кардиореспираторной системы баскетболистов на начальном этапе спортивной

подготовки. В ходе наших исследований выявлено, что 69,77% отобранных в секцию по баскетболу детей имеют нарушение осанки. Выявлено что у юных баскетболистов с признаками сутулости уровень функционального состояния системы кровообращения ниже, чем у детей с хорошей осанкой.

Ключевые слова: адаптация, рост, юные баскетболисты, сутуловатость, система кровообращения, спорт.

Abstract. The article is devoted to the consideration of adaptive capabilities of the cardiorespiratory system of basketball players at the initial stage of sports training. Our research revealed that 69.77% of children selected for the basketball section have a posture disorder. It was revealed that young basketball players with signs of stooping have a lower level of functional state of the circulatory system than children with good posture.

Keywords: adaptation, growth, young basketball players, slouching, circulatory system, sports.

Актуальность. Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, поскольку оно определяет будущее страны, и является важным показателем социально-экономического развития страны [3, 4].

Общеизвестно, что важным показателем состояния здоровья и физического развития детей является осанка. По данным российского института детской ортопедии у 65,2% детей выявляются нарушения осанки, а у 42,3% из них - различные искривления позвоночника, так называемые «школьные сколиозы» и сутулость [2, 9]. Причем 90-95% случаев вышесказанные нарушения осанки являются приобретенными.

Ряд авторов утверждают В.И. Угнивенко, В.К. Спирин (2001), Т.В. Гришин (1999), С.В. Никитин (2005), Г.А. Кураев (2008), Р.М. Городничев (2004), Л.А. Хасин (1999), М.Г. Ишмухаметов (2002), что нарушение осанки встречаются весьма часто среди детей дошкольного и особенно младшего школьного возраста и указывают, что проблемы развития осанки возникает в периоды бурного роста от 7 до 12 лет [1, 6].

Известно, что баскетбол одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками и является смешанным видом спорта [5, 8].

Нельзя не согласиться с мнением специалистов С.С. Грошенков (1970), В.К. Бальсевич (1980), В.П. Филин (1983), которые указывают, что отбор представляется как длительный многолетний процесс. В.Ф. Башкиров (2008) выделяет, что одним из основных критериев отбора в секцию по баскетболу является высокий рост, а нарушение осанки чаще всего встречаются именно у

детей астенического телосложения. Наряду с этим возникает проблема, что дети, имеющие нарушения осанки, зачастую не проходят многоэтапный спортивный отбор, не говоря о дальнейшем повышении уровня спортивного мастерства и закреплении достигнутых результатов.

Е.Р. Яхонтовым (1978) было выделено, что морфофункциональные особенности является важным критерием оценки перспективности развития баскетболистов [7, 10].

Таким образом, комплексное исследование уровня функционального состояния систем дыхания и кровообращения у юных баскетболистов с признаками сутулости является актуальным вопросом.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие 90 мальчиков-баскетболистов 8-9 лет, высокого роста, соответствующие требованиям специализированным спортивным школам по баскетболу. Исследование проводилось в 2018-2019 учебном году, на базе гимназии № 64 и № 86 г. Уфы.

В результате исследования плечевого индекса всех испытуемых, выявлено, что 69,77% отобранных в секцию по баскетболу детей имеют нарушение осанки. Остальные 30,23% детей были отнесены к категории детей с хорошей и удовлетворительной осанкой.

По мнению А.И. Кураченкова и О.В. Мальченко (1970) сохранение неправильного положения позвоночного столба может привести к дальнейшим ухудшениям в состоянии здоровья ребенка, проявляющееся в привычке неправильной осанки, изменения со стороны опорно-двигательного аппарата, снижении дыхательной экскурсии, кифосколиоз, неправильно развиваются мышечные, и костно-хрящевые ткани, нарушения происходят в мочеполовой, нервной, эндокринной систем, желудочно-кишечного тракта и других систем организма. На фоне этого наблюдается прекращение роста спортивных результатов и снижение спортивной подготовленности, которые проявляются в технических недостатках. При физической нагрузке наблюдается дыхательная и сердечнососудистая недостаточность, слабая двигательная координация и мышечное равновесие, прослеживается низкий уровень быстроты и быстроты мышления.

В целях определения уровня функционального состояния системы кровообращения детей 8-9 лет, изучался с помощью адаптационного потенциала (АП ССС) по Баевскому, рассчитываемого в баллах по формуле:

$$\text{АП ССС} = 0,011 (\text{ЧСС}) + 0,014 (\text{САД}) + 0,008 (\text{ДАД}) + 0,014 (\text{В}) + 0,009 (\text{МТ}) - 0,009 (\text{Р}) - 0,27,$$

где ЧСС - частота сердечных сокращений (мин), САД и ДАД - соответственно систолическое и диастолическое артериальное давление (мм. рт.

ст.), В - возраст (лет), МТ - масса тела (кг), Р - рост (см).

Для отнесения испытуемых к тому или иному классу функциональных возможностей их организма использовалась шкала: <2,1 балла - удовлетворительная адаптация; 2,11-3,2 балла - напряжение механизмов адаптации; 3,21-4,3 балла – утомление;> 4,31 - срыв адаптации.

Рост определяется при помощи ростомера. Масса тела измерялась на электронных весах VITEK VT -1141. Артериальный пульс (ЧСС) и артериальное давление (АД) измерялся полуавтоматическим тонометром Citizen CH-308В.

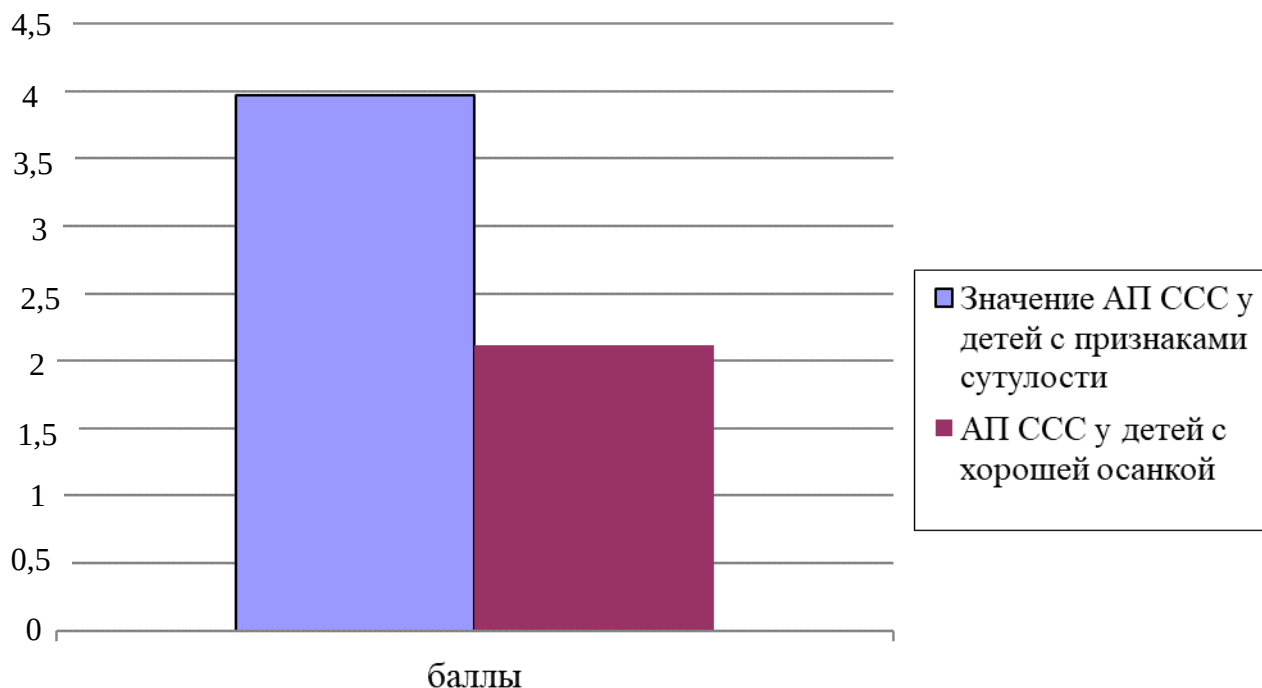


Рис. 1 Значение АП ССС у юных баскетболистов

Результаты и их обсуждение. Как видно из представленного рисунка 1, значение адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы у детей с нарушениями осанки оценивалось как «утомление» и составило 3,97 балла. Результаты АП ССС у детей, имеющих хорошую осанку, составило 2,07 балла и оценивалось как «удовлетворительная адаптация».

Таким образом, нарушение осанки влияет на функциональное состояние системы кровообращения юных баскетболистов, что является неблагоприятным фактором приспособительных механизмов адаптации организма в целом на фоне спортивных нагрузок, и указывает на их негативное влияние на сердечно-сосудистую систему. Отклонение адаптивных реакций от оптимальных их значений приводит к очевидной утрате здоровья.

Для оценки функционального состояния кардиореспираторной системы баскетболистов с признаками сутулости и хорошей осанкой использовался индекс Скибинского, который рассчитывался по формуле:

$$Инд. = \frac{ЖЕЛ \times ЗД}{100 \times ЧСС}, \text{ где}$$

Инд. – индекс Скибинского, ЖЕЛ – жизненная емкость легких (см³), ЗД – задержка дыхания (сек), ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин) в покое. Оценка уровня состояния сердечно сосудистой и дыхательной систем производилась: < 5 - очень плохо; 5-10 – неудовлетворительно; 10-30 – удовлетворительно; 30-60 – хорошо; > 60 – отлично.

Из результатов исследования состояния респираторной системы индекса Скибинского, представленных на рисунке 2, видно, что 78,78% юных спортсменов с признаками сутулости оценивались как «очень плохо» и «неудовлетворительно». Тогда как у 83,32% юных баскетболистов обладающие хорошей осанкой, была отмечена оценка «очень хорошо» 20%, у 27,77% «хорошо» и у 35,35% «удовлетворительно».

Следовательно, дети с низкими значениями индекса Скибинского относятся к группе со сниженной адаптацией организма и риском возникновения различных заболеваний, что требует своевременное и адекватное применение развивающих, гармонизирующих и тренирующих воздействий, обеспечивающих неуклонное повышение уровня их здоровья, и соответственно улучшение спортивных результатов.

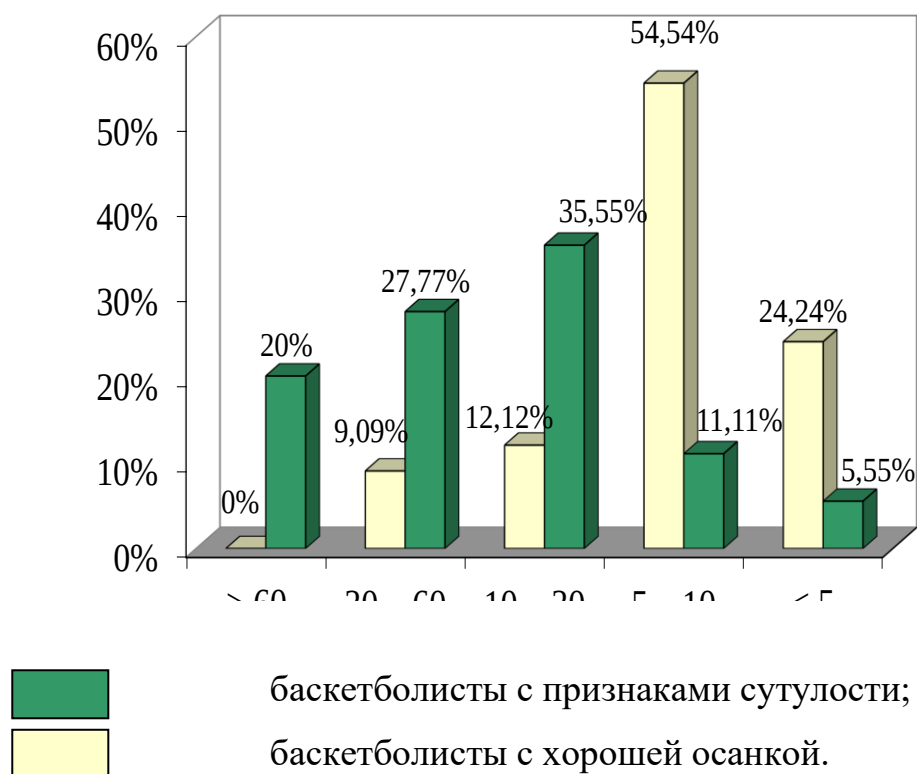


Рис. 2 Показатели индекса Скибинского у юных баскетболистов.

Вывод. Из всего вышеизложенного следует, что на сегодняшний день актуален и необходим поиск новых форм двигательной активности, способствующих повышению уровня физической подготовленности, функционального состояния, а также спортивной результативности мальчиков 8-9 лет, страдающих сутулостью.

В связи с этим становится очевидной важностью в разработке новой оздоровительной методики коррекции нарушений осанки для детей младшего школьного возраста, занимающихся баскетболом.

Литература

1. Бажин, А.В. Возможности использования игр на основе бесконтактного сенсорного игрового контролёра кинект в качестве киберспортивной дисциплины [Текст] = The possibilities of using games based on the non-contact touch game controller kinekt as an e-sports discipline / А.В. Бажин, А.С. Яманаев // Международная научно-практическая конференция. Наука, образование и инновации = International scientific and practical conference. Science, Education and Innovation, 12 июля 2017. – Казань, 2017. - С. 25-28.
2. Гайсин, Р.Н. Выявление частоты применения и эффективности передач шайбы у хоккеистов этапа начальной специализации на Первенствах России / Р. Н. Гайсин, А. В. Кравец-Абдуллина // Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики сборник межрегион. студен. науч.-практ. конф., 2019 г. / БашИФК – Уфа, 2019. – С. 156-158.
3. Гареева, А.С. Методика совершенствования индивидуальных тактических действий хоккеистов 15-16 лет / А.С. Гареева, В.С. Цыбульский // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: матер. VIII Всерос. науч.-практ. конф., 2018 г. / НГУ – Нижневартовск, 2018. – С.84-86.
4. Костарев, А.Ю. Спортивная игра «Лапта» как фактор мотивации к занятиям физической культурой студентов технического вуза [Текст] = Lapta game as motivator for academic physical education servicet technical university / А.Ю. Костарев, А.В. Греб, Н.А. Красулина // Теория и практика физической культуры = Theory and Practice of Physical Culture. - 2019. - № 4. - С. 51-53.
5. Кравец-Абдуллина, А.В. Методика совершенствование техники передвижений хоккейных вратарей 8-9 лет [Текст] = Methodology of improvement of technology of movements of hockey goalies of 8-9 years / А.В. Кравец-Абдуллина, С.В. Кикин, В.Б. Крутько // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XVI междунар. науч.-практ. конф.= Physical education and sport: integration of science and practice: Materials of the XVI international scientific - report. conf. – Ставрополь, 2019. – С.125-129.
6. Кравец-Абдуллина, А.В. Методика совершенствование техники передвижений хоккейных вратарей 8-9 лет [Текст] = Methodology of improvement of technology of movements of hockey goalies of 8-9 years / А.В.

- Кравец-Абдуллина, С.В. Кикин, В.Б. Крутько // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XVI междунар. науч.-практ. конф. = Physical education and sport: integration of science and practice: Materials of the XVI international scientific - report. conf. – Ставрополь, 2019. – С. 125-129.
7. Маркешина, О.С. Развитие физических и духовно-моральных качеств студентов на примере футбола [Текст] = The development of physical and spiritual-moral qualities of students on the example of football / О.С. Маркешина, Р.Р. Утешев // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции = Collection of articles on the basis of the International scientific and methodological conference, 15 марта 2018. – Уфа, 2018. – С.176 -179.
 8. Романов, Д.С. Совершенствование технических действий хоккейных вратарей 13-14 лет / Д.С. Романов, А.В. Кравец-Абдуллина // Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики. Региональные аспекты туризма и менеджмента: сборник научных трудов научно-практической конференции. – Уфа: Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2018. – С. 147-150.
 9. Румянцева, Э.Р., Воспитание координационных способностей хоккеистов с нарушением слуха в группах начальной специализации / Э.Р. Румянцева, Н.Ю. Токмакова, А.В. Овчинников // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2017. – №4. – С. 187-192.
 10. Смирнова, А.П. Значение игрового метода на занятиях физической культурой / А.П. Смирнова, М.Д. Иванов, Р.Н. Криулина, З.Р. Халилова // Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции, 22 ноября 2018. – Уфа, 2018. – С. 30-32.

УДК 796.071

МАССАЖ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

MASSAGE AS A MEANS OF RECOVERY OF HIGHLY QUALIFIED
WRESTLERS AT VARIOUS STAGES OF PREPARATION

Шахлай А.М.¹, Либерман Л.А.¹, Круталевич М.М.², Онищук О.Н.²

**¹УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
Минск, Республика Беларусь**

**²УО «Международный государственный экологический институт имени А.
Д. Сахарова Белорусского государственного университета», Минск,
Республика Беларусь**

Shakhlay A.M.¹, Liberman L. A.¹, Krutalevich M. M.², Onishchuk O.N.²

¹ Belarusian State University of Physical Education, Minsk, Republic of Belarus

²International State Ecological Institute named after A. D. Sakharov, Belarusian State
University Minsk, Republic of Belarus
krutalevichmm@gmail.com

Аннотация. В статье с учетом собственного опыта подготовки высококвалифицированных борцов, мнения других тренеров, анализа специальной литературы рассматривается вопрос об эффективности использования массажа как одного из средств восстановления спортсменов.

Ключевые слова: массаж, средство восстановления, борец, мышцы, системы организма, этап подготовки.

Abstract. In the article taking into account the own experience of training of highly qualified wrestlers, opinions of other trainers, analysis of special literature the question of efficiency of use of massage as one of means of restoration of athletes is considered.

Keywords: massage, means of recovery, wrestler, muscles, body systems, stage of preparation.

Актуальность. Успешное выступление на соревнованиях высококвалифицированных борцов невозможно без применения мероприятий, направленных как на улучшение работоспособности спортсменов, так и на восстановление их организма. Одним из эффективных средств восстановления спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок является массаж, который возможно применять на всех этапах подготовки борцов (подготовительном, соревновательном, переходном).

Цель статьи. Выявить эффективность спортивного массажа в системе восстановления высококвалифицированных борцов на различных этапах их подготовки.

Результаты анализа и их обсуждение. Современный спорт, в том числе и борьба, предъявляет высокие требования к физическим и психологическим возможностям организма спортсмена, что связано с выполнением значительных тренировочных и соревновательных нагрузок. Постоянное напряжение и мобилизация всех систем и функций организма, работа в околопредельном и предельном режимах невозможна без проведения восстановительных мероприятий и средств, поддерживающих и повышающих работоспособность спортсмена. К таким средствам относят массаж, который можно применять в системе восстановительных мероприятий высококвалифицированных борцов.

Согласно опросу спортсменов и мнению авторов данного материала на различных этапах подготовки борцов в зависимости от их физического состояния массаж целесообразен и необходим, но использование различных методик и приемов массажа строго индивидуально и требует постоянного контроля со стороны врача, тренера и самоконтроля спортсменов.

В настоящее время известны различные виды массажа: гигиенический, перистальтический, реабилитационный, перкуссионный, лечебный, баночный, криомассаж, спортивный сегментарно-рефлекторный, косметический,

аппаратный массаж, самомассаж и др. Для восстановления организма спортсмена в целом или отдельных мышечных групп, решения некоторых задач тренировочных занятий, повышения работоспособности высококвалифицированных борцов наиболее эффективным является спортивный массаж. Как тренеру, так и занимающимся необходимы знания анатомо-физиологических основ воздействия приемов спортивного массажа на различные системы организма, методики его проведения у высококвалифицированных борцов. При этом следует учитывать, что массаж противопоказан при повышенной температуре тела, острых воспалительных явлениях, различных кожных заболеваниях, повреждениях кожи и ее повышенной раздражительности, сильном переутомлении и возбуждении, предрасположенности к кровотечениям, значительном расширении вен и их воспалении, при злокачественных и доброкачественных опухолях, массаж живота при грыже, при желчекаменной и мочекаменной болезни. В процессе массажа не следует массировать родимые пятна [1].

Общеизвестно, что разнообразные приемы спортивного массажа (поглаживание, выжимание, растирание, разминание, вибрация, ударные приемы, движения) оказывают воздействие на кожу, сухожилия, мышцы, связки и внутренние органы через нервные окончания (экстерореосторы, проприорецепторы, антиорецепторы, итерорецепторы). Возбуждение механорецепторов кожи, которое возникает в процессе массажа, поступает по центростремительным нервам в центральную нервную систему, вызывая общую ответную реакцию организма. В зависимости от вида приема, способа его выполнения (темпа) и длительности воздействия можно оказать успокаивающее или тонизирующее воздействие на организм в целом. Так, легкий, поверхностный массаж, а также быстрый темп выполнения приемов оказывают возбуждающее воздействие, а глубокий и продолжительный массаж, медленный темп движений способствует развитию тормозных процессов [1, 2].

Выполнение массажных приемов вызывает активизацию различных высокоактивных веществ (гистамин, ацетилхолин и др.). В результате такой активизации происходит улучшение кровоснабжения и обменных процессов тканей и органов, увеличивается скорость передачи возбуждения. Массаж способствует усилению обменных процессов и кожного дыхания, устранению застойных явлений.

Общепризнано, что приемы массажа оказывают влияние на различные системы организма:

➤ крово- и лимфоток. Они вызывают перераспределение и увеличение объема циркулирующей крови и лимфотока в организме, улучшают метаболизм

в тканях. Отмечено ускорение лимфотока при растирании и разминании, а при ударных приемах – замедление скорости движения лимфы;

- функцию внешнего дыхания и газообмен. Выявлено, что массаж грудной клетки (поглаживание, растирание и разминание) увеличивает глубину дыхания, нормализует его ритм, улучшает бронхолегочное кровообращение и проходимость бронхов, нормализует функцию дыхательной мускулатуры в целом;

- метаболизм, гомеостаз. Под воздействием массажных приемов происходит увеличение общего числа эритроцитов, гемоглобина, ретикулоцитов в периферической крови, утилизация молочной и мочевой кислот и улучшение иммунных реакций организма;

- центральную нервную систему и нервно-мышечный аппарат. В процессе массажа улучшается функциональное состояние проводящих путей, усиливаются различные рефлекторные связи, улучшается проводимость нерва, снимается болевой синдром и ускоряются процессы регенерации. Специалисты отмечают, что при поглаживании оказывает успокаивающее действие, а растирание, выжимание, ударные приемы, движения повышают возбудимость массируемых тканей [1, 3].

Для поддержания организма спортсменов в хорошей физической форме используется спортивный массаж, состоящий из предварительного, тренировочного, и восстановительного.

Предварительный массаж направлен на подготовку борцов к соревнованиям или тренировочному занятию. В зависимости от цели его выполнения выделяют разминочный, тонизирующий, успокаивающий и согревающий массаж. Разминочный используется в качестве подготовки опорно-двигательного аппарата борца к предстоящей нагрузке; тонизирующий и успокаивающий – в предстартовых состояниях (предстартовая лихорадка и апатия соответственно); согревающий – при проведении соревнований или тренировочных занятиях в низких температурных условиях.

Тренировочный массаж является дополнительным средством тренировки спортсмена. В период сборов борцов высокой квалификации, когда у спортсменов несколько тренировочных занятий в день, его можно рекомендовать в качестве второй тренировки. В данный вид массажа, помимо основных приемов, входит большое количество движений (активные, пассивные, с сопротивлением).

Восстановительный массаж применяется, когда необходимо быстро восстановить работоспособность спортсмена и снять чувство усталости. Для лучшего эффекта его рекомендуется сочетать с физиотерапевтическими процедурами, баней, сауной и т.д. [1].

Очевиден тот факт, что спортивный массаж можно применять на любом этапе подготовки борцов, однако методика его построения, как уже отмечалось, будет индивидуальна у каждого спортсмена в зависимости от состояния его здоровья, рекомендаций врача и тренера.

Специалисты рекомендуют на подготовительном этапе тренировочного процесса при нагрузках большого объема использование восстановительного массажа в дни, свободные от физических занятий. При этом данный вид массажа лучше давать в сочетании с сауной [1,2].

Во время соревнований, в перерывах между встречами следует использовать разминочный и предварительный массаж с акцентом на группы мышц, которые выполняют наибольший объем физической нагрузки.

В переходной период используют восстановительный массаж и самомассаж.

Вывод. Таким образом, спортивный массаж может применяться на всех этапах подготовки высококвалифицированных борцов как одно из дополнительных средств тренировки, в качестве разминки и подготовки к соревновательной деятельности, но использование того или иного его вида, естественно, строго индивидуальная процедура. Как правило, использование массажа высококвалифицированными спортсменами зависит от рекомендаций врача, тренера и спортивного психолога.

Литература

1. Бирюков, А.А. Массаж: учебник для студ. высш. учеб. заведений – 2-е изд., стерил / А. А. Бирюков. – М. : Академия, 2008. – 567 с.
2. Еремушкин, М. А. Спортивный массаж / М. А. Еремушкин, Б. А. Поляев. – М.: Наука и техника, 2012. – 288 с.
3. Хижевский, О.В. Предупреждение травматизма, самоконтроль, массаж и самомассаж борца: учебно-метод. пособие. – Мн., 2001. – 44 с.

УДК 797.056.26 922

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗНАЧИМОГО ВИДА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

DETERMINATION OF THE MOST SIGNIFICANT PHYSICAL QUALITIES OF
SKIERS WITH DEFEAT LOCOMOTOR

Швец Р.Р.¹, Крутько В.Б.¹, Холостяков А.В.¹

¹Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», (БашИФК) г. Уфа, Российская Федерация

Shvets R.R.¹, Krutko V.B.¹, Kholostyakov A.V.¹

¹Bashkir Institute of Physical Culture (branch) UralGUFC, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье проведено исследование для определения значимого вида спортивной подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации с

поражением опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: лыжники-гонщики высокой квалификации, поражение опорно-двигательного аппарата, спортивный результат, значимые физические качества.

Abstract. The paper conducted a study to determine the most important physical qualities of highly qualified skiers-racers with the defeat of the musculoskeletal system.

Keywords: skiers-racers of high qualification, the defeat of the musculoskeletal system, sports scores, significant physical qualities.

Актуальность. На сегодняшний день лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта в России, который пользуется наибольшей популярностью среди населения в силу своей доступности [1, 5, 6].

При этом стоит отметить, что занятия лыжными гонками достаточно широко распространены среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА). Однако, имеющееся достаточно большое количество исследований посвящены влиянию занятиями лыжными гонками на организм спортсменов, процессам адаптации и дезадаптации кардиореспираторной и сердечнососудистой систем к физической нагрузке посвящено физически здоровым спортсменам. При этом сведения об особенностях спортивной подготовки лыжников с ПОДА и оценке ее эффективности, в плане повышения их спортивной результативности и двигательных возможностей, в научно-методической литературе носят фрагментарный характер [2, 3, 7].

Возрастающая из года в год динамика спортивных достижений в паралимпийских лыжных гонках и обострение конкуренции обуславливает поиск различных средств, оптимизирующих подготовку лыжников с ПОДА и способствующих наивысшим достижениям в соревновательной деятельности. Эти условия диктуют необходимость высокой степени реализации двигательного потенциала, повышают требования к уровню специальной подготовленности спортсмена [4].

При этом соревновательная модель спортсменов с ПОДА строится по принципам соревнований для «здоровых» спортсменов: соревнования по лыжным гонкам среди лиц с ПОДА проходят в классической и вольной езде, также существуют как индивидуальные, так и командные зачеты. Расстояние соревновательных дистанций колеблется от 2,5 до 20 километров. Отличительной особенностью является использование приспособлений для гонок в соответствии с функциональной ограниченностью спортсмена. В зависимости от своих физических возможностей спортсмены используют специально сконструированное кресло, которое крепится к паре лыж [8].

Многочисленными исследованиями доказано, что для успешного выступления спортсменов на соревнованиях является реализация специальной

подготовленности [9, 10]. При этом, как говорилось ранее, работ, в которых отражены аспекты подготовки спортсменов с ограниченными возможностями здоровья высшей квалификации, способствующих повышению компенсаторных функций и адаптационных возможностей их организма и при этом направленных на достижение спортивного результата на сегодняшний день выявлено недостаточно [1, 2].

В связи с этим отмечается необходимость конкретизации структуры специальной физической подготовки, организации содержания и взаимосвязи с другими видами подготовки, применительно к лыжным гонкам для спортсменов с ПОДА.

Многолетний учебно-тренировочный процесс высококвалифицированных лыжников с ПОДА должен быть направлен на развитие физических способностей, повышение функциональных возможностей, определяющих спортивные достижения в лыжных гонках, а также развитие способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности. В связи с этим, представляется актуальным проведение специальных исследований, направленных на выявление значения отдельных физических качеств данной категории спортсменов в обеспечении спортивной результативности [3].

Цель исследования: определить значимые виды спортивной подготовки лыжников с поражением опорно-двигательного аппарата.

Методы и организация исследования. Для выделения особенностей содержания и организации процесса спортивной подготовки высококвалифицированных лыжников с поражением опорно-двигательного аппарата проведено анкетирование ведущих тренеров (10 экспертов), специализирующихся в паралимпийских лыжных гонках. Исследование проходило на базе Государственного автономного учреждения «Центральный клуб горных лыж и сноуборда Республики Башкортостан».

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное анкетирование позволило выявить, что в качестве приоритетного вида подготовки для лыжников с поражением опорно-двигательного аппарата эксперты определяют техническую подготовку (33,19%). Тренеры считают, что именно данный вид подготовки определяет результативность соревновательной деятельности данной категории спортсменов. Данный выбор связан с функциональными возможностями спортсменов с ПОДА, т. к. они имеют свои особенности, обусловленные степенью поражения опорно-двигательного аппарата. Поэтому при подготовке спортсменов с ПОДА техническая подготовка должна быть направлена на раскрытие компенсаторных возможностей и иметь индивидуальный характер.

Таблица

Значимость видов подготовки высококвалифицированных лыжников с ПОДА, по результатам экспертной оценки, (n=10)

Виды подготовки	%	Ранговое место
Техническая подготовка	33,19	1
Физическая подготовка	27,78	2
Психологическая подготовка	22,20	3
Тактическая подготовка	16,83	4

Так же не меньшее значение при подготовке специалисты отводят физической подготовке (27,78%), которая также оказывает значительное влияние на спортивный результат. Определение физической подготовки на второе ранговое место специалисты объясняют тем, что у данной категории спортсменов эффективность техники прохождения соревновательных дистанций в значительной степени определяется уровнем физической подготовленности. При этом повышение уровня физической подготовленности должно быть направлено на расширение функциональных возможностей организма, на компенсацию или замену отсутствующих или нарушенных двигательных возможностей лыжников-паралимпийцев.

Не отрицается специалистами и вклад психологической (22,20%) и тактической (16,83%) подготовки в обеспечение спортивного результата, поскольку ожидаемое достижение в конкретных соревнованиях достигается лишь при условии психологической устойчивости и готовности к экстремальным условиям соревнований и тактически грамотном прохождении дистанции.

Стоит отметить, что участие в спортивной деятельности позволяет людям с ограниченными возможностями почувствовать независимость и уверенность в собственных силах, расширяет двигательные возможности, служит улучшению психического состояния, является фактором проявления творческих способностей и социальной активности, что в целом приводит к изменению биологического, и как правило, социального статуса, стимулирует положительные изменения в социальной сфере личности [9, 10].

Вывод. Определено, что качестве приоритетного вида подготовки для лыжников с поражением опорно-двигательного аппарата эксперты определяют техническую подготовку. Учет имеющейся патологии при постановке задач спортивной подготовки и планировании тренировочного процесса будет способствовать целенаправленному воздействию на организм спортсменов, способствовать развитию компенсаторных адаптационных механизмов и, в итоге позволит добиться наивысших спортивных результатов.

Литература

1. Бажин, А.В. Особенности занятий ЛФК при внутричерепной гипертензии [Текст] = Features of exercise therapy for intracranial hypertension / А.В. Бажин, М.Е. Погадаев, А.Н. Биктимирова // XIII Междунар. науч.-прак. конф. Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее = XIII Internat. Scien. and Prac. Conf. Science and education: preserving the past, creating the future, 5 декабря 2017 г. – Пенза, 2017. – С. 185-188.
2. Бажин, А.В. Особенности использования тренажёров при самостоятельных занятиях физической культурой [Текст] = Features of the use of simulators for independent physical education / А.В. Бажин, П.В. Алфёрова // XIII Междунар. науч.-прак. конф. WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS = XIII Internat. scien. and prac. conf. WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS, 30 сентября 2017 г. – Пенза, 2017. – С.211-214.
3. Бажин, А.В. Триатлон: путь становления и современное состояние в РФ [Текст] = Triathlon: the path of formation and current status in the Russian Federation / А.В. Бажин, И.Р. Хабибуллина // Междунар. науч.-прак. конф. Теоретико-методологические и практические проблемы развития психологии и педагогики = Internat. scien. and prac. conf. Theoretical, methodological and practical problems of the development of psychology and pedagogy, 26 сентября 2017. – Sterlitamak, 2017. – С. 22-27.
4. Гареева, А.С. Методика совершенствования индивидуальных тактических действий хоккеистов 15-16 лет / А.С. Гареева, В.С. Цыбульский // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VIII Всерос. науч.-прак. конф. – Нижневартовск: НГУ, 2018. – С.84-86.
5. Егоров, М.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка на экономическом факультете вуза / М.В. Егоров, А.П. Смирнова, Т.Л. Панькина // Матер. VII Междунар. науч.-метод. конф., посвященной 100-летию юбилею РБ = Mater. of the VII Internat. Scien. and Method. conf. dedicated to the 100th anniversary of the RB, 15 марта 2019. – Уфа, 2019. – С.50-53.
6. Зайнетдинов, М.А. Физическая культура студентов УГНТУ в системе подготовки специалистов для топливно-энергетического комплекса (исторический аспект) [Текст] = Physical culture of students of Ural State Technical University in the system of training specialists for the fuel and energy complex (historical aspect) / М.А. Зайнетдинов, О.С. Маркешина // Сб. ст. по итогам Междунар. науч.-прак. конф. = Col. of art. following the results of the International scientific-practical conference, 15 марта 2018. – Уфа, 2018. – С.9-13.
7. Красулина, Н.А. Обучение с применением дистанционных технологий для инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья на примере УГНТУ [Текст] = Teaching with the use of distance technologies for disabled people and students with disabilities on the example of USPTU/ Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Б.И. Сазанов// Сб. ст. по итогам Междунар. науч.-

прак. конф. = Col. of art. following the results of the Internat. scien.-prac. conf., 15 марта 2018 г. – Уфа, 2018. – С.148-150.

8. Маркешина, О.С. Актуализация фонда оценочных средств дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура и спорт» [Текст] = Actualization of the fund of assessment tools of the disciplines “Physical Culture and Sports” and “Applied Physical Culture and Sports” / О.С. Маркешина, Н.А. Красулина, Г.В. Валеева, О.В. Азовцева // Матер.VII Междунар. науч.-метод. конф., посвященной 100-летию РБ = Mater. of the VII Intern. Scien. and Method. Conf. dedicated to the 100th anniversary of the RB, 15 марта 2019 г. – Уфа, 2019. – С.120-127.
9. Шафикова, Л.Р. Оздоровительная аэробика как эффективная форма занятий по повышению уровня силовых способностей и выносливости у студенток УГНТУ [Текст] = Health aerobics as an effective form of training to increase the level of strength abilities and endurance among students of Ural State Technical University/ Л.Р. Шафикова, А.В. Греб // Матер. III Междунар.науч.-прак. конф. Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами = Mater. of the III Intern. Scien. and Prac. Conf. Strategy for the development of mass sports work with students, 24 ноября 2017 г. – Тюмень, 2017. – С. 280-283.
10. Шафикова, Л.Р. Особенности обучения студентов технике выполнения танцевальных фигур латиноамериканской программы [Текст] = Features of teaching students the technique of performing dance figures of the Latin American program / Л.Р. Шафикова, А.В. Греб // Теория и практика физической культуры = Theory and practice of physical education. - 2019. - № 3. - С. 32-34.

УДК 378.17

ОБУСЛОВЛЕННЫЕ СПАРРИНГИ, КАК МЕТОДИЧЕСКИЙ ПРИЕМ ОТРАБОТКИ РЕАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

CONSIDERED SPARRINGS AS A METHODOLOGICAL METHOD FOR EXERCISING
REAL SITUATIONS

Шпичко В.А.¹, Дашков С.Ю.¹

¹Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя

Shpichko V.A.¹, Dashkov S.Yu.¹

¹Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya.

Kikotya

e-mail: vladshpik@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются аспекты распределения внимания в обусловленных спаррингах между контролем (степенью контакта и скоростью) и мерами безопасности.

Ключевые слова: обусловленные спарринги, осознанное мышления направленное на контроль скорости и контакта.

Abstract. The article deals with the distribution of attention in conditioned detention between control (degree of contact and speed) and security measures.

Keywords: due to contractions, conscious thinking directed at the control of speed and contact.

Любого спортсмена интересует, как он может применить свою боевую технику в экстремальной ситуации. Попадая в такую нестандартную ситуацию человек в первую очередь должен оценить обстоятельства боя и свои физические возможности. В чрезвычайной ситуации исход столкновения во многом определяют условия боя. Вероятность успешного завершения схватки повышается, если спортсмен находится в оптимальном боевом состоянии. Оптимальное боевое состояние (ОБС) – это наилучшее психофизическое состояние, находясь в котором человек начинает показывать свои самые высокие результаты. Основным компонентом ОБС является техника накопления. Данная техника работает у сотрудников полиции при выполнении действий защиты и контратаки в случае задержания правонарушителя. Особенность данной техники заключается в том, что её можно применять при любом внезапном нападении как с использованием оружия, так и когда сотрудник не имеет права применять оружие.

Цель данной статьи – ознакомить спортсменов с подходом техники накопления и ее применением в условиях экстремального характера, а также дать правильное представление о процессе профессионально-прикладной физической подготовки бойца.

Проблему обучения двигательным действиям нужно решать на основе комплексного подхода. Таким подходом является базово-кустовой метод, который разбивает сложные движения на составляющие. Выполнение любого действия основано на базовом перемещении – «движке-инварианте», базовое перемещение представляет собой смену одной стойки на другую[1]. А также оптимальном боевом состоянии, или ресурсном состоянием.

Боец, освоивший базовые движения, может сам создавать огромное количество приемов, которые в дальнейшем сможет применять в самых разных ситуациях. Он собирает двигательное действие из ранее заученных движений, исходя из оценки ситуации и условий. Базовые движения в большей степени построены на работе мышц таза, где в ресурсном состоянии проводится сжатие-расжатие, передавая накопленную энергию на правонарушителя [4].

Важное место в подготовке занимают обусловленные спарринги, проводимые по определённому замыслу преподавателя. Количество вариантов таких спаррингов, может быть достаточно большим, все зависит от экипировки и дополнительных вводных обстоятельств.

Спарринг (*sparring* с англ. – «схватка на огороженной площадке») – тренировочный бой. Обусловленный – predetermined, зависимый от определенных условий.

Обусловленный спарринг – это упражнения, отрабатываемые в определенных условиях для выработки конкретных навыков.

Обусловленные спарринги могут проводиться в различной амуниции, одежде и защитном снаряжении, а также с разной степенью контакта и скоростью, которые допускаются при пресечении действий соперника и проведении приема.

Классификация обусловленных спаррингов:

1) по амуниции:

- шлем для КУДО, мягкий защитный жилет, защищающий ключицы, переднюю и заднюю поверхность туловища, налокотники с щитками на предплечья, наколенники с щитками на голень, раковина на пах, краги для РБ (возможен полный контакт и максимальная скорость).
- шлем, защитный жилет, налокотники и наколенники щитки на голень, раковина на пах (возможен контакт выше среднего, а также скорость выше среднего).
- на пляже в плавках, в спортивной одежде, в спортзале, на улице, в свободной одежде, в форме – без бушлата, в бушлате, в перчатках (возможен средний контакт и средняя скорость).
- на улице, в свободной одежде, в капе, в перчатках с открытыми пальцами, без перчаток (возможен средний или ниже контакт и средняя или ниже скорость).

2) по виду оружия (учебным, резиновым):

- резиновый нож (возможен полный контакт и максимальная скорость).
- деревянный нож (возможен контакт ниже полного и скорость ниже максимальной).
- стальной нож с затупленным лезвием (возможен средний контакт и средняя скорость).
- настоящий боевой нож, пистолет, автомат (возможен легкий контакт и замедленная скорость).

3) по месту проведения:

- в ограниченном пространстве: у стены; в углу; узком проходе; внутри группы, которые наносят удары при приближении к ним; в лифте или яме;
- на различных поверхностях: ступеньки лестницы; автобус; на качающемся мосту (возможен средний или легкий контакт и средняя или замедленная скорость).
- в водной среде, на различной глубине: по колено; по пояс; по грудь; на глубине до 2-х метров (возможен средний контакт и средняя скорость).

4) по условиям ограничения движений:

- одними руками;
- лежа, руками и ногами;
- только захваты (возможен средний и средняя скорость).

5) по условиям ограниченности пространства и ощущений:

- стартового положения: оба лежат, один стоит, второй лежит, оба сидят, один сидит, второй стоит, атака из-за угла (возможен средний и средняя скорость);
- видимости: в сумерках, включение и выключение света в помещении, в полной темноте (возможен средний или легкий контакт и средняя или замедленная скорость).

6) по количеству правонарушителей (либо превосходящее, либо меньшее, чем бойцов)

- один на один; двое на одного;
- двое против группы, и др.

7) по продолжительности времени и дистанции:

- от нескольких секунд, до 7-10 минут (возможен средний контакт и средняя скорость);

8) по психофизическому состоянию организма:

- после большого количества выполненных упражнений, или преодоления дистанции,
- на фоне эмоционального переживания,
- в состоянии вялости и нежелания,
- после приема пищи (возможен средний контакт и средняя скорость).

Если боец будет отрабатывать свою технику в спарринге, учитывая вышеперечисленные ситуации, которые готовят его к адекватным ответным действиям правонарушителю, то ему уже не будет казаться, что все чрезвычайные обстоятельства его не коснутся. И эти созданные экстремальные условия дадут свободу дальнейшим действиям.

Таким образом, можно сделать **вывод**, что, благодаря выше предложенной методике, сотрудники полиции учатся в любой ситуации быстро оценить свои возможности и выбирать правильную тактику боя в зависимости от условий [5].

Умение комбинировать различные приемы, постоянный контроль своих действий и соблюдение личной безопасности дает возможность защищаться от нападения любого противника, как вооруженного, так и безоружного. Это позволяет достичь высочайшей эффективности и вариативности бою [4].

Литература

1. Базлов, Г.Н. Русский рукопашный бой. Буза / Г.Н. Базлов – Москва. 2006. – 80 с.
2. Данилов, В.П. Система боевая русская СБОР: учеб.-метод. пособие / В.П. Данилов, В.Л. Дмитриев. — М.: Центриздат, 2011. – 82 с.

3. Кадочников, А.А. Стрессоустойчивость в рукопашном бою / А.А. Кадочников. – изд. 2-е, пераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 160 с.
4. Шпичко, В.А. Психофизическая готовность как необходимое условие для совершенствования навыков боевых приемов борьбы [Текст] = Psychophysical readiness as a necessary condition for improving the skills of combat fighting techniques / В.А. Шпичко, С.Ю. Дашков // Сб. ст. междунар. науч.-прак. конф. «Образование и личность: Методологические и прикладные основания» = Sat Art. Int. scientific-practical conf. “Education and Personality: Methodological and Applied Foundations”, 2017 г. – Оренбург, 2017. – С. 366–371.

Научное издание

**СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ:
ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ**

**SPORTS OF HIGHER ACHIEVEMENTS:
INTEGRATION OF SCIENCE AND PRACTICE**

Материалы III Международной научно-методической конференции,

30 марта 2020 года

Подписано в печать 25.03.2020. Формат 60x84 1/16

Усл. печ. л. 15. Тираж 50 экз. Заказ 57

Издательство
Уфимского государственного нефтяного
технического университета

Адрес издательства:
450062, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Космонавтов, 1

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

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

*XIV Международная научно-практическая конференция,
посвященная 75-летию Победы в Великой Отечественной войне*

ТОМ 2

Уфа 2020

Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIV Международной научно-практической конференции : в 2 т. / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа : РИК УГАТУ, 2020.

ISBN 978-5-4221-1358-3

Том 2 / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа : РИК УГАТУ, 2020. – 506 с.
ISBN 978-5-4221-1360-6

Содержатся статьи, включенные в программу XIV Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма», посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне, состоявшейся в г. Уфе 25–27 марта 2020 г.

Редакционная коллегия:

врио ректора УГАТУ С. В. Новиков;

канд. техн. наук, доцент, проректор по УР А. А. Быбин;

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

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

зав. учебно-методическим кабинетом кафедры ФВ Н. В. Тютюкова.

Материалы публикуются в авторской редакции.

ISBN 978-5-4221-1358-3

ISBN 978-5-4221-1360-6

© Оформление. РИК УГАТУ, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО КВАЛИФИКАЦИОННОГО УРОВНЯ.....	15
Анаркулов Т. Н., Анаркулов Б. Х. МНОГОЦИКЛОВАЯ ПОДГОТОВКА КУРЕШИСТОВ (БОРЦОВ) ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	15
Ардеев Р. Г., Боровков А. Д., Филиппов В. Ю. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 12–13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ.....	19
Ардеев Р. Г., Филиппов В. Ю., Холкин В. А. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 17–18 ЛЕТ.....	22
Ахмедов Ф. Ш. КОНКУРЕНТНАЯ СПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ ДЗЮДО КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ПОДГОТОВКИ ПРОЦЕССА.....	25
Байков Ш. Ш., Донгак О. А. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ.....	28
Бобкина М. В., Исмаилова Р. Р. ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ФАКТОРА УСПЕШНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КОМАНДЫ ПО РУССКОЙ ЛАПТЕ.....	32
Ванесян А. С. НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПОБЕД НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПУТЕМ ОПТИМАЛЬНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА АМЭРСО.....	35
Васильев Г. Ф., Крупник Е. Я. МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	40
Галанова В. А., Усманов В. Ф., Десяткина Л. Ю. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ МЕТОДОВ В ПРОЦЕССЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ.....	45
Галеев А. А., Ардеев Р. Г. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ- ВЕЛОСИПЕДИСТОВ 13 ЛЕТ.....	48
Головнин А. А., Савчук А. Н. ОРИГИНАЛЬНАЯ МЕТОДИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КЁКУСИНКАЙ КАРАТЭ В ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ.....	49

Головнин А. А., Савчук А. Н. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАГРУЗОК, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФАЗ ЛУННОГО ЦИКЛА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ КЁКУСИНКАЙ КАРАТЭ.....	52
Дарданова Н. А., Антоновский А. Д., Козлова А. Э. МОДЕЛЬ ТЕХНИКИ ОПОРНОГО ПРЫЖКА ПЕРЕВОРОТОМ ВПЕРЕД С ПОСЛЕДУЮЩИМ САЛЬТО ВПЕРЕД В ГРУППИРОВКЕ.....	56
Еганов А. В., Быков В. С., Кокин В. Ю. ВЛИЯНИЕ МОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ НА ПРОЯВЛЕНИЕ АМБИДЕКСТРИИ ПАРНЫХ КОНЕЧНОСТЕЙ В ПРИКЛАДНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ.....	61
Золотухин В. Ф. ВЛИЯНИЕ ЭТИКИ НА ДОСТИЖЕНИЕ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В СПОРТЕ.....	64
Золотухин В. Ф. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО КВАЛИФИКАЦИОННОГО УРОВНЯ..	66
Иваиви Али Ма ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ (НА ПРИМЕРЕ БОКСА).....	69
Иваиви Али Ма, Шестаков К. В., Ахмеров И. Ф. ОЦЕНКА СТЕПЕНИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ (НА ПРИМЕРЕ БОКСА)	76
Йорга Владимир ИЗМЕНЕНИЯ В ОКИСЛИТЕЛЬНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ СТАТУСЕ У ЭЛИТНЫХ КАРАТИСТОВ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ.....	82
Йорга Илья ТЕХНИКА И ПРИНЦИП МАКСИМУМА СИЛЫ В КАРАТЭ ФУДОКАН	86
Кириллова И. А. ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	90
Комков В. Ю. УЧЕТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ЮНОШЕЙ 13–14 ЛЕТ ПРИ РАЗРАБОТКЕ И ПРИМЕНЕНИИ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ФУТБОЛ.....	93
Красильников А. Н., Трофимов В. Н., Данилова А. М. ДИНАМИКА БИОХИМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	97
Красноруцкая И. С. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА.....	102

Куванов В. А., Куванов Я. А. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ДЗЮДОИСТОВ 15–16 ЛЕТ.....	106
Кузьмина О. В., Юламанова Г. М. ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 14–15 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА.....	109
Лукьянов А. Б., Лукьянов Б. Г., Брыляков А. В., Бабин А. В., Иванов А. В. ВЕДУЩИЕ КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНИКИ ЖИМА ЛЕЖА ПАУЭРЛИФТЕРОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	113
Лукьянов А. Б., Лукьянов Б. Г., Плохов В. К., Степанов В. С., Терещенко А. С., Иванов А. В. ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК И ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПАУЭРЛИФТЕРОВ СТАРШИХ РАЗРЯДОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....	116
Майорова Л. Т., Романова Д. А., Соболева Н. А. РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ У ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ 11–12 ЛЕТ.....	120
Максимов Г. М., Имашев Ф. Р., Тимербулатов И. А. ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ФАЙТЕРОВ К ЧЕМПИОНАТУ РССС ПО КИКБОКСИНГУ	125
Матвеев А. С., Степанов Г. И., Кубеев А. Ж., Мингулов И. Р., Зинатов Р. Р. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА.....	127
Мелентьева Н. Н., Федорова Г. А. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПОВОРОТА С ПЕРЕНОСОМ ВЕСА ТЕЛА ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ НА СНОУБОРДЕ	130
Минерхаева И. И., Юламанова Г. М. ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ 13–14 ЛЕТ.....	135
Мокеев Г. И. ОБ УПРАВЛЕНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ В СПОРТЕ.....	138
Мокеев Г. И., Мокеева Е. Г., Тютюкова Н. В. ОДИН ИЗ ПОДХОДОВ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОГРАММЫ РАБОТЫ КОМПЛЕКСНОЙ НАУЧНОЙ ГРУППЫ ПО НАУЧНО- МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПОДГОТОВКИ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН ПО БОКСУ.....	142
Мокеев Г. И. О ПРЕДПОСЫЛКАХ К ПОСТРОЕНИЮ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК.....	145

Мулюков Р. Р., Юламанова Г. М. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕДЕЛЬНЫХ ОТЯГОЩЕНИЙ.....	148
Никитина А. А. ПРИЗНАКИ-ПРЕДВЕСТНИКИ ОСТРОЙ ГИПОКСИИ В ВИДЕ СПОРТА ФРИДАЙВИНГ НА ДИСТАНЦИИ «16×50 М АПНОЭ ВЫНОСЛИВОСТЬ».....	151
Никифоров Ю. Б. ОЦЕНКА НЕКОТОРЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	156
Николаева Л. П., Бронзова К. В., Артеменков А. А. ЗДОРОВОЕ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	160
Овсянников В. А. МОДЕЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ДЛЯ БОКСЕРОВ 3–5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (10 РАУНДОВ).....	163
Пегов В. А., Яунбаева Н. С., Абдуллин Р. Х. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩЕГО ПАРАМЕТРА КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЗЮДОИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	165
Пегов В. А., Яунбаева Н. С., Ягафаров Р. Р. ЗАВИСИМОСТЬ КАЧЕСТВА УПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМИ ОТ ВОСПРИЯТИЯ И ОЦЕНКИ ВНЕШНЕЙ ИНФОРМАЦИИ У ДЗЮДОИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	168
Пегов В. А., Яунбаева Н. С., Ягафаров Р. Р. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ СПОСОБНОСТИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ «ВНЕШНИХ РЕАКТИВНЫХ СИЛ» У ДЗЮДОИСТОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	173
Приходов Д. С., Малыгин Е. И. ИМИТАЦИОННОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ НАВЫКОВ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ.....	176
Прошина Н. Б. РОЛЬ СТРЕЧИНГА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ.....	179
Русол А. А., Берилова Е. И. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОМАНДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА.....	181
Рябчиков В. В., Куликов В. С., Бавыкин Е. А. ПОДГОТОВКА ЯХТСМЕНОВ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА: ПРОБЛЕМА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ.....	183

Сабангулов Р. М., Юламанова Г. М. ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14–15 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНТЕРАКТИВНЫХ СРЕДСТВ	187
Саввин П. П. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ БАЗОВОЙ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	190
Саввин П. П. СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	193
Саптияров Д. Р., Кругликова В. С., Десяткина Л. Ю., Усманов В. Ф. ВОСПИТАНИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ- ГОНЩИКОВ 16–17 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	198
Саркисова Н. Г., Мурзикова А. В., Кожухова А. Е. ТЕХНОЛОГИЯ СОСТАВЛЕНИЯ КОМПОЗИЦИИ УПРАЖНЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	202
Сафин А. Р., Усманов В. Ф. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 16–17 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УДАРНОГО МЕТОДА.....	206
Сергеева К. В., Тамбовцева Р. В. ОСОБЕННОСТИ ЭКСЦЕНТРИЧЕСКОГО РЕЖИМА МЫШЕЧНОГО СОКРАЩЕНИЯ КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ.....	209
Сиваков В. И., Сиваков Д. В., Сиваков В. В. ВЛИЯНИЕ БИОЭНЕРГЕТИКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ РОССИИ НА РЕЗУЛЬТАТ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ПХЁНЧХАНА.....	213
Смоляр С. Н., Царева Л. В., Мулин В. В. СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ В УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ	215
Султанов Д. А., Кругликова В. С. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 13–14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ.....	220
Томаров С. А., Романов В. М. МОДЕЛИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ	224
Томаров С. А., Романов В. М. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ НАГРУЗОК ПРИ РАЗИЧНОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ МЕЖИГРОВОГО ЦИКЛА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ В ФУТБОЛЕ	227

Филиппов Н. А. НЕКОТОРЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ.....	230
Хайруллин Р. Р., Туманина Н. В. ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....	236
Чистонов В. Д., Ахмеров И. Ф ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ..	238
Шалыгин С. О., Кругликова В. С. МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 12–13 ЛЕТ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ВОЛЕЙБОЛИСТА...	241
Шапошников В. А., Кулешов Р. С., Иксанова К. В. ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО ХОККЕЯ В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН.....	244
Эшпулатова Д. М., Хакимов С., Ахмедов Ж. СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ И ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.....	247
Яранова К. И., Ардеев Р. Г. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРИЕМА МЯЧА У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ.....	250
СЕКЦИЯ 4. НАУЧНО-МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; СОЦИАЛЬНЫЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.....	254
Абанин С. А., Евсиенко Р. Р., Крайнюков И. П., Майдан В. А., Кузнецов С. М. СОВРЕМЕННАЯ ПРОБЛЕМА ПРИМЕНЕНИЯ КОМПРЕССИОННОЙ ОДЕЖДЫ СПОРТСМЕНАМИ-МАРАФОНЦАМИ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ.....	254
Альмухаметов И. И., Савченко С. В. К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	256
Анаркулов Т. Н. ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ-КУРЕШИСТОВ (БОРЦОВ) В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ.....	259

Андрияненко А. О., Крайнюков И. П., Панченко М. Н., Кузнецов С. М., Майдан В. А. КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЕ НАГРУЗОЧНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ – ПРОГНОСТИЧЕСКИЙ МЕТОД ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	263
Бахтиярова А. Б., Григорова К. А., Графова Е. Д., Кузнецов С. М., Майдан В. А., Базиленко И. С. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТОРОВ РИСКА И МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНВАЛИДИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ.....	267
Босенко Ю. М., Распопова А. С. ДИНАМИКА СУБЪЕКТНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ.....	272
Бугаевский К. А., Олейник Е. А. ЖЕНСКИЕ АТЛЕТИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА И ЕДИНОБОРСТВА: ИЗМЕНЕНИЯ В ПОЛОВЫХ СОМАТОТИПАХ.....	276
Бушенёва И. С., Козырева А. В., Торосян И. Г., Волобуев С. И. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СЛАБОВИДЯЩИМИ ШКОЛЬНИКАМИ.....	281
Гансбургский М. А. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ ЗДОРОВЬЯ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ.....	286
Гильфанова Г. Ф., Кругликова В. С., Десяткина Л. Ю. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНЫМ ПЛАВАНИЕМ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ.....	289
Графова Е. Д., Бахтиярова А. Б., Григорова К. А., Майдан В. А., Базиленко И. С. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТОРОВ РИСКА СПОРТИВНОЙ АДДИКЦИИ МОЛОДЕЖИ.....	294
Гусев Е. В., Андрияненко А. О., Панченко М. Н., Майдан В. А. ПРИМЕНЕНИЕ КОМПРЕССИОННОГО БЕЛЬЯ У СПОРТСМЕНОВ ПО БОЕВЫМ ИССКУСТВАМ.....	298
Ивашиненко Ф. М., Алимсултанов И. И., Велибеков Р. Т., Майдан В. А., Кузнецов С. М. СТРЕССОРНАЯ КАРДИОМИОПАТИЯ У СПОРТСМЕНОВ.....	300
Казанцева А. В. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ.....	303
Клименко И. В. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ	307

Ланская О. В., Рогова Ю. В. ИЗМЕНЕНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С АРТРОЗОМ ПОД ВЛИЯНИЕМ ГИДРОРЕАБИЛИТИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	311
Лигута В. Ф., Лигута А. В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА РОССИИ.....	316
Майдан В. А., Кузнецов С. М., Октябрьев А. М., Базиленко И. С. ВЛИЯНИЕ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	321
Меженкова А. Е., Глуховская П. С., Попова М. В. ПРОБЛЕМАТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, ВОЗНИКАЮЩИХ ВСЛЕДСТВИЕ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	325
Мельничук Н. В., Мельничук В. И., Мельничук А. В. МЕХАНОТЕРАПИИ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИИ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА У СПОРТСМЕНОВ.....	327
Мельничук Н. В., Мельничук В. И., Ткачук М. Г., Калинин А. В., Мельничук А. В. ЭКСТРАКОРПОРАЛЬНАЯ МАГНИТОТЕРАПИЯ В ЛЕЧЕНИЕ НЕВРОПАТИИ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	330
Михайлова Д. А. ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РОССИЙСКИХ ДИССЕРТАЦИОННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ДЗЮДО.....	333
Панова И. П., Панов С. Ф., Косенков Д. В. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ СИСТЕМЫ «ВЕРСА-ТРЕНИНГ» НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.....	337
Панченко М. Н., Андрияненко А. О., Крайнюков И. П., Майдан В. А., Кузнецов С. М. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ НУТРИТИВНОЙ ПОДДЕРЖКИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	341
Петрунина С. В., Хабарова С. М., Чистякова С. В. ВЛИЯНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА СОДЕРЖАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ.....	345

Пономарева А. В. ПРИМЕНЕНИЕ КРЕАТИВНЫХ (ХУДОЖЕСТВЕННО- МУЗЫКАЛЬНЫХ) ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» В ТВОРЧЕСКОМ ВУЗЕ.....	349
Радченко Д. Г. СПОРТ-БАЛАНС КАК НОВЫЙ ВИД СПОРТА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ И СРЕДНИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.....	353
Розанова М. С., Гапоненко А. Ю. ГИПОДИНАМИЯ – БОЛЕЗНЬ ЦИВИЛИЗАЦИИ.....	356
Садков С. А. ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ В УСЛОВИЯХ СТРЕССА И НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ.....	360
Савченко С. В. ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ДВУХГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПО ИТОГАМ ВНЕДРЕНИЯ ГРАНТОВОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ».....	364
Самсиахметова О. В., Кругликова В. С., Тулкубаева Е. В. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ.....	368
Семенова Е. А., Борисов О. В., Кострюкова Е. С., Кулемин Н. А., Ларин А. К., Попов Д. В., Аль-Хелаифи Ф., Леонска-Дуниек А., Эльраейс М. А., Чешчик П., Генерозов Э. В., Ахметов И. И. ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ АЭРОБНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.....	372
Сечин Д. И., Тамбовцева Р. В. НОРМОБАРИЧЕСКАЯ ГИПОКСИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СЛОЖНОСТИ КООРДИНАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТЕ.....	375
Стрижак А. П., Корольков А. Н., Разинов Ю. И. СТАТИСТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ	377
Тимирбаев Р. Н. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ	381
Толстова Т. И., Пайгильдин А. Т. ВЛИЯНИЕ ОДНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ ДЗЮДОИСТОВ РЯЗГМУ.....	384
Ушакова И. А. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ.....	386

Храмова Т. В., Маясов М. О. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	389
Хуснутдинова З. А., Разумович А. А., Голубков С. А. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНОЛОГИИ БИОИМПЕДАНСОМЕТРИИ....	391
Чернышева В. Н. ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ, МОТИВИРОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО САМООЗДОРОВЛЕНИЮ ПРИ ПОМОЩИ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	395
Шафикова А. Р., Кулешов Р. С., Ямилева Р. М. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ.....	397
СЕКЦИЯ 5. СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ.....	400
Аушева Ю. М., Акопян К. А., Васильченко О. С. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННОЙ СИСТЕМЫ ОТМЕТКИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ В ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН «ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ».....	400
Гарник В. С., Никишкин В. А., Бумарскова Н. Н. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕГРАЦИИ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	402
Имашев Ф. Р., Киселев А. М. НОВЕЙШИЕ РАЗРАБОТКИ В ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	406
Колпакова А. И. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ.....	410
Лопатина З. Ф., Морошенко Е. В., Бадгутдинов Р. Ф., Щемелинина Ф. Ф. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАНОТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ.....	413
Лукьянов А. Б., Лукьянов Б. Г., Ваганов А. В., Степанов В. С., Иванов А. В. МЕСТО ИНФОРМАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА.....	416
Радченко Д. Г., Воловик Е. А. ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	420
Рувенный И. Я., Касимова Э. Р., Кузнецова Е. В. КОМПОНЕНТЫ СПОРТИВНОГО ИНТЕРНЕТ-МАРКЕТИНГА.....	422
Самигуллина Е. В. НОСИМЫЕ УСТРОЙСТВА И ТЕХНОЛОГИИ ИНТЕРНЕТА ВЕЩЕЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ.....	425

Сухоруков Н. Н. СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ	428
Сырвачева И. С., Уразалин Н. Б. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	433
Толстова Т. И., Самотаев П. И., Сулова Г. В. РОЛЬ И МЕСТО ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	437
Янмурзин Д. Р., Башмаков Р. Р. РОЛЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОВЫШЕНИИ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	439
СЕКЦИЯ 6. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МЕДИЦИНЫ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ, НАРКОМАНИИ И ПРЕСТУПНОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....	444
Ахромова А. Г., Саакова К. Р., Величко А. И. АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К СЕЛФИ.....	444
Кошевец Г. В., Абдрахманов Э. В. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ.....	447
Миннегалиев М. М. ПЕРМАНЕНТНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ.....	450
Миннегалиев М. М. СПЕЦИФИКА И ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	452
Поторочин А. Г. ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ-ДЕВУШЕК ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗОВ: СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ.....	454
Рубис Л. Г. ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА.....	459
Сафеев С. Б., Усманов В. Ф., Кругликова В. С. ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	462
Скок Н. С., Куликов В. С. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	464

Степанов Г. И., Ким В. О., Туко Д. Д., Матвеев А. С. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ.....	470
СЕКЦИЯ 7. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ТЕХНОСФЕРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.....	473
Аксенов С. Г., Абрамович Г. Ю., Синагатуллин Ф. К. К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИКАХ БОЕВОЙ РАБОТЫ ПОЖАРНЫХ.....	473
Аксенов С. Г., Абрамович Г. Ю., Синагатуллин Ф. К. К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ПОЖАРНОГО К РАБОТЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ.....	476
Аксенов С. Г., Абрамович Г. Ю., Синагатуллин Ф. К. К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПОЖАРНЫХ НА ОГНЕВОЙ ПОЛОСЕ.....	481
Багаутдинова А. И., Насырова Э. С., Хамидуллин И. Ф., Елизарьев А. Н. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ, ПОВЛЕКШИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ В 2018 г. НА ТЕРРИТОРИИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН.....	484
Нафикова Э. В., Дорош И. В., Нуруллина А. Р. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЛИКВИДАТОРОВ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ, ВЫЗВАННЫХ НАВОДНЕНИЕМ.....	486
Нафикова Э. В., Исмагилов А. А., Нуруллина А. Р., Гаянова К. Р. ОПАСНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ БУРИЛЬЩИКОВ НЕФТЯНЫХ СКВАЖИН.....	489
Нафикова Э. В., Исмагилов А. А., Гаянова К. Р. ОСОБЕННОСТИ НЕГАТИВНЫХ ФАКТОРОВ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ПРИ НАВОДНЕНИЯХ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЛИКВИДАТОРОВ И НАСЕЛЕНИЕ.....	493
Оплетин А. А., Паначев В. Д., Скаковец И. С., Смирнов А. А. ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СПОРТ.....	496
Храмцова Л. А., Насырова Э. С., Новиков Д. О. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ТУРИСТОВ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧС НА ИСТОРИЧЕСКИХ ОБЪЕКТАХ.....	502

СЕКЦИЯ 3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО КВАЛИФИКАЦИОННОГО УРОВНЯ

Анаркулов Т. Н.¹, Анаркулов Б. Х.²

¹ Ошский государственный университет, Ош, Кыргызстан

² Кыргызский государственный университет им. И. Арабаева, Бишкек, Кыргызстан

МНОГОЦИКЛОВАЯ ПОДГОТОВКА КУРЕШИСТОВ (БОРЦОВ) ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. Статья посвящена проблемам многоциклового спортивной подготовки спортсменов в Кыргызской национальной спортивной борьбе куреш (подготовительный, соревновательный и переходный периоды) и их продолжительностью. При этом, уделяя внимание на рациональную организацию этапов спортивной тренировки, многократно повторяющиеся на протяжении всего годичного цикла подготовки. Приводится примерный план подготовки сборных команд на заключительном этапе к кульминационным соревнованиям.

Ключевые слова: курешисты (борцы) высокой квалификации, многоцикловая спортивная подготовка, кульминационные соревнования, периоды спортивной тренировки, спортивная форма, годичный цикл спортивной тренировки.

Anarkulov T. N., Anarkulov B. Kh.

¹ Osh state university, Osh, Kyrgyzstan

² Kyrgyz state university named after I. Arabaev, Bishkek, Kyrgyzstan

MULTI-CYCLE TRAINING OF KURESHISTS (WRESTLERS) OF HIGH QUALIFICATIONS IN THE ANNUAL CYCLE OF SPORTS TRAINING

Annotation. This article is devoted to the problems of multi-cycle sports training of athletes in the Kyrgyz national wrestling kuresh (preparatory, competitive and transitional periods) and their duration. At the same time, paying attention to the rational organization of the stages of sports training, repeatedly repeated throughout the entire annual training cycle. An approximate plan for the preparation of national teams at the final stage for climax competitions is given.

Keywords: kureshists (wrestlers) of high qualification, multi-cycle sports training, climax competitions, periods of sports training, sports uniforms, annual cycle of sports training.

Сегодняшняя Кыргызская спортивная борьба куреш характеризуется значительным ростом объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, увеличением числа кульминационных и соревновательных поединков. В борьбе куреш соревнования сосредоточены на протяжении всего календарного года. В данное время борцы (курешисты) высокой квалификации проводят в годичном цикле подготовки в пределах 10 соревнований.

Периодизации спортивной тренировки, принятая для циклических видов физических упражнений, не возможно механически перенести в Кыргызскую национальную борьбу куреш вследствие специфичности борьбы.

Годичный цикл спортивной тренировки борцов, как правило, начинается после активного отдыха в переходный период, длящийся не менее одного месяца. После чего следует подготовительный период, продолжительностью около двух месяцев и состоящий из общеподготовительного и специально подготовительного этапов, где предполагается достижение «первоначальной» спортивной формы и участие соответствующих в соревнованиях.

Соревновательный период курешистов (борцов), как правило, длится около десяти месяцев. В ходе его участие курешистов в соревнованиях чередуется с активным отдыхом и подготовкой к предстоящим соревнованиям. Интервалы времени между соревнованиями включают в себя микроэтапы: переходный (активный отдых) и подготовительный. Длительность этапа активного отдыха после соревнований зависит от перенесенной физической, психоэмоциональной нагрузки, а продолжительность подготовительного этапа и его частей – от масштабов и трудностей предстоящих соревнований. Такая многоцикловая периодизация спортивной подготовки годичного цикла в борьбе куреш является общепринятой.

Характерной особенностью ведения поединков у курешистов за исход кульминационных поединков. А насыщенный календарь соревнований обязывает курешистов в течении достаточно длительного периода осуществлять предсоревновательную подготовку, постоянно уделяя свое внимание рациональной организации этапов спортивной тренировки, многократно повторяющиеся на протяжении всего годичного цикла подготовки. Таким образом, принимая участие в серии спортивных соревнований, курешисты высокой квалификации вынуждены переходить из одного состояния спортивной подготовленности в другое, и таких колебаний, имеющих различные уровни, на протяжении годичного цикла бывает значительное количество.

Такая многоцикловая периодизация спортивной тренировки в борьбе куреш не лишена недостатков, так как не позволяет сосредотачивать значительный объем физической нагрузки в начале подготовительного периода. Данная проблема присуща в основном для спортивной тренировки с множественным числом циклов при малой их продолжительности. Отсюда вытекают предположения о том, что уменьшение отдельного числа циклов и увеличение их продолжительности будет способствовать оптимизации спортивной подготовки.

В настоящее время в отдельных странах: имеются свои национальные школы борьбы: Российской Федерации, Республики Узбекистан, Республики Казахстан и др. Каждая из этих школ имеет присущие им свои особенности в организации спортивной подготовки. Так, например, на заключительном этапе к играм кочевников 2018 года выглядел следующим образом (табл.1):

Таблица 1

Тренировка	Основные направления	Дозировка (мин)	Величина нагрузки
Утром Днем Вечером	1 день Бег, СФП Спортивные игры 2х30 мин СФП. Круговая тренировка (15 ст.)	45 75 100	Малая Средняя Средняя
Утром Днем Вечером	2 день Бег, на «Малое седло», СФП с гантелями СТТМ: на снарядах 15х2 мин Бег – 300 м СФП	55 90 120	Средняя Средняя Средняя
Утром Днем Вечером	3 день Бег СТТМ: индивидуальная работа с тренером Активный отдых Восстановительные мероприятия. Культурный отдых	60	Средняя
Утром Днем Вечером	4 день Бег СФП Бег на выносливость, СФП СТТ: в парах 15х2. 30 мин. СФП.	60 90 120	Средняя Средняя Большая
Утром Днем Вечером	5 день Бег, на «Малое седло», работа на дороге. Бег на стадионе 2000 м. СФП Круговая тренировка 15 ст. СТТМ: на снарядах 15х2.15 мин СФП (наб.мячи)	70 110 120	Средняя Средняя Большая
Утром Днем Вечером	6 день Спорт игры 20х30 мин. СФП Бег на выносливость, СФП СТТМ: в парах – 11 р.х4 мин. 7 р.х3 мин. СФП	60 120 90	Средняя Большая Средняя
Утром Днем Вечером	7 день Бег на выносливость, СФП Спорт игры 2х40 мин. СФП СТТМ: на снарядах 15х2. 30мин.СФП	60 110 120	Средняя Средняя Большая
Утром Днем Вечером	8 день Бег на «малое седло». Бег на стадионе 12 ускор. по 30 м СФП СФП. Круговая тренировка (19 ст.) СТТМ: на снарядах 15х2. 30мин.СФП	70 90 95	Средняя Большая Большая
Утром Днем Вечером	9 день Бег на стадионе СТТМ: индивидуальная работа с тренером СТТМ: упражнения с партнером – 15 р. Бег на выносливость, СФП	60 120 120	Средняя Средняя Средняя

Утром Днем Вечером	10 день Бег СТТМ: индивидуальная работа с тренером Активный отдых Восстановительные мероприятия. Культурный отдых	60	Средняя
Утром Днем	11 день Бег на стадионе – 2400 м. СФП Спарринга: 5х2 мин. СТТМ: с партнером 10х3 мин; на снарядах 5х2. 15 мин.	60 90	Средняя Большая
Вечером	Спорт игры 2х2 мин. СФП	60	Средняя
Утром Днем Вечером	12 день Бег на стадионе – 2400 м. индивидуальная работа с тренером. Соревновательная практика 5х2. 15 мин. СИМ На снарядах 5х2 15 мин. СФП Спорт игры 2х2 мин. СФП	60 90 100	Средняя Большая Большая

Следует подчеркнуть, что успехи выступления курешистов вышеперечисленных стран обусловлены тем, что их тренеры берут во внимание особенности многоцикловой спортивной подготовки в годичном цикле.

Одним из важнейших составляющих системы подготовки курешистов высокой квалификации является также использование нетрадиционных условий (среднегорье) на этапах спортивной подготовки, анализ имеющихся материалов и планов спортивной тренировки, научно-методической литературы показал, что боксеры высокой квалификации при подготовке к кульминационным соревнованиям в периоды спортивной тренировки периоды спортивной тренировки в годичном цикле используют эффект спортивной тренировки в условиях среднегорья.

Данная архиактуальная проблема в настоящее время и требует тщательного анализа и изучения [1, 2, 3, 4].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Калмыков Е. В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дис. ...док. пед. наук: 13.00.04 / Е. В. Калмыков. – М., 1996. – 47 с.
2. Сулов Ф. П. Тренировка в условиях среднегорья как средство повышения спортивного мастерства: автореф. дис. ...док. пед. наук: 13.00.04 / Ф. П. Сулов. – М., 1983. – 48 с.
3. Халмухамедов Р. Д. Динамика работоспособности единоборцев на после соревновательных этапах в связи с особенностями восстановления массы тела: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Р. Д. Халмухамедов. – М., 1990. – 24 с.
4. Шиян В. В., Рожков П. А. Планирование интенсивных тренировочных нагрузок в мккроцикле подготовки борцов к ответственным соревнованиям; / В. В. Шиян, П. А. Рожков. – М., 1996. – 28 с.

Ардеев Р. Г., Боровков А. Д., Филиппов В. Ю.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 12–13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Аннотация. В статье обобщен материал по исследуемой теме, которая посвящена изучению и разработке методики развития координационных способностей у детей 12–13 лет, занимающихся баскетболом.

Ключевые слова: координационная подготовка, координационные способности, игровой метод.

Ardeev R. G., Borovkov A. D., Filippov V. Yu.

Birsk branch of Bashkir state university, Birsk, Russia

METHODOLOGY FOR DEVELOPING COORDINATION ABILITIES IN CHILDREN 12–13 YEARS OLD WHO ARE ENGAGED IN BASKETBALL

Annotation. This article summarizes the material on the topic under study, which is devoted to the study and development of methods for the development of coordination abilities in children 12–13 years old engaged in basketball.

Keywords: coordination training preparation, coordination abilities, game method.

Баскетбол является одним из самых любимых видов спорта среди детей и в связи с этим занимает особое место в работе по физической культуре. Для этого вида спортивной игры характерны высокая эмоциональность, зрелищность, многообразие проявления физических качеств, физических способностей, двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических качеств. Все это привлекает к игре интерес миллионов поклонников и в нашей стране. Поэтому встает вопрос о повышении качества преподавания баскетбола при занятиях с детьми и совершенствовании методики обучения.

В основном методика тренировки в баскетболе направлена на тщательную отработку определенных технических приемов, тактических действий и на развитие специальных физических качеств. Но в ходе учебно-тренировочной работы не создаются нужные условия для совершенствования психологических и физиологических характеристик, лежащих в основе развития ловкости. Традиционные формы организации занятий, конечно, включают и деятельность в условиях пространственно-временной и альтернативной неопределенности. Но эти условия, как правило, бывают однотипными и со временем становятся привычными для спортсменов. В вероятностных ситуациях привыкание к условиям выполнения заданий наступает быстро, поэтому эффект тренировки определяется не только сложностью решаемых задач, но и их новшеством.

Развитие координационных способностей имеет огромное значение в разнообразных сферах деятельности человека. Освоение любого двигательного действия происходит более эффективно, если человек имеет не только сильные, быстрые и выносливые мышцы, гибкое тело, но и высокоразвитые способности, к управлению своими движениями. Одним из перспективных направлений технической подготовки высококвалифицированных спортсменов является совершенствование специальных координационных способностей.

Суть нашего исследования заключается в том, что в современной литературе по подготовке баскетболистов достаточно полно изучены вопросы использования средств и методов обучения баскетболистов, однако вопрос влияния применения подвижных игр и заданий при развитии координационных способностей представляется наиболее интересным для практики. Это обстоятельство обусловило выбор темы исследования: «Методика развития координационных способностей у детей 12-13 лет, занимающихся баскетболом».

Цель исследования: выявление уровня развития координационных способностей у детей 12-13 лет, занимающихся баскетболом и разработка методики ее развития.

Объектом исследования: учебно-тренировочный процесс у детей 12-13 лет, занимающихся баскетболом.

Предмет исследования: методика развития координационных способностей у детей 12-13 лет, занимающихся баскетболом.

Предварительный анализ научно-методической литературы и практики по проблеме исследования позволили сформулировать гипотезу исследования: предположим, что развитие координационных способностей у детей 12-13 лет, занимающихся баскетболом, будет эффективнее с использованием специальных подвижных игр и игровых заданий.

В соответствии с поставленной целью, предметом и выдвинутой гипотезой в работе определены следующие задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по вопросам развития координационных способностей.

2. Разработать методику развития координационных способностей у детей 12-13 лет, занимающихся баскетболом.

3. Выявить эффективность разработанной методики по развитию координационных способностей у детей 12-13 лет, занимающихся баскетболом.

База исследования. Исследование проводилось на базе ШБК «Орион» МБОУ СОШ №1 г. Бирск Республики Башкортостан.

Для решения поставленных задач были созданы 2 группы юношей 12-13 лет, занимающихся баскетболом. Определение уровня развития координационных способностей осуществлялось с применением следующих контрольных упражнений (тестов):

1. Челночный бег 3x10 м.

2. Точность попадания дистанционных бросков (из 30).

3. Отбивание мяча от пола (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).

Определение уровня развития координационных способностей проводилось вначале (в сентябре 2019), через 3 месяца (в ноябре 2019), и в конце (в январе 2020) эксперимента.

Испытуемые обеих групп тренировались по одному тренировочному плану. Но в экспериментальной группе при развитии координационных способностей применялись специальные подвижные игры и игровые задания, направленные на развитие ручной, телесной ловкости.

Разработанный нами комплекс, для экспериментальной группы, применялся на каждом тренировочном занятии, занимал примерно одинаковое время и лежал в пределах от 15 до 25 минут. Необходимо отметить, что продолжительность времени уделяемого на развитие координационных способностей у занимающихся контрольной группы было такое же, как и при занятии с занимающимися экспериментальной группой.

Подвижные игры и игровые задания, используемые при занятиях с детьми экспериментальной группы, использовались, как в подготовительной, так и в основной части занятия. Использовались упражнения с мячом, без мяча, упражнения, выполняемые индивидуально, а также с партнером. В тренировочном процессе при развитии координационных способностей мы использовали различный инвентарь, оборудование.

Данный комплекс средств заменил упражнения, направленные на развитие координационных способностей, выполняемых повторным методом. Учебно-тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа.

В течение эксперимента баскетболисты выполняли эти задания, а потом было проведено итоговое педагогическое тестирование.

Анализируя полученные данные, можно говорить о том, что показатели развития координационных способностей у детей 12-13 лет, занимающихся баскетболом, в ходе исследования повысились по-разному.

Результаты в экспериментальной группе повысились значительно, чем в контрольной группе. Показатель уровня развития координационных способностей по тесту «Челночный бег 3х10» улучшился на 0,6 секунд, прирост равен 7,5 %, по тесту «Точность попадания дистанционных бросков» увеличился на 1,7 количества раз, прирост равен 14,2%, по тесту «Отбивание мяча от пола» увеличился на 2,9 количества раз, прирост равен 8,1 % .

Испытуемые контрольной группы, которые тренировались по общепринятой методике, результаты были показаны ниже, чем в экспериментальной. Показатель уровня развития координационных способностей по тесту «Челночный бег 3х10» улучшился на 0,37 секунд, прирост равен 4,1 %, по тесту «Точность попадания дистанционных бросков» увеличился на 1,1 количества раз, прирост равен 9,1%, по тесту «Отбивание мяча от пола» увеличился на 1,7 количества раз, прирост равен 4,5 %.

Прирост результатов в экспериментальной группе значительно, чем прирост результатов в контрольной группе. Это означает, что тренирующий эффект нашей методики по развитию координационных способностей достаточно высок.

Ардеев Р. Г., Филиппов В. Ю., Холкин В. А.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 17–18 ЛЕТ

Аннотация. В работе излагается материал, связанный с изучением и разработкой методики развития скоростно-силовых способностей у волейболистов 17–18 лет.

Ключевые слова: волейбол, скоростно-силовые способности, физическая подготовка волейболистов.

Ardeev R. G., Filippov V. Yu., Kholkin V. A.

Birsk branch of Bashkir state university, Birsk, Russia

METHOD OF DEVELOPMENT OF SPEED-POWER ABILITIES VOLLEYBALL PLAYERS ARE 17–18 YEARS OLD

Annotation. The paper presents the material related to the study and development of methods for the development of speed-power abilities in volleyball players aged 17–18 years.

Keywords: volleyball, speed-power abilities, physical training of volleyball players.

Одним из эффективных средств физического воспитания является волейбол. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания является распространенным и массово используемым средством. Эта спортивная игра оказывает благоприятное и комплексное воздействие на организм занимающихся волейболистов.

Современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма спортсмена, к двигательным качествам игрока. Соревновательные нагрузки во время волейбольного матча весьма высоки, и, чтобы к этим нагрузкам хорошо подготовиться, спортсмены должны систематически и настойчиво тренироваться. Хорошо подготовленный волейболист всегда отличается красивым телосложением, ловкостью, силой и выносливостью.

В процессе подготовки волейболисту приходится овладевать техникой игры, которая складывается из приемов защиты и нападения. Трудность выполняемых игровых действий заключается в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и в условиях. Эти технические и тактические действия приходится выполнять на высоком уровне развития отдельных сторон двигательных возможностей спортсменов.

Одним из наиболее важнейших физических способностей в волейболе, являются скоростно-силовые способности спортсмена. Такого мнения придерживаются многие тренеры по волейболу и других родственных видов спорта. Большинство из них на первое место по важности развития в тренировочном процессе ставят именно скоростно-силовые способности.

Способность высоко выпрыгнуть и выполнить эффективно технический прием волейбола является показателем мастерства волейболистов.

Методика скоростно-силовой подготовки волейболистов нуждается в совершенствовании, в поиске новых средств и методов развития этих способностей. Данное положение обусловило проблему исследования.

Таким образом, актуальность, практическая необходимость поиска эффективных методик скоростно-силовой подготовки определил выбор темы нашего исследования: «Методика развития скоростно-силовых способностей у волейболистов 17-18 лет».

Цель исследования: выявление уровня развития скоростно-силовых способностей и разработка методики их развития у волейболистов 17–18 лет.

Объектом исследования: учебно-тренировочный процесс по подготовке волейболисток 17-18 лет.

Предмет исследования: методика развития скоростно-силовых способностей у волейболистов 17-18 лет.

Анализ научно-методической литературы и практики по проблеме исследования позволили сформулировать гипотезу исследования: предположим, что учебно-тренировочные занятия с повышенным содержанием прыжковых и имитационных упражнений положительно повлияет на развитие скоростно-силовых качеств волейболистов.

В соответствии с поставленной целью, предметом и выдвинутой гипотезой в работе определены следующие задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме скоростно-силовой подготовки волейболисток старшего школьного возраста.

2. Выявить уровень скоростно-силовой подготовленности волейболистов старшего школьного возраста и разработать наиболее эффективную методику.

3. Выявить эффективность разработанной методики по развитию скоростно-силовых способностей у волейболистов старшего школьного возраста.

База исследования. Данное исследование проводилось на базе отделения волейбола СК Бирский, г. Бирск, Бирского района, Республики Башкортостан.

Для решения поставленных задач были созданы 2 группы волейболистов 17-18 лет. Определение уровня развития скоростно-силовых способностей в исследовании проводилось с применением следующих контрольных упражнений:

1. Прыжок вверх с места (см).
2. Прыжок в длину с места (см).
3. Бег 30 метров (с).

Определение уровня развития скоростно-силовых способностей у волейболистов 17-18 лет принимающих участие в эксперименте проводилось в начале (сентябрь 2019), через 3 месяца (ноябрь 2019), и в конце (январь 2020) эксперимента.

В период педагогического эксперимента все волейболисты, контрольной и экспериментальной группы, тренировались по единой программе. Продолжительность занятий 90 минут, три раза в неделю. В программу тренировок в экспериментальной группе были внедрены специальные прыжковые и имитационные упражнения для усиленной скоростно-силовой подготовки.

Некоторые прыжковые и имитационные упражнения:

1. Прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременной передачей мяча в высшей точке прыжка.

2. Многоскоки на одной ноге. Задача – делать как можно более дальние прыжки. Упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки.

3. Имитационные упражнения с акцентировано быстрым выполнением нападающего удара или блокирования.

4. Лежа лицом вниз на подставке, туловище наклонено вперед, ноги удерживает партнер, руки за голову – пригибание и опускание корпуса. То же, подбросить набивной мяч. То же, но наоборот.

Эффективными средствами для развития прыгучести являются скоростно-силовые упражнения с отягощениями; прыжки в глубину, которые служат сильным раздражителем нервно-мышечного аппарата и большей мере обеспечивают проявление значительных усилий при отталкивании.

Анализируя полученные данные, можно говорить о том, что показатели уровня развития скоростно-силовых способностей у волейболистов 17–18 лет в ходе исследования повысились по-разному.

Результаты в экспериментальной группе повысились значительно, чем в контрольной группе. Показатель скоростно-силовых способностей по тесту «Прыжок вверх с места» улучшился на 6,5 см, прирост равен 14,9 %. Показатель скоростно-силовых способностей по тесту «Прыжок в длину с места» увеличился на 18,2 см, прирост равен 8,2%. Показатель скоростно-силовых способностей по тесту «Бег 30 метров» улучшился на 0,27 с, прирост равен 5,5 %.

Контрольная группа, которая тренировалась по общепринятой методике, результаты были показаны ниже, чем в экспериментальной группе, но они тоже существенные. Показатель скоростно-силовых способностей по тесту «Прыжок вверх с места» улучшился на 3,1 см, прирост равен 7 %. Показатель скоростно-силовых способностей по тесту «Прыжок в длину с места» увеличился на 12,6 см, прирост равен 5,7%. Показатель скоростно-силовых способностей по тесту «Бег 30 метров» улучшился на 0,11 с, прирост равен 2,2 %.

Таким образом, достоверно более высокие показатели развития скоростно-силовых способностей в конце педагогического эксперимента и более высокие темпы прироста исследуемых показателей в экспериментальной группе подтверждают эффективность разработанной методики. Это значит, в работе с волейболистами данного возраста необходимо применять прыжковые и имитационные упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.

Ахмедов Ф. Ш.

Самаркандский государственный университет, Самарканд, Узбекистан

КОНКУРЕНТНАЯ СПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ ДЗЮДО КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ПОДГОТОВКИ ПРОЦЕССА

Аннотация. «Конкурентоспособность» дзюдоистов дает успешные прогнозы будущих результатов. Определенная «конкурентоспособность» формирует влияние предсоревновательных тренировок и характеризует потенциал и возможности спортсменов-дзюдоистов на соревнованиях. В этой статье обсуждаются мнения и соображения о «конкурентоспособности» спортсменов дзюдо и их важности.

Ключевые слова: дзюдо, тренировка, соревновательная деятельность, конкурентоспособность, потенциал, результат.

Ahmedov F. Sh.

Samarkand state university, Samarkand city, Uzbekistan

COMPETITIVE CAPABILITY OF JUDO ATHLETES AS A MAIN FACTOR IN PREPARING PROCESS

Annotation. Competitive capability of judokas gives to successful prognoses of future results. The certain “competitive capability” takes shape impact of the precompetitive training, and it is characterized the potential and opportunity of the judo athletes in competitions. In this paper, the opinions and consideration about “competitive capability” of judo athletes and its importance are discussed.

Keywords: judo, training, competitive activity, competitive capability, potential, result.

Abstract. It's considered that competitions are as a main component of the sport activity. There is a great importance of competitions in taking achieves, participating the matches, evaluating the advantages and disadvantages of the athletes [1, 2]. For getting the high sporting results, athletes must be well trained and after effective preparing process they might get planned achieves. Also, athletes' certain capabilities should be shaped.

Judo is intensive combat sport and during the struggles athletes implement different actions. These actions are not linear. In 1964, judo was an Olympic sport, and this factor increased the research process on theory and methodology of it. Last decades, there were lots of research works (scientific articles, dissertations, books, manuals and others) implemented by the different scientists around the world, and this process is not being stooped. The scientific bases of the judo have not lost their significance. It is connected to get high sporting results in judo (Olympic Games, International Competitions, Paralympic Games and others) with results of the scientific works. The different approaches were made by the scientists for successfully preparing judo athletes (G. S. Tumanyan, 1969; Ya. K. Kobleev, 1982; R. A. Piloyan, 1985; Yu. A. Shulik, 1988). While, the research interest s are increasing on this sphere.

In last years, some scientists are investigated the judo fruitfully (I. V. Verbitsky, 2012; S. V. Eregina, 2015; S. B. Elipkhanov, 2015; E. Franchini, 2011, 2017; I. Segedi, 2012; D. Boguszewski, 2011; A. Osipov et.al., 2016).

Analysis and generalized information in the literatures confirms that it is important the competitive activity in judo. Evaluating and investigating of combat activity of judokas can identify preparedness degree of the athletes. After pre-competitive training, before the competitions the certain “competitive capability” shapes. This “competitive capability” appears according to different preparing types. The high sporting results is not only connected with volume of training load, organizing of effective training and other factors, but also, it is directly dependent on athletes’ performance during the struggles. Here we would point that how the athlete use his/her skills. Thus, the “competitive capability” forms after some training series as a result of the sporting shape.

This concept and its importance in sport activity have not yet been discussed among this sphere. Also, scientific bases of the problem are still unsolved. For this reason, we would like to discuss “competitive capability” of the athletes in the context on judo.

Materials and methods. The literature review was used for completing the information on this topic including, dissertations, thesis, articles and scientific paper according to the following criteria:

- the papers must be published in Russian or an English;
- the papers must be in sport sphere;
- the papers must be on global scientific platforms including Scopus, Science Direct, Web of Science, PubMed, Academia.edu and others.

The time and dates were not limited.

Also, the taken findings were generalized and completed.

Results and discussion. Last decades’ researches showed that before the competitions a specific preparedness of the athletes is being shaped. But it is still staying as a scientific problem for identifying the acceptable candidates for main competitions. This factor directly influences athletes’ sporting results.

The research findings show that competitive activity and training process are related with each other. The both training and competitive activity of the athletes are not inseparable system. The stages and periods of the preparing, individual characteristics of the athlete plays crucial role in sport activity. Also, it is affirmed that the competitive activity of judo athletes one of the most significant part in preparing process [3]. In contrast, practical works of judo coaches are not similarly with pointed findings. Our observation shows that not all judo coaches consider that competitive activity is crucial in preparing process. This is one side of the problem that coaches don’t understand the significance of the competitive activity of judo athletes. On the other hand, other coaches have some consideration on this task. However, there is question that how can implement this problem on practical work. In our opinion, this could be next side of the problem. The current judo specialists (coaches, trainers, referees, experts, athletes) need to know what significance of the competitive activity and how it can implement on practice.

As we pointed before, judo is intensive sport, and during the struggles between the athletes the physical contacts occurs. According to the IJF Refereeing rules the grip, throwing, downholding, armlock and other technical elements might be used [4]. This classification and differences are being difficult evaluating process of the struggles.

The previous researches confirm [5] that there are three factors play crucial role in competitive activity of judo athletes; a) the opportunity of first contestant; b) the opportunity of second contestant; and, c) the contacts between the two opponents. This action is not linear and high intensive. As a result, managing and measuring process of this system is hard. There are some approaches for evaluating and managing of this task. While, the special literatures and other findings show that there are advantages and disadvantages in this situation.

There are certain factors influence to competitive activity of the judo athletes. These factors might be physical indicators, technical-tactical indices, psychological and others. It is difficult to say that which factor is important in competitive process. Additionally, scientists' opinions are not conformed on this problem. There are various approaches and purposes are discussed by the specialists. While, in our opinion, it's depended taking the results are connected with the athletes' capability. Also, the effective training stresses the sporting achieves. According to these factors, athletes can keep their sporting titles during the period or long term sporting activity.

The analysis of the high skilled judo athletes' activity show that the motivation, interests, faith, aspiration, patriotism, will and such kind of aspects are great importance in competitive activity of judo athletes [6]. Here we would like to point that psychological aspects of the competitive capability of the judo athletes are inseparable part of the topic. In judo combats the bi-frontal psychological position is being occurred. Bi-frontal psychological position means that during the combats, judokas must control his/her actions (attacks, defenses, counter attacks). Also, athletes must control opponents' actions in the same time of the contests (T. T. Djamgarov, A. Ts. Puni., 1979). This psychological features of the struggles require to particular approach. Some investigations were used by the researches. For example, G.S.Tumanyan (2000) considers that in competitive activity spreads in two main parts: 1) the pre-competitive activity; and, 2) main competitive stage. In main competitive stage spreads pause and episode parts.

Conclusion. The competitive capability of judo athletes illustrates of athletic performance and competitive potential of the athletes. Indicators of competitive activity and competitive capability of judo athletes are directly connected with each other. The competitive capability shapes according to some factors such as effective training. While, measuring the competitive capability of athletes can implement through the competitive activity of the judo athletes.

REFERENCES:

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва, «Физкультура и спорт», 1991. 428 с.
2. Платонов В. Н. Общая теория и ей практические приложения. Киев: Олимп.лит., 2004. – 808 с.

- 3.Вержбицкий И. В. Реализация принципа первичности соревнований на начальном этапе подготовки дзюдоистов. Дис.канд.пед.наук. Майкоп, 2012. 173с.
4. International Judo Federation. www.ijf.org. Explanatory guide to the refereeing rules, 9 March 2018 Published. 1547390614 pdf.
5. S. Frassinelli, A.Niccolai, Riccardo E.Zich. An Approach to Physical Performance Analyses for Judo. International Journal of sport and Health Sciences. Vol:11, No:7, 2017. –Р 418-424.
- 6..Пилюян Р. А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборства: автореф.дис.канд.пед.наук. М., 1985. 50с.

Байков Ш. Ш., Донгак О. А.

Институт физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального института, Красноярск, Россия

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ

Аннотация. В данной статье рассмотрены теоретические и практические методы а также средства применяемые в боксерской тренировке.

Ключевые слова: тренировка боксеров, методы подготовки боксера, словесное воздействие, техника спортсмена, совершенствование мастерства.

Baykov Sh. Sh., Dongak O. A.

Institute of physical culture, sports and tourism of the Siberian federal institute, Krasnoyarsk, Russia

MEANS AND METHOD OF TRAINING BOXERS

Annotation. This article discusses theoretical and practical methods as well as the means used in boxing training.

Keywords: training of boxers, methods of preparing a boxer, verbal impact, athlete technique, mastery improvement.

Методы, применяемые в боксерской тренировке, – способы работы тренера и боксера, при помощи которых достигается овладения значениями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества и способности, формируется мировоззрение.

Методы подразделяются на экстенсивные и интенсивные:

– экстенсивные содержат оптимальные по силе тренирующие воздействия, которые способствуют развитию и стабилизации соответствующих морфологических перестроек в организме, а также расширению емкости источников энергообеспечения специфической работы;

– интенсивные имеют задачи предельное напряжение функций организма с целью дальнейшего повышения уровня их рабочих воздействий

Следует отметить, что, в практике бокса методов тренировки существует столько же, сколько и тренеров-педагогов.

Цель любого метода – обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, воздействий и нагрузок, успешно решать поставленные задачи.

На начальном этапе обучения используются теоретические методы – это словесный и наглядный, которые реализуются с помощью методических приемов. Они представлены на рис.1.

Словесное воздействие осуществляется через убеждения, внушения, разъяснения, управления, инструктирования, сопроводительные пояснения, указания, команды, замечания, словесные оценки и т.д. Тренер-педагог в первую очередь четко должен знать, что говорить, а уж потом следить за тем, как говорит. Такого наставника легко слушать.

Наглядный метод включает в себя показ движений тренером или демонстрация этих движений лучшим воспитанникам. Содержание наглядного метода зависит, в основном от предмета обучения, частных задач занятий, а также подготовленности тренера и занимающегося, строящегося не на отвлеченных представлениях и словах, а на конкретных образах.



Рис. 1.

Различные виды показа (непосредственный показ и показ с помощью учебных пособий, а также различных технических средств) дают возможность в кратчайший срок создать у боксера четкое представление об изучаемых движениях. В настоящее время одним из наиболее совершенных средств показа является видеоаппаратура.

К средствам тренировочных занятий следует относить также упражнения (общие и специальные), игры, метания, прыжки, эстафеты, спортивные тренажеры и прочие технические средства.

В процессе совершенствования технического мастерства тренер должен широко использовать зрительные, слуховые и осязательные ориентиры. Жесты и сигналы, применяемые тренером для подбадривания предупреждения занимающихся, способствуют лучшему усвоению спортивной техники. Факторы, способствующие освоению изучаемых движений боксеров даны в рис. 2.

После освоения теоретических методов необходимо использовать практические методы, которые делятся на обучающие и соревновательные.

Основные обучающие методы подготовки боксеров представлены нами на рис.3. Более подробное содержание этих методов даны в литературе [2].



Рис. 2.

Соревновательный метод – рационально организованный процесс состязания, причем боксер может соревноваться не только с другими, но и с сам собой, стремясь превзойти свой спортивный результат.

Первостепенное значение соревновательного метода в формировании черт спортивного характера определяется тем, что этот метод исходит из естественных начал спортивной деятельности. Приводит в действие

мобилизующую силу специфических межличностных отношений, присущих спорту, ставит тем самым боксера перед необходимостью предельного выявления своих возможностей и требует в то же время способности владеть собой в самых сложных ситуациях.

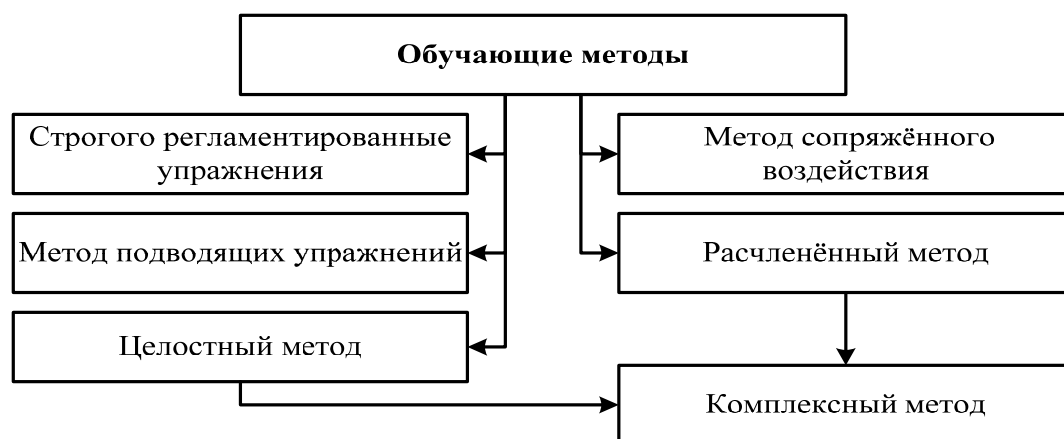


Рис. 3.

Использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой концентрации предполагает применение комплекса организационных и методических приемов, направленных на создание соревновательного микроклимата и обеспечение условий для предельной мобилизации боксера.

Повышению эффективности соревновательного метода способствуют приемы широко используемые на практике:

- соревнования с установкой на количественную сторону выполнения задания.

- соревнования в усложненных или непривычных условиях.

В боксе этот метод предлагает введение в тренировку чисто соревновательных упражнений: вольных боев, спаррингов (т.е. боя, полностью соответствующего соревновательному по напряжению и организации, а также самих соревнований).

Для организации четко грамотного учебно-тренировочного процесса тренеру необходимо знать техническую, физическую, моральную и волевую подготовленность не только всей группы занимающихся в целом, но и ее каждого участника.

Считаем, что лучшим средством для этого является наличие сознательного и целеустремленного отношения боксеров к тренировке, понимание целей на каждом этапе подготовки к бою, посильность поставленных задач. Педагогически правильное решение этих задач возможно лишь при достаточном знании индивидуальности боксеров: их интеллекта, отношения к спортивной деятельности, эмоциональных черт, волевых качеств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : Изд-во ФиС, 1978. – 223 с.
2. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев : Изд-во Здоровья, 1987. – 214 с.
3. Бартониетц, К. Биомеханический анализ ударных действий в некоторых видах спорта : дис. . канд. пед. наук./ К. Бартониетц. – М., 1974.
4. Берштейн, Н. А. Очерки о физическом движении и физиологии активности / Н. А. Берштейн. – М., 1966. – 348 с.
5. Близнечная, В. С. Роль разминки для соревнований и тренировочных занятий / В. С. Близнечная, А. Ю. Близневский, В. Н. Юдаков // Физическая культура в системе образования ; материалы науч.-прак. конф. отв. В. А. Кузьмин. – Красноярск : Изд-во КГУ, 2000. – С. 50–53.
6. Богуславский, В. Г. Методика сопряжённого развития специальной выносливости и технического совершенствования юных боксёров : дис. . канд. пед. наук / В. Г. Богуславский. – Киев, 1989.

Бобкина М. В., Исмагилова Р. Р.

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

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ФАКТОРА УСПЕШНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КОМАНДЫ ПО РУССКОЙ ЛАПТЕ

Аннотация. В статье анализируются основные психологические качества, необходимые игроку в лапту, механизмы их совершенствования в процесс тренировочных занятий при подготовке к соревнованиям женской студенческой команды по русской лапте.

Ключевые слова: студенческий спорт, русская лапта, психологическая подготовка, соревновательная деятельность, тренировочный процесс.

Bobkina M. V., Ismagilova R. R.

Bashkir state pedagogical university M. Akmulla, Ufa, Russia

THE VALUE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A FACTOR OF SUCCESSFUL COMPETITIVE ACTIVITY OF THE RUSSIAN LAPTA TEAM

Annotation. The article analyzes the main psychological qualities that a lapta player needs, and the mechanisms for improving them in the process of training sessions in preparation for the competitions of the women's student team in Russian lapta.

Keywords: student sports, Russian bast shoes, psychological training, competitive activities, training process.

Спортивная тренировка в русской лапте, как и соревновательная деятельность, характеризуется значительными психическими напряжениями, они требуют строгой дисциплины и соблюдения режима, психической устойчивости игроков [1,4].

В спортивных играх, в частности в русской лапте, важной составляющей подготовки игрока признается его психологическая подготовка. Более высокий уровень психологической подготовленности игроков одной команды является фактором успешной соревновательной деятельности этой команды [3,5].

Основные психические качества, необходимые игроку в лапту, формируются и совершенствуются в процессе ежедневных тренировочных занятий, в активной игровой деятельности. Игра в русскую лапту предъявляет высокие требования к психике игрока: ощущению, восприятию, вниманию, воображению, памяти, мышлению и волевым качествам [2,6].

Длительность игры, разнообразие тактических ситуаций, как в нападении, так и в защите, требуют от игроков также высокой устойчивости внимания, сохранения способности к эффективной деятельности на протяжении всего матча.

Высота, скорость полета мяча, выполнение сложных действий, анализ обстановки на игровом поле предъявляют повышенные требования к вниманию [6].

Особое значение в игровой деятельности игрока в лапту, в зависимости от ходы игры, имеет быстрота переключения внимания с одних двигательных действий на другие. Успешность игровых действий игроков в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение.

Большинство действий в лапте игроки выполняют, основываясь на зрительных восприятиях. При непрерывном потоке информации о комплексе движущихся объектов (мяч, перемещения партнеров и соперников по площадке) в условиях противостояния противников, необходимо быстро и точно выполнить игровой прием, причем в зависимости от расстояния между партнерами и соперниками [3].

Анализ психологических качеств, необходимых игроку в лапте, позволил нам, опираясь на программы психологической подготовки, применяемые в спортивных играх, сформировать определенный набор упражнений, в которых использованы приемы психической регуляции.

Педагогический эксперимент представлял собой опытное внедрение в учебно-тренировочный процесс студенческой женской команды по русской лапте Башкирского государственного педагогического университета им. М.Акмуллы, экспериментальных программ для психологической подготовки с целью проверки их эффективности.

В педагогическом эксперименте принимали участие 20 девушек-студенток, занимающихся русской лаптой, по 10 человек в каждой группе. Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях, в период с сентября по декабрь 2019 года. Результаты педагогического эксперимента представлены в табл. 1.

**Изменение показателей психологической подготовленности
испытуемых за период эксперимента**

№ п/п	Исследуемый признак	Период исследован ия	Статистические показатели				Р
			Эксп.группа		Контр.группа		
			х	т	х	т	
1.	Распределение и переключение внимания (баллы)	начало	5,21	0,21	5,83	0,28	P ₁ <0,01 P ₂ <0,01
		конец	7,15	0,34	6,02	0,20	
2.	Интенсивность внимания (баллы)	начало	1,62	0,13	1,65	0,10	P ₁ <0,05 P ₂ <0,01
		конец	1,97	0,11	1,77	0,14	
3.	Теппинг-тест (кол.раз)	начало	61,2	3,5	60,8	4,3	P ₁ <0,01 P ₂ <0,01
		конец	75,3	4,6	63,2	5,2	
4.	Глубинное зрение (см)	начало	1,73	0,04	1,70	0,03	P ₁ >0,05 P ₂ <0,05
		конец	1,59	0,05	1,67	0,02	

Примечание: P_1 – достоверность различий конечных величин экспериментальной и контрольной групп; P_2 – достоверность прироста показателей экспериментальной группы.

Показатели тестов свидетельствуют о достоверных различиях между исходными и конечными показателями экспериментальной группы, а также о достоверных различиях между показателями экспериментальной и контрольной групп.

Проведенный эксперимент показал, что в тренировочном процессе игроков в лапту, совершенствование психологических качеств возможно путем применения определенных упражнений. Это позволяет значительно повысить их уровень, которым и определяется эффективность соревновательной деятельности команды.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Валиахметов Р. М., Костарев А. Ю., Гусев Л. Г. Русская лапта с методикой преподавания. Изд: Башкирский гос. пед. ин-т. – Уфа, 1996. – 15 с.
2. Костарев А. Ю. Особенности психологической подготовки игроков в русскую лапту // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 1. – С. 47-50.
3. Костарев А. Ю. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов различных игровых амплуа в игре русская лапта: дис. . канд. пед. наук. УралГАФК. – Челябинск, 1999. – 179 с.
4. Костарев А. Ю. Народная лапта. Учебно-методическое пособие. Изд: Башкирский гос. пед. университет. – Уфа, 2000. – 41 с.
5. Костарев А. Ю., Ягафаров Р. Р. Русская лапта учебно - методическое пособие. – Уфа: Восточный университет, 2004. – 104 с.
6. Костарев А. Ю. Временные характеристики технико-тактических действий в русской лапте // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 1-2. – С. 28-30.

Ванесян А. С.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПОБЕД НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПУТЕМ ОПТИМАЛЬНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА АМЭРСО

Аннотация. проведено исследование кардиоритмографии 12 спортсменов, занимающихся кикбоксингом, биатлоном, лёгкой атлетикой и борьбой дзюдо с учётом использования или игнорирования метода АМЭРСО. Полученные результаты исследований показали высокую эффективность метода АМЭРСО на показатели восстановления спортсменов после интенсивных тренировок, которые регулярно прослушивали аудиозаписи данного метода.

Ключевые слова: неинвазивный термоваскулярный анализатор крови (НТАК), активная мобилизация энергетических резервных систем организма (АМЭРСО).

Vanesyan A. S.

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

NEW OPPORTUNITIES COMPETITION VICTORIES BY OPTIMAL RECOVERY OF ATHLETES USING THE METHOD OF AMERSO

Annotation. A study of cardiorythmography of 12 athletes involved in kickboxing, biathlon, athletics and judo wrestling, taking into account the use or ignoring of the AMERSO method. The obtained research results showed the high efficiency of the AMERSO method on the recovery indicators of athletes after intensive training, who regularly listened to audio recordings of this method.

Keywords: Non-invasive thermovascular blood analyzer (NTBA), active mobilization of energy reserve systems of the organism (AMERSO).

Известно, что основными критериями победы на соревнованиях являются отличная физическая подготовка, изучение сильных и слабых сторон соперников, психологический настрой, полное доверие своему тренеру.

Вместе с тем, особо важное значение имеет оптимальное восстановление спортсменов после интенсивных физических тренировок в предсоревновательной их подготовке.

Восстановление спортсменов после интенсивных физических тренировок представляет собой сложную и, в значительной мере, нерешённую проблему. Хорошо известно, что после длительных тренировок у спортсменов наблюдаются аритмии различного характера с нарушением проведения импульсов с атриовентрикулярной блокадой 1 степени, снижение количества эритроцитов, гемоглобина и другие изменения в составе периферической крови [5].

С целью выбора индивидуального подхода к тренировочным нагрузкам некоторые авторы предлагают ступенчатый характер увеличения их интенсивности [8].

Имеются публикации, рекомендуемые аутотренинг путём мысленных посылов импульсов в скелетные мышцы для их расслабления самим спортсменом [1]. Однако, при таком подходе, спортсмен не может полностью расслабиться и «отключить» головной мозг от мыслительной деятельности, так как постоянно приходится концентрировать своё внимание на конкретных скелетных мышцах.

Другие авторы после длительных интенсивных тренировок предлагают полноценное питание с включением в пищу достаточного количества витаминов, микроэлементов, минеральных солей, а также водные процедуры и обязательное применение различных медикаментозных средств, вплоть до анаболических стероидов [5,7].

Вместе с тем, известен длительный кумулятивный эффект от приёма лекарственных препаратов, также как и различные побочные действия от их применения.

В частности, при приёме сальбутамола, пропранолола и эпинефрина наблюдаются тошнота, рвота, тремор, головная боль, тахикардия, аритмия, судороги, сердечная недостаточность, атрио-вентрикулярная блокада, нарушение функции печени [4].

Целью настоящей работы явился поиск оптимального метода восстановления спортсменов после интенсивных физических тренировок для достижения побед на соревнованиях.

На кафедре клинической психологии Башкирского государственного университета (БашГУ) был разработан метод АМЭРСО (активная мобилизация энергетических резервных систем организма), который получил дальнейшее развитие на кафедре физического воспитания Уфимского государственного авиационного технического университета (УГАТУ) [3]. Метод АМЭРСО включал в себя музыкотерапию плюс вербальный тренинг.

Хорошо известна высокая эффективность МТ на состояние организма. Под влиянием МТ наблюдаются оптимизации регуляции ритма сердца, функций мозга и расширения резервных возможностей организма [6].

Фундаментальной основой оптимизирующих влияний пролонгированных сенсорных притоков МТ на функции мозга и сердца является, прежде всего, активация интегративной деятельности мозга, пластичности ЦНС, памяти, сбалансированности вегетативной регуляции ритма сердца [2,6].

Всем спортсменам выдаются аудиозаписи метода АМЭРСО на съёмные носители (флешка, диск) для прослушивания в «наушниках» или с помощью звуковых колонок, подключённых к ноутбуку вечером перед сном и ранним утром. Таким образом достигается оптимальный эффект получения положительных результатов от применения данного метода. Продолжительность одной аудиозаписи колеблется от 20 до 30 минут. Нами были проведены обследования 12 спортсменов, занимающихся кикбоксингом, биатлоном, лёгкой атлетикой и борьбой дзюдо в возрасте от 17 до 22 лет.

Исследования начинались до использования метода АМЭРСО и заканчивались после прослушивания аудиозаписей здоровьесберегающих технологий спустя 3 – 4 недели.

Все спортсмены были разделены на 3 группы: 1) регулярно прослушивающие аудиозаписи метода АМЭРСО, 2) нерегулярно использующие здоровьесберегающие технологии, 3) не применяющие аудиозаписи метода АМЭРСО.

Обследование проводилось с помощью прибора НТАК (неинвазивного термоваскулярного анализатора крови), позволяющего за 5 – 7 минут исследовать показатели кардиоритмографии, диагностируя риски сердечнососудистых нарушений, инфарктов, инсультов за 30 – 45 дней до их возникновения с целью проведения профилактических мероприятий, а также определять более 70 параметров крови без её забора с точностью до 83 %.

Результаты показателей кардиоритмографии спортсменов в динамике их обследования представлены в таблице 1.

Согласно представленным в таблице 1 данным, регулярное прослушивание спортсменами аудиозаписей метода АМЭРСО, свидетельствовало о таких же показателях кардиоритмографии, которые имели место до тренировок, находясь в пределах нормальных колебаний. Следовательно, тренировочный процесс, с учётом прослушивания аудиозаписей здоровьесберегающих технологий, не повлиял на исходные показатели здоровья спортсменов.

При нерегулярном использовании метода АМЭРСО или его игнорирования наблюдались значительное и сильное повышения variability сердечного ритма, парасимпатической активности, индекса энергетического баланса до косвенных признаков высокой вероятности нарушения ритма сердца.

Кроме того, имело место существенное снижение показателей стрессоустойчивости до ярко выраженного напряжения спустя 3 – 4 недели после окончания тренировочного процесса. Таким образом, полученные результаты исследования показали высокую эффективность метода АМЭРСО при восстановлении спортсменов после интенсивных физических тренировок, с учётом регулярного его применения.

Об этом свидетельствовали нормальные показатели variability сердечного ритма, парасимпатической активности, индекса энергетического баланса, а также показатели стрессоустойчивости.

Таблица 1

Сравнительная характеристика показателей кардиоритмографии спортсменов, занимающихся кикбоксингом, биатлоном, легкой атлетикой и борьбой дзюдо с учётом использования или игнорирования метода АМЭРСО

№ п/п	Показатели	Регулярные занятия по методу АМЭРСО		Нерегулярные занятия по методу АМЭРСО		Игнорирование занятий по методу АМЭРСО	
		Исходное	Спустя 3 – 4 недели	Исходное	Спустя 3 – 4 недели	Исходное	Спустя 3–4 недели
1	Вариабельность сердечного ритма	Норма	Норма	Значительно повышена	Значительно повышена	Норма	Значительно повышена
2	Парасимпатическая активность	Умеренно снижена	Умеренно снижена	Сильно повышена	Сильно повышена	Умеренно снижена	Сильно повышена
3	Пульс	69	63	59	58	57	67
4	Характеристика сопротивления периферическому сосудистому кровотоку (%) норма - не более 40%	33	39	22	14	30	23
5	Функциональные резервы адаптации (стрессоустойчивость) (%) норма – от 80 до 100%	Покой100 ортостаз 100	Покой100 ортостаз 100	Покой70 ортостаз 70 умеренное напряжение	Покой50 ортостаз 40 ярко выраженное напряжение	Покой90 ортостаз 80	Покой40 ортостаз 80 ярко выраженное напряжение
6	Индекс энергетического баланса (%) норма от -20 до +5%	-14,8	-20,0	9,2 косвенные признаки высокой вероятности нарушения ритма сердца	21,3 косвенные признаки высокой вероятности нарушения ритма сердца	-8,6	-2,8

Дальнейшие перспективы исследований и широкое внедрение метода АМЭРСО, с помощью которого формируется и повышается стрессоустойчивость, происходит оптимальное восстановление спортсменов после интенсивных тренировок, возможны лишь с помощью поддержки государства, при заинтересованности с его стороны в здоровом молодом поколении, которое будет заниматься спортом, добиваясь побед в соревнованиях различного уровня.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алексеев А. В. Преодолей себя. – М.: ФиС, 2003. – 280 с.
2. Быков, А. Т. Роль пролонгированных воздействий специально подобранной музыки в оптимизации хронотропной функции сердца // А. Т. Быков, Т. Н. Маляренко, Ю. Е. Маляренко // Вопр. курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры, 2003. № 2. С. 10–16.
3. Ванесян А. С., Мокеев Г. И., Шестаков К. В. Новые подходы к подготовке спортсменов высшего спортивного мастерства.// Учёные записки университета им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. 2016. – 10 (140).–С.232-238.
4. Ключников С. О., Козлов И. Г., Самойлов А. С. Некоторые аспекты лекарственного обеспечения детско-юношеского спорта «ПРАКТИКА ПЕДИАТРА» М.: 2016.–С.4-11.
5. Макарова Г.А., Алексанянц Г.Д., Локтев С.А. и др. Морфологический состав крови и функциональное состояние организма спортсменов. - Краснодар: Кубанский мед. ин-т, 1992, 12 с.
6. Маляренко, Т. Н. Пролонгированное информационное воздействие как немедикаментозная технология оптимизации функций сердца и мозга.// Дис. на соискание учёной степени докт. мед. наук. Сочи. 2004, 328 с.
7. Мирзоев О.В. Применение восстановительных средств в спорте, М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 202 стр.
8. Попцов В. Некоторые аспекты спортивной физиологии применительно к видам спорта на выносливость - (НИИ трансплантологии и искусственных органов, МЗ РФ), Журнал "Лыжные гонки", М,1998. –№ 1 (7)

Васильев Г. Ф.¹, Крупник Е. Я.²

¹ Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, Москва, Россия

² Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет), Москва, Россия

МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. Ключевым решением проблемы управления подготовкой спортсменов сборных команд РФ является глубокая и тесная закономерная связь всех элементов, влияющих на высокий спортивный результат. Наиболее важны элементы целостного процесса, не просто механически взаимосвязанные, а взаимодействующие между собой так, что влияя друг на друга, образуют целостную структуру. Что необходимо в сопоставлении исходных данных с прогнозируемыми, для определения величины рассогласования, что позволит для каждого спортсмена разработать целевую программу подготовки, а в случаях необходимости её коррекцию к важнейшим соревнованиям.

Ключевые слова: моделирование, научно-методический стенд, спортивное мастерство, высококвалифицированные спортсмены.

Vasiliev G. F.¹, Krupnik E. Ya.²

¹ All-Russian research Institute of physical culture and sports, Moscow, Russia

² Moscow aviation Institute (national research University, Moscow, Russia)

SIMULATION OF COMPETITIVE ACTIVITY IN THE PROCESS OF PREPARATION OF SPORTSMEN OF HIGH QUALIFICATION

Annotation. Key to solving the problems of management training national team of Russia is deep and strong regular link all elements affecting the high athletic performance. The most important elements of a holistic process, not just mechanically linked, and they interact with each other so that the effect on each other to form an integral structure.

Keywords : modeling, scientific and methodological stand, sportsmanship, highly qualified athletes.

Актуальность. Моделирование соревновательной деятельности на специальных научно-методических стендах отражает естественный, системный процесс реализации элементов трехуровневой системы управления в лабораторных условиях, на условия соревновательной борьбы [1].

В процессе многолетних исследований в качестве модельных характеристик соревновательной деятельности (СД), спортивного мастерства и систем организма спортсменов, включают такие элементы, которые объективно выделены в ходе соревновательных поединков, отображают их достоверность и влияют на спортивный результат [2]. В основе этих элементов лежат показатели трехуровневой системы тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев.

Важнейшим фактором интерпретации модели управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов является оценка предельных и резервных способностей, как тактико-технического уровня спортивного мастерства, так и собственно систем организма, обеспечивающих двигательные действия [2].

Эти показатели весьма важны и необходимы для того, чтобы определить резервные возможности роста мастерства спортсменов и соответственно спортивного результата, а также, для своевременных мероприятий по сохранению здоровья атлетов [3].

Цель работы: дальнейшее совершенствование трехуровневой системы управления подготовкой спортсменов сборных команд по видам спортивных единоборств.

В частности, по первому уровню трехуровневой системы тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев, определяются показатели, представленные в таблице 1.

Расчеты предельных показателей СД на данный период, осуществлялись методом видеоанализа двигательных действий единоборцев в соревновательных поединках. Например, спортсмены комбинированного типа, теоретически, на время тактической подготовки в поединке затрачивали 26 с, способ тактической подготовки на выполнение технического приема 1,5-2с, на продолжение поединка 8 с, итого: примерно 36 с. Таким образом, теоретически, в таких временных интервалах, в шести минутном спортивном поединке, спортсмен может выполнить примерно 10 технических приемов. Спортсмены темпового и силового типов, тратят на тактическую подготовку 45 с, на выполнение способа тактической подготовки 3 с, на выполнение технического приема 2 с – итого: 50 с. Соответственно, единоборцы темпового и силового типов могут выполнить 7 технических приемов за шесть минут соревновательного поединка.

Еще в 2012 году этих теоретических показателей, например, у борцов комбинированного типа было на 30 %, а у борцов темпового и силового типов на 20 % меньше, чем в 1998, но в 2013 году, после изменения и дополнения правил соревнований, эти показатели существенно возросли, что улучшило качество схваток и зрелищность соревновательной борьбы в целом.

По данным обследований и наблюдений в соревнованиях за изменением показателей СД (рост, стабилизация, снижение), а также показателей элементов второго и третьего уровня трехуровневой системы и их межуровневых связей позволяет определить стратегию и тактику совершенствования спортивного мастерства у единоборцев. Эти данные обследований необходимо рассматривать с учетом индивидуальных особенностей спортсмена (силовой тип, темповый и комбинированный). Рассогласование исходных и прогнозируемых данных элементов системы позволит точно осуществлять планирование их подготовки.

Таблица 1

Варианты различных условий пусковой динамической ситуации и их шифры

Шифр модели	Содержание модели	Моделируемые условия
1	Дистанция=0 см. Уровень захвата = 12 см. Зажимная гайка затянута. Груз $P = 0$ кг.	Исходное положение (ИП) – основная стойка (ОС). Сопротивление отсутствует. Дистанция: пятки-пятки. Уровень захвата низкий. Расслабление в ПДС не предусмотрено.
2	Дистанция = 0 см. Уровень захвата = 37 см. Зажимная гайка затянута. Груз $P = 0$ кг.	ИП -ОС. Сопротивление отсутствует. Дистанция: пятки-пятки. Уровень захвата средний. Расслабление в ПДС не предусмотрено.
3	Дистанция = 0 см. Уровень захвата = 62 см. Зажимная гайка затянута. Груз $P = 0$ кг.	ИП -ОС. Сопротивление отсутствует. Дистанция: пятки-пятки. Уровень захвата высокий. Расслабление в ПДС не предусмотрено.
4	Дистанция = 0 см. Уровень захвата = 12 см. Зажимная гайка ослаблена. Груз $P = 10$ кг. для борцов весовой категории 65-80 кг. и 12,5 кг. для борцов весовой категории 80-95 кг.	ИП - прямая стойка. Сопротивление малое. Дистанция: пятки-пятки. Уровень захвата низкий. В ПДС предусматривается расслабление мышц, фиксирующих тазобедренные суставы противника.
5	Дистанция = 0 см. Уровень захвата = 37 см. Зажимная гайка ослаблена Груз $P = 10$ кг. и 12,5 кг.	ИП - прямая стойка. Сопротивление малое. Дистанция: пятки-пятки. Уровень захвата средний. В ПДС предусматривается расслабление мышц, фиксирующих тазобедренные суставы противника
6	Дистанция = 0 см. Уровень захвата = 62 см. Зажимная гайка затянута Груз $P = 10$ кг. и 12,5 кг.	ИП - прямая стойка. Сопротивление малое. Дистанция: пятки-пятки. Уровень захвата высокий. В ПДС предусматривается расслабление мышц, фиксирующих тазобедренные суставы противника
7	Дистанция =30 см. Уровень захвата = 12 см. Зажимная гайка ослаблена Груз $P = 17$ кг. для борцов весовой категории 65-80 кг. и 23 кг. для борцов весовой категории 80-95 кг.	ИП - средняя стойка. Сопротивление отсутствует. Дистанция: пятки-носки. Уровень захвата низкий. В ПДС предусматривается расслабление мышц, фиксирующих тазобедренные суставы противника
8	Дистанция =30 см. Уровень захвата = 37 см. Зажимная гайка ослаблена Груз $P = 17$ кг. И 23 кг.	ИП - средняя стойка. Сопротивление среднее. Дистанция: пятки-носки. Уровень захвата средний. В ПДС предусматривается расслабление мышц, фиксирующих тазобедренные суставы противника

9	Дистанция =60 см. Уровень захвата = 12 см. Зажимная гайка ослаблена Груз $P = 28$ кг. для борцов весовой категории 65-80 кг. и 35 кг. для борцов весовой категории 80-95 кг.	ИП - согнутая стойка Сопротивление большое. Дистанция носки-носки. Уровень захвата низкий. В ПДС предусматривается расслабление мышц, фиксирующих тазобедренные суставы противника
10	Дистанция =60 см. Уровень захвата = 30 см. Зажимная гайка ослаблена Груз $P = 28$ кг. и 35 кг.	ИП - согнутая стойка. Сопротивление большое. Дистанция носки-носки. Уровень захвата средний. В ПДС предусматривается расслабление мышц, фиксирующих тазобедренные суставы противника
11	Дистанция =60 см. Уровень захвата = 62 см. Зажимная гайка ослаблена. Уровень захвата высокий.	ИП - согнутая стойка. Сопротивление большое. Дистанция носки-носки. В ПДС предусматривается расслабление мышц, фиксирующих тазобедренные суставы противника

По данным полученной информации, определяется нахождение пределов их возможностей, подходы, методы и средства повышения спортивного результата и сохранение здоровья. Например, А. Медведь на мюнхенской Олимпиаде в последней финальной схватке стал трехкратным олимпийским чемпионом, но получил при этом аритмию сердца, хотя врачи предполагали возможный неблагоприятный исход для него. А. Карелин, трехкратный олимпийский чемпион, на четвертой Олимпиаде потерпел поражение в финальной схватке от спортсмена из США. Е. Плющенко (фигурное катание) в принципиальной борьбе с японским спортсменом занял второе место в командном зачете, а в личном зачете на зимних Олимпийских Играх в Сочи – 2014, снялся с соревнований ввиду травмы. Подобное глубокое обследование спортсменов с помощью научно-методических стендов, моделирующих соревновательную деятельность, мастерство спортсменов и состояние систем организма позволят объективно предвидеть деятельность каждого спортсмена, претендующего на высокие спортивные результаты или завершение спортивной карьеры по состоянию показателей трехуровневой системы.

Научно-методический стенд, моделирующий соревновательную деятельность, позволит решать принципиальную задачу – определение предельных и резервных возможностей спортсменов. Например, основным показателем, влияющим на надежность выполнения приема, является защита соперника, то есть преодоление атакующим защиты атакуемого. Нами разработана модель защиты соперника – представленная 11 ранговая система упражнений (система шифра) с постепенно усложняющимися условиями выполнения приемов. То есть, определяется номер упражнения (шифр), на которое атакующий спортсмен не в состоянии ответить приемом – это и есть предел для него на данный период времени.

В дальнейшем, при постоянном тестировании спортсменов определяется динамика роста падения или стабилизации настоящего показателя при стремлении спортсмена к «шифру 11». Спортсмена, достигнувшего предельного показателя и не способного к дальнейшему совершенствованию своих технических действий на основные помехи или тактические ошибки может, или овладеть новыми техническими приемами, или связать подобное техническое действие в комбинации с другими приемами, либо проанализировать его способность к дальнейшему росту его технико-тактического мастерства. Таким образом, потребуется глубокое изучение его состояния на перспективу с позиций трехуровневой системы управления. Такая же детализация анализа подготовленности спортсмена должна быть и в оценке тактического мастерства, физической, психологической и других видов подготовки.

С помощью видеоанализа, удобных для реализации приема на соответствующую ситуацию, или создания таких ситуаций для атакующего спортсмена на стенде – оценивается качество выполнения способов тактической подготовки, выполнение или не выполнение приемов и своевременности их проведения.

Оценка специальной физической подготовленности у спортсменов определяется с помощью электромиографии, а так же одновременно на полидинамографе для изучения предельных возможностей каждой мышечной группы единоборца для повышения спортивного мастерства.

Оценка психологического состояния при предельных усилиях, осуществляется с помощью треморометрии перед схваткой, а так же при выполнении заданий тренера на реализацию задач в соревновательной борьбе. И, наконец, на третьем уровне трехуровневой системы оцениваются предельные возможности основных систем организма и возможные темпы их роста. Определяется уровень координационных возможностей (показатели ЦНС), особенно в острых конкретных динамических ситуациях схватки, а также во время успешного выполнения технико-тактических действий, особенно для спортсменов комбинационного типа, например Я. Пункин, А. Фадзаев, Ю. Шахмурадов и др.

В середине соревновательного поединка характерной особенностью для спортсменов силового типа является тактика сковывания противника и выполнения технического приема в завершении периодов схватки. Для спортсменов темпового типа является тактика выполнения простых технических действий на фоне утомления соперника. Спортсменов комбинационного стиля, характеризует выполнение комбинаций технических приемов, связок технических действий, в ходе всей соревновательной схватке.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Брунер, Дж. Психология познания. За пределами непосредственной информации [Текст] / Дж. Брунер : монография. Предисловие и общая редакция А. Р. Лурия. Перевод с английского К. И. Бабицкого. Москва.: «Прогресс», 1977.

2. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства [Текст] : монография / А.А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, – 2012. – С. 191–226.
3. Морозов О. С. Общие принципы управления сложнодинамическими системами в конфликтной ситуации // О.С. Морозов // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 2. – С. 15–17.
4. Васильев Г. Ф. Системное построение учебно-тренировочного процесса для студентов технических вузов по специализации самбо. / Васильев Г. Ф., Худадов Н. А., Крупник Е. Я., Овакян М.А. // Мат-лы 9-й Межд. науч.-практ. конф. посвящ. памяти Е. М. Чумакова – М., РГУФКиТ (ГОЦИОЛИФК) 2009.
5. Васильев Г. Ф. Перспективы использования физических характеристик в оценке подготовленности единоборцев. / Васильев Г. Ф., Новиков А. А., Крупник Е. Я. // XII Межд. науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке», – М., МИСИ–МГСУ, Выпуск 12, 2019, с. 74 – 81.
6. Егоров К. И. Развитие специальной координации у слушателей академии МВД России. / Егоров К. И., Косиковский А. Р., Крупник Е. Я. // Мат-лы X межвуз. науч.-практ. конф. – М., Академия МВД РФ 2012.

Галанова В. А., Усманов В. Ф., Десяткина Л. Ю.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ МЕТОДОВ В ПРОЦЕССЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Аннотация. В данной статье анализируется использование игровых методов при обучении плаванию. Подробно рассмотрена организация обучения плаванию, с помощью сюжетно-игровых заданий.

Ключевые слова: плавание, начальное обучение, техника спортивных способов плавания, игровой метод.

Galanova V. A., Usmanov B. F., Desyatkina L. Y.

Birsky branch of the Bashkir state University, Birska, Russia

USING GAME METHODS IN THE PROCESS OF INITIAL TRAINING IN SWIMMING

Annotation. This article analyzes the use of game methods in teaching swimming. The organization of swimming training with the help of story-game tasks is considered in detail

Keywords: swimming, elementary education, sports ways of swimming, game method.

Одним из направлений оздоровления детей дошкольного возраста вполне можно считать занятия в бассейне, с помощью которых решаются не только образовательные и воспитательные задачи, но и такие оздоровительные задачи, как закаливание организма, охрана и укрепление здоровья, его гармоничное развитие, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни [2].

Таблица 1

Пример конспекта занятий на основе сюжета «Красная Шапочка»

Часть урока	Интерпретация сказки	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения
I. Подготовительная часть	Здравствуйтесь ребята! Сегодня мы совершим путешествие в сказку. Все вы знаете сказку «Красная шапочка». И сегодня вы будете красной шапочкой, которая путешествует к своей бабушке. Ее ожидает путь, полный опасностей и приключений. Итак: построились друг за другом, и мы начинаем!	Организовать группу для проведения занятий	Построение	1 мин.	Встать у бортика в одну колонну
Упражнения в воде в вертикальном положении.					
1 упражнение	Красная шапочка идет по тропинке в руке она держит корзинку с пирожками для бабушки.	Подготовить организм детей к работе.	Ходьба по бассейну друг за другом, руки на поясе.	2 мин.	Показать упражнения
2 упражнение	Мы продолжаем путешествие к бабушке. И вдруг мы слышим, что к нам приближается волк, который хочет съесть наши пирожки. Нам надо от него убежать.	Снизить ЧСС и ЧД после нагрузки	Ходьба с помощью рук при передвижении. Бег.	4 мин. 1 мин.	Передвижение друг за другом
II. Основная часть 3 упражнение 4 упражнение	У нас сбилось дыхание от быстрого бега, и, чтобы его нормализовать, необходимо сделать несколько выдохов в воду.	Укрепить дыхательный аппарат.	Хват за поручень, выдохи в воду.	10 раз 30 сек	Задание. Руки от поручня не отрывать, лицо не вытирать. Подсчет
5 упражнение	Но волк очень быстро бежит, и он нас догнал, что же нам делать? Мы берем корзину в руки и быстро от него уплываем через реку	Разучить движения ногами способом кроль на груди с подвижной опорой.	Ноги кроль на груди с подвижной опорой	2 мин	Проплыwanie бассейна ногами кроль, голова над поверхностью воды, верхний хват за доску, руки не сгибать

III. Заключительная часть	А волк - то, оказывается, нас не потерял и плывет за нами, но очень далеко и мы хотим от него спрятаться, а для этого надо притвориться камушками.	Закрепить навык всплытия	Поплавок	5 раз	Задание группировка. Выполняется на задержку дыхания. Подсчет, выявление лидера.

Актуальность данной темы заключается в том, в настоящий момент все больше людей стремятся обучиться плаванию, возможно, обусловлено это тем, что спорт становится доступнее и популярнее для народа, идет массовая пропаганда здорового образа жизни.

Игра – ведущая деятельность для детей, вся новая информация получаемая ребенком усваивается лучше всего именно через нее. В результате исследования была выявлена положительная динамика в освоении младшего школьниками начальных плавательных умений. Таким образом, игровой метод является универсальной моделью занятий по обучению плаванию. Применение его не требует долгой подготовки, а эффективность не заставляет себя ждать.

А так же, можно сделать вывод о том, что:

1) Постоянные занятия в бассейне способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, существенно расширяют возможности опорно-двигательного аппарата;

2) Чем раньше приучить ребёнка к воде, научить его плавать, тем глубже отразится положительное влияние плавания на формирование всего детского организма [3].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Большакова, И. «Маленький дельфин» нетрадиционная методика обучения плаванию детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] / И. Большакова. - Электрон.текстовые дан. - Иж.: - Режим доступа: <http://dob.1september.ru/2001/15/vkl.htm>. - 2015 г. 12.12, 12:30.
2. Михайлова Н. М. Оздоровление детей дошкольного возраста посредством занятий в бассейне // Молодой ученый. – 2017. – №34. – С. 110-113.
3. Оздоровление детей посредством плавания [Электронный доступ] – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijasad/ozdorovlenie-detei-posredstvom-plavaniija.html> (дата обращения: 12.02.2020).

Галеев А. А., Ардеев Р. Г.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-ВЕЛОСИПЕДИСТОВ 13 ЛЕТ

Аннотация. В статье описывается круговая тренировка в подготовке спортсменов-велосипедистов 13 лет.

Ключевые слова: круговая тренировка, велосипедный спорт, спортсмены 13 лет, физическая подготовка.

Galeev A. A., Ardeev R. G.

Birsky branch of the Bashkir state University, Birsk, Russia

CIRCULAR TRAINING IN THE PREPARATION OF ATHLETES-CYCLISTS 13 YEARS

Annotation. The article describes a circular training in the preparation of athletes-cyclists 13 years old.

Keywords: circular training, Cycling, athletes 13 years old, physical training.

Велосипедный спорт предъявляет спортсменам высокие требования к физической подготовленности, особенно к силовой составляющей. На наш взгляд наиболее оптимальным средством повышения физической подготовленности является круговой метод. При составлении комплексов круговой тренировки следует руководствоваться, чем больше совпадут друг с другом функциональные системы, осуществляющие тренировочные и соревновательные упражнения и действия.

Круговая тренировка по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха. Этот вид круговой тренировки, как и предыдущий, применяют в физическом воспитании. При круговой тренировке по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха работа на станциях выполняется на фоне недовосстановления.

Основными компонентами нагрузки в этом варианте круговой тренировки являются длительность и темп выполнения упражнения, величина отягощения, количество подходов к станции и проходимых кругов, длительность интервалов отдыха между подходами на станции, станциями и кругами. Повышение нагрузки достигается путем увеличения объема и интенсивности. В первом случае увеличивают время работы на станциях, количество станций в круге, количество проходимых кругов или походов на каждой станции, во втором – темп выполнения упражнения и величину отягощения. Повышение интенсивности может быть достигнуто также путем увеличения длительности работы и другими вариантами сочетания работы и отдыха. В физическом воспитании получили распространение только некоторые из этих вариантов, сложившиеся, в основном, на электрической

основе. Сущность их сводится к тому, что на станциях выполняют не очень продолжительную, но достаточно интенсивную работу, прерываемую небольшим интервалом отдыха. Работу подбирают так, чтобы к ее окончанию частота сердечных сокращений достигала 170-180 уд мин. Устанавливают такой интервал отдыха, который позволил бы к следующему подходу снизить ЧСС до 130-140 уд мин. В отдельных разновидностях круговой тренировки по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха в зависимости от темпа и величины отягощения рекомендуют работать от 10-30 секунд, а отдыхать 30-90 секунд.

Эксперимент проводился с целью выявить эффективность применения кругового метода в подготовке спортсменов-велосипедистов. Педагогический эксперимент показал значимость использования комплексов круговой тренировки спортсменов-велосипедистов 13 лет. Внедрение в тренировочный процесс направленных комплексов на скоростно-силовую подготовку, позволило в экспериментальной группы достоверно увеличить у спортсменов-велосипедистов физическую подготовленность. Полученные результаты показали эффективность использования метода круговой тренировки в структуре физической подготовки спортсменов- велосипедистов.

В заключение характеристики данного метода круговой тренировки следует отметить возможности его использования на начальном этапе подготовки. Вследствие комплексного эффекта воспитания физических качеств применение этого метода позволяет широко использовать прямой и косвенный, однородный и разнообразный положительный перенос тренированности.

Головнин А. А., Савчук А. Н.

Красноярский государственный педагогический университет
им. В. П. Астафьева, Красноярск, Россия

ОРИГИНАЛЬНАЯ МЕТОДИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КЁКУСИНКАЙ КАРАТЭ В ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Аннотация. Воспитательно-тренировочный процесс в боевых искусствах Востока, в полно-контактных видах каратэ, таких как Кёкусинкай и родственные направления Кёкусин каратэ является одним из самых трудоёмких в силу наличия многих специфических причин. В статье рассмотрены и выявлены характеристические особенности каждого качества обучающегося, сформированного в процессе обучения Кёкусинкай каратэ.

Ключевые слова: Боевые искусства Востока, Кёкусинкай каратэ-до, метод воспитания, физические качества обучающегося субметоды, методическая модель, личность.

ORIGINAL METHODOICAL MODEL OF USING KYOKUSHINKAI KARATE IN THE EDUCATIONAL SYSTEM OF MODERN RUSSIA

Annotation. The educational and training process in the martial arts of the East, in full-contact types of karate, such as Kyokushin and related areas, Kyokushin karate is one of the most time-consuming due to the presence of many specific reasons. The article discusses and identifies the characteristic features of each quality of the student formed in the learning process of Kyokushinkaikarate.

Keywords: Martial arts of the East, Kyokushin karate-do, upbringing method, physical qualities of the student, sub-methods, methodological model, personality.

Технологически применяемая в тренировочных практиках Кёкусинкай каратэ система формирования волевых качеств обучающихся подростков включает в себя три уровня, последовательно усложняясь – система формирования начальных знаний, умений и навыков использования ценностных ориентиров в общей и спортивной жизнедеятельности подростка как субъекта воспитания (около года) сменяется постепенно включающимися механизмами воздействия на него посредством педагогического «требования» при разработке психолого-педагогических ситуаций (2-3 года), а завершается она выходом на постоянное психолого-педагогическое взаимодействие тренера с обучающимися, выдающим им задания, основанные на силе воле и её постоянном развитии и совершенствованиями¹.

«Метод воспитания», в рамках данного исследования, представляет собой способ взаимозависимой деятельности тренера (учителя) и обучающихся. Однако также необходимо отметить, что сами методы воспитания в реальном процессе воспитания дифференцируются на элементы, обозначаемые как «приёмы» и «средства» воспитания. Как правило, при различных педагогических ситуациях они взаимозаменяемы.

При осуществлении процесса классификации методов воспитания необходимо отметить существование нескольких их разновидностей:

Первая, которая основывается на таких методах воспитания, как убеждение, упражнение, поощрение и наказание (Н. И. Болдырев, В. Е. Гурман, Н. К. Гончаров, Ф. Ф. Королев, Б. П. Есипов и др.)

Вторая, разработанная на основе таких методов воспитания, как убеждения, организации деятельности учащихся, стимулирования поведения обучающихся (Т. А. Ильина и И. Т. Огородников, П. Н. Шимбирев) [1].

Третья, строящаяся на использовании следующих методов: объяснительно-репродуктивных, проблемно-ситуационных, методов приучения и упражнения, стимулирования, торможения, руководства самовоспитанием (И. С. Марьенко) [2].

Четвертая, построенная на таких группах методов, как:

Первая группа методов воспитания состоит из таких субметодов, как: беседы, лекции, диспуты, личный пример тренера (учителя).

Вторая группа методов воспитания имеет в своем составе следующие субметоды: педагогическое требование, общественное мнение, приучение, упражнение, поручение, создание воспитывающих ситуаций.

Третья группа методов воспитания включает в себя такие субметоды, как регулирование, корригирование и стимулирование поведения и деятельности обучающихся (Учеников), а также соревнование, поощрение и наказание [3].

Указанная классификация вполне применима для целей нашего исследования, поэтому мы будем также придерживаться её. В силу этого:

«Физические качества обучающегося» формируются на тренировках по «Кёкусинкай каратэ» посредством следующих методов: личный пример тренера (Учителя), педагогическое требование, упражнение, регулирование, корригирование и стимулирование выполнения требований тренера (учителя), соревнование, поощрение и наказание.

«Духовно-волевые качества обучающегося» формируются на тренировках по «Кёкусинкай каратэ» с помощью следующих методов: беседа, приучение, поручение, создание воспитывающих ситуаций, личный пример тренера (учителя).

«Духовно-нравственные качества обучающегося» формируются на тренировках по «Кёкусинкай каратэ» с использованием следующих средств, приёмов и методов, таких как беседы, формирование и использование коллективного общественного мнения, приучение, поручение, создание воспитывающих ситуаций.

Далее нам необходимо отразить все эти методы во взаимодействии с теми качествами, которые формируются в процессе тренировок по «Кёкусинкай каратэ» и представим в итоге нашу оригинальную «Методическую модель использования Кёкусинкай каратэ в воспитательной системе современной России как светского государства» в трёхкомпонентной схеме.

Подведя итог нашего анализа. Представленная нами выше собственная оригинальная трёхкомпонентная «Методическая модель использования Кёкусинкай каратэ в воспитательной системе современной России» позволяет наглядно продемонстрировать все выявленные нами взаимосвязи, возникающие в ходе обучения подростков Кёкусинкай каратэ, что даёт возможность провести анализ эффективности применения предлагаемой модели обучения подростков Кёкусинкай каратэ в сравнении с уже применяющимися. Именно это предполагается сделать в следующей главе нашего исследования в рамках педагогического эксперимента, в ходе которого подросток из субъекта воспитательного процесса превращается в гармонично развитую личность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гагаева Г. М. Содержание и методы волевой подготовки спортсмена. Проблемы психологии спорта. – Вып. 2. – М., 1962;
2. Гульев И. Л. Философские, социокультурные, нравственно-эстетические и психологические аспекты феномена каратэ-до. – М., ВИНТИ, 1989. – 147 с.;

3. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – 99 с.
4. Болдырев Н. И., Гончаров Н. К., Есипов Б. П. Педагогика. – М.: Издательство «Просвещение», 1968. – 527 с.;
5. Ильина Т. А. Педагогика. Курс лекций: учебное пособие для студентов пед. институтов. В 2 т. – М.: Новая школа, 1995. Огородников И. Т., Шимбирев П. Н. Педагогика. Учебник для учительских институтов. Изд-во «Учпедгиз». М.: 1950. 432 с.
6. Организация и руководство воспитательной работой в школе [Текст]: учеб. пособие / И. С. Марьенко. – М.: Просвещение, 1974. – 223 с.
7. Щукина Г. И. «Педагогика школы»: учебное пособие для студентов педагогических институтов. Под ред. Ю. К. Бабанского. – 2-е изд., доп. и перераб. – М., Просвещение, 1988. – 479 с.

Головнин А. А., Савчук А. Н.

Красноярский государственный педагогический университет им.
В. П. Астафьева, Красноярск, Россия

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАГРУЗОК, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФАЗ ЛУННОГО ЦИКЛА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ КЁКУСИНКАЙ КАРАТЭ

Аннотация. В статье рассмотрены особенности проведения учебно-тренировочного процесса и роль физических упражнений, нагрузок использование фаз лунного цикла в Кёкусинкай каратэ-до, от которых, как и в будущем, так и в настоящем зависит здоровье, физическая подготовка, воспитывающий характер становление спортивного мастерства и воспитание личности единоборца.

Ключевые слова: Боевые искусства Востока, Кёкусинкай каратэ-до, тренировочный процесс, нагрузка, физические упражнения, лунный цикл, фазы луны.

Golovnin A. A., Savchuk A. N.

Krasnoyarsk state pedagogical university named after them. V.P. Astafieva,
Krasnoyarsk, Russia

THE ROLE OF EXERCISE, EXERCISE, THE USE OF THE PHASES OF THE LUNAR CYCLE IN THE KYOKUSHIN KARATE TRAINING PROCESS

Annotation. The article discusses the features of the educational process and the role of physical exercises, loads, the use of the phases of the lunar cycle in Kyokushin karate-do, on which, as in the future, in the present, health, physical training, educating the character of the formation of sportsmanship and education of the personality of a martial artist.

Keywords: Martial arts of the East, Kyokushin karate-do, training process, load, physical exercises, lunar cycle, moon phases.

Для определения и характеристики особенностей и специфики современной тренировочной практики использования Кёкусинкай каратэ в подготовке к различным соревнованиям, тестам, а также в воспитании личности единоборца в тренировочном процессе в его оздоровительном

аспекте, необходимо отметить факт того, что данный вид боевого искусства несет в себе основные функции транспортировки в социально-общественном сообществе оздоровительного компонента в виде нейтрализации геофизиологических и психологических факторов техногенно-информационной гиподинамии и социально-психологической напряженности [1].

«Гео-аспекты» тренировочной практики Кёкусинкай каратэ представляют собой совокупность воздействий окружающей природной «гео-среды» (магнитное состояние Земли, уровень солнечной активности, особенности и специфика конкретного региона страны (юг, север, восток, запад и их объединения), особенности населенного пункта проживания, специфика интенсивности земной поверхности (землетрясения, особенности почвенного покрова, лесов) и т.д.) на построение самого тренировочного процесса рассматриваемого боевого искусства Востока [2].

Здесь необходимо заметить, что еще древние учения рекомендовали учитывать в своей жизни и всех ее проявлениях «лунный цикл». Рассмотрим его более подробно в контексте нашей темы исследования. Как известно, характер влияния Луны на здоровье человека зависит в значительной степени от фаз лунного цикла, каждая фаза которого длится примерно 7 дней. Если лунные дни в большей степени определяют наше поведение, то фазы Луны влияют на состояние нашего организма, степень его жизнестойкости и активности. Практика воспитательной работы показывает, что в одни дни месяца субъекты воспитания отличаются бодростью, энергичностью, а в другие – вялостью и усталостью [3]. Если к этому явлению приглядеться внимательнее, то можно заметить, что такие смены самочувствия работы Учителя происходят циклически, ибо различные фазы Луны сказываются на нашем эмоциональном состоянии, нервной системе и энергетическом уровне.

Исходя из этого, рассмотрим, каким образом фазы Луны влияют на наше здоровье и организм. В период новолуния человек наиболее ослаблен и обессилен, энергетический ресурс организма находится на минимуме. По мере роста Луны энергетика будет накапливаться вплоть до полнолуния. В период новолуния не желательны любые нагрузки на организм, не рекомендуется заниматься выполнением физических упражнений с большой кондицией в полно-контактных видах каратэ, вести полно-контактные спарринги и тяжелым физическим трудом. Нужно постараться свести к минимуму нервное напряжение и агрессию, ведь именно в период новолуния, наблюдается наибольшее количество инсультов и инфарктов.

И, тем не менее, период новолуния благоприятен для избавления от вредных привычек, для проведения очистительных процедур, а также для того, чтобы посидеть на диете и выполнять физические упражнения с самой минимальной нагрузкой, например, повторить некоторые ката (комплекс формальных упражнений или бой с тенью в боевых искусствах Востока) [4].

Фазы растущей Луны – это лучшее время для новых начинаний. По отношению к здоровью это может быть укрепление иммунной системы, увеличение мышечной массы, ускорение процесса обмена веществ, повышение

гибкости позвоночника и т.п. В период растущей Луны следует начинать мероприятия, направленные на достижение данных целей.

На растущей Луне у человека много энергии. Поэтому все физические упражнения, начатые в это время, будут даваться легко и выполняться с энтузиазмом. Любые нагрузки, в эти дни допускаются более высокие, чем, в другие фазы Луны, на первый взгляд, может выдержать человек. Можно отрабатывать боевую технику каратэ в полном контакте, но при этом можно одеть защитную экипировку (средства защиты). В период растущей Луны рекомендуются курсы профилактического лечения: прием витаминов, обогащенное необходимыми элементами питание и т.п. Благоприятно проведение процедур, питающих кожу, ногти и волосы. В это время наш организм особенно жадно поглощает все, что в него попадает. Поэтому нужно следить за своим питанием: оно должно быть полноценным и качественным, но ни в коем случае не избыточным.

В полнолуние наши чувства и эмоции обостряются. В этот период психика человека становится очень уязвимой. Для полнолуния характерна бессонница, избыток энергии и неугомонности. В полнолуние не стоит выяснять конфликтные эмоциональные отношения или браться за волевое воспитание подростка. В эти дни в результате повышенной эмоциональности водителей учащаются аварии на дорогах.

В полнолуние максимально проявляются болезненные ощущения, ярко выражены симптомы заболеваний, а хирургические операции опасны кровотечением. Исследования показали, что в этот период кровь более жидкая и хуже сворачивается. Бурную активность, нагрузку, темпы физических упражнений снизить, а спарринги в полный контакт в полнолуние не проводить. В этот период сильные физические нагрузки вызывают обратный эффект: вместо прилива энергии ощущается усталость, портится настроение, появляется пессимизм, все усилия кажутся тщетными. Синяки и травмы полученные в учебных спаррингах долго заживают. Чтобы это не произошло, в полнолуние следует отказаться от больших нагрузок. Например, вместо утренней пробежки можно в течение дня просто прогуляться, а в спортзале силовые упражнения заменить упражнениями на релаксацию и медитацию.

В дни полнолуния рекомендуется употреблять больше жидкости, но не алкоголя. Полная Луна усиливает воздействие алкоголя на организм. Соки должны быть свежеприготовленными. Следует употреблять больше овощей и фруктов. От мяса в эти дни можно вообще отказаться. Хорошо в это время будут действовать на организм молочнокислые продукты.

В фазы убывающей Луны необходимо проанализировать достигнутые результаты и исправить ошибки. В это время нужно начинать решительную борьбу с хроническими заболеваниями и с тем в своем организме, что вам не нравится. Период убывающей Луны – самое подходящее время, чтобы окончательно избавиться от всего, что вас раздражает. Если вам необходимо ограничить себя в еде, чтобы избавиться от лишнего веса, начинайте соблюдать новый режим в период убывающей Луны, после полнолуния.

Болезнь во время убывающей Луны теряет свою силу, а организм старается избавиться от нее как от инородного в себе. Если ему в этом помочь своими усилиями в виде нормализации режима дня, прогулок на свежем воздухе, восстановления режима питания, коррекцией некоторых вредных привычек, можно значительно улучшить самочувствие и достичь отличного результата. Все физиологические процедуры, направленные на снятие воспалительных процессов и выведение токсинов, в это время эффективны как никогда.

В фазе убывающей Луны процессы обмена веществ замедляются. Пища, которая плохо усваивается, будет скапливаться в организме в виде шлаков. Поэтому в питании упор следует делать на злаки, овощи и фрукты, а мясо употреблять в небольших количествах. Рекомендуются пить больше жидкости, чтобы облегчить выведение токсинов из организма. Но, на убывающей фазе Луны легче тренировать гибкость.

Таким образом, жизнь в согласии с лунным циклом позволяет сохранять стабильное здоровье и нервную систему [5].

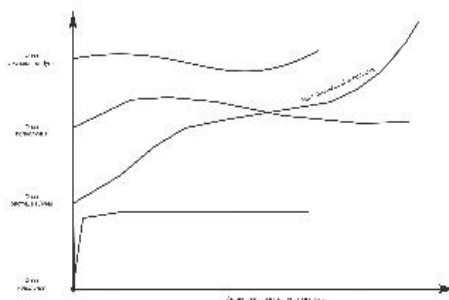


Рис. 1. Тренировочный процесс по Кёкусинкай каратэ

Наши исследования подтвердились в том, что необходимо при разработке графика тренировок единоборцев, стоит учесть процессы гравитации, которые происходят в разные лунные фазы.

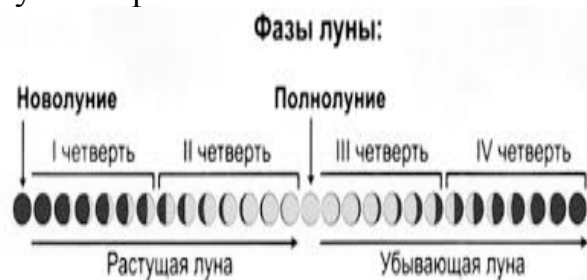


Рис. 2. Луна и тренировочный процесс с использованием фаз Луны
(автор Головнин А. А)

Так 24-26 мая 2019г., двое учеников Красноярского регионального союза общественных объединений боевых искусств «Кёкусинкайкан каратэ-до» на Чемпионате Европы по Кёкусин каратэ в городе Казань, выступили успешно по дисциплинам Ката и Кумитэ, уступив лишь в небольшой разнице по технике,

но при этом выдержали данную нагрузку в выполнении ката и тяжелые удары в кумитэ. Они тренировались под моим руководством с учетом фаз Луны. Российский профессор В. Сиваков утверждает, что человеческий организм проявляет чувствительность к любому влиянию. Группа под руководством Сивакова исследовала итоги выступления российской сборной по биатлону на ЧМ в 2001-2004 гг. и установила, что гравитация оказывает большое влияние на работу нервно-мышечной и нейроэндокринной системы. Самые высокие показатели спортсменов были продемонстрированы после новолуния.

«Физиологические аспекты» тренировочной практики Кёкусинкай каратэ являют собой такие компоненты, как: «Активный, здоровый, правильный образ жизни», особенности организма единоборца и возможно ещё и подростка, процесс упрочения адаптивных функций организма субъекта воспитания (подростка) в системе тренировочного процесса данного боевого искусства, а также, уменьшения воздействия на него всевозможных эпидемий (пандемий), реабилитация ослабших функций организма единоборца. [6] . Чтобы избежать травм во время физических тренировок, необходимо предварительно оценить функциональные возможности организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Лесгафт П. Ф. Избранные педагогические сочинения. М.: Педагогика, 1988. – 340 с.
2. Сен В. Д. Педагогические условия нравственно-волевого воспитания подростков в процессе занятий каратэ-до // Научные ведомости БелГУ. Многосерийный телефильм Гуманитарные науки. – 2010. – № 6 (11). – Вып. 5. - С.169-176.
3. Гульев И. Л. Философские, социокультурные, нравственно-эстетические и психологические аспекты феномена каратэ-до. М., ВИНТИ, 1989. – 147 с.
4. Ильин Е. П. Психология воли: учеб. пособие, СПб , 2000.
5. Электронный ресурс: <http://superboec.ru/edinoborstva/karate-do/615-nravstvennoe-i-dukhovnoe-formirovanie-uchenikov-v.html>
6. Бальсевич В.К. Физическое воспитание для всех и для всех. – М.: ФКиС, 2003. – 208с.

Дарданова Н. А., Антоновский А. Д., Козлова А. Э.

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Смоленск, Россия

МОДЕЛЬ ТЕХНИКИ ОПОРНОГО ПРЫЖКА ПЕРЕВОРОТОМ ВПЕРЕД С ПОСЛЕДУЮЩИМ САЛЬТО ВПЕРЕД В ГРУППИРОВКЕ

Аннотация. В статье представлены результаты сравнительного анализа основных параметров отдельных фаз исследуемого опорного прыжка у гимнасток разной квалификации и обоснована их практическая значимость в учебно-тренировочном процессе, направленного на обучение гимнасток сложным опорным прыжкам на различных этапах обучения тренерами и гимнастами специализированных детских юношеских спортивных школ и других спортивных учреждений.

Ключевые слова: техника, фазы, опорный прыжок, переворот вперед, сальто вперед в группировке, временные и угловые параметры.

MODEL OF THE SUPPORT JUMP TECHNIQUE WITH A FORWARD FLIP FOLLOWED BY A FORWARD FLIP IN THE GROUPING

Annotation. The article presents the results of a comparative analysis of the main parameters of the individual phases of the studied reference jump for gymnasts of different qualifications and substantiates their practical significance in the training process aimed at teaching gymnasts complex reference jumps at various stages of training by coaches and gymnasts of specialized children's youth sports schools and other sports institutions.

Keywords: technique, phases, reference jump, forward flip, forward flip in grouping, time and angular parameters.

Введение. Спортивная гимнастика относится к числу видов спорта, дальнейшее развитие которых идет по пути усложнения соревновательных элементов на снарядах и в опорных прыжках [2, 4]. Обострение конкуренции в мире гимнастики предъявляет повышенные требования к росту сложности соревновательных программ спортсменов [5]. Опорный прыжок как вид гимнастического многоборья имеет свои специфические особенности. Возникает необходимость комплексного подхода к разработке новых методик, учитывающих индивидуальные особенности спортсмена, взаимовлияние различных факторов и выявление ведущего из них, значительно повышающего результативность спортивного упражнения [1, 3]. Отсутствие таких методик и определяет теоретическую и практическую актуальность данной темы на базе новых методов и средств.

Цель исследования: провести анализ деталей техники опорного прыжка, выполняемого переворотом вперед с последующим сальто вперед в группировке.

Задачи исследования:

1. Определить временные и угловые параметры, средние скорости в отдельных фазах исследуемых прыжков.

2. Провести сравнительный анализ и выявить наиболее оптимальную модель техники выполнения опорного прыжка переворотом вперед с последующим сальто вперед в группировке у гимнасток разной квалификации.

Для решения поставленных задач применялись следующие *методы исследования:* изучение и анализ специальной научно-методической литературы, видеозапись, метод экспертных оценок, компьютерная обработка видеозаписи, математическая обработка результатов исследования.

Результаты исследования. В исследовании анализировалась техника выполнения опорного прыжка переворотом вперед с последующим сальто вперед в группировке, выполняемого гимнастками разной квалификации. Данный элемент является одним из основных в подготовке гимнастов и от качества его освоения зависит дальнейший прогресс в этом виде многоборья.

В ходе решения первой задачи установлено, что при выполнении опорных прыжков двигательные действия гимнасток должны соответствовать определенным оптимальным параметрам (времени, скорости и др.) [6]. Ошибки, допущенные в любой фазе прыжка, отрицательно сказываются на исполнении данного элемента в целом.

Таблица 1

Временные характеристики выполнения прыжка по отдельным фазам у гимнасток (с)

Фазы прыжка	1	2	3	4	5	6	7
Гимнастка №1	1,1	0,3	0,1	0,15	0,15	0,9	0,1
Гимнастка №2	1,05	0,3	0,1	0,15	0,2	0,75	0,2
Δ (Т) (с)	-0,05	0	0	0	0,05	-0,15	0,1
Δ (Т) (%)	4,5%	-	-	-	25%	16,7%	50%

В ходе проведения исследования был проведен анализ видеополоски прыжков, выполненных членом сборной команды России заслуженным мастером спорта (гимнастка №1) и мастером спорта (гимнастка №2). В табл. 1 представлено время выполнения всех фаз прыжка у обеих гимнасток.

Длительности выполнения каждой фазы гимнасткой №1 и гимнасткой №2 наглядно показаны на рисунке 1. В 1 фазе было измерено время последних 5 шагов разбега.

В результате анализа этой фазы прыжка выявлены существенные различия по времени пробегания отдельных шагов у обеих гимнасток: у гимнастки №1 длительность всех 5 шагов одинакова ($T=0,15$ с), а у гимнастки №2 длительность 1,3 и 5 шагов на 0,05с меньше, а 2 и 4 шагов – на 0,1с больше, чем у гимнастки №1, что указывает на заметные ошибки в технике разбега. Более высокая скорость разбега у гимнастки №1 (на 0,9 м /с), по сравнению со скоростью разбега гимнастки №2 позволила повысить качество прыжка (табл. 2). На основании измеренных показателей вычислена средняя скорость последних 5 шагов разбега: у гимнастки №1 – 10,2 м/с, а у гимнастки №2 – 9,6 м/с.

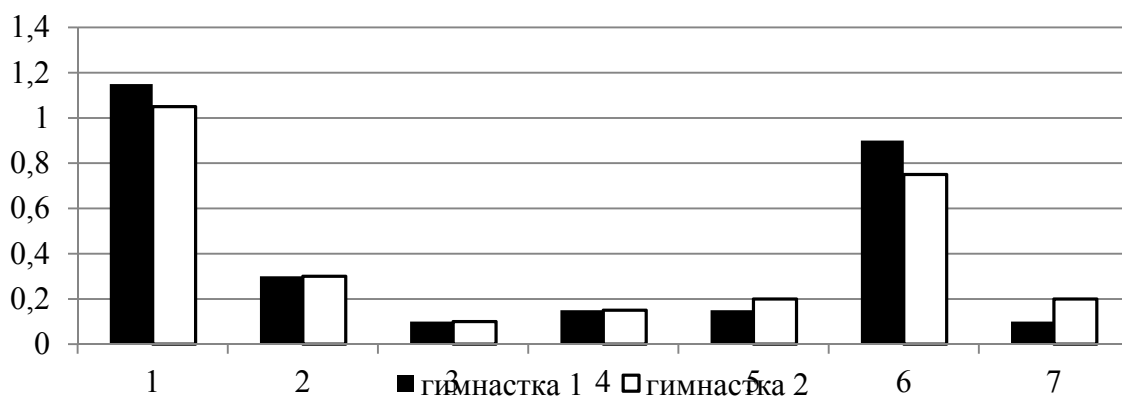


Рис. 1. Длительности выполнения фаз опорного прыжка у гимнасток в ходе исследования

Таблица 2

Время выполнения каждого из последних 5 шагов разбега

Разбег	1 шаг	2 шаг	3 шаг	4 шаг	5 шаг
T ₁ (с)	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
T ₂ (с)	0,1	0,25	0,1	0,25	0,1

Для измерения угловых параметров определялись направления по прямым, соединяющим проекции суставов. В этой фазе были определены следующие параметры: угол отталкивания – α «альфа»; угол наклона туловища – β «бета»; а также угол между направлением отталкивания и направлением наклона туловища – γ «гамма». Угол отталкивания (α) у гимнастки №1 равен 84° , у гимнастки №2 – 95° . Угол наклона туловища относительно горизонтали (β) у гимнастки №1 равен 52° , у гимнастки №2 – 72° . Угол между направлением отталкивания и направлением наклона туловища (γ) у гимнастки №1 равен 150° , у гимнастки №2 – 135° . Угол отталкивания руками от снаряда – (δ) «дельта» у гимнастки №1 равен 120° , у гимнастки №2 – 125° . Угол δ образован направлением отталкивания и горизонтальной поверхностью снаряда. Угол ε образован направлением туловища и направлением рук в момент окончания отталкивания от снаряда. У гимнастки №1 угол (ε) «эпсилон» равен 151° , а у гимнастки №2 – 152° (табл.3).

Таблица 3

Угловые значения в 3-й и 5-й фазах выполнения опорного прыжка гимнастками в ходе исследования

Значение угловых параметров (градус)					
	α	β	γ	δ	ε
Гимнастка №1	84°	52°	150°	120°	151°
Гимнастка №2	95°	72°	135°	125°	152°
Разность (град)	11°	20°	15°	5°	1°
Разность (%)	$D\alpha = 11,6\%$	$D\beta = 27,8\%$	$D\gamma = 10\%$	$D\delta = 4\%$	$D\varepsilon = 0,7\%$

Продолжительность 6 фазы (полет после толчка руками) у гимнастки №1 – $0,9$ с, у гимнастки №2 – $0,75$ с. Траектория перемещения гимнасток в данной фазе усложняется выполнением сальто вперед в группировке. Время поворота от верхний до нижней точки вращения (180°) составило у гимнастки №1 – $0,25$ с, у гимнастки №2 – $0,3$ с. Нами вычислена угловая скорость при выполнении указанного вращения по формуле: $\omega = \varphi/T$, где φ - угол поворота тела гимнасток (рад) за время T (с). Угловая скорость гимнастки №1 $\omega_1 = 12,6$ рад/с, гимнастки №2 $\omega_2 = 10,5$ рад/с. Скорость вращения у гимнастки №1 выше, чем у гимнастки №2 на $2,1$ рад/с.

Кроме того были обнаружены существенные различия в длительности 5,6 и 7 фаз: у гимнастки №1 время отталкивания руками от снаряда (5 фаза) на 25% меньше, чем у гимнастки №2; в 6 фазе время полета после толчка руками у гимнастки №2 на $16,7\%$ меньше, чем у гимнастки №1; у гимнастки №1

время, затраченное на приземление (7 фаза), на 50 % меньше, чем у гимнастки № 2, что отрицательно повлияло на выполнение движений в фазах прыжка.

Установлено, что весь комплекс недостатков и ошибок при выполнении опорного прыжка отрицательно повлиял и на устойчивость приземления. Исходя из анализа временных и угловых показателей, определения средних скоростей последних 5-ти шагов разбега, а также вычисления средних угловых скоростей в первой части вращения при выполнении сальто выявлена наиболее оптимальная модель техники исследуемого прыжка, выполненного заслуженным мастером спорта членом сборной команды России гимнасткой №1, что подтверждается оценками экспертов. Данное обстоятельство позволяет вносить коррективы в процесс обучения сложным опорным прыжкам.

Таким образом, результаты анализа опорного прыжка переворотом вперед с последующим сальто вперед в группировке позволяют тренерам специализированных детских юношеских спортивных школ олимпийского резерва, используя аппаратуру для видеозаписи и соответствующую компьютерную программу, проводить измерение различных показателей (временных, угловых, кинематических).

Сравнение данных показателей с оптимальными моделями опорных прыжков у высококвалифицированных гимнастов дает возможность более точно корректировать ошибки в ключевых моментах каждой фазы, так как можно определить причины ошибок, заложенные в предыдущих действиях исполнителя.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Готовцев, И. И. Опорный прыжок в будущее спорта / И. И. Готовцев // Аккредитация в образовании. - 2013. - № 3 (63). - С. 56-57.
2. Давыдова, Н. С. Классификация опорных прыжков у девочек, занимающихся спортивной гимнастикой / Н. С. Давыдова // Сборник мат-лов Межрегиональных итоговых науч. конф. и студентов «Студенческая наука» и «Молодые ученые ГЦОЛИФК» . – 2018. – С. 63-66.
3. Жигайлова, Л. В. Программа совершенствования техники опорного прыжка типа «переворот» гимнасток 8-9 лет / Л. В. Жигайлова, Г. М. Свистун, К. Г. Новакова, П. Ю. Жигайлова // Мат-лы науч. и науч.-метод. конф. ППС Кубанского гос. универ. физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – № 1. – С. 19-21.
4. Лисицин, А. В. Этапы развития опорных прыжков в спортивной гимнастике / А. В. Лисицин // Стратегии и векторы развития. – 2017. – № 4. – С. 83-85.
5. Сабитова, А. М. Кинематические характеристики движений гимнастов 8-9 лет при выполнении опорного прыжка «переворот вперед» / А. М. Сабитова, Г. С. Кашеваров, О. И. Елкина // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма IV межвуз. науч. практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – 2016. – С. 366-367.
6. Шевчук, Ю. В. Структурно-фазовый анализ опорных гимнастических прыжков / Ю. В. Шевчук // Вестник Красноярск. гос. пед. ун-та. – 2018. – № 3 (45). – С. 92-101.

Еганов А. В.¹, Быков В. С.², Кокин В. Ю.³

¹ Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия

² Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия

³ Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет), Институт спорта, туризма и сервиса, Научно-исследовательский центр спортивной науки, Челябинск, Россия

ВЛИЯНИЕ МОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ НА ПРОЯВЛЕНИЕ АМБИДЕКСТРИИ ПАРНЫХ КОНЕЧНОСТЕЙ В ПРИКЛАДНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ

Аннотация. Установлено, что спортсмены предпочитающие выполнять технические действия обеими верхними и обеими нижними конечностями имеют более высокий уровень развития моторной координации. При этом следует отметить, что спортивное мастерство определяется высоким уровнем развития интегрального показателя моторной координации.

Ключевые слова: моторная координация, амбидекстрия, парные конечности, прикладные единоборства.

Eganov A. V.¹, Bykov V. S.², Kokin V. Yu.³

¹ Ural state university of physical culture, Chelyabinsk, Russia

² Tyumen state university, Tyumen, Russia

³ South Ural state university (national research university), The Institute of sport, tourism and service sports science research centre, Chelyabinsk, Russia

MOTOR CO-ORDINATION IMPACT ON SIGNS OF LIMBS AMBIDEXTERITY IN APPLIED TYPES OF MARTIAL ARTS

Annotation. It has been established that sportsmen, who choose to involve both upper limbs and both lower limbs in their actions, have a higher level of motor co-ordination development. It should be noted that sport mastery is defined with a high level of development of a motor co-ordination integral indicator.

Keywords: motor co-ordination, ambidexterity, paired limbs, applied martial arts.

Введение. Анализ публикаций показал, что ещё имеются ряд нерешённых частных проблем, касающихся влиянию моторной координации на проявление амбидекстрии парных конечностей. Хотя в целом проблема не нова, в которой ставились задачи по обоснованию проявления амбидекстрии в различных видах спортивной [2, 3, 4] и профессиональной деятельности [1]. В настоящее время не изучено влияние моторной координации на показатели амбидекстрии парных конечностей в прикладных видах единоборств. Следует отметить, что данная проблема практически не освещена в стандартах спортивной подготовки по видам спорта. При этом практика спорта требует решения обозначенной частной проблемы исследования. В связи с этим в работе поставлена цель: изучить влияние моторной координации на проявление амбидекстрии парных конечностей в прикладных видах единоборств.

Исследовательский материал. Исследование проводилось в г. Челябинске в период с 2015 по 2020 год, спортсменов, занимающихся борьбой на поясах, вольной, самбо, дзюдо, рукопашным боем, кикбоксингом, боксом, тхеквондо, спортивным каратэ, армейским рукопашным боем в количестве 168 человек.

Оценка выраженности амбидекстрии выполнения технических действий верхними конечностями проводилась по специальной методике [1]. Респонденту с целью выявления выраженности отдельных параметров проявления амбидекстрии парных верхних и нижних конечностей предлагались оценить себя по шестибалльной шкале. Нужно было выбрать соответствующий критерий выраженности амбидекстрии, который соответствует в большей мере личному мнению по предпочтению выполнять технические действия конечностями по отношению к другим спортсменам проявляющихся в сложных спортивных ситуациях поединка в прикладных видах единоборств.

Результаты констатирующего исследования подвергались расчёту коэффициентов парной корреляции (r) К. Пирсона, определяющих структуру, меру связи и её направленность по показателям двигательной амбидекстрии с последующей их педагогической интерпретацией. Расчеты проводились с применением пакета анализа Microsoft Excel.

Выявление таких достоверных зависимостей позволяют понять причинно-следственные связи о влиянии моторной координации на проявление амбидекстрии конечностей в прикладных видах единоборств.

В соответствии с содержанием статьи считаем необходимым дать определение некоторых понятий, как они понимаются нами в данной работе.

Интегральный показатель моторной координации – это сумма оценок отдельных параметров, выявленных на основании самооценки по десятибалльной шкале, характеризующих в условиях единоборства проявлять способность к точности, своевременности, упорядоченности, перестроению, приспособлению к движениям и др.

Амбидекстри́я (от лат. *ambi* «оба» и *dexter* «правый») – отсутствие очевидно выраженной асимметрии парных конечностей. Она проявляется в том, что спортсмен в равной степени владеет правой и левой парной конечностью с одинаковой эффективностью. В работе двигательная амбидекстрия конечностей рассматривается относительно сагиттальной плоскости, условно «разделяющей» тело на правую и левую половины, позволяющей проводить анализ спортивной деятельности. Амбидекстрия парных конечностей обусловлена генетически закреплённой формы физиологических различий функций головного мозга или выработана в результате целенаправленной многолетней методики спортивной тренировки.

Результаты исследования представлены в таблице. Из таблицы видно, что интегральной показатель моторной координации имеет достоверные коэффициенты корреляции с положительным знаком показателем проявления амбидекстрии: предпочтение выполнять технические действия обеими верхними конечностями ($r=0,31$, $P\leq 0,001$), предпочтение выполнять технические действия обеими нижними конечностями ($r=0,35$, $P\leq 0,001$) и со

спортивным мастерством, выявленным по абсолютной 100-й шкале ($r=0,22$, $P\leq 0,01$).

Таблица 1

Корреляционная структура связи моторной координации с показателями проявления амбидекстрии парных конечностей в прикладных видах единоборств

Показатели подготовленности	1	2	3	4
1. Интегральный показатель моторной координации	1			
2. Предпочтение выполнять технические действия обеими верхними конечностями	31	1		
3. Предпочтение выполнять технические действия обеими нижними конечностями	35	57	1	
4. Спортивное мастерство по абсолютной 100-й шкале	22	02	13	1

Примечание: при $n=168$ – $r=0,15$, $P\leq 0,05$; $r=0,20$, $P\leq 0,01$; $r=0,25$, $P\leq 0,001$. Коэффициенты корреляции умножены на 100. Достоверные коэффициенты корреляции выделены жирным шрифтом.

В результате установлено, что спортсмены предпочитающие выполнять технические действия обеими верхними и обеими нижними конечностями имеют более высокий уровень развития моторной координации. При этом следует отметить, что спортивное мастерство определяется, в том числе высоким уровнем развития интегрального показателя моторной координации.

Аналогичные результаты были получены в нашей работе, в которой выявлено, что показатель предпочтение наносить удары в поединке левой нижней конечностью и предпочтение наносить удары обеими нижними конечностями, обеспечивается в большей мере уровнем развития моторной координации. Смысл выявленных зависимостей означает, что если спортсмен в поединке предпочитает наносить удары левой нижней конечностью, то у него в большей мере выражены параметры моторной координации: согласованность целостного двигательного действия, своевременность и адекватность движений, моторика стопы и интегральный показатель координации [5].

Выводы. Полученные результаты следует считать закономерностями, которые позволяют сделать заключение, что при совершенствовании амбидекстрии парных конечностей в прикладных видах единоборств следует развивать моторную координацию. Перспектива дальнейших исследований в данном направлении заключается в том, что при совершенствовании амбидекстрии парных конечностей, следует разработать соответствующую методику развития моторной координации применительно к прикладным видам единоборств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Еганов А. В., Позняков Г. П. Теория и методика развития двигательных способностей курсантов-штурманов: монография. Челябинск: филиал (ВНУЦ ВВС «ВВА»), 2017. 184 с.
2. Мокеев Г., Ширяев А. Во власти бокса. Уфа: Слово, 1996. 288 с.

3. Соловьев П. Ю., Осколков В. А. Влияние технико-тактической подготовки симметричной направленности на эффективность ударов юных боксёров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2009. № 10 (56). С. 77-80.
4. Чермит К. Д., Агаянц Е.К. Симметрия, гармония, адаптация? Ростов-на-Дону: изд-во СКНЦВШ, 2006. 304 с.
5. Eganov A .V., Bykov V.S ., Kolunin E.T. Lower Extremities Symmetry-Asymmetry Indices Dependence on the Parameters of Motor-Coordinating Abilities Among People Going in for Impact Single Combats: Proceedings of the First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports. France: Atlantis Press. 2020. №01 (18). P. 769-771.

Золотухин В. Ф.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ВЛИЯНИЕ ЭТИКИ НА ДОСТИЖЕНИЕ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В СПОРТЕ

Аннотация. Статья посвящена одной из главных составляющих высоких результатов в спорте. Хотя, любые достижения в жизни – будь это бизнес, искусство, наука, семья и т.д. развиваются по одним и тем же законам. И молодому поколению, выходя в самостоятельную жизнь, просто необходимо знать значение этики в организации собственной жизни в современном обществе.

Ключевые слова: этика, высокие спортивные достижения, жизненная программа.

Zolotukhin V. F.

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

INFLUENCE OF ETHICS ON ACHIEVING HIGH RESULTS IN SPORTS

Annotation. This article is devoted to one of the main components of high results in sports. Although, any achievements in life-whether it's business, art, science, family, etc. develop according to the same laws. And the younger generation, going into independent life, just need to know the importance of ethics in the organization of their own lives in modern society.

Keywords: ethics, high sports achievements, life program.

Суть этики основана на морали, которая представляет собой систему правил поведения, регулирующих отношения в обществе в соответствии с критериями: честности, добросовестности, правды, добра, справедливости.

Самое примитивное мнение – это увязывать только физические данные (рост, фигуру, мышечную массу) с каким-либо видом спорта и его результатами. Безусловно, этот фактор является важной составляющей в достижении высоких результатов.

Как, например, рост в баскетболе, природная сила в тяжелой атлетике, гибкость в гимнастике, скорость и реакция в боксе и т.д. И, естественно, для каждого вида спорта есть свои оптимальные физические габариты, которые позволяют достичь наивысших спортивных результатов. Неоспоримо, что Майкл Джордон, Усейн Болт, Майкл Тайсон, Александр Карелин, Рой Джонс,

находясь на вершине спортивных рекордов, обладают идеальными физическими параметрами для их вида спорта.

Однако существуют яркие примеры, когда великие спортсмены добились своих результатов с нехарактерными физическими параметрами в их видах спорта. Это баскетболисты: Айзе Томас (рост 175 см), Нейт Робинсон 175 см, Келвин Мерфи – чьи имена вписаны золотыми буквами в зале славы мирового баскетбола в Америке и их результативность до сих пор ни кем не побита. Борец вольного стиля чеченец Бувайсар Сайтиев (3-кратный олимпийский чемпион) при росте 183 см боролся в весовой категории до 74 кг, Даниель Кормье последний чемпион в тяжелом UFC (самая престижная версия боев без правил в октагоне) обладает совсем не атлетическим сложением и скорее просто толстячок с добродушным лицом, уже который год побеждает все престижные турниры в тяжелейшем и опасном виде спорта. И подобных примеров можно привести много, но хотелось бы перейти к главному – из каких составляющих складывается победа и высокий спортивный результат, и что объединяет вышеперечисленных спортсменов.

Любая победа зарождается в голове. Наши мечты увязать свою судьбу с высокими достижениями в спорте, открытиями в науке, прорыва в учебе, производстве требуют отдачи большой энергии. И если наша голова будет забита мыслями, направленными в разрез этики, то мы не сможем, в полной мере, нашу энергию направлять на осуществление мечты.

Напрашивается вопрос – а причем тут этика? Да дело в том, что мы живем, учимся, работаем, занимаемся спортом в обществе, которое существует в рамках законов нравственности и морали. Нарушая эти законы, которые формировались веками, мы входим в противоречие с обществом и далее сталкиваемся с судебной системой, подводящей нас под статьи уголовного, гражданского, налогового кодексов. А это уже проблемы, на решение которых уйдет очень много сил и средств, что очень сильно вас отвлечет от выполнения поставленных задач.

Только этичный человек способен плодотворно использовать свою энергию на пути к достижению цели, сохраняя теплые отношения с обществом и опираясь на его блага. И если рассмотреть ситуацию студенческого периода в жизни молодых людей, то присутствие этики, на пути получения диплома специалиста с высшим образованием, просто необходимо. А уж если студент вуза еще и спортсмен, который должен и учиться, и тратить много энергии на спорт и достижение высоких спортивных результатов, то любое нарушение этики оставит его за бортом жизненной программы.

Главные критерии этики – честность, добросовестность, правда, добро, справедливость студент-спортсмен должен соблюдать в первую очередь у себя внутри сознания, т.е. перед собой, и потом уже перед обществом.

И по закону сохранения энергии, для направления ее на выполнение больших нагрузок этика является оберегом этой энергии, к которой ты подключаешься только при одном условии – перед тобой благородная общественно-полезная цель, при достижении которой ты становишься

значимей в обществе и конечно же для себя. Если хоть на минуту представить, что вы кого-то обманули, с кем-то обошлись несправедливо, недобросовестно отнеслись к работе, которую вы должны были выполнить, то сразу просматриваются последствия и ущерб в вашей деятельности, т.к. у вас обязательно появится необходимость траты вашей драгоценной энергии на урегулирование отношений с обществом.

Рост и положительный результат на тренировках возможен, исключительно, при строгом соблюдении этики. Не соблюдая этику, у вас натянутся отношения в обществе, потеряете близких и потихоньку начнет разрушаться ваша жизненная программа, что обязательно скажется и на вашем здоровье.

В итоге можно сказать, что этика – это главная составляющая в достижении любых целей и любых побед. Возвращаясь к началу моего монолога, о различных спортсменах, которые достигли наивысших высот в спорте с различными физическими данными, следует отметить, что все эти люди смогли мобилизовать свои природные данные, не отвлекаясь ни на что, абсолютно. А это возможно лишь при соблюдении этики.

Золотухин В. Ф.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО КВАЛИФИКАЦИОННОГО УРОВНЯ

Аннотация. Эта статья лишь схематически освещает основные принципы теории и практики многолетней подготовки спортсменов различной квалификации. Именно в сборных командах ВУЗов традиционно складывается ситуация постоянного пополнения команды из числа одаренных первокурсников и ухода опытных спортсменов в связи с завершением учебы в ВУЗе. Эта специфика требует особого подхода и имеет свои законы развития.

Ключевые слова: : различная квалификация, многолетняя подготовка.

Zolotukhin V. F.

Ufa state aviation technical University, Ufa, Russia

THEORY AND PRACTICE OF LONG-TERM TRAINING ATHLETES OF VARIOUS QUALIFICATION LEVELS

Annotation. This article only covers the basic principles of the theory schematically and practices of long-term training of athletes of various qualifications. It is in the national teams of Universities that the situation is traditionally formed constant replenishment of the team from among gifted freshmen and leaving experienced athletes in connection with the completion of their studies at the University. This specificity it requires a special approach and has its own laws of development.

Keywords: different qualifications, long-term training.

Любая программа многолетней подготовки спортсменов разного уровня по квалификации должна опираться на опыт выдающихся тренеров-педагогов, которые воспитали много знаменитых чемпионов мира и Олимпийских игр. Некоторые тренеры сами опубликовали по несколько изданий, а в большинстве случаев их достижения исследовались известными аналитиками и учеными в области физкультуры и спорта и были оформлены и как различные учебные пособия и как монографии. На каждый период времени изменяются стандарты подготовки спортсменов. Каждая спортивная школа или вуз проходит ежегодно аттестацию на соответствие российским законам и стандартам учебного процесса.

Теория как раз и строится на строгом соблюдении всех стандартов подготовки спортсменов, что включает в себя поэтапный метод перехода от одного уровня квалификации спортсмена на следующий - более высокий. Каждый этап предполагает выполнение определенных нормативов воспитанниками в физическом плане и техническом и постоянный контроль за их самочувствием. Анализ нагрузок и объемов выполненной работы позволяет безошибочно строить планы тренировок на каждый этап с учетом индивидуальных способностей воспитанника. И это все персональная работа тренера-преподавателя, который как ученый в своей лаборатории должен учебно-тренировочный процесс планировать и затем исследовать на практике, подводя черту в конце учебного года по каждому спортсмену.

Практика же начинается с формирования групп. И все вузы имеют одну особенность – в команду попадают студенты 1-4 курсов с различной физической подготовкой, различной квалификацией и знаниями в выбранном виде спорта – от новичка до мастера спорта. И поскольку в любом ВУЗе учиться не просто, а в некоторых технических ВУЗах даже очень сложно, что приводит часто к не запланированным пропускам тренировок, тренеру приходится часто корректировать индивидуальные и общие планы, постоянно контролировать их выполнение.

Вся программа строится на простой задаче – сформировать сборную команду и подготовить ее к выступлениям на универсиаде нашего региона, а самых лучших воспитанников готовить к выступлениям на соревнованиях всех уровней. Главной проблемой сформированной команды является разный уровень подготовки и квалификации их членов. Не менее важная проблема- это сложность учебы в техническом вузе, которая требует напряженной отдачи и собранности. Поэтому важнейшим моментом составления программы становится индивидуальный подход к каждому воспитаннику и составление для них индивидуальной программы, гармонично вписываемую в общую программу сборной команды.

Главными критериями отбора в сборную является наличие какой-то квалификации и большое желание заниматься этим видом спорта при отличной координации, физической подготовке и предрасположенности к виду спорта, что проявляется при обычных сдачах нормативов, рекомендованных в вузах РФ и специальном тестировании, присущим к конкретному виду спорта.

Анализируя опыт великих тренеров, которые так же сталкивались с такими же проблемами становится понятно, что нужно составить программу подготовки так, чтобы студентам с одной стороны было очень интересно заниматься в сборной, а с другой стороны – занятия в сборной становились бы стимулом в их перспективе и будущей жизни.

Начиная кропотливую работу в команде с каждым воспитанником отдельно и со всеми вместе, необходимо сделать первым делом, как и в любом хозяйстве, ревизию. Тесты, показатели, способность к обучению – это тот материал, с которым нужно работать и который нужно развивать. Главное – это не нарушать последовательность, не перегружать интенсивностью физических нагрузок и количеством информации. Плавность вхождения всегда отзывается хорошими результатами.

Первая информация о физических, генетических и природных данных воспитанников дает возможность понять их уровень подготовки и перспективу их развития. Но важнейшая грань воспитанника определяется при собеседовании – это его мотивация занятий в выбранном виде спорта. Тренер не просто определяет для себя, на сколько будущий воспитанник считает важным для себя заниматься его видом спорта, а значительно усиливает мотивацию его занятий неоспоримыми аргументами и блестящей перспективой. Просто необходим мощный импульс тренера для усиления мотивации студентов тренировками в сборной. Для этого проводится отдельное вводное занятие с инструктажами по технике безопасности на занятиях в зале, гигиене и рассказывается история развития вида спорта в России. Студентов знакомят с легендарными спортсменами мира в вашем виде спорта, иллюстрируют красоту этого вида спорта, его популярность, атлетизм, романтику принадлежности к этому виду спорта и перспективы личности, овладевшей высшим мастерством. Причем, надо постоянно работать в этом плане с сознанием воспитанников.

Тренер просто обязан быть хорошо образованным, очень информированным, знать все аспекты вида спорта – правила, техника, тактика, физиология, анатомия, медицина и многое много другое. Тренер обязан быть примером для своих воспитанников в области этики и культуры. Это все очень необходимо для того, чтобы быть убедительным и авторитетным мотивируя воспитанников к занятиям вашим видом спорта.

Одна из граней учебно-тренировочного процесса предполагает и способы восстановления в ходе интенсивных тренировок. Кроме смены видов упражнений, питания и витаминизации, очень важно наличие в материальной базе спорткомплекса вуза реабилитационных сооружений – бани, сауны и бассейн. Это входит неотъемлемой частью в состав критериев составления программы подготовки в любом виде спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Годик М. А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.

2. . Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.0 – 135 с.
- 3 . Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. - 368 с.
4. Приказ от 12 октября 2015 г. N 932 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА САМБО»
5. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
6. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
7. .Приказ Госкомспотра от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проекта учебной программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)».
8. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.

Иваиви Али Ма

Палестинский технический университет Хадур, Тулькарем, Палестина

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ (НА ПРИМЕРЕ БОКСА)

Аннотация. В статье приводятся результаты исследования по организации учебно-тренировочного процесса физического воспитания в вузе на примере бокса.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, комплексный контроль, бокс.

Ivaivi Ali MA

Palestinian technical university of Hadura, Tulkarem, Palestine

ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY (ON THE EXAMPLE OF BOXING)

Annotation. The article presents the results of a study evaluating the analysis of the educational process of physical education in a university using boxing as an example.

Keywords: The training process, integrated control, boxing.

Введение. В настоящее время актуальным вопросом современного физического воспитания является совершенствование учебного процесса в ВУЗах. Сегодня число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе может достигать до 40 % от общего количества. Особую тревогу вызывает тенденция постоянно прогрессирующего ухудшения состояния здоровья и увеличение числа студентов, относящихся к группам специальной медицинской и ЛФК. Если в 1993 году таких студентов было около 10 %, к 2000 году – около 22 %, а в настоящее время – уже 26 % [2].

Для повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию исследователями предпринимались различного рода попытки по его совершенствованию [1].

Среди ряда факторов, определяющих эффективность учебного процесса в ВУЗах, была справедливо выделена высокая эффективность занятий спортивной направленности. В отдельных работах рассматривались вопросы оптимизации учебного процесса, ориентированного на отдельные виды спорта (А. С. Юдин, Л. И. Лубышева, Г. И. Мокеев и др.).

Цель исследования. Определение структуры и содержания тренировочных нагрузок и адаптации к ним студентов, специализирующихся в боксе в течение учебного года.

Методика исследования. Экспериментальная часть исследования проводилась с сентября 2018 года на кафедре физического воспитания Уфимского государственного авиационного технического университета. В эксперименте приняли участие 60 студентов 2 курса специализации «Бокс» в возрасте от 17 до 20 лет, прошедших предварительный отбор.

Изучалась годовичная подготовка боксеров с использованием специальных методов и приемов анализа, разработанных А. В. Черняком (1978) для тяжелоатлетов, адаптированных Г. И. Мокеевым [3] применительно к боксу. Был выделен годовичный цикл подготовки студентов-боксеров 2 курса, состоящий из двух учебных семестров. Основными видами нагрузки годовичного цикла были:

1. Общая физическая подготовка;
2. Специальная физическая подготовка (упражнения по совершенствованию технико-тактического мастерства, упражнения на снарядах, условные бои, вольные бои, спарринги).

Структура тренировочных нагрузок, включала следующие количественные показатели: 1– объем и интенсивность суммарной нагрузки, 2– соотношение объема и интенсивности нагрузок в группах упражнений (парциальные нагрузки), 3– объем и интенсивность недельных нагрузок, 4– объем и интенсивность нагрузок тренировочных занятий, 5– распределение объема нагрузок по зонам интенсивности.

Направленность занятий в годовичном цикле была следующей: 1 семестр – сентябрь – развитие физических качеств, воспитание функциональных возможностей; октябрь – развитие специальных физических способностей, совершенствование навыка специальных движений; ноябрь – совершенствование технико-тактического потенциала, воспитание специальной выносливости; 2 семестр – март – совершенствование специальной подготовленности; апрель – соревновательная нагрузка; май – общая физическая подготовка.

Занятия проводились по программе (дважды в неделю с продолжительностью 90 мин). На каждом занятии предполагалось решение 2-3 основных задач, для чего отводилось примерно одинаковое время.

Результаты исследования.

1. Средняя величина суммарного объема нагрузки в годовом цикле подготовки оказалась равной 2588 минутам («чистого времени»). Объем нагрузки общей направленности относился к объему специальной нагрузки как 46% к 54%. Упражнения общефизической подготовки (ОФП) использовались для развития физических качеств, развития функционального потенциала сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также в целях восстановления функции организма (табл.1).

Средствами специальной подготовки (СП) развивались специальные двигательные качества спортсменов, формировался навык специальных движений. Объемы тренировочной нагрузки по группам упражнений специальной направленности распределялись в соотношениях: специально-подготовительные упражнения (СПУ) – 23,8 %, упражнения по совершенствованию технико-тактического мастерства с партнером (СТТМ) – 15,6%, упражнения на снарядах (УС) – 6,5 %, упражнения соревновательного характера (условные, вольные бои и спарринги – УБ и ВБС) – 8,1 %.

2. Наибольший объем (46 %) тренировочной нагрузки студенты в годовом цикле выполняли в 3-4 зонах интенсивности (табл. 2). В первых двух зонах интенсивности выполнено 37 % суммарного объема. Примерно пятая часть (17%) объема нагрузки выполнялась с максимальной интенсивностью (5 зона). Нагрузка, выполненная в 5 зоне интенсивности, отличается высоким воздействием на состояние студентов, а при точном ее планировании – и повышенной эффективностью.

Таблица 1

Средние объемы общей и парциальных нагрузок студентов-боксеров
в 1-м семестре годового цикла (n=60)

Семес- тр	Статистиче- ские параметры	Общий объем	Группы упражнений, мин.						
			ОФП	СП	СПУ	УС	СТТМ	УБ	ВБС
1	М, мин.	1294	634,0	660,0	323,2	92,3	185,5	40,9	20,1
	σ , мин.	92,7	66,8	61,5	34,0	9,3	19,3	3,5	2,7
	k_v , %	11,8	7,7	9,9	5,7	2,3	9,7	4,6	2,7
	М, %	100	49,0	51,0	25,0	7,2	14,2	3,1	1,5
2	М, мин.	1294	561,1	733,3	294,5	77,2	217,4	78,1	67,0
	σ , мин.	86,9	73,4	54,7	31,6	12,1	23,4	5,7	9,4
	k_v , %	13,4	12,7	12,4	7,5	15,6	10,6	6,4	14,0
	М, %	100	43,5	56,5	22,7	6,0	16,8	6,0	5,0
За год	М, мин.	2588	1195,6	1393,4	617,4	169,2	402,5	118,3	87,3
	σ , мин.	167,9	98,6	69,5	56,1	11,8	41,8	27,2	8,7
	k_v , %	64,4	8,2	5,9	9,0	6,6	10,2	22,8	10,5
	М, %	100	46,0	54,0	23,8	6,5	15,6	4,6	3,5

Примечание: М, мин – среднее арифметическое (мин.); М, % - среднее арифметическое (%); σ - среднее квадратичное отклонение; k_v – коэффициент вариации; ОФП – общефизическая подготовка; СП – специальная подготовка; СПУ – специально-подготовительные упражнения; УС – упражнения на снарядах; СТТМ – совершенствование технико-тактического мастерства; УБ – условные бои; ВБС – вольные бои, спарринги.

3. В группе упражнений ОФП тренировочная нагрузка реализовывалась преимущественно в зонах малой, небольшой, средней интенсивности.

Упражнения специально-подготовительной направленности достаточно разнообразны, что позволяет развивать необходимые специальные физические качества и способности. Около 60 % объема нагрузки в группе СПУ выполнялась со средней и большой интенсивностью (3 и 4 зоны).

Упражнениями на снарядах воспитывалась специальная выносливость, и развивались специальные скоростно-силовые качества. В отдельных случаях при работе на снарядах тренировались тактические навыки. В тренировке на снарядах интенсификация происходит за счет увеличения объема работы в 4 и 5 зонах.

Упражнения по СТТМ с партнером выполнялись чаще всего в 4 и 5 зонах интенсивности. Это связано, с необходимостью совершенствовать и закреплять необходимые технико-тактические навыки.

Нагрузка соревновательного характера (УБ, ВБС) выполнялась только с большой и максимальной интенсивностью (4 и 5 зоны). Это объясняется тем, что эти упражнения являются моделью соревновательной деятельности и отличаются высокой психофизической напряженностью.

Таблица 2

Распределение объема общей и парциальных нагрузок по зонам интенсивности в мезоциклах по группам упражнений (n=60)

Группы упражнений	Годичный цикл				
	Зоны интенсивности				
	1-я (до 140 уд/мин)	2-я (140-150 уд/мин)	3-я (150-160 уд/мин)	4-я (160-170 уд/мин)	5-я (свыше 170 уд/мин)
Общий объем, мин, %	546, 21	417, 16	522, 20	665, 26	438, 17
ОФП, мин, %	462, 39	307, 26	215, 18	151, 12	60, 5
СПУ мин, %	84, 13	110, 17	153, 25	164, 26	106, 17
УС мин, %	-	-	17, 10	75, 44	77, 46
СТТМ мин, %	-	-	137, 34	188, 47	77, 19
УБ мин, %	-	-	-	64, 54	54, 46
ВБС мин, %	-	-	-	23, 26	64, 74

Выводы. Совокупное использование в тренировке перечисленных выше упражнений способствует решению частных, но исключительно важных задач учебно-тренировочных процесса. Однако, как показал анализ тренировочной нагрузки, лишь дозируя ее параметры определенным образом, возможно, достичь желаемого результата с максимальной эффективностью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Лубышева Л. И. О программных основах вузовского физкультурного образования / Л. И. Лубышева, Г. М. Грузных // Теория и практика физической культуры. – 1990. - №3. – С. 42-44.
2. Мокеев, Г. И. Физическое воспитание в вузах России: проблемы и решения / Г. И. Мокеев, Е. Г. Мокеева, К. В. Шестаков // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и

туризма : сб. материалов XII междунар. науч. – практ. конф. / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа : Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т, 2018. – С. 154-160.
3. Мокеев, Г. И. Эффективность предсоревновательной тренировки. Г. И. Мокеев, К. В. Шестаков. – Уфа: УГАТУ, 2013. – с.

علي محمد عطية عويوي, فلسطين, الخليل.
جامعة أوقا الحكومية للطيران التقنية

بناء العملية التدريبية لطلاب التربية البدنية المتخصصين في لعبة الملاكمة.

ملخص: تعرض المقالة نتائج تجربة تربوية لتحديد ميزات هيكل ومحتوى الأحمال التدريبية للطلاب المتخصصين في الملاكمة.

الكلمات الرئيسية: الملاكمة ، حمل التدريب ، الهيكل.

مقدمة. في الوقت الحالي ، إن القضية الفعلية للتربية البدنية الحديثة هي تحسين العملية التعليمية في الجامعات. اليوم ، يمكن أن يصل عدد الطلاب المنتمين بمجموعة طبية خاصة وأسباب صحية إلى 40٪ من الإجمالي. ومما يؤثر القلق بشكل خاص إلى التدهور المستمر في الحالة الصحية وزيادة عدد الطلاب المنتمين إلى مجموعات علاجية طبية وعلاجية خاصة. في عام 1993 كان هناك حوالي 10 ٪ من هؤلاء الطلاب ، بحلول عام 2000 - حوالي 22 ٪ ، والآن - بالفعل 26 ٪ (2).

لزيادة فعالية العملية التعليمية في التربية البدنية ، قام الباحثون بمحاولات مختلفة لتحسينه(1).

من بين عدد من العوامل التي تحدد فعالية العملية التعليمية في الجامعات ، تم تسليط الضوء على الكفاءة العالية للأنشطة الرياضية. في أعمال منفصلة ، تم النظر في مسائل تحسين العملية التعليمية التي تركز على الرياضات الفردية (يودين أ. ، لوبيشيفال. ، موكيف ج. إ. وآخرون).

هدف الدراسة. تحديد هيكل ومحتوى الأحمال التدريبية والتكيف معها للطلاب المتخصصين في الملاكمة خلال العام الدراسي.

طرق الدراسة. تم إجراء الجزء التجريبي من الدراسة منذ سبتمبر 2018 في قسم التربية البدنية في جامعة أوقا الحكومية للطيران التقنية. حضر التجربة 60 طالباً من السنة الثانية من تخصص "الملاكمة" الذين تتراوح أعمارهم بين 17 و 20 عاماً والذين اجتازوا الاختيار الأولي.

تمت دراسة تدريب الملاكمين لمدة عام واحد باستخدام طرق التحليل الخاصة وطرق التحليل التي طورها أ. تشرنيك (1978) لرافعين الأثقال. ج. إ. موكيف (3) المستخدمة في الملاكمة. تم تسليط الضوء على دورة تدريبية مدتها عام واحد لطلاب الملاكمة للعام الثاني ، تتكون من فصلين دراسيين أكاديميين. أهم أنواع الحمل السنوي للدورة هي: 1. اللياقة البدنية العامة. 2. تدريب بدني خاص (تمارين لتحسين المهارات الفنية والتكتيكية ، تمارين على الأهداف ، معارك مشروطة ، معارك بأسلوب حر ، سبرينغ).

تضمن هيكل الأحمال التدريبية المؤشرات الكمية التالية: 1- حجم وشدة الحمل الكلي ، 2- نسبة حجم وشدة الأحمال في مجموعات التمارين (الأحمال الجزئية) ، 3- أحجام وشدة الأحمال الأسبوعية ، 4- أحجام وشدة الأحمال في الدورات التدريبية ، 5 - توزيع حجم الحمل في مناطق الشدة.

كان تركيز الفصول في الدورة السنوية على النحو التالي: الفصل الأول - سبتمبر - تطوير الصفات البدنية ، وتنمية القدرات الوظيفية ؛ أكتوبر - تطوير القدرات البدنية الخاصة ، وتحسين مهارة الحركات الخاصة ؛ نوفمبر - تحسين الإمكانات الفنية والتكتيكية ، تنمية التحمل الخاص ؛ الفصل الثاني - مارس - تحسين الاستعداد الخاص ؛ أبريل - حمولة تنافسية مايو - اللياقة البدنية العامة.

تم عقد الدروس وفقاً للبرنامج (مرتين في الأسبوع لمدة 90 دقيقة). في كل درس ، تم حل 2-3 مهام رئيسية ، والتي تم تخصيص نفس الوقت لها تقريباً.

نتائج الدراسة.

1. تبين أن متوسط قيمة إجمالي حجم الحمل في دورة التدريب السنوية يساوي 2588 دقيقة ("الوقت الصافي"). يشير حجم الحمل العام إلى حجم الحمل الخاص بنسبة 46٪ إلى 54٪. تم استخدام تمارين الإعداد البدني العام (AFP) لتطوير الصفات البدنية ، وتطوير الإمكانيات الوظيفية للجهاز القلبي الوعائي والجهاز التنفسي ، وكذلك لاستعادة وظيفة الجسم (الجدول 1).

الجدول 1

متوسط أحجام الأحمال الكلية والجزئية لطلاب الملاكمة في الدورة السنوية (ن = 60)

الفصل	المعاملات الإحصائية	الحجم الكلي	مجموعات التمرين، د.						
			OFP	SP	SPU	US	STIM	UB	VBC
1	M, د	1294	634	660	323,2	92,3	185,5	40,9	20,1
	σ , د.	92,7	66,8	61,5	34	9,3	19,3	3,5	2,7
	k_v , %	11,8	7,7	9,9	5,7	2,3	9,7	4,6	2,7
	M, %	100	49	51	25	7,2	14,2	3,1	1,5
2	M, د.	1294	561,1	733,3	294,5	77,2	217,4	78,1	67
	σ , د.	86,9	73,4	54,7	31,6	12,1	23,4	5,7	9,4
	k_v , %	13,4	12,7	12,4	7,5	15,6	10,6	6,4	14
	M, %	100	43,5	56,5	22,7	6	16,8	6	5
سنوي	M, د.	2588	1195,6	1393,4	617,4	169,2	402,5	118,3	87,3
	σ , د.	167,9	98,6	69,5	56,1	11,8	41,8	27,2	8,7
	k_v , %	64,4	8,2	5,9	9	6,6	10,2	22,8	10,5
	M, %	100	46	54	23,8	6,5	15,6	4,6	3,5

التسميات:

د، دقيقة - المتوسط الحسابي (دقيقة)؛ M ، % - المتوسط الحسابي (٪)؛ σ هو الانحراف المعياري؛ k_v هو معامل الاختلاف؛ - OFP التدريب البدني العام - SP. تدريب خاص؛ - SPU تمارين تحضيرية خاصة؛ US - تدريبات على القذائف؛ - STTM تحسين المهارات الفنية والتكتيكية؛ - UB معارك مشروطة - VBS. معارك حرة ، سبارنغ.

عن طريق التدريب الخاص (SP) ، تطورت الصفات الحركية الخاصة للرياضيين ، تم تشكيل مهارة الحركات الخاصة. تم توزيع أحمال الحمل التدريبي لمجموعات من التدريبات ذات التوجه الخاص في النسب: تمارين تحضيرية خاصة- (SPU) 23.8 ٪ ، تمارين لتحسين المهارات الفنية والتكتيكية مع شريك (STTM) 15.6 ٪ - ، تمارين على المقذوفات- (CSS) 6.5 ٪ ، تمارين تنافسية) معارك مشروطة ، حرة على غرار والسباق UB - و 8.1 - (VBS) ٪.

2. تم تنفيذ أكبر حجم (46 ٪) من حمل التدريب في الدورة السنوية من قبل الطلاب في 3-4 مناطق شدة (الجدول 2). في المنطقتين الأولى والثانية من الشدة ، تم تحقيق 37٪ من إجمالي الحجم. تم إجراء حوالي خمس (17٪) من حجم التحميل بأقصى كثافة (المنطقة الخامسة). يتميز الحمل الذي تم إجراؤه في منطقة الشدة الخامسة بتأثير كبير على حالة الطلاب ، وبالتخطيط الدقيق ، زاد من الكفاءة.

3. في مجموعة تمارين التدريب البدني ، تم تحقيق عبء التدريب بشكل أساسي في المناطق ذات الكثافة المنخفضة والمتوسطة والمنخفضة.

تمارين ذات توجه تحضيرى خاص متنوعة للغاية ، مما يسمح لك بتطوير الصفات والقدرات البدنية الخاصة اللازمة. تم تنفيذ حوالي 60% من الحمل في مجموعة SPU بكثافة متوسطة وعالية (المناطق الثالثة والرابعة).

طورت التدريبات على الأهداف التحمل الخاص ، كما طورت صفات قوة السرعة الخاصة. في بعض الحالات ، عند العمل على الفذائف ، تم تدريب المهارات التكتيكية. في التدريب على المفذوفات ، يحدث التكثيف نتيجة لزيادة حجم العمل في المنطقتين الرابعة والخامسة.

وأجريت تمارين CTM مع شريك في معظم الأحيان في مناطق الكثافة الرابعة والخامسة. ويرجع ذلك إلى الحاجة إلى تحسين وتعزيز المهارات التقنية والتكتيكية اللازمة.

تم تنفيذ الحمل ذي الطبيعة التنافسية (UB ، VBS) فقط بكثافة كبيرة وأقصى حد (المناطق الرابعة والخامسة). هذا ما يفسره حقيقة أن هذه التمارين هي نموذج للنشاط التنافسي وتتميز بارتفاع التوتر النفسي والفيزيائي.

جدول 2

توزيع حجم الأحمال الكلية والجزئية حسب مناطق الشدة في الدورات المتوسطة حسب مجموعات التمارين (ن) = (60)

الدورة السنوية					
مناطق الكثافة					
5	4	3	2	1	مجموعة التمارين
أعلى من 170 ضاد	(160-170 ضاد)	(150-160 ضاد)	(140-150 ضاد)	(10 ل ضاد)	
438, 17	665, 26	522, 20	417, 16	546, 21	الحجم الكلي, % د
60, 5	151, 12	215, 18	307, 26	462, 39	OFP, %, د
106, 17	164, 26	153, 25	110, 17	84, 13	SPU, %, د
77, 46	75, 44	17, 10	0	0	US, %, د
77, 19	188, 47	137, 34	0	0	STTM, %, د
54, 46	64, 54	0	0	0	UB, %, د
64, 74	23, 26	0	0	0	VBC, %, د

التسميات: كما هو في تسميات الجدول رقم 1

الاستنتاجات

1. الاستخدام المشترك للتدريبات المذكورة أعلاه في التدريب يساهم في حل مهام معينة ، ومهمة للغاية في عملية التدريب. ومع ذلك ، كما أوضح تحليل حمل التدريب ، فقط من خلال تحديد معايير بطرق معينة ، يمكن تحقيق النتيجة المرجوة بأقصى قدر من الكفاءة.

قائمة المراجع

Иваиви Али Ма, Шестаков К. В., Ахмеров И. Ф.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ОЦЕНКА СТЕПЕНИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ (НА ПРИМЕРЕ БОКСА)

Аннотация. В статье приводятся результаты исследования по оценке анализу учебно-тренировочного процесса физического воспитания в вузе на примере бокса.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, комплексный контроль, бокс.

Ivaivi Ali Ma, Shestakov K. V., Ahmerov I. F.

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

EVALUATION OF THE DEGREE OF THE IMPACT OF TRAINING LOADS ON THE STATUS OF STUDENTS AT THE LESSONS IN PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY (ON THE EXAMPLE OF BOXING)

Annotation. The article presents the results of a study evaluating the analysis of the educational process of physical education in a university using boxing as an example.

Keywords: the training process, integrated control, boxing.

Введение. Эффективность процесса по физическому воспитанию в вузе определяется формой и содержанием. Согласно учебному плану и расписанию вуза учебные занятия по физическому воспитанию проводятся два раза в неделю объемом по два часа.

Исследования последних десятилетий показали [2], что существующая практика организации учебного процесса по физическому воспитанию в вузах при двухразовых 90-минутных занятиях в неделю не дает оптимального эффекта, а способствует лишь развитию показателей физической подготовленности и функционального состояния студентов до уровня несколько выше исходного. (Фомин И. А., 1986; Иващенко Л. Я., 1987; Юдин А. С., 1991; Мокеев Г. И., Томаров С. А., 2011).

Цель исследования. Определение показателей подготовленности студентов, специализирующихся в боксе в течение учебного года.

Методика исследования. Исследования проводилась с сентября 2018 года на кафедре физического воспитания Уфимского государственного авиационного технического университета [1]. В эксперименте приняли участие 60 студентов 2 курса специализации "бокс" в возрасте от 17 до 20 лет, прошедших предварительный отбор. Изучалась годовичная подготовка боксеров с использованием специальных методов и приемов анализа, разработанных Черняком А. В. (1978) для тяжелоатлетов, адаптированных Мокеевым Г. И. [4] применительно к боксу. Был выделен годовичный цикл подготовки студентов-

боксеров 2 курса, состоящий из двух учебных семестров. Основными видами подготовки годичного цикла были общая физическая и специальная. Специальная подготовка (упражнения по совершенствованию технико-тактического мастерства с партнером, упражнения на снарядах, условные бои, вольные бои, спарринги). Структура тренировочных нагрузок, включала следующие количественные показатели: 1 – объем и интенсивность суммарной нагрузки, 2 – соотношение объема и интенсивности нагрузок в группах упражнений (парциальные нагрузки), 3 – объем и интенсивность недельных нагрузок, 4 – объем и интенсивность нагрузок тренировочных занятий, 5 – распределение объема нагрузок по зонам интенсивности [3].

В годичном цикле подготовки (длительностью 2 семестра) были определены средние значения тренировочных нагрузок для выбранной группы студентов. (табл. 1). Средняя величина суммарного объема нагрузки оказалась равной 2588 мин. Объем нагрузки общей направленности относился к объему специальной нагрузки как 46 % к 56 %.

Таблица 1

Средние объемы общей и парциальных нагрузок студентов-боксеров
в годичном цикле (n=60)

семе стр	Статистиче ские параметры	Общий объем	Группы упражнений, мин						
			ОФП	СП	СПУ	УС	СТТМ	УБ	ВБС
1	М, мин.	1294	634,0	660,0	323,2	92,3	185,5	40,9	20,1
	σ , мин.	92,7	66,8	61,5	34,0	9,3	19,3	3,5	2,7
	k_v , %	11,8	7,7	9,9	5,7	2,3	9,7	4,6	2,7
	М, %	100	49,0	51,0	25,0	7,2	14,2	3,1	1,5
2	М, мин.	1294	561,1	733,3	294,5	77,2	217,4	78,1	67,0
	σ , мин.	86,9	73,4	54,7	31,6	12,1	23,4	5,7	9,4
	k_v , %	13,4	12,7	12,4	7,5	15,6	10,6	6,4	14,0
	М, %	100	43,5	56,5	22,7	6,0	16,8	6,0	5,0
За год	М, мин.	2588	1195,6	1393,4	617,4	169,2	402,5	118,3	87,3
	σ , мин.	167,9	98,6	69,5	56,1	11,8	41,8	27,2	8,7
	k_v , %	64,4	8,2	5,9	9,0	6,6	10,2	22,8	10,5
	М, %	100	46,0	54,0	23,8	6,5	15,6	4,6	3,5

Примечание: М, мин – среднее арифметическое (мин.); М, % - среднее арифметическое (%); σ - среднее квадратичное отклонение; k_v – коэффициент вариации; ОФП – общефизическая подготовка; СП – специальная подготовка; СПУ – специально-подготовительные упражнения; УС – упражнения на снарядах; СТТМ – совершенствование технико-тактического мастерства; УБ – условные бои; ВБС – вольные бои, спарринги.

В педагогических обследованиях для оценки состояния студентов использовался этапный, текущий и оперативный контроль.

Характеристики состояния тренированности замерялись комплексом тестов, которые характеризовали: а) скоростные и скоростно-силовые качества; б) быстроту двигательного навыка; в) точность реагирования; г) объём

распределения внимания; д) общую и специальную физическую работоспособность; е) физическое состояние активность и настроение по данным самооценок; ж) функциональное состояние дыхательной системы; з) эффективность соревновательной деятельности.

Результаты исследования. Сравнительный анализ показал, что из группы тестов, отражающих быстроту реагирования боксеров (время простой и сложной реакции), точность реагирования (РДО и «чувство времени») наиболее вариативным был тест, определяющий реакцию на движущийся объект (РДО). Он, вероятно, являлся критерием, наиболее информативно отражающим реакцию организма на физическую нагрузку (табл. 2).

Уменьшение времени реагирования на движущийся объект косвенно свидетельствует о повышении точности защитных действий боксеров. Показатели объема распределения внимания (таблица Шульте), аналогично реакции на движущийся объект, постепенно улучшались от первого микроцикла к последнему ($P < 0,05$).

Таблица 2

Динамика психофизических показателей студентов, специализирующихся в боксе

Микроциклы	Статистические параметры	Психофизические показатели			
		Время простой реакции, мс	Время сложной реакции, мс	Реакция на движущийся объект (РДО), мс	Объем внимания (по табл. Шульте), с
Исходные данные (начало 1 семестра)	М	174,9	227,7	20,6	36,4
	σ	4,27	8,38	2,32	3,37
Завершение 1 семестра	М	185,7	230,8	18,2	39,8
	σ	3,63	4,90	2,04	4,13
	Р	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05
Начало 2 семестра	М	170,4	220,9	18,7	33,4
	σ	2,17	6,47	1,42	4,74
	Р	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05
Завершение 2 семестра	М	180,6	224,7	16,8	32,7
	σ	1,84	6,58	1,81	4,03
	Р	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Не оставались постоянными (табл. 3) в процессе тренировки показатели задержки дыхания на выдохе (проба Гэнчи) и общей работоспособности (тест PWC₁₇₀).

Показатель общей физической работоспособности (PWC₁₇₀) к концу годичной подготовки изменился не значительно (+3,9 %). Не существенно изменялись показатели специальной физической работоспособности (специализированная стандартная проба – прыжки со скакалкой). Снижение суммы пульса на стандартную нагрузку к концу 1 семестра в определенной мере свидетельствует о повышении тренированности спортсменов.

Таблица 3

Динамика показателей функционального состояния студентов,
специализирующихся в боксе

Микроциклы	Статистические параметры	Показатели функционального состояния			
		Общая работоспособность, $PWC_{170, \text{кгм/мин кг}}$	Функциональная проба со скакалкой ЧСС (уд/ 3 мин.)	Проба Генче, с.	МПК (мл/мин)
Исходные данные (начало 1 семестра)	М σ	1290,1 32,1	273,0 33,4	32,8 4,90	3910,1 67,4
Завершение 1 семестра	М σ Р	1338,2 35,1 <0,05	261,0 29,7 <0,05	33,1 6,07 <0,05	4234,3 71,2 <0,05
Начало 2 семестра	М σ Р	1321,4 32,9 <0,05	274,0 28,3 <0,05	31,3 6,60 <0,05	4517,1 69,5 <0,05
Завершение 2 семестра	М σ Р	1348,1 34,2 <0,05	273,0 21,9 <0,05	34,5 7,06 <0,05	4067,8 59,3 >0,05

В конце 1 семестра количество ударов за 10 с увеличилось ($P < 0,05$). В конце 2 семестра произошло снижение темпа нанесения ударов, что, вероятно, связано с некоторым утомлением студентов после выполнения сравнительно больших нагрузок двух семестров (табл. 4).

Таблица 4

Динамика показателей функционального состояния студентов,
специализирующихся в боксе

Микроциклы	Стат. парам.	Специальная физическая подготовленность	
		Количество ударов за 10 с	Количество ударов за 60 с
Исходные данные (начало 1 семестра)	М σ	56,2 8,7	278,3 21,25
Завершение 1 семестра	М σ Р	67,1 10,2 <0,05	313,3 21,32 <0,05
Начало 2 семестра	М σ Р	67,4 13,8 <0,05	277,9 21,65 <0,05
Завершение 2 семестра	М σ Р	69,6 12,5 <0,05	282,7 21,43 <0,05

Динамика показателя «количество ударов за 60 с» была положительной от начала до завершения годичного цикла. Показатели общей физической подготовленности изменились не значительно.

Практически на том же уровне остались показатели «подтягивание» и «прыжок в длину с места», «бег на 100м» (+0,9 %). Изменения показателя общей выносливости «бег 3000 м» составило 9,2 % (табл. 5).

Таблица 5

Динамика показателей общей физической подготовленности студентов, специализирующихся в боксе

Микроциклы	Стат. парам.	Общая физическая подготовленность			
		Подтягивание, кол	Прыжок в длину с места, см	Бег, 100м, с.	Бег 3000 м., мин
Исходные данные (начало 1 семестра)	М	12,92	233,45	13,91	15,51
	σ	3,5	21,3	0,23	1,31
Завершение 1 семестра	М	13,46	234,88		
	σ	4,1	19,6		
	P	<0,05	<0,05		
Начало 2 семестра	М	12,00	214,0		
	σ	6,3	17,4		
	P	>0,05	>0,05		
Завершение 2 семестра	М	13,00	235,5	13,86	15,28
	σ	4,5	15,6	0,31	2,11
	P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Показатели эффективности соревновательной деятельности изменялись неоднозначно. К завершению 1 и 2 семестра показатели эффективности защиты, выносливости, боевых действий улучшались от 3 до 11 %.

Таблица 6

Динамика показателей эффективности соревновательной деятельности студентов, специализирующихся в боксе

Микроциклы	Стат. парам.	Эффективность соревновательной деятельности			
		Коэффициент эффективности атакующих действий, К _{ЭА}	Коэффициент эффективности защитных действий, К _{ЭЗ}	Коэффициент эффективности боевых действий, К _{ЭБД}	Коэффициент выносливости, К _{ЭВ}
Исходные данные (начало 1 семестра)	М	0,276	0,596	0,890	0,659
	σ	0,13	0,03	0,035	0,072
Завершение 1 семестра	М	0,145	0,860	1,005	0,755
	σ	0,56	0,27	0,12	0,06
	P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
Начало 2 семестра	М	0,212	0,788	1,001	0,977
	σ	0,11	0,20	0,06	0,12
	P	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05
Завершение 2 семестра	М	0,187	0,855	1,040	1,043
	σ	0,19	0,07	0,12	0,07
	P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Результаты исследования.

1. Тренировочные нагрузки 1 семестра оказали не значительное позитивное воздействие на характеристики состояния тренированности боксеров кроме психофизических показателей «простая реакция», «сложная реакция», «таблица Шульта»).

2. Повышенные специализированные нагрузки 2 семестра привели к повышению показателей специальной физической подготовленности («количества ударов за 10 и 60 с»), показателей эффективности боевых действий ($K_{ЭБД}$), в показателях «РДО», «Проба Генче».

3. Анализ изменения показателей психофизического состояния студентов, показал, что незначительные положительные изменения в состоянии студентов к завершению годичного цикла выявлены в большинстве показателях. Изменения составили: психофизические показатели от – 2% до +9%, показатели функционального состояния от 0 % до +5%, показатели специальной физической подготовленности от 0% до +19 %, показатели общей физической подготовленности от 0% до +2 %, показатели эффективность соревновательной деятельности от – 32 % до +30 %.

Выводы.

1. Тренирующий эффект еженедельных двухразовых занятий по физическому воспитанию в вузе продолжительностью 90 минут не высокий. У студентов специализации “бокс”, занимавшихся в течение учебного года по данной программе (объем нагрузки 2588 минут, УОИ – 67%) в большинстве контрольных нормативах изменения незначительные.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Иваиви Али МА, Шестаков К. В., Мокеев Г. И. Исследование структуры и содержания тренировочных нагрузок студентов, специализирующихся в боксе // Роль физической культуры и спорта в развитии человеческого капитала и реализации национальных проектов: мат. Всерос. науч. – практ. конф. / Мин-во спорта РФ, Правительство Республики Саха (Якутия), ФГБОУ ВО «Чурапчинский госуд. ин-т физической культуры и спорта» ; сост. С. С. Гуляева, А. Ф. Сыроватская. – Якутск : Дани-Алмас, 2019. – С. 239-244.
2. Мокеев Г. И., Мокеева Е. Г., Шестаков К. В. Физическое воспитание в вузах России: проблемы и решения // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : сб. материалов XII междунар. науч. – практ. конф. / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа : Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т, 2018. – С. 154-160.
3. Мокеев Г. И., Шестаков К. В., Мокеева Е. Г. Особенности организации и содержания тренировки боксеров в полугодичном макроцикле // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : сб. материалов 10 междунар. науч. – практ. конф. – Уфа, 2016. – С. 442-448.
4. Мокеев Г. И., Шестаков К. В., Бокс: эффективность предсоревновательной тренировки : учеб. пособие / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа: Печатный дом, 2013. – 201 с.

Йорга Владимир

Белградский университет, Белград, Сербия

ИЗМЕНЕНИЯ В ОКИСЛИТЕЛЬНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ СТАТУСЕ У ЭЛИТНЫХ КАРАТИСТОВ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Аннотация. В статье описываются изменения в окислительно-восстановительном статусе у элитных каратистов под воздействием физической нагрузки.

Ключевые слова: спортсмен, физическая нагрузка, тренировка, биохимические показатели, окислительно-восстановительный статус.

Jorga Vladimir

University of Belgrade, Belgrade, Serbia

CHANGES IN THE OXIDATIVE REDUCING STATUS OF ELITE KARATISTS UNDER THE INFLUENCE OF PHYSICAL LOAD

Annotation. The article describes changes in the redox status of elite karatekas under the influence of physical activity.

Keywords: athlete, physical activity, training, biochemical parameters, redox status.

Утверждалось, что регулярные тренировки повышают активность антиоксидантных ферментов и, следовательно, повышают устойчивость организма к окислительному стрессу, однако большие объемы тренировок, выполняемые элитными спортсменами, могут привести к хроническому окислительному стрессу. Целью нашего исследования была оценка окислительного статуса элитных спортсменов в начале подготовительного и в начале соревновательного этапов подготовки, с тем, чтобы можно было определить влияние трехмесячной программной физической нагрузки на окислительно-восстановительный статус. Хроническое воздействие физических упражнений на окислительно-восстановительное состояние спортсменов сравнивали с воздействием одного занятия каратэ. Тридцать элитных спортсменов каратэ в возрасте 16-30 лет были подвергнуты максимальному градуированному тесту физической нагрузки для оценки их аэробной способности; забор крови также был выполнен для измерения уровней супероксидного анионного радикала (O_2^-), перекиси водорода (H_2O_2), активности супероксиддисмутазы (СОД) и каталазы (САТ). Единственное достоверное изменение после трехмесячного тренировочного процесса было обнаружено в достоверно сниженной активности кат ($x \pm SE$: $7,95 \pm 0,13$ ЕД / г Нб $\times 10^3$ в подготовительном периоде, $6,65 \pm 0,28$ ЕД / г Нб $\times 10^3$ в соревновательном этапе; $P < 0,01$). После однократного занятия карате отмечалось статистически значимое снижение содержания O_2^- ($x \pm SE$: $32,7 \pm 4,9$ нмоль/мл в подготовительном периоде, $24,5 \pm 2,5$ нмоль/мл в соревновательном периоде; $P < 0,05$) и увеличение содержания H_2O_2 ($x \pm SE$: $11,8 \pm 1,0$ нмоль/мл в подготовительном периоде, $14,2 \pm 0,9$ нмоль/мл в

соревновательном периоде); $P < 0,01$), а также достоверное увеличение кат ($\bar{x} \pm SE$: $6,6 \pm 0,6$ ЕД/г Нб $\times 10^3$ в подготовительном периоде, $8,5 \pm 0,5$ ЕД/г Нб $\times 10^3$ в соревновательном этапе; $P < 0,05$).

Хотя трехмесячный тренировочный процесс индуцировал, на первый взгляд, негативные изменения в окислительно-восстановительном состоянии, выражающиеся в снижении активности кат, адекватная реакция антиоксидантной системы наших спортсменов на острую физическую нагрузку сохранялась. Исследование проводилось в группе из 30 элитных каратистов мужского пола в возрасте от 16 до 30 лет. Все они были профессиональными спортсменами более 5 лет и входили в состав национальной команды не менее 2 лет. Все участники были здоровы (не было ни хронических, ни острых заболеваний, ни активных спортивных травм), не имели особых привычек в питании, не употребляли медикаменты и пищевые добавки, не курили. Все участники и их родители, если им не исполнилось 18 лет, дали письменное информированное согласие.

Исследование было одобрено этическим комитетом медицинского факультета Белградского университета. Подготовительный период представлял собой специально разработанную тренировочную программу, состоящую из физической подготовки и совершенствования конкретных приемов каратэ. Он состоял из 3-х мезоциклов, которые различались по объему тренировок, интенсивности тренировок и целям тренировок. Интенсивность постепенно увеличивалась с 60% до 100% VO_{2max} , тренировочные занятия длились от 60 до 120 мин.

Спортсмены тренировались 5 раз в неделю, за исключением третьего подготовительного мезоцикла, когда количество тренировок удвоилось до двух раз в день. К концу предсоревновательного мезоцикла было организовано несколько подготовительных матчей. Венозную кровь брали шприцем по 5 мл и смешивали со 100 мкл 3 м хлорной кислоты, 400 мкл 20 мм ЭДТА в пробирке по 10 мл. После инкубации на льду в течение 20 мин его центрифугировали при 15 000 об / мин в течение 5 мин. В плазме крови определяли активные формы кислорода, а в эритроцитах-антиоксидантные ферменты. Биохимические показатели измеряли спектрофотометрически. Уровень супероксидного анионного радикала (O_2^-) измеряли с помощью реакции NBT (Нитро-синий Тетразолий) в Трис-буфере в сочетании с образцами плазмы и считывали при 530 Нм. Протокол измерения перекиси водорода (H_2O_2) основан на окислении фенола красного в присутствии пероксидазы хрена. Двести мкл образцов с 800 мкл PRS (раствор фенольного красного) и 10 мкл POD (пероксидаза хрена) были объединены. Уровень H_2O_2 измеряли при 610 Нм. Выделенные РБК трижды промывали 3 объемами ледяной 0,9 мм NaCl и использовали для определения активности каталазы (кат) гемолизаты, содержащие около 50 г НВ/л, приготовленные по Маккорду и Фридовичу. Активность кошки определяли по Бютлеру. Лизаты разбавляли дистиллированной водой и обрабатывали хлороформом-этанолам для удаления гемоглобина. Затем к образцам добавляли 50 мкл каталазного буфера, 100 мкл пробы и 1 мл 10 мм

H₂O₂. Детектирование проводилось при 360 Нм. В качестве пустого зонда использовалась дистиллированная вода. Активность супероксиддисмутазы (СОД) определяли адреналиновым методом Мисры и Фридовича. Смешивали 100 мкл лизата и 1 мл карбонатного буфера, а затем добавляли 100 мкл адреналина. Детектирование проводили при 470 Нм. Все описательные статистические параметры анализируемых характеристик были использованы для вычисления среднего арифметического ($\bar{x}$) с дисперсионными показателями (стандартное отклонение, SD и стандартная ошибка, SE) и медианы.

В зависимости от распределения, проверенного Шапиро-Уилком, для оценки различий между параметрами, собранными в двух разных временных точках, использовался парный t-критерий выборки или критерий суммы рангов Уилкоксона со знаком. Испытуемыми в нашем исследовании были молодые спортсмены, в среднем $20,9 \pm 4,1$ лет, с солидным спортивным стажем $8,7 \pm 3,6$ лет. Показатели аэробной емкости и уровня лактата до и после трехмесячного тренировочного процесса представлены в табл. 1. Среднее суточное потребление пищи на подготовительном и соревновательном этапах подготовки показано в таблице 2. Что касается изменений оксидативного статуса от подготовительного к соревновательному этапу, то единственное достоверное изменение было обнаружено в активности кат, которая достоверно после однократного тренировочного поединка каратэ отмечала статистически значимое снижение O₂– ($\bar{x} \pm SE$: с $32,7 \pm 4,9$ нмоль/мл в подготовительном периоде до $24,5 \pm 2,5$ нмоль/мл в соревновательном периоде; $P < 0,05$) и достоверное повышение H₂O₂ ($\bar{x} \pm SE$: с $11,8 \pm 1,0$ нмоль/ мл в подготовительном периоде до $14,2 \pm 0,9$ нмоль / мл в соревновательном периоде; $P < 0,01$). Отмечено также достоверное увеличение кат ($\bar{x} \pm SE$: с $6,6 \pm 0,6$ ЕД / г Hb $\times 10^3$ в подготовительном периоде до $8,5 \pm 0,5$ ЕД/г Hb $\times 10^3$ в соревновательном периоде; $P < 0,05$).

Таблица 1

Некоторые физиологические показатели,
полученные в ходе нагрузочного тестирования спортсменов

Показатели, $\bar{X} \pm SD$ (Med) тест	Подготовительный период	Соревновательный период
V _{O2} max (мл / кг мин)	$53,9 \pm 6,6$ (52.5)	$54,6 \pm 6,7$ (54,3) $P > 0,05$
AT (% от V _{O2} max)	$85,4 \pm 5,4$ (86.4)	$84,9 \pm 7,1$ (84,9) $P > 0,05$
HRmax (с/мин)	$199,4 \pm 5,0$ (200.0)	$195,4 \pm 7,4$ (193,0) $P < 0,05$
По персоналу в (С/мин)	$183,4 \pm 8,6$ (186,0)	$178,5 \pm 9,5$ (178,0) $P > 0,05$
Лактаты в покое (мм)	$2,4 \pm 0,8$ (2.4)	$1,9 \pm 0,7$ (1,6) $P < 0,01$
Лактаты после GXT(мм)	$14,9 \pm 3,9$ (15,0)	$12,4 \pm 3,0$ (12,5) $P > 0,05$

Активность антиоксидантных ферментов и, следовательно, повышает устойчивость организма к окислительному стрессу. Занятия умеренной аэробной физической активностью, по видимому, полезны для ранее сидячих людей, но интенсивная физическая тренировка может привести к снижению циркулирующих антиоксидантов у умеренно и хорошо тренированных спортсменов. Было показано, что спортсмены обладают более высокой антиоксидантной способностью, чем не спортсмены, но также существуют

различия в ее активности на разных фазах тренировочного процесса мезо-и макроцикла. Большой объем тренировок, выполняемых элитными спортсменами, может привести к хроническому окислительному стрессу, поэтому редокс-маркеры должны контролироваться в течение всего сезона, чтобы своевременно выявлять спортсменов повышенного риска и принимать меры, чтобы избежать последствий для здоровья спортсменов и спортивных результатов.

Таблица 2

Потребление макронутриентов и обеспечение их питательных антиоксидантами на подготовительном и соревновательном этапах подготовки

Показатели, $\pm$ SD(Med)тест	Подготовительный период	Соревновательный период
Энергия, (ккал / сут)	2808 $\pm$ 571	2781 $\pm$ 70S P>.0,05
Белок (г/сут)	112 $\pm$ 2,9	105 $\pm$ 32 p>0.05
Жир (г/сут)	88 $\pm$ 19	85 $\pm$ 24 P> 0,05
Углеводы (г/сут)	392 $\pm$ 71	409 $\pm$ 91 p> 0,05
В-каротин (мг / сут)	4,5 $\pm$ 2,2	4,8 $\pm$ 2,5 p>0,05
Витамин Е (мг / сут)	22,4 = 9,8	18,7 $\pm$ 10.4 P> 0.05
Витамин С (мг/ сут)	215 $\pm$ 79	228 $\pm$ 82 P> 0,05

Рассмотрев все вышесказанное, мы оценили окислительно-восстановительный статус наших испытуемых до и после трехмесячного подготовительного тренировочного процесса, т. е. в подготовительном и соревновательном этапах. В отличие от Сод, чей подъем активности после подготовительного периода не достиг статистической значимости, падение активности кат было подтверждено как статистически значимое.

Эти эффекты хронической физической нагрузки на окислительно-восстановительный статус спортсменов противоположны эффектам острой физической нагрузки, которые были обнаружены в той части исследования, которая была связана с изменениями окислительно-восстановительного статуса после одного боя тренировки каратэ. После специфической тренировки по каратэ уровень O₂-был статистически снижен, а уровень H₂O₂ и активность кат-статистически повышены. Повышение активности СОД после специфической тренировки по каратэ опять оказалось статистически незначимым. Одно из возможных объяснений статистически значимого снижения уровня O₂ и повышения уровня H₂O₂ после острой нагрузки заключается в скорости химической реакции, в которой эти свободные радикалы разлагались - разложение O₂ происходит значительно быстрее, чем разложение H₂O₂. Снижение концентрации O₂ после нагрузки сопровождается парадоксально иррелятивными изменениями активности СОД. Объяснение, вероятно, заключается в том, что количество O₂ до и после нагрузки было недостаточно высоким, чтобы значительно стимулировать СОД. В целом, на разных этапах наших исследований наблюдались лишь незначительные различия в активности СОД, что соответствует выводам других исследователей о том, что активность СОД существенно изменяется только при производстве АФК в больших количествах. Кроме того, существует вероятность того, что

другие антиоксиданты, которые не были измерены в нашем исследовании, такие как аскорбиновая кислота и дигидроаскорбиновая кислота, поглощали достаточно O_2 – высвобожденного из-за физической нагрузки. Кроме того, значительное повышение уровня H_2O_2 после острой нагрузки вызвало увеличение активности кат, что ожидается, поскольку сродство кат к H_2O_2 возрастает по мере увеличения концентрации H_2O_2 . Противоположное происходило после воздействия хронических физических нагрузок.

Снижение активности кат, наблюдаемое после трехмесячного тренировочного периода, соответствует результатам некоторых исследований на других спортсменах, но есть также ряд исследований, в которых не сообщалось об изменении активности кат В результате физических тренировок. Ранее было подтверждено, что в Сербии существует дефицит селена (Se). Следовательно, изменяется система антиоксидантной защиты для нейтрализации H_2O_2 в эритроцитах сербской популяции (снижается активность глутатионпероксидазы (GSH-Px)).

Следовательно, можно ожидать, что активность кат возрастет, чтобы смягчить последствия снижения активности GSH-Px, особенно у спортсменов, поскольку они испытывают дополнительные затраты Se из-за интенсивных физических тренировок. Ограничения нашего исследования заключаются в том, что мы не измеряли активность GSH-Px и уровень оксида азота (NO), поскольку как снижение уровня Se, так и повышение уровня NO могут ингибировать активность САТ. Корреляция всех этих параметров помогла бы понять наблюдаемые изменения в окислительно-восстановительном состоянии.

Йорга Илья

Всемирная федерация Фудокан, Белградский Университет, Белград, Сербия

ТЕХНИКА И ПРИНЦИП МАКСИМУМА СИЛЫ В КАРАТЭ ФУДОКАН

Аннотация. Статья посвящена технике и принципу максимума силы в каратэ «Фудокан».

Ключевые слова: техника, энергия, контроль, сила.

Yorga Ilya

Fudokan World federation, Belgrade university, Belgrade, Serbia

TECHNIQUE AND PRINCIPLE OF MAXIMUM FORCE IN KARATE FUDOKAN

Annotation. The article is devoted to the technique and the principle of maximum strength in karate "Fudokan".

Keywords: technology, energy, control, power.

Хорошая техника обороны подразумевает соответствующую скорость и силу, которые были бы в состоянии воспрепятствовать атаке и в то же время

подготовить контратаку. Одновременно во многих других видах спорта нужная техника определяется очень просто: например, лучшая техника прыжка в длину или в высоту есть та, которая способствует самому длинному или самому высокому прыжку. Но, так как эту «лучшую» технику найти отнюдь нелегко, упомянутое определение по сути говорит о предназначенной, заданной цели, а не о некоем виде техники. Когда речь идет о цели, в каратэ она может быть многосторонней – самооборона, вид боевого искусства или физическая готовность, совершенствование тела. Разные цели обуславливают и разницу в способе и интенсивности занятий Фудоканом, что далее означает и различное применение отдельных Фудокан техник, в зависимости от того, чего хочется достигнуть.

1. Самооборона:

- а) в цель нужно попасть с максимально сокрушительной энергией;
- б) энергия движений должна быть перенесена как можно быстрее и эффективнее на противника;
- в) силы, проявляющиеся при попадании в цель, должны быть реализованы, а сам каратист должен остаться невредимым.

2. Боевое искусство

а) техника должна исполняться с остановкой (механизм замедления), чтобы избежать повреждения партнера – спортивного противника, и, чтобы общепринятой системой правил содействовать поединку, т.е. соревнованию. Эта остановка, сопровождаемая достижением максимальной энергии удара, должна исполняться точно в пространственном и временном отношении, в момент, непосредственно предшествующий контакту с жизненной точкой противника. В этом отношении и классическое, и Фудокан каратэ имеют точно установленное правило сун-домэ, определяющее, что удар нужно остановить до нанесения (от нескольких миллиметров до трех сантиметров от намеченной жизненной точки; точнее, 1 сун составляет 3 см). Согласовывание достигнутой максимальной энергии удара, кимэ и сун-домэ добивается установкой цели чуть перед жизненной точкой, что обеспечивает исполнение данной техники каратэ полноценно и без контакта с противником.

б) техники должны осуществляться так, чтобы их можно было применить и на тренировке, и в спарринге с незначительными отклонениями тактического порядка.

3. Подготовка тела

Тренировкой преобразовываются анатомические субстраты (мышцы, сухожилия, суставы и кости), механизмом комплексного приспособления организма в целом увеличиваются его биохимические и физиологические возможности. При этом чрезвычайно важно каждое положение (позицию) и движение выполнить так, чтобы мышцы, сухожилия и суставы при исполнении техники каратэ могли вынести наступающее возрастание энергии. Итак, к лучшей технике в Фудокане надо стремиться по нескольким причинам:

– идеальное движение противник может узнать слишком рано, что может оказаться неблагоприятным и даже пагубным,

– большой размах содействует большему ускорению, а этим и большей скорости на пути к цели, но тогда и совокупное время исполнения техники дольше, и увеличивается РИСК «узнавания» предусмотренного движения со стороны противника. Сокращение размаха (амплитуды движения) содействует более короткой длительности движения, хотя уменьшает его энергию,

– окончание техники каратэ, как при достижении цели, так и еще больше при возможном промахе, необходимо выполнять при сохранении равновесия тела, чтобы из данной позиции можно было выполнить следующую, предусмотренную и целесообразную, технику.

До сих пор речь шла о важнейших правилах, которыми необходимо руководствоваться в поисках так называемой идеальной техники Фудокана. Всегда, хотя и в незначительной степени, позволяют некоторые ограничения и отклонения от утвержденных постулатов, обусловленные тактической разработкой и применением, тем более что во многих формах боевых искусств, в том числе и в каратэ, существуют неясности в связи с целью движения, что вызывает отдаление от предусмотренных правил движения и непосредственно влияет на систему обучения.

Кроме того, большое значение имеет и связь между использованием техники и целью нападения, особенно в самообороне. Например, на небольшую поверхность, подвергающуюся удару, с помощью нукитэ можно произвести большой нажим, но вследствие слабости суставов пальцев, энергия удара ограничена. Поэтому нукитэ годится только для самых мягких и очень чувствительных частей тела, представляющих собой цели нападения. Сложные вопросы, которые охватывают и объединяют техники и цель нападения, требуют подробных медицинских знаний, медицинских исследований и дополнительных изучений. Хорошее исполнение базовой техники в Фудокан каратэ требует психофизического равновесия упражняющегося, единства физических и психических качеств при выполнении каждой техники в отдельности (цуки – удары руками, гери – удары ногами или укэ – блокирующие техники). На рис. 1 можно увидеть основные физические величины, имеющие важность для Фудокан каратэ, которые поэтому и являются предметом настоящей книги; на основании их и при помощи законов физики будет легче объяснить и сопровождающие психические явления.

Поскольку известно, что в особых состояниях и обстоятельствах мышечную деятельность можно многократно увеличить, то ясно, что в каратэ нужно стремиться к тому, чтобы такие состояния мышц путем постоянной, продолжительной и запланированной тренировки можно было сознательно вызвать на соревнованиях, тренировке или в момент самообороны. Чрезвычайное увеличение силы, как весьма сложное явление, имеющее большое значение в традиционном каратэ, в том числе и в Фудокане, можно выразить в виде основного принципа: произвести максимальную силу.

Источники силы в практикуме Хидэтаки Нисиямы подробно дифференцируются и объясняются. Такой подход, среди прочих, поддерживает и автор настоящей книги. Чтобы при выполнении основных техник каратист

полностью проявил себя, максимум силы должен быть обусловлен достижением психофизического единства в каждой технике в отдельности и у каждого упражняющегося в отдельности.

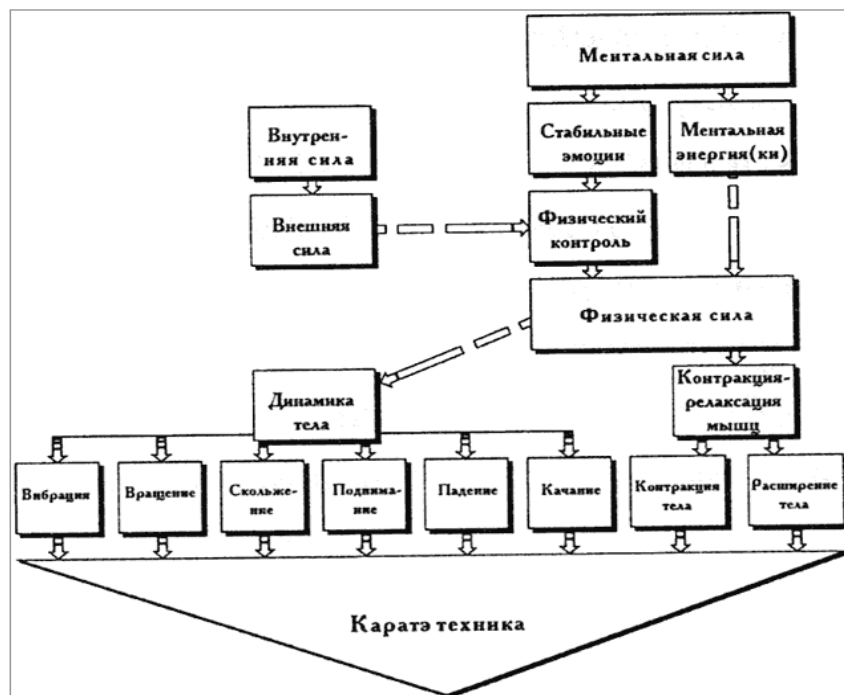


Рис. 1. Основные физические величины, имеющие важность для Фудокан каратэ

Возникшая из механизма контракции и деконтракции мышц физическая сила контролируется психической сферой. Поэтому мышечная масса является источником силы только в узком смысле слова, тогда как психические возможности являются важнейшим источником «силы каратэ» в самом широком смысле.

Из вышеупомянутого можно сделать вывод, что в целях осуществления максимальной физической силы, необходимо добиться полного психического контроля, а именно: а) устойчивых (контролируемых) чувств, б) контроля над психической напряженностью, в) контроля над психической энергией (ки).

Психическая энергия, или ки, согласно профессору Нисияме, предельно индивидуальна и присуща всякому по-своему. Это «внутренний заряд», который способен превратиться в реальную мышечную силу, преобразовываясь из так называемой внутренней формы, невидимой и неизмеримой во внешне измеримое и видимое состояние, в физическую силу, направленную в намеченное место, жизненную точку или направленную на достижение определенного телесного проявления в виде выполнения техники каратэ.

Считая ки первичной энергией, все же следует подчеркнуть, что, подобно тому как хорошее знание техники не может создать настоящего эффекта, если ки не является сильно развитым и хорошо направленным, так и ки не годится, если знание техники скудно и недостаточно.

Кириллова И. А.

Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград, Россия

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Некомпетентность в вопросе разрешения конфликтов, особенно в спорте, отражается на эффективности профессиональной деятельности. Целью исследования стало изучение конфликтного поведения и его взаимосвязи с уровнем субъективного контроля у юных спортсменов-футболистов. Указанный феномен недостаточно исследовался у подростков-спортсменов, которые принадлежат к различным спортивным командам, функционирующим на базе учебно-воспитательных учреждений.

Ключевые слова: юные спортсмены, подростковый возраст, индивидуально-психологические особенности поведения личности, уровень конфликтности, спортивная команда, спортсмены-футболисты.

Kirillova I. A.

Volgograd state physical education academy, Volgograd, Russia

INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CAUSES OF CONFLICT BEHAVIOR IN YOUNG ATHLETES

Annotation. The incompetence in conflict resolution, especially in sport, influences on the efficiency of professional activity. The aim of the research is examining the conflict behavior and its interrelation with the level of subjective control of young football-players. The mentioned phenomenon is insufficiently researched among teen athletes who are members of different sports teams that function on the basis of educational establishments.

Keywords: young athletes, adolescence, individual psychological features of personality's behavior, the level of conflictness, sport teams, football players.

В современном обществе конфликт оказывает большое влияние, как на разнообразные социальные процессы, так и на взаимодействие личностей друг с другом. Любой конфликт приводит к определенным последствиям, либо положительным (функциональный), либо отрицательным (дисфункциональный), которые влияют на дальнейшее развитие той или иной сферы деятельности.

Среди различных сфер деятельности конфликты в спорте имеют особое значение и большое разнообразие. И это неудивительно, поскольку настолько же сложна, многообразна деятельность в спорте. Наиболее остро эта проблема проявляется у юных спортсменов-подростков. Это обусловлено маргинальным статусом самого подростка, который порождает внутренние противоречия, неадекватное поведение, склонность к аффектам, экстремистским проявлениям, отсутствием самоуверенности и др.

Конкретными видами конфликта в данной возрастной группе являются:

а) межличностный, т.е. конфликт – «спортсмен-спортсмен», «тренер-спортсмен», «тренер-тренер», «тренер-администрация» и др.;

б) внутригрупповой, т.е. конфликт – «спортсмен-команда», «тренер-команда», «администрация-команда» и др.;

в) межгрупповой, т.е. конфликт – «команда-команда» или между группировками в команде, коллективе.

Необходимо отметить, что конфликтам, возникающим в среде юных спортсменов свойственны общие черты, характерные для любого конфликта, однако существуют и специфические особенности.

Среди особенностей можно выделить:

а) соперничество и конкуренция в процессе спортивной деятельности;

б) психологическое и физическое противостояние между спортсменами;

в) высокая эмоциональность спортивной деятельности и высокие нервно-психические нагрузки на соревнованиях;

г) повышенная двигательная активность, связанная с физическим утомлением.

Таким образом, конфликты в спорте порождаются объективными и субъективными факторами. К числу последних относятся и некоторые «конфликтогенные» индивидуально-психологические особенности личности, которые приводят к развитию деструктивного разрешения конфликта.

Анализ литературных источников по данному вопросу показывает, что до настоящего времени проблема управления конфликтами на основе результатов диагностики индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена не раскрыта. В сфере физической культуры и спорта проводились лишь отдельные исследования по изучению конфликтов в их взаимосвязи с индивидуально-психологическими качествами личности, в том числе с акцентуациями характера, коррелирующими с конфликтностью личности спортсменов (И. И. Сулейманов, А. П. Дмитриев, Я. А. Воробьев, М. И. Судат).

С целью поиска ответа на вопрос о регулировании, разрешении и предупреждении конфликтов, причины которых коренятся в индивидуально-психологических особенностях конфликтантов, было проведено диагностическое исследование. Диагностическое исследование проводилось на базе МБУ спортивная школа олимпийского резерва № 11 «Зенит-Волгоград» г. Волгограда.

Целью диагностического исследования было определение у юных спортсменов-футболистов взаимосвязи между уровнем субъективного контроля и способом поведения в конфликтных ситуациях.

В проведенном нами исследовании было установлено, что большую часть респондентов юных спортсменов-футболистов характеризует конфликтность «выше среднего». Таких спортсменов в группе выявлено 72 %. Конфликтность «ниже среднего» свойственна 18% и «средняя конфликтность» отмечается у 10 % респондентов.

Среди спортсменов-футболистов имеются как экстерналы (возлагающие ответственность за события своей жизни на других людей и обстоятельства), так и интерналы (считающие именно себя ответственными за то, что с ними

происходит). Экстерналы составляют 64%, а интерналы – 36% в исследуемой группе.

Конфликтность юных спортсменов-футболистов усиливается при повышении показателей интернальности и экстернальности.

Далее со спортсменами была проведена методика определения типа реагирования спортсменов на конфликтные ситуации Т. Томаса. С помощью данной методики были изучены предпочитаемые способы поведения в конфликтной ситуации.

Результаты диагностического исследования показали, что большинство респондентов, участвующих в исследовании, предпочитают сотрудничество в конфликте (62,8 %). Для них характерно активное участие в конфликте и в отстаивание своих интересов наряду со стремлением к сотрудничеству и поиском выгодного результата. Предпочтение большинством членов коллектива такого стиля поведения в конфликте указывает на возможность конструктивного подхода к решению задач.

Одна треть испытуемых (32,6 %) предпочитает такой способ поведения в конфликте, как соперничество. Для них характерно стремление разрешить конфликт своим путем, удовлетворить только собственные интересы, вынуждая других людей принимать его решение проблемы.

Часть юных спортсменов (25,6 %) проявили избегание как предпочтительный способ поведения в конфликте. Для этих респондентов характерно уклонение от разрешения конфликта. Эффективность данного способа поведения зависит от конкретной ситуации - иногда уход или отсрочка могут быть вполне подходящей и конструктивной реакцией на конфликтную ситуацию.

Стратегию поведения в конфликте, как компромисс, предпочитают 11,6 % спортсменов-футболистов. Они считают наиболее благоприятным находить такое решение, при котором обе стороны конфликта частично идут на уступки и частично удовлетворяют свои интересы.

Наименее редко испытуемые проявили предпочтение приспособления как способа поведения в конфликте. Только 7 % юных спортсменов в конфликтных ситуациях предпочитают не отстаивать свои интересы, а жертвовать ими для другого участника конфликта.

Таким образом, по результатам изучения основных стратегий поведения в конфликте необходимо отметить, что большинство респондентов исследуемой команды предпочитают сотрудничество, что говорит о возможности конструктивного разрешения конфликтов. Также позитивным является то, что все спортсмены указывали и на возможность компромиссных решений или ухода от конфликтов.

Однако около одной трети испытуемых в конфликте предпочитают не считаться с мнением других людей. Выбор соперничества в конфликте достаточно многими членами спортивной команды свидетельствует о том, что могут возникать трудности в разрешении конфликтов.

Некоторые стратегии поведения юных спортсменов-футболистов усиливается при повышении показателей интернальности и экстернальности и имеют корреляционные связи.

Экстерналам в большей степени свойственны стратегии «избегания» и «уступки». Интерналы проявляют большую склонность к стратегии «сотрудничества», но не склонны идти на «уступки».

Как правило, конфликтные ситуации отрицательно отражаются на деятельности спортивной команды, ведь именно в ней в зависимости от направленности и продолжительности конфликтов происходит влияние на индивидуальную и совместную спортивную деятельность конфликтующих, что может привести к снижению спортивных результатов и нарушить микроклимат в команде.

С другой стороны, для достижения высоких спортивных результатов на современном этапе наряду с отличной физической и технико-тактической подготовкой все большее значение приобретает знание спортсмена своих индивидуально-психологических особенностей поведения в конфликте. Одним из основных способов, способствующих решению конфликтных ситуаций, является оптимизация соотношения основных стратегий поведения в конфликте, то есть частоты использования тех или иных стратегий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Калинкина, Е. В. Причины возникновения конфликтов в спортивных командах по фитнес-аэробике / Е. В. Калинкина, Г.К. Шакурова // Молодой ученый. – 2016. – №8. – С. 1208-1210.
2. Лубышева, Л. И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л. И. Лубышева, А. И. Загrevская, А. А. Передельский, И. В. Манжелей, С. Н. Литвиненко, Е.А. Черепов, Н. В. Пешкова, М. А. Родионова, А. Г. Поливаев, А. Н. Кондратьев, М. В. Базилевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.

Комков В. Ю.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия

УЧЕТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ЮНОШЕЙ 13–14 ЛЕТ ПРИ РАЗРАБОТКЕ И ПРИМЕНЕНИИ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ФУТБОЛ

Аннотация. В статье рассматриваются возрастные особенности развития юношей 13–14 лет, связанные с изменениями в работе центральной, эндокринной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, преобразованием скелета, мышц. Подчеркивается необходимость постоянного врачебного контроля за физическим состоянием юных футболистов, важность учета выявленных особенностей организма подростков при организации учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: футбол, возрастные особенности, метод тренировки, подготовка юных футболистов 13–14 лет.

AGE- AND GROWTH-RELATED FEATURES OF DEVELOPMENT OF ADOLESCENT FOOTBALL PLAYERS OF 13–14 YEARS

Annotation. The article discusses the age-related features of the development of young men 13–14 years old associated with a change in the work of the central, endocrine, cardiovascular, respiratory systems, as well as the transformation of the skeleton and muscles. The author emphasizes necessity of constant medical monitoring of the physical condition of young football players and the importance of taking into account the identified characteristics of the body of adolescents when organizing the training process.

Keywords: football, age-related features, training method, training young football players of 13–14 years old.

Сегодня игровые виды спорта отличает острейшая борьба, крайне высокий уровень спортивных достижений, невиданный рост физических возможностей спортсменов, что закономерно предъявляет особые требования к качеству подготовки игроков. Одно из условий высокой эффективности подготовки юных футболистов – учет в тренировочном процессе закономерностей и механизмов возрастных этапов развития организма спортсменов.

С целью установления границ возрастных этапов относительно анатомо-физиологических норм реакции на факторы окружающей среды была предложена возрастная периодизация мальчиков и юношей: новорожденный период (1-10 дней), грудной возраст (10 дней-1 год), раннее детство (1-3 года), первое детство (4-7 лет), второе детство (8-12 лет мальчики), подростковый возраст (13-16 лет мальчики), юношеский возраст (17-21 год) [2]. Что касается критериев биологического возраста, то принято выделять следующие: половую зрелость, костную или скелетную зрелость, зубную зрелость.

Однако темп индивидуального развития или биологический возраст ребенка может не соответствовать паспортному: в одной возрастной группе часто есть дети, отстающие от сверстников (ретарданты) или опережающие их (акселераты).

По статистике, примерно 30 % детей одного паспортного возраста опережают сверстников в развитии, 15-20 % отстают [6]. Это, несомненно, необходимо учитывать в тренировочном процессе, поскольку юные спортсмены в таких случаях по-разному переносят физические и умственные нагрузки.

Для того, чтобы избежать ошибок при отборе и прогнозировании в многолетней спортивной тренировке юношей, требуется серьезная совместная работа тренера и врача: анализ результатов медицинских обследований и соответствующая коррекция тренировочной деятельности [7,9]. В этой связи, цель исследования – рассмотреть возрастные особенности развития футболистов-юношей 13-14 лет, которые должны быть учтены при разработке

и применении научно обоснованных методов обучения игре в футбол. Данная возрастная группа находится в пубертатном периоде, что обуславливает часто возникающие сложности в работе тренера с ней, требуя учета объема и интенсивности учебно-тренировочной нагрузки.

На основании анализа специальной научной литературы по теме исследования [1, 5, 8, 9], последовательно рассмотрим ряд морфологических и функциональных особенностей развития центральной, эндокринной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также опорно-двигательного аппарата юношей 13-14 лет.

Так, имеющиеся на сегодняшний день данные говорят о завершении морфологического развития головного мозга в среднем школьном возрасте 12-15 лет. Мозг школьника весит меньше мозга взрослого, однако анатомически центральная нервная система подростка не отличается от взрослого человека. Происходит формирование коры больших полушарий, устанавливаются новые связи между различными органами и отделами центральной нервной системы.

В целом, функционирование центральной нервной системы юношей данного возраста характеризуется повышенной возбудимостью, неустойчивостью возбuditельно-тормозных процессов, что следует учитывать тренеру при работе с подростками, которые не всегда могут контролировать свои эмоциональные реакции, часто переоценивают свои силы и возможности, быстро утомляются. Кроме того, отмечается имитационная способность детей в этом возрасте, рациональное использование которой – важный педагогический прием в обучении юных футболистов.

В рассматриваемом возрасте в организме подростков идет серьезная перестройка эндокринного аппарата: усиление активности гипофиза, щитовидной, шишковидной желез, надпочечников, функция зубной железы ослабевает, что влияет на рост и развитие юношей 13-14 лет, их адаптивных реакций, интенсивность обменных процессов.

Несомненно, эти особенности развития организма в период полового созревания могут временно ограничить рост спортивного мастерства юного футболиста, поэтому должны быть учтены в проведении воспитательной работы и организации тренировочных занятий.

Работоспособность юношей 13-14 лет, скорость их адаптации к физическим нагрузкам во многом зависят от функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Строение кровеносных сосудов подростка анатомически не отличается от взрослого человека, завершается развитие структурных элементов миокарда (мышечной, соединительной и эластичной тканей, проводящей системы). Возраст 13-14 лет характеризуется магистральным типом кровообращения в сердечной мышце, активным развитием венечных артерий. Масса сердца увеличивается за счет повышенного синтеза белка в миокарде: растет масса желудочков, толщина стенок сердца, его объем.

В тоже время, нередко могут наблюдаться отклонения в развитии сердца, что сказывается на возможностях детского организма, способности переносить физические нагрузки. Переутомление, перенесенные инфекции, нарушение режима, как указывают специалисты, способствуют повышению сосудистого тонуса подростков, особенно в период полового созревания. Знание особенностей развития сердечно-сосудистой системы юношей 13-14 лет, механизмов регуляции и координации работы сердца и сосудов аппарата кровообращения, определяет необходимость разработки учебно-тренировочного процесса и физического воспитания с опорой на своеобразие функций сердечно-сосудистой системы спортсменов.

Что касается активно развивающейся в данном возрасте системе дыхания, томорфологически длина гортани юноши относительно длины тела больше, чем у взрослого человека; трахея у подростков более овальной формы, чему взрослых. Важны показатели возрастной динамики состояния аппарата дыхания: частота дыхательных движений с возрастом снижается, жизненная емкость легких увеличивается, количество поглощаемого кислорода растет, растет резерв дыхания.

Таким образом, в виду интенсивной деятельности сердца и дыхательных мышц юношей 13-14 леткоэффициент полезного действия невысок. Выявленные особенности организма подростков требуют научной проработки вопросов учебно-тренировочного процессаи постоянного врачебного контроля за физическим состоянием юных футболистов.

В 13-14 лет продолжается развитие скелета, окостенение его частей, изменение структурных и функциональных особенностей мышц. При этом, позвоночник еще подвижен, не окреп и гибок, но повышается прочность суставов, совершенствуется сухожильно-связочный аппарат. Активно формируются психомоторные функции, которые позволяют юным футболистам достигать высокой степени быстроты и точности движений. Юноши начинают лучше ориентироваться в пространстве, чувствовать темп движений, быстрее реагировать на изменение условий.

Как известно, эффективность технических приемов в футболе связана со способностью игроков успешно контролировать движения. Изучение возрастных особенностей развития опорно-двигательного аппарата, психомоторных функций, обусловленных возрастом игроков, играет важную роль при отборе и подготовке юных футболистов.

Многие специалистыотмечают положительное влияние систематических занятий спортивными играми, в том числе и футболом, на развитие жизненно важных систем организма юного спортсмена, но при условии построения учебно-тренировочного процесса с учетомзакономерностей и механизмов возрастного становления [4,9].

Рассмотренные анатомо-физиологические особенности подросткового возраста порождают и дополнительную психологическую напряженность у юношей 13-14 лет. Тренеру необходимо учитывать данный факт в своей работе,

поскольку возникающие в результате конфликты сказываются на деятельности самих подростков и на юношеском футбольном коллективе [3].

В свете вышесказанного можно утверждать, что в организации и осуществлении подготовки спортивного резерва страны следует учитывать возрастные особенности и уровень физического развития футболистов-юношей, морфо-функциональное состояние их органов и систем, а также степень подготовленности спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бахрах, И. И. Спортивно-медицинские аспекты проблемы биологического возраста подростков : автореф. дис. . д-ра мед. наук : 14.00.00 / И. И. Бахрах; ЦОЛИУВМЗ СССР. – М., 1981. – 59 с.
2. Безруких, М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) : учеб. пособие / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М. : Academia, 2008. – 412 с.
3. Блинов, В. А. Управление конфликтами в процессе подготовки футболистов-юношей 13-14 летнего возраста : автореф. дис. . канд. пед. наук / В. А. Блинов. – Омск, 2001. – 19 с.
4. Граевкая, Н. Д. Спортивная медицина : Курс лекций и практические занятия. Учебное пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М. : Советский спорт, 2004. – 360 с.
5. Губа, В. П. Теория и методика футбола : учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М. Советский спорт, 2013. – 536 с.
6. Губа, В. Методология подготовки юных футболистов : учебно-методическое пособие / В. Губа, А. Стула. – М. : Человек, 2015. – 184 с.
7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп. литература, 2004. – 808 с.
8. Спортивная медицина: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В. Л. Карпмана. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.
9. Юный футболист : Учеб. пособие для тренеров / Под. ред. А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. – М. : «Физкультура и спорт», 1983. – 255 с.

Красильников А. Н., Трофимов В. Н., Данилова А. М.

Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

ДИНАМИКА БИОХИМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. Тренировка, как процесс адаптационный, имеет в основе, прежде всего биохимические, а затем уже морфонологические и функциональные изменения. Выбор биохимических параметров информативных и адекватных. Процесс биохимической адаптации к физическим нагрузкам носит разнонаправленный характер. Планирование тренировочного процесса квалифицированных спортсменов.

Ключевые слова: биохимия спорта, педагогическое наблюдение за тренировочной программой, адаптация организма к нагрузкам, планирование тренировочного процесса.

DYNAMICS OF BIOCHEMICAL INDICES IN THE PROCESS HIGH QUALIFY SWIMMERS PREPARATIONS

Annotation. Training, as an adaptive process, is based primarily on biochemical, and then morphological and functional changes. Selection of biochemical parameters those are informative and adequate. The process of biochemical adaptation to physical exertion is multidirectional. Planning the training process of qualified athletes.

Keywords: biochemistry of sports, pedagogical supervision of the training program, adaptation of the body to loads, planning of the training process.

Актуальность. Большую роль в разработке принципов построения учебных и тренировочных занятий по физической культуре и спорту отводится биохимии спорта. В последнее время биохимия все больше проникает в теорию и практику спорта. Это понятно, т.к. в основе всех физиологических процессов лежат метаболические изменения. Тренировка (с биологических позиций), как процесс адаптационный, имеет в основе, прежде всего биохимические, а затем уже морфонологические и функциональные изменения. Борьба за спортивные рекорды влечет за собой неуклонное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, но оно беспредельно и может вступить в конфликт с функциональными возможностями организма и здоровьем спортсмена. Это, в свою очередь, выдвигает ряд вопросов, которые могут быть решены только при условии решения названных выше вопросов.

Цель и задачи исследования:

1. Создание новых, более эффективных и целенаправленно действующих пищевых препаратов, обеспечивающих функциональный комфорт организма при физических нагрузках, близких к пределу;

2. Рационализация распределения и дозировки дневных тренировочных микро и макроциклов.

Только в этом случае биохимия спорта сможет выполнить задача: управлять процессами обмена веществ и целенаправленными изменениями организма – в данном случае для повышения эффективности развивающего и оздоравливающего влияния физических упражнений и повышения спортивных результатов.

Материал и методы исследования: спортивное плавание – один из самых массовых и популярных, но в то же время и самых труднейших видов олимпийской программы. При всех видах и способах плавания сохраняется присущая ему специфичность воздействия на организм человека, обусловленная особенностями водной среды. В отличие от привычных наземных условий пловец находится в воде во взвешенном состоянии, давление воды распределяется по всех поверхности тела, исчезает статическое напряжение мышц. В этих условиях ориентировка, сохранение необходимого положения тела и выполнение движений требуют коренной перестройки

механизмов управления движениями. Плотность воды в 800 раз больше плотности воздуха, она оказывает значительное сопротивление перемещению тела пловца. Это находит свое выражение в скорости передвижения, так скорость передвижения в плавании значительно меньше, чем в легкоатлетическом беге и колеблется в пределах 0,85-2 м/с. Сопротивление при активном плавании прямо пропорционально скорости пловца. Вследствие высокого сопротивления воды на 1 метр пути в плавании расходуется в 4 раза больше энергии, чем при ходьбе с равной скоростью. Коэффициент полезного действия человека при плавании чрезвычайно низок – 0,5-7,8 %. Горизонтальное положение тела и давление воды создают облегченные условия для работы сердечно-сосудистой системы, так как при этом гидростатическое давление крови практически отсутствует. Выполнение плавательных движений в горизонтальном положении способствует гармоническому развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Затруднение выполнения вдоха и выдоха в связи с сопротивлением воды способствует развитию органов дыхания у пловцов.

Результаты исследования и их обсуждения: согласно исследованиям, проведенным на пловцах, даже изменение привычного стиля плавания приводит к увеличению биохимических сдвигов в крови – более значительному снижению рН и щелочного резерва, хотя скорость прохождения дистанции при непрерывном стиле меньше. Причины различий заключаются в уровне владения техникой и отношении спортсмена к нагрузке.

Большое значение имеет правильный выбор биохимических параметров информативных и адекватных стоящим перед исследователями задач: изучаемые биохимические параметры по своей химической природе могут быть разделены на четыре группы:

1. Метаболиты углеводного, липидного и белкового обмена;
2. Показатели газоелектролитического и кислотно-щелочного равновесия;
3. Ферменты;
4. Гормоны;

Методы исследования:

1. Педагогическое наблюдение применялось на всех этапах работы и ставило своей целью фиксацию особенностей построения тренировочного процесса пловцов в различные периоды подготовки. Для чего проводилось изучение тренировочной программы, объема и интенсивности выполняемой нагрузки, хронометрирование и фиксирование времени проплываемых отрезков.

2. Педагогическое тестирование. Использовался комплекс тестов для определения специальной работоспособности пловцов и степени адаптации к физическим нагрузкам на всех этапах подготовки: 3000 м в/с, 8×200 м, 3× (4×100м), 4×300м, 3× (4×200м).

3. Медико-биологические методы: Определение сахара в крови – проводили методом Хагедорна-Йенсена. Принцип основан на свойстве сахара

восстанавливать красную кровяную соль в желтую кровяную соль при кипячении в щелочной среде.

Метод сахарной нагрузки. Сущность данного метода состояла в том, что утром натощак у испытуемого брали кровь из пальца, после чего давали выпить заранее приготовленный раствор глюкозы (50г сахара на стакан теплой кипяченой воды). Затем через 0.5 ч., 1 ч., 2 ч., 2.5 ч. у него брали из пальца кровь для определения значения сахара в крови (лактат крови). По современной классификации зон мощности в плавании выделяется пять зон: первая на уровне аэробного порога, при котором концентрация лактата в крови составляет 2-3 ммоль/л; вторая – на уровне анаэробного порога с концентрацией лактата 4 ммоль/л; третья зона (с двумя подзонами А и В), где концентрация лактата составляет от 4 до 9 ммоль/л; четвёртая (с тремя подзонами А, В и С) – с концентрацией лактата от 9 ммоль/л до максимальной; пятая зона – с максимальным функционированием креатинфосфатного механизма.

Определение количества эритроцитов проводили коллометрическим методом на ФЭКе при красном светофильтре. Цветной показатель мочи определяли по методу Кембаровского с использованием раствора азотнокислого серебра. Показатель рассчитывали по графику, как среднеарифметическую величину из 3-х проб мочи.

Исследования проводились на всех этапах подготовки, а также на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях с конкретными задачами, средствами и методами их решения для каждого периода подготовки. Цель каждого этапа обследования была подчинена решению общей цели нашего исследования.

Исследования проводились на спортсменах-пловцах КМС и МС России студентах Самарского государственного технического университета. Все испытуемые, предварительно прошли врачебное обследование, показавшее, что они являются физически хорошо развитыми, здоровыми.

Полученные данные показывают, что перед стартом у всех испытуемых имело место повышение содержания сахара в крови, что легко можно объяснить предстартовым возбуждением спортсменов. На соревновании спортсмены показали хороший результат, но процесс степени мобилизации углеводных резервов во время выполнения работы у них был различный. Высокий уровень сахара в крови характеризует высокую степень мобилизации углеводов за счет внутримышечных источников.

Эти данные свидетельствуют о том, что процесс биохимической адаптации к физическим нагрузкам носит разнонаправленный характер. Причина такого явления очевидно кроется во множественности взаимосвязанных реакций, одновременно протекающих в организме при выполнении физических нагрузок, что и приводит к различным механизмам долговременной адаптации углеводного обмена.

Выводы: проведенные экспериментальные исследования позволили нам сделать следующие выводы:

1. Развитие адаптационных сдвигов в организме спортсменов зависит от периода подготовки и направленности тренировок.

2. Одинаковые тренировочные нагрузки вызывают различные изменения содержания сахара, эритроцитов, гемоглобина в крови спортсменов, что определяется совокупностью функционирования различных метаболических систем, оптимальное состояние которых приводит к повышению работоспособности организма и переходу его на новый функциональный уровень.

3. Характер изменений биохимических реакций организма на физическую нагрузку находится в зависимости от уровня тренированности спортсменов. Для тренированного организма амплитуда колебаний биохимических показателей снижается вследствие совершенствования процессов регуляции и экономизации метаболических процессов.

Практические рекомендации:

1. Для системной оценки адаптации организма к нагрузкам на различных этапах подготовки рекомендуется применять следующие биохимические показатели:

1.1 определение сахара в крови до и после работы различной направленности;

1.2 определение количества гемоглобина и эритроцитов на каждом этапе подготовки;

2. На протяжении годового цикла следует применять специальные тесты с целью выявления индивидуальной функциональной подготовленности пловцов.

3. При недостаточном уровне развития аэробных систем энергообеспечения нами рекомендуется следующие упражнения:

3.1 проведение серий тренировок с ступенчатым повышением скорости под биохимическим контролем;

3.2 увеличение объема кроссовой (лыжной, беговой) и игровой подготовки;

3.3 снижение объема интенсивности «жесткой интервальной» работы;

3.4 применение специальных средств восстановления углеводной диеты.

4. Снижение анаэробной работоспособности в контрольном тестировании предусматривает следующие методические приемы:

4.1 увеличение интенсивности «жесткой» интервальной работы;

4.2 включение гипоксической тренировки;

4.3 уменьшение объема работы в первой и частично во второй зонах интенсивности.

5. Планирование тренировочного процесса квалифицированных спортсменов производится с учетом реакции организма на специальные тесты и индивидуальные характеристики соревновательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Красильников А. Н. Инновационные технологии спортивной тренировки на принципах биоуправления / Сб. мат. IX межд. н.п.к., «Актуальные проблемы физической культуры и спорта», Чебоксары, 14 ноября 2019 г.- С.196-202.
2. Красильников А. Н. Физиологические аспекты подготовки высококвалифицированных спортсменов на принципах биоуправления / Сб. мат. Всероссийской науч.-практ. конф. «Проблемы и перспективы физического воспитания спортивной тренировки и адаптивной физической культуры», Казань, 22 ноября 2019 г. – С. 59-63.

Красноруцкая И. С.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Аннотация. В статье приводятся результаты, полученные в ходе исследования основных параметров функции ЦНС у детей, занимающихся футболом и баскетболом. При этом, по результатам исследования установлены специфические реакции нервной системы при влиянии на неё тестирующей нагрузки, также определены показатели скорости и лабильности, уровень выявленного дисбаланса нервных процессов в соответствии с возрастными характеристиками и степенью тренированности организма юных спортсменов.

Ключевые слова: адаптация, показатели нервной системы, функциональное состояние, юные спортсмены.

Krasnoruckaya I. S.

National state university of physical education, sport and health named after P. F. Lesgaft, Saint. Petersburg, Russia

PSYCHOPHYSIOLOGICAL FEATURES OF ATHLETES OF GAME SPORTS

Annotation: The article presents the results obtained in the study of the main parameters of the central nervous system function in children involved in football and basketball. At the same time, according to the results of the study, specific reactions of the nervous system were established under the influence of a testing load, speed and lability indicators, the level of detected imbalance of nervous processes in accordance with age characteristics and the degree of fitness of the body of young athletes were also determined.

Keywords: adaptation, indicators of the nervous system, functional state, young athletes.

По результатам изучения источников научной литературы было установлено, что психофизиологические параметры организма имеют важное значение в аспекте создания необходимых условий для достижения высокого уровня эффективности и результативности деятельности в соревновательном процессе [1,3,4,5]. Известно, что во всех спортивных играх своевременное и правильное решение двигательных задач обусловлено способностью нервной системы к экстраполяции информации, поступающей в центральную нервную

систему от органов чувств, высокой подвижностью нервных процессов, соответствующей подготовленностью двигательного аппарата и вегетативных систем организма [2,4]. Игровые виды спорта предъявляют высокие требования к информационным процессам у спортсменов. Они вынуждены постоянно поддерживать высокую концентрацию внимания, быстро принимать решения. В связи с этим, цель нашей работы: изучить механизмы и особенности формирования адаптивных реакций ЦНС к условиям гиперкинезии у юных спортсменов игровых видов спорта (футбол, баскетбол).

Организация и методика исследования. При проведении настоящего исследования были выбраны 140 детей, занимающихся игровыми видами спорта, в возрасте от 10 до 15 лет. Распределение в зависимости от вида игровой деятельности выглядело следующим образом: 70 детей – футболисты, 70 детей – баскетболисты. Совокупный годовой цикл был распределён на 2 макроцикла – осень и весна.

Исследовательская работа осуществлялась непрерывно в течение ряда тренировочных макроциклов. В составе контрольной группы участвовали 70 детей, в возрасте от 10 до 15 лет, двигательный режим которых характеризовался как традиционный, то есть в течение учебной недели эти дети посещали два урока физкультуры.

В ходе исследования специфических признаков, которые были выявлены в рамках изучения нейродинамических процессов детей, участвующих в исследовании, применялся компьютерный комплекс «НС-ПсихоТест». Проводилось изучение параметров простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР), а также осуществлялся теппинг-тест. В ходе исследования также были определены основные параметры проявляемой реакции на движущийся объект (РДО), так как именно они в состоянии отразить баланс нервных процессов.

Результаты и их обсуждение. В ходе проведенных исследований в течение наблюдаемых нами 5-ти тренировочных макроциклов получены следующие результаты: наиболее высокие значения времени ПЗМР наблюдались

у спортсменов-игровиков весной в возрастной группе 10-11 лет. Минимальные временные показатели ПЗМР во время исследования были зафиксированы во время весеннего периода у детей в возрасте от 14 до 15 лет. Таким образом, с возрастом у спортсменов-игровиков отмечается повышение степени их тренированности и одновременное снижение времени реакции, выявленные результаты свидетельствуют о том, что у юных спортсменов отмечается развитие параметров качества быстроты, повышается степень сенсорной коррекции при проведении интенсивных спортивно-игровых тренировок. По результатам проведённой сравнительной оценки параметров ПЗМР у детей, занимающихся футболом и баскетболом, установлено, что имеются показатели, свидетельствующие о наличии тенденции уменьшения латентного времени двигательной реакции у спортсменов-баскетболистов. К третьему году наблюдений эти различия носили более выраженный характер. Это вполне

логично, поскольку среди юных баскетболистов преобладают дети долихоморфного типа.

Исследование особенностей нейромоторики в возрастном аспекте показало, что основное ускорение развития быстроты приходилось на возраст 12 лет и, особенно на возраст 14 лет. Эти периоды следует рассматривать как наиболее благоприятные для развития качества быстроты в условиях занятий футболом и баскетболом.

При изучении аналогичных показателей у детей, не занимавшихся спортом, также было зафиксировано аналогичное повышение показателей быстроты в рамках указанных возрастных периодов. При этом, у юных спортсменов в возрасте 15 лет было установлено, что их время ПЗМР значительно сокращалось, в сравнении с аналогичными показателями сверстников, не занимавшихся спортом.

Данный факт свидетельствует о том, что в качестве основных факторов, обуславливающих возможность возникновения установленных в ходе исследования изменений, выступают помимо естественных процессов роста и развития организма, усовершенствование нейродинамических процессов с возрастом, кумулятивный эффект тренировок, в результате чего характеристики функционального состояния ЦНС у детей спортсменов улучшаются.

В качестве еще одного значимого информативного параметра свойства быстроты исследовали максимальный темп движений. В ходе исследования было установлено, что параметры теппинг-теста у детей, занимающихся футболом и баскетболом, достоверно повышаются с возрастом и тренированностью, при этом максимальное значение они достигают к моменту завершения 5-го тренировочного макроцикла. Максимальная интенсивность в аспекте повышения этих показателей была зафиксирована у детей, занимающихся футболом. Надо полагать, что моторная и психологическая сложность тренировочно-соревновательной деятельности в футболе, большие размеры игрового поля, увеличивающие объем отслеживаемой информации, широкое использование наряду со специальной и общефизическую подготовку, все это повышает возбудимость, лабильность и силу нервной системы, что в свою очередь обеспечивает выносливость и работоспособность нейромоторного аппарата правой руки.

При исследовании критической частоты слияния мельканий подтверждено, что у юных футболистов и баскетболистов весной в 10-11 лет отмечены наиболее низкие значения КЧСМ, характеризующие слабый тип нервной системы.

Наиболее высокие показатели КЧСМ у юных футболистов были выявлены к пятому тренировочному макроциклу (14-15 лет), что указывает на становление сильного типа нервной системы, тогда как у юных баскетболистов показатели КЧСМ в указанный период характеризовали переход лишь только к среднему типу нервной системы.

Реакция, которую организм спортсмена проявляет в отношении движущегося объекта, представляет собой типовое психомоторное действие, для совершения которого необходимо своевременно среагировать. В процессе исследования были также получены результаты, свидетельствующие о том, что к моменту завершения 5 макроцикла тренировочной деятельности, то есть к моменту достижения спортсменами возраста 14-15 лет, было зафиксировано увеличение числа спортсменов-футболистов, демонстрирующих достаточное количество точных реакций, а также была выявлена тенденция, свидетельствующая о том, что количество реакций запаздывания у исследуемого контингента, к этому возрастному периоду снижалась.

У детей, занимающихся баскетболом, также были выявлены аналогичные изменения характера реакции на движущийся объект. Тот факт, что по результатам исследования было зафиксировано увеличение количества точных реакций при одновременном уменьшении количества реакций запаздывания, свидетельствует о том, что баланс нервных процессов достигает оптимального значения у детей, занимающихся игровыми видами спорта с возрастом и увеличением тренированности.

Изучение психофизиологических особенностей детей, занимающихся спортом позволит своевременно определять особенности функционального состояния ЦНС, уровни утомления при занятиях спортивными видами деятельности, вносить необходимые коррективы в индивидуальный уровень физической нагрузки и регулировать показатели интенсивности нагрузок, не допуская развития у спортсмена состояния переутомления.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Зайцева, В. В. Биологические основы индивидуального подхода к охране и укреплению здоровья / В. В. Зайцева // Альманах «Новые исследования». – 2003.- №1(4).- С. 36-52.
2. Краснорущая, И. С. Морфофункциональные особенности юных баскетболистов / И. С. Краснорущая // Мат. Всерос. научно-практич. конф. (г. Челябинск, 05-06 июня, 2018 г.) / под общ. ред. д.м.н., проф. Е. В. Быкова. – Челябинск: УралГУФК, 2018. – С. 188-191.
3. Ткачук, М. Г. Взаимосвязь между морфологическими и психологическими характеристиками спортсменов / М. Г. Ткачук, А. А. Дюсенова // «Современные аспекты фундаментальной и прикладной морфологии»: Мат. Всерос. научн. конф., посв. 100-летию со дня рожд. проф. М. Г. Привеса. – СПб, 2004. – С. 230-231.
4. Фомина, Е. В. Общая и спортивная психофизиология: учеб. пособие / Е.В. Фомина. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2004. – 139 с.
5. Фрис, Н. А. РСС и психофизиологические особенности спортсменов / В. Г. Тристан, Ю. А. Крикуха // Биоуправление в медицине и спорте: сб науч. ст.-Омск, 2000.- С. 48-50.

Куванов В. А., Куванов Я. А.

Санкт-Петербургский горный университет, Санкт-Петербург, Россия

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ДЗЮДОИСТОВ 15–16 ЛЕТ

Аннотация. Необходимость разработки проблемы определяется тем, что до сих пор не ясны количественные и качественные различия в динамике физической работоспособности спортсменов и в зависимости от направленности учебно-тренировочного процесса, квалификации, пола, возраста и вида спорта. На установление указанных характеристик у спортсменов 15–16 лет направлено настоящее исследование, что и определяет его актуальность.

Ключевые слова: спортивная борьба, дзюдо, физическая подготовка борцов, физическая работоспособность, система управления подготовкой борцов.

Kuvanov V. A., Kuvanov Y. A.

Saint-Petersburg mining university, Saint-Petersburg, Russia

WORKABILITY DEVELOPMENT METHODOLOGY AT JUDOISTS 15–16 YEARS

Annotation. The need to develop the problem is determined by the fact that the quantitative and qualitative differences in the dynamics of athletes' physical performance and depending on the orientation of the training process, qualifications, gender, age and sport are still not clear. The present study is aimed at establishing these characteristics among athletes 15–16 years old, which determines its relevance.

Keywords: wrestling, judo, physical training of wrestlers, physical performance, wrestling training management system.

Введение. Исследование физической работоспособности спортсменов всё шире внедряется в практику. Достаточно высокая информативность тестов, его методическая простота способствует тому, что функциональные пробы применяют не только врачи, но и тренеры. К настоящему времени разработаны стандарты и нормативы, необходимые для оценки индивидуальных результатов тестирования физической работоспособности. Эти стандарты основаны на данных обследования спортсменов, у большинства из которых синхронно изучались важнейшие показатели производственной кардио-респираторной системы. Благодаря этому оценка результатов тестирования физической работоспособности была физиологически детерминированной.

Целью настоящего исследования является экспериментальное обоснование системы управления подготовкой борцов на основе реализации специфической методики развития работоспособности.

Методы и организация исследования. В процессе исследования для решения поставленных задач были применены следующие методы: теоретический анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование общей и

специальной работоспособности, педагогический эксперимент, методы математической обработки результатов эксперимента.

Всё исследование включало в себя пять этапов. На первом этапе велось изучение научно-методической литературы по исследуемой проблеме. На втором этапе было проведено педагогическое наблюдение за тренировочным процессом и соревновательной деятельностью дзюдоистов 15-16 лет, тренировавшихся в КШВСМ. Наблюдая в течении 3 месяцев, выявилось, что для достижения высоких спортивных результатов у дзюдоистов 15-16 лет недостаточно развиты функциональные возможности (выносливость). После проведённого наблюдения была разработана методика развития выносливости. Данная методика была предложена дзюдоистам 15-16 лет и включена в их тренировочный процесс, вследствие этого было проведено данное исследование. На третьем и четвёртом этапах был проведён педагогический эксперимент. В проведённом исследовании участвовали 20 спортсменов дзюдоистов, возраст 15-16 лет. В период педагогического эксперимента контрольная и экспериментальная группа тренировалась 6 раз в неделю. Эти две группы тренировались по одной программе, но разными методами. В контрольной группе применялся повторный метод тренировки, характеризующийся повторением упражнений с интервалами отдыха, во время которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Число повторений обычно невелико, длительность может быть самой разнообразной. В экспериментальной группе применялся переменный метод который характеризуется однократной непрерывной работой длительностью 6-7 мин. с переменной интенсивностью для обеспечения наибольшего эффекта на сердечно-сосудистую систему. В зависимости от цели и условий проведения тренировочного занятия соотношение между интенсивной работой и умеренной может быть самым разнообразным. Интенсивность нагрузки меняется через 1-2 мин. в зависимости от задания. Продолжительность таких заданий на выносливость в обеих группах составило 10-15 мин. в конце каждой тренировки на фоне утомления. На пятом этапе велась математическая обработка и анализ полученных результатов исследования.

Результаты и их обсуждение. В период педагогического эксперимента были получены результаты динамики показателей физической работоспособности борцов по трём показателям в контрольной и экспериментальной группах (табл. 1, 2, 3,4).

Таблица 1

Динамика показателей физической работоспособности борцов 15–16 лет контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Показатели	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	t/p
ИГСТ	79,61 ± 3,26	79,80 ± 2,01	-
Броски манекена 30 с	55,79 ± 2,01	54,64 ± 2,75	-
Трёхминутный тест	82,93 ± 3,35	82,71 ± 2,77	-

В контрольной и экспериментальной группе до эксперимента достоверность различий не имеется, так как группы в начале эксперимента являлись равноценными.

Таблица 2

Динамика показателей физической работоспособности борцов 15-16 лет контрольной группы за период эксперимента (n=10)

Показатели	до	после	t/p
ИГСТ	79,61 ± 3,26	84,90 ± 2,72	-
Броски манекена 30 с	55,79 ± 2,01	59,21 ± 3,41	-
Трёхминутный тест	82,93 ± 3,35	84,51 ± 2,33	-

В результате проведённого исследования в контрольной группе результаты эксперимента до и после достоверность различий не имеют.

В экспериментальной группе, которая тренировалась преимущественно переменным методом, были получены следующие результаты, они представлены ниже в таблице 3.

Таблица 3

Динамика показателей физической работоспособности дзюдоистов 15-16 лет экспериментальной группы за период эксперимента (n=10)

Показатели	до	после	t/p
ИГСТ	79,80 ± 2,01	95,62 ± 4,2	p<0,05
Броски манекена 30 с	54,64 ± 2,75	65,12 ± 3,52	p<0,05
Трёхминутный тест	82,71 ± 2,77	98,41 ± 2,31	p<0,05

По показателям экспериментальной группы до и после исследования мы видим, что данная специфическая методика позволила повысить физическую работоспособность дзюдоистов 15-16 лет, что свидетельствует по показателям: PWC 170, 3-х минутный бег, перечисленные показатели являются достоверными. До эксперимента оценка физической работоспособности по PWC 170 – средняя, после отличная, по 3-х-минутному тесту – до эксперимента хорошая, после отличная.

Также мы сравнили показатели контрольной и экспериментальной группы после проведённого исследования и получили следующие результаты, представленные в таблице 4.

Таблица 4

Динамика показателей физической работоспособности борцов 15-16 лет контрольной и экспериментальной группы после эксперимента

Показатели	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	t/p
ИГСТ	84,90 ± 2,72	95,62 ± 4,2	p<0,05
Броски манекена 30 с	59,21 ± 3,41	65,12 ± 3,52	p<0,05
Трёхминутный тест	84,51 ± 2,33	98,41 ± 2,31	p<0,05

В результате данного исследования, выявилось, что в период эксперимента результаты значительно увеличились в экспериментальной

группе по сравнению с контрольной группой, что определяет достоверность различий ($p < 0,05$) между двумя показателями обеих групп.

Заключение. Применение разработанной специфической методики позволило оптимизировать процесс управления подготовкой дзюдоистов 15-16 лет и достичь достоверно наиболее высокого уровня подготовленности и спортивных результатов дзюдоистам экспериментальной группы по сравнению с дзюдоистами контрольной группы. Внедрение разработанной специфической методики в учебно-тренировочный процесс дзюдоистов 15-16 лет позволило повысить специальную выносливость, а в частности физическую работоспособность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буриндин А. Г. Оценка уровня специальной выносливости в спортивной борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – с. 49 - 51
2. Бойко А. Ф., Волков Н. И., Зациорский В. М. Исследование восстановительной реакции после тренировочных занятий различной направленности. // Теория и практика физической культуры. – 1963. - №3. – с. 14 – 16.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

Кузьмина О. В., Юламанова Г. М.

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

ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 14–15 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

Аннотация. Статья посвящена обоснованию эффективности методики воспитания двигательного-координационных способностей девушек 14-15 лет средствами фитнеса.

Ключевые слова: фитнес, двигательно-координационные способности, учащиеся 14–15 лет, средства.

Kuzminova O. V., Yulamanova G. M.

Bashkir state pedagogical university M. Akmulla, Ufa, Russia

JUSTIFICATION OF THE EFFECTIVENESS OF THE METHOD OF EDUCATION OF MOTOR COORDINATION ABILITIES OF GIRLS 14–15 YEARS OLD BY MEANS OF FITNESS

Annotation. The article is devoted to the substantiation of the effectiveness of the method of education of motor coordination abilities of girls 14–15 years old by means of fitness.

Keywords: fitness, motor coordination abilities, students 14-15 years old, means.

Введение. В условиях глубоких качественных преобразований социально-экономической сферы особую актуальность приобретает проблема

формирования гармоничной, духовно и физически развитой личности. Физическая активность, по мнению В.К.Бальсевича [1], является значимым креативным элементом, формирующим в сочетании с другими факторами физическую культуру человека и являющимся в этом смысле важнейшим компонентом системы воспитания и самовоспитания личности. Сохранение подрастающего поколения относится к числу наиболее актуальных проблем. Достижение необходимого уровня двигательного-координационных способностей является одним из важных факторов здоровья в условиях современного мира. В практике физического воспитания трудно найти вид деятельности, не требующий соответствующего проявления ловкости, точности, равновесия, гибкости, подвижности, прыгучести, меткости, ритмичности, пластичности. Выполняется много экспериментальных и теоретических работ, их авторы получили важные сведения в сфере общих основ диагностики, структуры, развития и тренировки двигательного-координационных способностей. Использование средств фитнеса не только значительно ускоряет процесс воспитания координационных способностей, но и повышает их уровень. Фитнес индустрия не стоит на месте, постоянное внедрение нового оборудования позволяет сделать значительный скачок в повышении уровня координационных способностей, нестандартный подход к занятиям, их разнообразие приводит к возникновению еще большей мотивации, интереса со стороны детей, тем самым делая занятия более эффективными. Однако, многие аспекты воспитания координационных способностей у девушек 14-15 лет остаются недостаточно изученными, поэтому данный вопрос является актуальным.

Цель исследования – обоснование эффективности методики воспитания двигательного-координационных способностей девушек 14-15 лет средствами фитнеса.

Методы исследования. В рамках педагогического эксперимента нами было проведено тестирование исходного уровня развития двигательного-координационных способностей учащихся 14-15 лет. Данное тестирование включало: тест «Равновесие» (проба Ромберга) фиксируется в секундах, «Кувырки» в секундах.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа научно-методической литературы и проведенных предварительных исследований была разработана методика воспитания двигательного-координационных способностей девушек 14-15 лет средствами фитнеса. В методику включены упражнения, выполняемые на дополнительном оборудовании: степ-платформа, платформа BOSU, CORE платформа, амортизаторы различного сопротивления, фитболы, которые выполнялись под современные ритмы музыки.

Для определения эффективности разработанной методики, направленной на воспитание двигательного-координационных способностей девушек 14-15 лет средствами фитнеса был проведен межгрупповой анализ показателей уровня развития данных способностей. Из табл. 1 следует, что до педагогического

эксперимента между группами достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны.

Таблица 1

Показатели уровня развития двигательного-координационных способностей девушек 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента, (M±m)

Контрольные упражнения	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p
«Равновесие» (проба Ромберга), с	30,62±2,14	30,33±2,59	p>0,05
«Кувьрки», с	5,3 ±0,4	5,4±0,7	p>0,05

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности.

Так в тесте «Равновесие» (проба Ромберга) в контрольной группе время выполнения составило 30,62±2,14 с, а в экспериментальной группе – 30,33±2,59 с, при p>0,05. В тесте «Кувьрки» в контрольной группе время выполнения составило 5,3 ±0,4 с, а в экспериментальной группе – 5,4±0,7 с, при p>0,05.

После педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование уровня двигательного-координационных способностей девушек 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп.

Как видно из табл. 2, все показатели уровня проявления двигательного-координационных способностей девушек 14-15 лет экспериментальной группы достоверно выше в сравнении с контрольной группой.

Так в тесте «Равновесие» (проба Ромберга) в контрольной группе время выполнения составило 33,62±1,77 с, а в экспериментальной группе – 39,88±1,57 с, при p>0,05. В тесте «Кувьрки» в контрольной группе время выполнения составило 4,2±0,4 с, а в экспериментальной группе – 4,1±0,8 с, при p>0,05.

Таблица 2

Показатели уровня развития двигательного-координационных способностей девушек 1–15 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента, (M±m)

Контрольные упражнения	Экспериментальная группа	Контрольная группа	p
«Равновесие» (проба Ромберга), с	39,88±1,57	33,62±1,77	p<0,05
«Кувьрки», с	4,1±0,8	4,2±0,4	p<0,05

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа.

Опираясь на результаты проведенного педагогического эксперимента можно сделать вывод о том, что разработанная методика, направленная на воспитание двигательного-координационных способностей девушек 14-15 лет средствами фитнеса позволяет интенсифицировать процесс развития данных способностей, в рамках отведенного для этой цели временного интервала и

обеспечивает в целом повышение эффекта тренирующих воздействий по сравнению с общепринятыми методиками.

Таким образом, все вышеуказанное свидетельствует об эффективности разработанной методики, направленной на воспитание двигательно-координационных способностей у учащихся 14-15 лет средствами фитнеса.

Таким образом, анализ данных, полученных в ходе исследования, показал, что воспитание двигательно-координационных способностей у учащихся 14-15 лет средствами фитнеса позитивно воздействует на развитие физических качеств и эмоциональное состояние обучающихся. Результаты эксперимента выявили прирост в развитии двигательно-координационных способностей.

Выводы. В результате межгруппового анализ выявлено, то до педагогического эксперимента между группами достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны. После педагогического эксперимента все показатели уровня проявления двигательно-координационных способностей девушек 14-15 лет экспериментальной группы достоверно выше в сравнении с контрольной группой: «Равновесие» (проба Ромберга) ($39,88 \pm 1,57$; $33,62 \pm 1,77$; $p < 0,05$). В тесте «Кувьрки» в контрольной группе время выполнения составило $4,2 \pm 0,4$ с, а в экспериментальной группе – $4,1 \pm 0,8$ с, при $p < 0,05$. Следовательно, разработанная методика воспитания двигательно-координационных способностей девушек 14-15 лет средствами фитнеса является эффективной.

Использование средств фитнеса не только значительно ускоряет процесс воспитания двигательно-координационных способностей, но и повышает их уровень. Фитнес индустрия не стоит на месте, постоянное внедрение нового оборудования позволяет сделать значительный скачок в повышении уровня координационных способностей, нестандартный подход к занятиям, их разнообразие приводит к возникновению еще большей мотивации, интереса со стороны детей, тем самым, делая занятия более эффективными. Для развития координационных способностей и повышения их уровня в фитнес культуре используют дополнительные средства, такие как дополнительное оборудование. Высокий темп, современные ритмы музыки и динамичность движений способствуют хорошему настроению.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М.: ФиС, 2010. – 208 с.
2. Лесгафт, П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П. Ф. Лесгафт // Избр. пед. соч. - М. : Педагогика, 1988. - 359 с.
3. Лях, В. И. Координационные способности : диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания) : учебник для ин-тов физкультуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2011.
5. Мишин, Б. И. Настольная книга учителя физической культуры / Б.И. Мишин. – М. : Аст, 2003. - 526 с.

6. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций [Текст] : монография. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2013.
7. Сулейманов, И. И. Основы воспитания координационных способностей : лекция / И. И. Сулейманов. – Омск : ОГИФК, 1986. - 21 с.
8. Теоретическое обоснование программы Российской Федерации «Здоровье нации» / Ю. В. Высочин, А. А. Денисов, В.В. Лукоянов / Программа Российской Федерации «Здоровье нации» : официальный бюллетень. - М., 2001. - С. 5-6.

Лукоянов А. Б.¹, Лукоянов Б. Г.¹, Брыляков А. В.¹, Бабин А. В.², Иванов А. В.³

¹ Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

² Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, Уфа, Россия

³ Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова, Симферополь, Россия

ВЕДУЩИЕ КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНИКИ ЖИМА ЛЕЖА ПАУЭРЛИФТЕРОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. В статье приводятся данные исследования по выявлению кинематических характеристик в упражнении жим лежа, без использования экипировки, для спортсменов высшей квалификации которые в наибольшей степени коррелируют с максимальным результатом.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, кинематические характеристики, техническая подготовленность, жим лежа.

Lukyanov A. B.¹, Lukyanov B. G.¹, Brylyakov A. V.¹, Babin A. V.², Ivanov A. V.³

¹ Ufa state aviation technical University, Ufa, Russia

² Ufa law Institute of the Ministry of internal Affairs of the Russian Federation, Ufa Russia

³ Crimean engineering and pedagogical University named after Fevzi Yakubov, Simferopol, Russia

LEADING KINEMATIC CHARACTERISTICS OF THE BENCH PRESS TECHNIQUE OF POWERLIFTERS OF SENIOR RANKS

Annotation. The article presents research data on the identification of kinematic characteristics in the bench press exercise, without the use of equipment, for highly qualified athletes who are most correlated with the maximum result.

Keywords: powerlifting, kinematic characteristics, technical readiness, bench press.

Современная система спортивной подготовки предполагает постоянное совершенствование технической подготовленности спортсмена, направленной на эффективную реализацию двигательной деятельности [1,2]. Практика спорта показывает, что спортсмены не в полной мере реализуют технические возможности из-за недостатков в развитии физических качеств или неэффективных двигательных действий в процессе выполнения

соревновательных упражнений. Что в свою очередь это влечет неудачи в соревновательной деятельности.

В данный момент широкое распространение в практике спорта получили оптико-электронные средства, позволяющие производить контроль технической подготовленности спортсменов. С помощью таких технологий появилась возможность получения объективных данных об особенностях выполнения упражнений в различных видах спорта, в том числе и в пауэрлифтинге [3].

Анализ научно-методической литературы показывает, что во многих видах спорта определение подобных характеристик лежит в поле зрения специалистов, не исключением является и пауэрлифтинг. [4,5,6]

Определение ведущих характеристик выполнения соревновательных упражнений позволит лучшему пониманию должной направленности процесса подготовки в пауэрлифтинге, и в итоге будет возможность совершенствовать процесс технической подготовки спортсменов-пауэрлифтеров.

В своих исследованиях мы ставили задачу выявить ведущие параметры техники выполнения упражнения жима лежа без экипировки. Для этого мы использовали разработанный ранее комплекс видеоанализа движений спортсменов [7]. Измерялись показатели кинематических характеристик упражнения с разным уровнем отягощения в диапазоне от 70 %-100 % от максимального результата, с градацией 5 %.

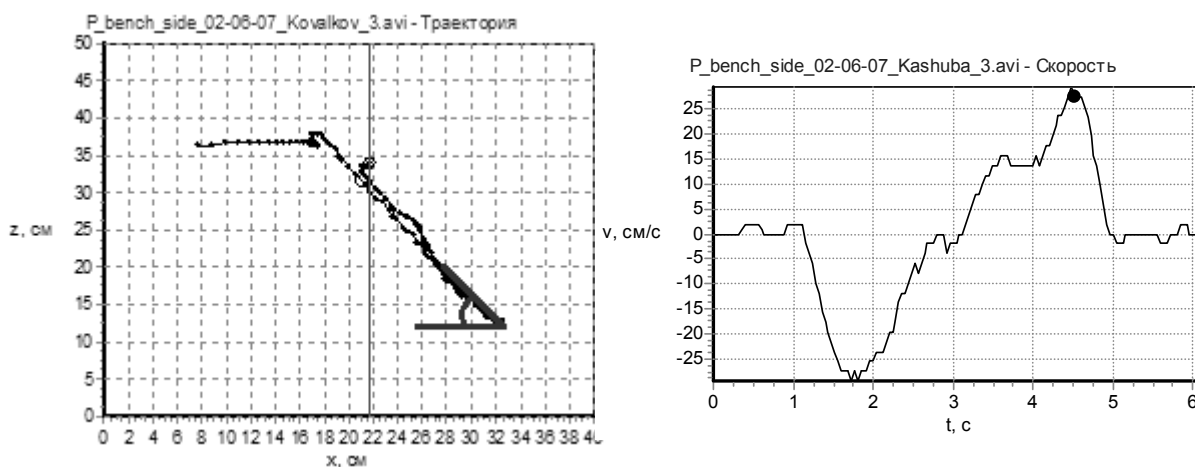


Рис. 1. Форма анализа кинематических характеристик

После анализа данных были выявлены кинематические характеристики движения в упражнении жим лежа без использования экипировки, в наибольшей мере связанные с максимальным результатом.

Максимальная скорость подъема снаряда от груди до «мертвой точки» ($V_{max,cp}$) $r=0,75$, и угол наклона траектории движения подъема штанги от груди до конечной фиксации снаряда на выпрямленных руках (α) $r=0,67$.

Анализ данных измерения максимальной скорости перемещения штанги от груди до «мертвой точки» в жиме лежа у пауэрлифтеров высшей квалификации свидетельствует, что изменение этого показателя характеризуется уменьшением величины с ростом отягощения. В свою очередь,

чем выше величина этого показателя, тем выше вероятность успешного подъема максимального веса для спортсменов выделенной группы.

Таблица 1

Данные о величине кинематических характеристиках, в наибольшей степени коррелирующие с максимальным результатом в жиме лежа

% от максимального результата в жиме лежа.	Max $V_{max,cp}$ от гр до «мертвой точки», см/с.	Угол наклона траектории движения штанги от груди до фиксации (α).
70%	37,8±3	51,4 ⁰ ±5 ⁰
75%	34,7 ±4	52,6 ⁰ ±5 ⁰
80%	32,6±3	52,3 ⁰ ±4 ⁰
85%	27,3±2	54,3 ⁰ ±4 ⁰
90%	25,2±3	54,7 ⁰ ±5 ⁰
95%	24,6±4	56,2 ⁰ ±6 ⁰
100%	21,4±3	57,3 ⁰ ±7 ⁰

Таким образом, можно сделать вывод, что для успешной реализации двигательных возможностей спортсмена в упражнении жим лежа без использования экипировки, необходимо учитывать такие кинематические показатели, как максимальная скорость подъема снаряда от груди до «мертвой точки» и угол наклона траектории движения подъема штанги от груди до конечной фиксации снаряда на выпрямленных руках. Содержание и направленность средств спортивной тренировки, используемых в тренировочном процессе пауэрлифтеров старших разрядов, необходимо организовывать таким образом, чтобы достигался оптимальный уровень показателей этих характеристик.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации / В. Н. Платонов. –К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
2. Лапутин А. Н. Моделирование спортивной техники и видеокомпьютерный контроль в технической подготовке спортсменов высшей квалификации /А. Н. Лапутин, А. А. Архипов, Р. Лайуни, Н. А. Носко, В. И. Бобровник, Р.А. Зубрилов, А.М. Ратов, Т.А. Полищук // Наука в олимпийском спорте. –К.: Олимпийская литература, 1999. –С. 102–109.
3. Лукьянов Б. Г., Лукьянов А. Б., Фетисов В.С., Шейко Б. И. Оптико-электронные методы измерения и анализа двигательных действий спортсменов // Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма» УГАТУ, г. Уфа, 2010. –С.177–182.
4. Лукашев А. А. Анализ техники выполнения рывка тяжелоатлетами высокой квалификации: автореф. дисс. на соиск. науч. степ. к.п.н: спец. 13.00.04 /А.А. Лукашев; [Гос. Центр, Ордена Ленина ин-т физ. культуры] – М., 1972. – 35 с.
5. Кампос Х. Биомеханический анализ индивидуальной техники рывка тяжелоатлетов в условиях ответственных соревнований /Х. Кампос, П. Полетаев // Вестник спортивной науки. – 2004. – № 3 (5). – С. 33–36.
6. Лукьянов Б. Г., Шейко Б. И. Кинематические характеристики модели техники жима // Российская научная конференция “Инновационные подходы в организации и содержании образовательного процесса в спортивной и оздоровительной деятельности” УГАТУ, Уфа 2008. –С.133–135.

7. Лукьянов Б. Г. Фетисов В. С Дудов О.А. Шейко Б. И. Программно- аппаратный комплекс для видеоанализа движений спортсменов (статья). // Научный журнал УГАТУ “Вестник УГАТУ”, серия “Управление, вычислительная техника и информатика» т.9, №5(23) 2007. –С. 64–71.

Лукьянов А. Б.¹, Лукьянов Б. Г.¹, Плохов В. К.¹, Степанов В. С.², Терещенко А. С.², Иванов А. В.³

¹ Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

² Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения, Санкт-Петербург, Россия

³ Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова, Симферополь, Россия

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК И ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПАУЭРЛИФТЕРОВ СТАРШИХ РАЗЯДОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Аннотация. В статье проводится анализ взаимосвязи тренировочных нагрузок в предсоревновательном периоде с психофизическим состоянием спортсменов старших разрядов в пауэрлифтинге.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, предсоревновательный период, взаимосвязь психофизического состояния и тренировочных нагрузок.

Lukyanov A. B.¹, Lukyanov B. G.¹, Plokhov V. K.¹, Stepanov V. S.², Tereshchenko A. S.², Ivanov A. V.³

¹ Ufa state aviation technical University, Ufa, Russia

² Saint Petersburg state Institute of film and television, Saint Petersburg, Russia

³ Crimean engineering and pedagogical University named after Fevzi Yakubov, Simferopol, Russia

THE RELATIONSHIP BETWEEN TRAINING LOADS AND THE PSYCHOPHYSICAL STATE OF SENIOR POWERLIFTERS IN THE PRE-COMPETITION PERIOD

Annotation. The article analyzes the relationship of training loads in the pre-competition period with the psychophysical state of senior athletes in powerlifting.

Keywords: powerlifting, pre-competition period, relationship of psychophysical state and training loads.

Достижение высоких результатов в спорте, в том числе и в пауэрлифтинге, – итог сложного процесса управления спортивной подготовкой, одними из важнейших составляющих которой являются планирование тренировочной нагрузки (ТН) и комплексный педагогический контроль. Они должны обусловить оптимальное соединение средств и методов тренировочного воздействия и восстановления функционального состояния

тренирующихся, а также способствовать совершенствованию систем и функций их организма, целенаправленно обеспечивающих спортивный результат.

Сложность решения этой задачи заключается в огромном количестве имеющихся сочетаний различных характеристик тренировочного процесса в силовом троебории, из многообразия которых нужно сформировать оптимальный план тренировок, отвечающий нормативным критериям качества, условиям и принципам распределения тренировочной нагрузки. Кроме того, надо учесть, что при решении этой задачи используются главным образом эмпирические, плохо формализуемые знания. А также отсутствие строгих зависимостей между соревновательным результатом и характеристиками тренировочного процесса существенно затрудняют разработку тренировочных программ.

Важной проблемой в пауэрлифтинге является определение взаимосвязи между тренировочными нагрузками и состоянием спортсмена. От того, как подготовлен спортсмен, какую работу он осуществлял в предыдущем интервале тренировки, что ему предстоит в будущем, зависит принятие решения о количестве, интенсивности и периодичности применения тренировочных нагрузок для него. При этом, имея информацию о том, какие изменения происходят в организме спортсмена после выполнения нагрузки определенной интенсивности и направленности можно с большей точностью планировать, а также корректировать процесс спортивной тренировки. Данная проблема находится в центре внимания специалистов и является актуальной на всех этапах спортивной подготовки [1].

Однако, анализ научно-методической литературы позволяет заключить, что в настоящий момент в научных источниках не определены конкретные взаимосвязи между нагрузками определённой направленности и психофизическом состоянием спортсменов в пауэрлифтинге.

В своих исследованиях мы поставили перед собой цель, определить взаимосвязь выполняемых тренировочных нагрузок в предсоревновательном периоде в пауэрлифтинге спортсменов старших разрядов с изменением их психофизического состояния. Для этого мы провели эксперимент, в ходе которого в группе спортсменов, однородной по уровню мастерства [2], проводился текущий контроль психофизического состояния. Текущий контроль оценивает подготовленность спортсменов и их реакцию на нагрузки различной направленности для решения задач в микроцикле или тренировочных занятиях для своевременной коррекции в последующих микроциклах.

Несмотря на то, что в спортивной практике на сегодняшний день имеется достаточное количество инструментальных методов по оценке текущего состояния спортсменов различных специализаций и квалификации [3], ежедневное их применение достаточно трудоемко. В связи с этим необходим выбор относительно простых и доступных тестов, с одной стороны, позволяющих оперативно оценивать текущее состояние спортсменов и, с другой, – корреспондирующих, по своей оценке, с информативными

показателями психофизического состояния спортсмена в избранном виде спорта.

Ранее в своих исследованиях мы определили тесты, которые являются наиболее информативными в пауэрлифтинге для спортсменов старших разрядов [4]. На основе выявленных нами данных, в своем эксперименте мы использовали следующие тесты оценки психофизического состояния: становая сила, кистевая динамометрия, дифференциация усилий, теппинг-тест.

В ходе эксперимента спортсменам был разработан план тренировочных нагрузок, рассчитанный на четыре микроцикла (МкЦ). МкЦ был равен неделе. В первую неделю нагрузки характеризовались величинами параметров ТН такими как интенсивность (УОИ) и общий объем работы, выражающийся в количестве подъемов штанги (КПШ) на уровне УОИ 72 % и КПШ 300 подъемов. Во втором микроцикле УОИ был равен 73,1, а КПШ 280. В третьем микроцикле УОИ 75,1 %, объем 230, а в четвертом УОИ 67,5 % и КПШ 190. Процент соревновательных упражнений из общего числа выполняемых упражнений составил соответственно в первом 49%, во втором 47%, в третьем 56 %, в четвертом 71 %.

Показатели динамометрии кисти в ходе эксперимента изменялись следующим образом: они улучшались после первого МкЦ, после второго МкЦ показатель снизился, затем этот показатель начал расти и увеличивался до конца эксперимента. Это свидетельствует о благоприятном влиянии тренировочной нагрузки на функциональное состояние нервной и нервно-мышечной систем спортсменов.

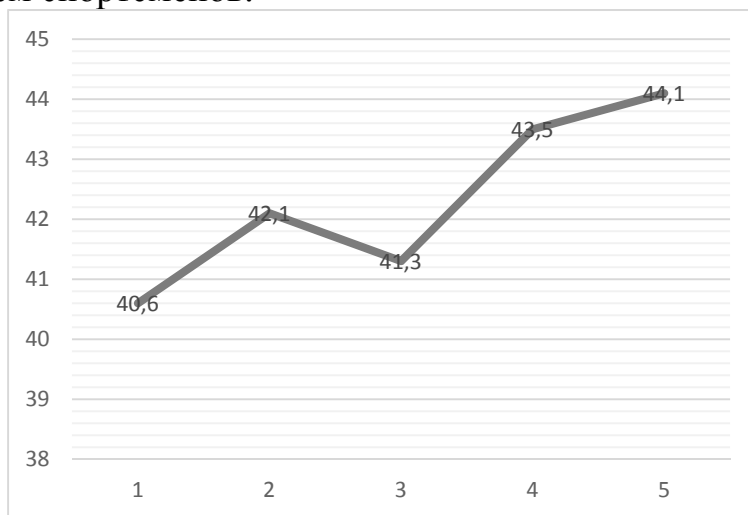


Рис. 1. Изменение показателя динамометрии кисти в экспериментальной группе пауэрлифтеров

Дифференциация усилий кисти после первого МкЦ увеличилась, однако начиная со второго МкЦ эти значения уменьшались и в конце эксперимента были ниже исходного уровня, что показывает снижение порога кинестетической чувствительности.

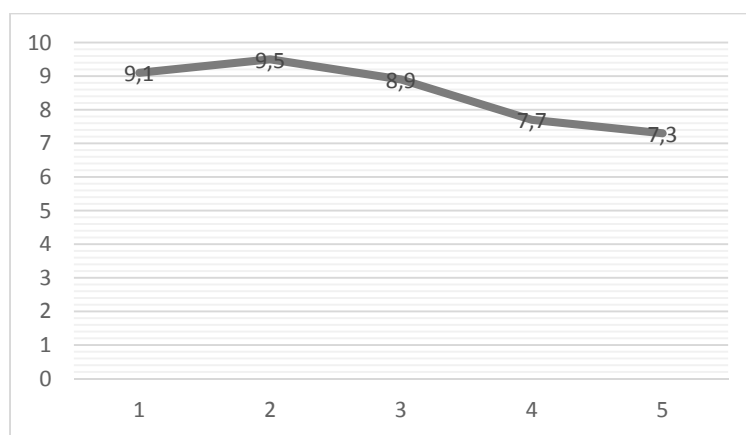


Рис. 2. Изменение показателя дифференциации усилий кисти в экспериментальной группе пауэрлифтеров

Показатели теппинг-теста первоначально снизились после первого МкЦ, но начиная со второго МкЦ и до окончания эксперимента значения теста повышались и в итоге значительно увеличились, что показывает повышение функционального состояния нервной системы тренирующихся.

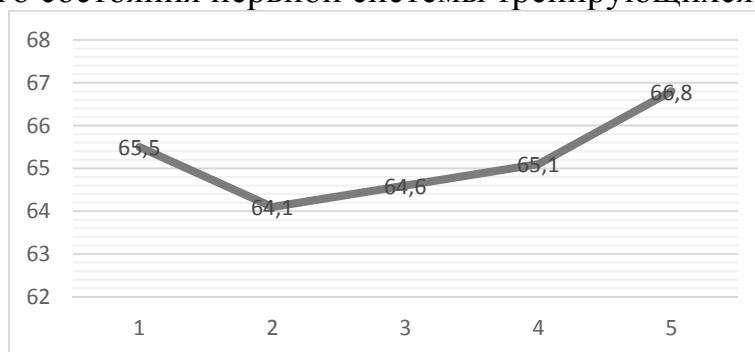


Рис. 3. Изменение показателя теппинг-теста в экспериментальной и контрольной группах пауэрлифтеров

Динамометрия тяги становой в экспериментальной группе немного уменьшилась после второго МкЦ, а затем она увеличивалась на протяжении 3-го и 4-го МкЦ. Динамометрия тяги становой отражает рост силового потенциала спортсмена и имеет наибольшую корреляцию с соревновательным результатом.

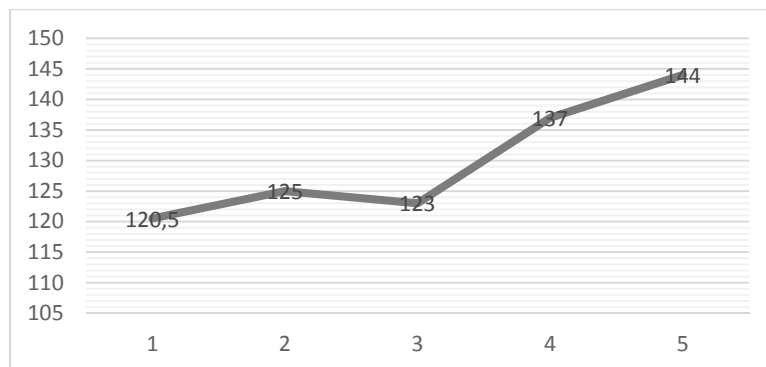


Рис. 4. Изменение показателя усилий тяги становой в экспериментальной группе пауэрлифтеров

Таким образом после анализа данных, полученных в ходе спортивно-педагогического эксперимента, можно сделать ряд выводов. В предсоревновательном периоде, общие нагрузки большого объема и высокой интенсивности, отрицательно влияют на психофизическое состояние спортсменов. В тоже время в предсоревновательном периоде парциальный объем работы в соревновательных упражнениях увеличивается от начала до конца периода, при повышении интенсивности тренировочной работы в соревновательных упражнениях и уменьшением величин общего объема тренировочной нагрузки и общей интенсивности тренировочной работы.

Такое построение тренировочных нагрузок носят стимулирующий характер для активизации психофизических ресурсов организма спортсмена перед соревнованиями, подготавливая его к реализации всего тренировочного потенциала, который был наработан в предыдущие периоды спортивной тренировки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Пальчикова Н. Ю., Добровольский С. С., Гончар Е. А., Стёпина А. В. Взаимосвязь показателей физического и психоэмоционального состояния спортсменов в процессе выполнения высокоинтенсивной нагрузки // Международный научно-исследовательский журнал. – Екатеринбург, 2012. – № 3 (45) Часть 4. – С. 36–37.
2. Лукьянов А. Б. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе индивидуализации нагрузок в предсоревновательном периоде спортсменов высших разрядов с использованием нейросетевых технологий: автореферат дис. . канд. пед. наук – Краснодар, 2018. – 26 с.
3. Жбанков О. В., Толстой Е. В. Технология контроля психофизического состояния студентов и управления им // Теор. и практ. физ. культ., 1997, № 8, С. 40-43.
4. Лукьянов Б. Г., Лукьянов А. Б., Степанов В. С., Састамойнен Т. В., Татаренцев В. Л., Кочергин И. А. Параметры факторов управления тренировочным процессом в пауэрлифтинге в предсоревновательном периоде. // Нац. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Ученые записки университета: СПбГУФК. – СПб., 2018. – N 1 (167). – С. 190-195.

Майорова Л. Т.¹, Романова Д. А.¹, Соболева Н. А.²

¹ Сибирский государственный университет физической культуры, Омск, Россия

² Сибирский юридический университет, Омск, Россия

РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ У ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ 11–12 ЛЕТ

Аннотация. Статья отражает результаты исследований свойств внимания фехтовальщиков. Использование специально подобранных упражнений на определенные свойства внимания в тренировочном процессе у фехтовальщиков 11–12 лет позволит повысить эффективность тренировочной деятельности.

Ключевые слова: фехтовальщики 11–12 лет, концентрация, объем, интенсивность, переключение внимания.

DEVELOPMENT OF BASIC PROPERTIES OF ATTENTION IN FENCER 11–12 YEARS

Annotation. The article reflects the results of research into the properties of fencer attention. Use of specially selected exercises for certain properties of attention in training process in fencer of 11-12 years will allow to increase efficiency of training activity.

Keywords: fencer 11-12 years old, concentration, volume, intensity, attention switching.

В современном спорте психологическая подготовка спортсмена наряду с физической, технической, тактической является одной из составляющих гармоничного развития, за счет которого достигаются наивысшие результаты. Внимание является неотделимо важным психическим компонентом в спорте, поскольку во время поединка спортсмен должен держать в поле своего фокуса не только соперника, но и оценивать свое положение в пространстве, уметь анализировать и рассчитывать стратегию боя в сжатом интервале времени.

Адекватность выбора в условиях срочного дифференцирования и различения ложных и истинных действий в поединках полностью связана со способностью концентрации внимания.

Таким образом, внимание, как психологическая составляющая, имеющая высокую значимость в любой спортивной деятельности человека, в фехтовании приобретает наибольшую значимость.

Мы предположили, что использование в тренировочном процессе специально подобранных упражнений на отдельные свойства внимания у фехтовальщиков 11-12 лет позволят повысить эффективность тренировочной деятельности.

В процессе нашего исследования предстояло решить следующие задачи:

1. Определить уровень развития внимания у фехтовальщиков 11-12 лет групп начальной подготовки.
2. Подобрать и составить блоки, включающие специальные упражнения на развитие таких свойств внимания как объем, концентрация, переключаемость и устойчивость.
3. Выявить эффективность использования разработанных комплексов упражнений на уровень показателей свойств внимания.

Уровень развития свойств внимания в группе фехтовальщиков определяли с помощью методик Шульте, «Точки» и пробы Бурдона.

Тестирование было направлено на определение уровня развития свойств внимания у занимающихся фехтовальщиков 11-12 лет групп начальной подготовки. Исследования проводились на базе БУ ДО г. Омска СДЮСШОР № 12.

Тестирование занимающихся фехтованием позволило определить уровень и особенности свойств внимания детей 11-12 лет занимающихся фехтованием в

группах начальной подготовки 3 года обучения. Выполнение сложных действий, сочетаний из двух и более действий, завязок, как в индивидуальных уроках, так и в боях, переключение от одних действий к другим в поединке, от подготовок к нападениям и обороне сопровождается переключением внимания. Так показатель переключения внимания у тестируемых фехтовальщиков равен $59,1 \pm 6,5$. Выявленный уровень развития переключения внимания у 14 – средний, у 8 – низкий.

Таблица 1

Показатели свойств внимания фехтовальщиков 11-12 лет

Показатели	X $\pm$ m
Переключаемость (%)	59,1 $\pm$ 6,5
Концентрация (%)	45,9 $\pm$ 6,25
Объем внимания	3,6 $\pm$ 1,1
Устойчивость внимания	1,04 $\pm$ 0,12
Эффективность работы (сек.)	69,55 $\pm$ 4,35
Врабатываемость	0,9 $\pm$ 0,08

В индивидуальных уроках и боях от концентрации внимания зависит своевременность действий, отсутствие реагирований на подготовку противника, способность достигать высокой начальной скорости нападений. Этот показатель равен $45,9 \pm 6,25$, уровень соответственно высокий – у 5, средний – у 10 и низкий – у 7 занимающихся.

Как при подготовке атакующих действий, так и при выборе обороны у фехтовальщика находятся в поле зрения действия и положение оружия противника, дистанция до соперника, перемещение по дорожке и пр. Показатель объема внимания равен $3,6 \pm 1,1$, Уровень проявления этого качества у 4 фехтовальщиков высокий, у 3 – очень высокий, у 3 – средний и у 12 – низкий.

Показатель устойчивости внимания у занимающихся 11-12 лет равен $1,04 \pm 0,12$. Уровень у 9 спортсменов хороший и у 13 – низкий. Это качество проявляется в длительных боях и индивидуальных уроках. Снижение его очень заметно сказывается на ухудшении обороны.

Показатели эффективности работы и врабатываемости фехтовальщиков 11-12 лет соответственно равны $69,55 \pm 4,35$ и $0,9 \pm 0,08$, что составляет у 18 – низкий уровень, у 4 – средний, по второму показателю у 18 – хороший и у 4 – низкий.

Тестирование показало, что у фехтовальщиков 11-12 лет исследуемые свойства внимания находятся в основном на среднем и низком уровне. Полученные индивидуальные результаты могут служить ориентиром для тренеров и специалистов, которые могут вносить корректировки в тренировочный процесс, так как имеется информация о состоянии важного для фехтовальщика психического качества – внимания.

Для достижения цели исследования, нам необходимо было подобрать специальные упражнения, направленные на развитие отдельных свойств

внимания: как переключаемость, концентрация, объем и устойчивость внимания. Все подобранные упражнения и задания были распределены на 4 блока по преимущественному развитию свойств внимания.

Первый блок был направлен на развитие переключение внимания и состоял из следующих заданий, которые выполнялись в индивидуальных уроках и боях.

Развитие его целесообразно начинать с выполнения заданных учебных двух-трех темповых комбинаций, боевых схваток с обусловленным возвратом в исходное положение, технических многоходовых упражнений. Например, а) укол + повторный укол; б) защита + ответ + контрзащита; в) атака + контрзащита + контрответ + исходное положение; г) контратака + защита + ответ + защита; д) атака + повторная атака + контрзащита + контрответ +реконтрзащита+ ответ; д) защита + ответ + защита + ответ + защита + ответ.

Затем можно давать более сложные задания: переключения от защиты одного сектора к защите другого сектора; нанесение укола в один сектор, уколы в другой сектор; от нападения к защитами и ответам; от защит к атакам.

Второй блок был направлен на развитие устойчивости внимания и состоял из следующих заданий, которые выполнялись в парах, индивидуальных уроках.

Повышение различными методами психических напряжений в боях и упражнениях: в тренировке – бои на счет без перерыва, бои с меняющимися противниками, соревнования – с выбыванием, бои с сильными противниками, бои с малознакомыми противниками. Выполнение нападения без подготовки: уколы прямо без подготовки (с выпадом / скачком); уколы прямо на опускание оружия; уколы с переводом на захват оружия (4-е; 6-е соединение).

Третий блок был направлен на развитие концентрации внимания у фехтовальщиков. Это свойство внимания совершенствовалось в уроках и боях при применении действий первого намерения, преднамеренных нападениях и обороны при проявлении простой реакции.

Усложняют упражнения на концентрацию внимания выполнение тренером разнохарактерных подготовок оружием, маневрированием, ложных движений туловищем и головой, начало схваток, подготавливающими действиями ученика и др.

Также применялись упражнения для мобилизации внимания. Например, тренер, стоя перед группой, дает задание выполнять называемые им упражнения. Одновременно он сам проделывает их, но создает помехи собственными, не соответствующими командам движениями. Например, при команде «руки вверх!» ставит руки в стороны; делая скачок вперед, называет его шагом назад, делая шаг влево, называет его шагом вправо и т.д.

Четвертый блок был направлен на развитие объема внимания у фехтовальщиков.

Совершенствованию данного свойства внимания служит тренировка действий нападения и обороны, совмещенная с маневрированием на дорожке и подготавливающими действиями оружием. Для улучшения данного свойства

внимания применялись различные упражнения, направленные на восприятие спортсменом большого количества объектов. Например, спортсмены во время боевой практики должны были контролировать (наблюдать) за действиями соперника (партнера) сколько атак было сделано, с каким действием нанесен укол, сколько шагов делает соперник, какую защиту часто берет и т. д. затем тренер опрашивал спортсмена.

Педагогический эксперимент, направленный на проверку предложенной методики продолжался учебный год. В начале года использовали специальные упражнения на внимание, направленные на достижение его устойчивости и концентрации. По мере приобретения спортсменом определенного уровня устойчивости внимания тренировали переключение и объем внимания. Материал подбирается с учетом индивидуальных склонностей фехтовальщика, чтобы подтянуть слабые стороны подготовки и довести характерные качественные проявления свойств психики до высшего уровня.

Результаты тестирования до эксперимента позволили определить показатели свойств и уровень развития внимания у фехтовальщиков экспериментальной и контрольной групп. Оказалось, что достоверно значимых различий между показателями исследуемых групп не было ($P > 0,05$).

В экспериментальной группе на протяжении учебного года включались специальные упражнения для каждого свойства внимания (блоки 1-4). Контрольная же группа работала по общепринятой методике.

В конце эксперимента было проведено повторное тестирование по исследуемым свойствам внимания. Исследование показало значительное улучшение результатов. Так показатель переключения внимания изменился на 13,3 % (с 59 % до 45,7 %), что превышает показатели контрольной группы на 15,5%. Показатель контрольной группы равен в конце эксперимента 54,1 %. Улучшение составляет 4,9 %. Различия достигли достоверно значимых величин ($P < 0,05$).

Таблица 2

Показатели развития свойств внимания экспериментальной и контрольной групп
(начало и конец эксперимента)

Показатели	Группы	$X \pm m$	P
Устойчивость внимания	Э	$1,05 \pm 0,1$	$> 0,05$
	К	$1,04 \pm 0,15$	
Переключаемость внимания	Э	$59,0 \pm 6,4$	$> 0,05$
	К	$59,2 \pm 6,6$	
Концентрация внимания	Э	$46,4 \pm 5,7$	$> 0,05$
	К	$45,4 \pm 6,8$	
Объем внимания	Э	$3,5 \pm 1,2$	$> 0,05$
	К	$3,7 \pm 1$	
Эффективность работы	Э	$69 \pm 3,9$	$> 0,05$
	К	$70,1 \pm 4,8$	
Врабатываемость	Э	$0,9 \pm 0,09$	$> 0,05$
	К	$0,90 \pm 0,07$	

Показатель концентрации внимания улучшился в экспериментальной группе на 15,2 %, в контрольной – всего на 4,1 %, показатель устойчивости внимания соответственно на 17 % и 5,7 %.

Экспериментальная группа опережает контрольную и по показателям объема, вработываемости и эффективности работы ($P < 0,05$).

Исследования показали преимущество экспериментальной группы по всем исследуемым показателям. Рассматривая уровень развития в группах по индивидуальным показателям установили, что в экспериментальной группе выявлен высокий уровень по таким свойствам как переключаемость, концентрация и объем внимания, по остальным показателям средний уровень. В тоже время в контрольной группе выявлен средний уровень, по показателю эффективность работы – низкий.

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности использования специальных упражнений, направленных на конкретные свойства внимания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Дормашев Ю. Б. Психология внимания. Ю. Б. Дормашев, В. Я. Романов. – Тривола, 1995. – 347 с.
2. Альманах психологических тестов - М.: КСП, 1996. – 400 с.
3. Шустиков, Г. Б. Психологическая подготовка в фехтовании / Г. Б. Шустиков; НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, – СПб, 2012. – 47 с.

Максимов Г. М.¹, Имашев Ф. Р.¹, Тимербулатов И. А.²

¹ Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

² Уфимский юридический институт МВД России, Уфа, Россия

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ФАЙТЕРОВ К ЧЕМПИОНАТУ РССС ПО КИКБОКСИНГУ

Аннотация. В статье кратко изложена тренировочная программа четырех недельной подготовки файтеров к чемпионату России по кикбоксингу в г. Омск.

Ключевые слова: предсоревновательная подготовка, кикбоксинг, файтер.

Maksimov G. M.¹, Imachev F. R.¹, Timerbulatov I. A.²

¹ Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

² Ufa Law institute of the ministry of internal affairs of Russia, Ufa, Russia

PRE-COMPETITIVE PREPARATION OF FIKERS FOR THE RCCC KICKBOXING CHAMPIONSHIP

Annotation. The article summarizes the training program for the four-week training of fighters for the Russian kickboxing championship in Omsk.

Keywords: pre-competition training, kickboxing, fighter.

Основной задачей данной программы подготовки является достижение высшей спортивной формы к моменту участия в чемпионате и как итог – собственно спортивный результат. Поскольку данная тренировочная программа по величине регламентируется на уровне недельных циклов, то частными задачами каждого микроцикла из них определены следующее:

Первая неделя – подготовка организма к напряженным нагрузкам микроцикла. В качестве основных тренировочных средств предлагаются упражнения по совершенствованию технико-тактического мастерства с партнером, специально подготовительные упражнения и средства общей подготовки.

Вторая неделя (ударная) – реализация соревновательных упражнений в форме условно-вольного характера – как целостное практическое воплощение целевых параметров.

Третья неделя – реализация целевых параметров соревновательной деятельности происходит в разнообразных условиях (на ринге, вне ринга, на боксерских снарядах и пр.) и с изменением темпа, скорости, ритма, боевых действий, но с обязательными тактическими установками. Т.е. все то, что позволит спортсмену максимально адаптироваться к условиям соревновательного поединка.

Четвертая неделя – поддержание тренированности, что достигается преимущественно путем работы с партнером в форме условных боев, а так же упражнениями на лапах.

В недельных циклах занятия были построены таким образом, чтобы тренировки приходились на понедельник, вторник, среду, пятницу и субботу. В четверг и воскресенье планировался активный отдых. Тренировочные занятия были организованы таким образом, чтобы высокая нагрузка чередовалась со средней и небольшой. Следует заметить, что постоянство недельных схем обеспечивает оптимальное восстановление между тренировками, снижает психологическое напряжение, связанное с регулярной сменой графика, и планомерно переводит организм к соревновательному этапу. Понедельник – объемная, но малоинтенсивная работа, вторник – нагрузка высокой интенсивности, среда – нагрузка среднего объема и умеренной интенсивности, пятница – нагрузка повышенной интенсивности, суббота – объемная тренировка.

Так же надо учесть, что максимальным объемам соответствовали относительно низкие интенсивности, и наоборот, высоким интенсивностям небольшие объемы. Реализация тренировочной программы способствовала достижению файтерами следующих спортивных результатов.

С 14 по 16 февраля 2020года в легкоатлетическом манеже Сибирского государственного университета физической культуры и спорта состоялся чемпионат Российского студенческого спортивного союза по кикбоксингу. Было представлено 12 регионов, 22 вуза.

Команда Уфимского государственного авиационного технического университета заняла 2место. Два файтера из семи участников команды УГАТУ,

завоевали золото чемпионата. (А. Кирьянов – студент 2 курса и Д. Газизуллин – 4 курса).

За время подготовки можно отметить у этих файтеров состояние хорошей готовности к каждому тренировочному занятию. Вместе с тем, к концу второго микроцикла у них нарастает утомление, которое можно считать закономерным. К концу сбора наблюдается хорошая адаптация к повышению работоспособности, улучшается настроение и оценка своего физического состояния. Можно заключить, что файтеры подошли к соревнованиям с достаточно высокой степенью готовности. Следует отметить высокую психологическую решимость файтера.

По итогам данного турнира сформировалась студенческая сборная команда России по кикбоксингу для участия в Европейской Универсиаде в июле 2020 года в сербском Белграде.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Максимов, Г. М. Модельные характеристики тренировочных воздействий и подготовленности квалифицированных саватистов / Г. М. Максимов, Г. И. Мокеев // Ученые записки университета Лесгафта. – 2014. – № 6(112). – С. 119-122.
2. Мокеев, Г. И. Предсоревновательная подготовка спортсменов в структуре тренировочного макроцикла : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Мокеев Г. И. ; Уфимский государственный авиационный технический университет. – Уфа, 1998. – 45 с.
3. Шестаков, К. В. Построение тренировки кикбоксеров-юниоров высших разрядов на предсоревновательном этапе подготовки : автореф. дис. . канд. пед. наук / К. В. Шестаков; НГУ физ. культ., спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – СПб.: ПИО НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2009.
4. Ширяев, А. Г. Педагогические основы и содержание многолетней подготовки спортсменов (на примере бокса) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ширяев А. Г. ; СПб. гос. акад. физ. культуры. – СПб., 1992. – 46 с.

Матвеев А. С., Степанов Г. И., Кубеев А. Ж., Мингулов И. Р., Зинатов Р. Р.
Уфимский юридический институт МВД России, Уфа, Россия

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Аннотация. В статье рассматриваются специфические особенности биатлона в комплексном сочетании в одном соревновании различных по физиологическому воздействию на организм видов спорта – лыжная гонка или бег по пересеченной местности и стрельба. Если лыжная гонка представляет собой продолжительную работу динамического характера, то спортивно-пулевая стрельба – статический вид спорта, требующий сосредоточения внимания, абстрагирования от посторонних раздражителей.

Ключевые слова: выносливость, служебный биатлон, спортивно-пулевая стрельба, лыжная гонка, бег по пересеченной местности, стрельба.

PHYSIOLOGICAL FEATURES OF EDUCATION ENDURANCE OF SERVICE AND APPLIED SPORTS

Annotation. The article discusses the specific features of biathlon in a complex combination in one competition of different physiological effects on the body of sports - skiing or cross-country running and shooting. If the ski race is a long work of a dynamic nature, then sport-shooting is a static sport that requires concentration, abstracting from extraneous irritants.

Keywords: endurance, service biathlon, sporting bullet shooting, cross-country skiing, cross-country running, shooting.

Преподавателям, тренерам было бы легче готовить курсантов (слушателей) полиции, опытных полицейских, к всероссийским, региональным и местным соревнованиям, если бы они имели определенные, конкретные методические разработки.

Служебный биатлон – один из служебно-прикладных видов спорта ежегодной спартакиады МВД. Занятие спортом требует мастерства в стрельбе из пистолета Макарова и выносливости в беге на заданную дистанцию.

Специфическая особенность биатлона заключается в комплексном сочетании в одном соревновании различных по физиологическому воздействию на организм видов спорта – лыжная гонка или кроссовый бег и стрельба. Если лыжная гонка представляет собой продолжительную работу динамического характера, то спортивно-пулевая стрельба – статический вид спорта, требующий сосредоточения внимания, абстрагирования от посторонних раздражителей.

Вопросам методики тренировки в биатлоне посвятили свои исследования многие авторы: В.А. Кинль, В.Ф. Тузов, А.И. Степнов, и др. Так, к примеру, ряд авторов в микроциклах соревновательного периода два занятия отводят лыжной подготовке (40%), одно – гонке с оружием без стрельбы (20 %) и два – комплексной подготовке (40 %), в предсоревновательном этапе соревновательного периода лыжной подготовке – 30% и стрелковой – 17 %.

Спорт в рамках физической культуры возникает на заре цивилизации из универсального свойства человека – состязательности, вечного стремления занять первенство в конкуренции с соперниками. В современных условиях физическая культура и спорт в историческом сознании и образе жизни народов являются общепризнанным социальным институтом [4, 6].

Больше времени уделяется физическому качеству, как выносливость. Общей называют выносливость, проявляемую во время относительно длительной работы умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата. Она может складываться как итоговый результат развития конкретных типов специальной выносливости и определяется функциональными возможностями вегетативных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.), поэтому ее еще называют общей аэробной.

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и в свою очередь служит предпосылкой развития специальной выносливости [2].

Большинство авторов считают, что общая выносливость – это способность спортсмена выполнять продолжительную работу умеренной мощности. Отдельные специалисты дополняют это определение требованием вовлечения в работу большей части мышечного аппарата, функционирующего в режиме аэробного энергообеспечения, что способствует совершению регуляции деятельности мышц, ЦНС, важнейших вегетативных действий организма – кровообращения, дыхания, обмена веществ и других. Ряд авторов связывают сущность общей выносливости с возможностями ее переноса с неспецифических видов деятельности на специфические [1].

Одним из важнейших задач спортивной тренировки спортсмена на средние дистанции является повышение выносливости, которые в основном обеспечивают достижение высоких результатов [3, 5].

Специальная выносливость это не только способность бороться с утомлением, но и способность выполнить поставленную задачу наиболее эффективно в условиях строго ограниченной дистанции (бег, ходьба на лыжах) или в течение определенного времени (футбол, теннис и др.)

Теория физического воспитания – наука, рассматривающая общие закономерности, обуславливающие содержание и формы построения физического воспитания как педагогически организованного процесса и является составной частью общей системы воспитания человека (Л. П. Матвеев).

Для высокого результата в служебном биатлоне не менее важна профессионально-прикладная физическая подготовка. Основными средствами ППФП сотрудников правоохранительных органов являются физические упражнения, соответствующие особенностям их конкретной профессиональной деятельности. Развивая свой уровень физической подготовки, сотрудник полиции способствуют выработке и поддержанию наиболее значимых профессиональных психофизических качеств и навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности.

В данный момент остается открытым вопрос, связанный с методикой подготовки в служебном биатлоне, который не имеет в настоящее время научного обоснования.

Физическая подготовка в настоящее время является одной из наиболее важных дисциплин в подготовке к служебному биатлону. Проблема ограничения научно-теоретических и практических аспектов в области спортивно-технических и специальной подготовки спортсменов коснулась и служебного биатлона. Данная проблема не дает возможность правильно установить, какую нагрузку нужно применять и в каком соотношении для эффективной подготовки биатлонистов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Зимкин Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости: учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 205 с.
2. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры учебник. – М.: Советский спорт, 2004. – 166 с.
3. Матвеев А. С., Абдрахманов Э. В., Нухов Р. Р. Аэробная и анаэробная выносливость обучающихся в образовательных организациях системы МВД России / А. С. Матвеев, Э.В. Абдрахманов, Р. Р. Нухов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: мате-лы XIII межд. науч.-прак. конф., УГАТУ. – 2019. – С. 326-330
4. Матвеев А. С., Нухов Р.Р., Абдрахманов Э.В. Специальная физическая подготовка занимающихся легкой атлетикой в беге на короткие дистанции на этапе начальной подготовки. / А.С. Матвеев, Р.Р. Нухов, Э.В. Абдрахманов. // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: мат-лы XIII межд. науч.-прак. конф., УГАТУ. – 2019. – С. 331-335.
5. Матвеев С. С. Формирования здорового образа жизни и особенности адаптации школьников, занимающихся легкой атлетикой. Проблемы современного педагогического образования. – 2019.– № 64-3. – С. 164-169

Мелентьева Н. Н., Федорова Г. А.

Вологодский государственный университет, Вологда, Россия

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПОВОРОТА С ПЕРЕНОСОМ ВЕСА ТЕЛА ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ НА СНОУБОРДЕ

Аннотация. Рассмотрены особенности методики обучения технике поворота с переносом веса тела при передвижении на сноуборде занимающихся среднего школьного возраста (подростков 14-15 лет). Представлены результаты экспертной оценки владения техникой до и после проведения педагогического эксперимента, систематизированы и проанализированы ошибки в технике. С учетом этого подобраны средства и методические подходы к обучению.

Ключевые слова: сноуборд, обучение, техника, методика, занимающиеся среднего школьного возраста, ошибки.

Melentyeva N. N., Fedorova G. A.

Vologda state university, Vologda, Russia

FEATURES OF THE METHOD OF TEACHING THE TECHNIQUE OF TURN WITH THE TRANSFER OF BODY WEIGHT WHEN MOVING ON A SNOWBOARD

Annotation. The features of the training technique for turning technique with transferring body weight when moving on a snowboard for students of secondary school age (adolescents 14-15 years old) are considered. The results of an expert assessment of the possession of equipment before and after the pedagogical experiment are presented, systematic errors are systematized and analyzed. With this in mind, tools and methodological approaches to training were selected.

Keywords: snowboard, training, equipment, methodology, engaged in secondary school age, mistakes.

В последние годы все большую популярность приобретает такой вид зимнего активного отдыха как сноуборд. На горнолыжных курортах с каждым годом становится все теснее, а специализированные магазины предлагают все более широкий ассортимент инвентаря. Безусловно, сноуборд является прерогативой молодежи, и основу контингента составляют люди в возрасте до 30 лет. Сноуборд является достаточно молодым видом спорта и в нашей стране его активное развитие происходит лишь последние 4-5 лет. С каждым годом этот вид спорта приобретает все большую популярность и становится массовым. Повсеместно вблизи больших и малых городов начинают появляться центры активного зимнего отдыха, включающие в себя и трассы для сноубординга.

Исследованию вопроса обучения технике передвижения на сноуборде посвящены работы Миндруль Д. А. (2018), Самарина Д. Н. (2019) [1, 2]. Однако отметим, что в литературе недостаточно изучена техника выполнения поворота с переносом веса тела, а именно этот элемент является одним из значимых при обучении. Его детальное изучение поможет обучающемуся чувствовать себя комфортно при передвижении на сноуборде.

Цель исследования: выявление особенностей методики обучения технике поворота с переносом веса тела при передвижении на сноуборде. Задачи исследования: 1. Разработать особенности методики обучения технике поворота с переносом веса тела при передвижении на сноуборде занимающихся среднего школьного возраста. 2. Апробировать и выявить эффективность особенностей методики обучения технике поворота с переносом веса тела при передвижении на сноуборде занимающихся среднего школьного возраста.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: педагогический эксперимент, метод экспертных оценок. В эксперименте приняло участие 5 человек (подростки 14-15 лет: 3 юноши и 2 девушки, занимающиеся сноубордом на базе Центра отдыха и развлечений “YES” д. Стризнево, Вологодская обл. Педагогический эксперимент проходил в период с 09 января по 30 марта 2019 года на базе центра (основной склон для начального обучения передвижению на сноуборде). Все сноубордисты занимались под руководством инструктора по горным лыжам и сноуборду. Отметим, что занимающиеся посещали занятия по сноубордингу и в предыдущем зимнем сезоне, поэтому первоначальное двигательное умение у них уже было сформировано. Занятия проводились 1 раз в неделю. Продолжительность одного тренировочного занятия составляла 1 час.

В начале и в конце педагогического эксперимента была проведена экспертная оценка по выявлению эффективности владения техникой двигательного действия. Первичное экспертное оценивание проводилось 09 января 2019 года на учебном склоне. Погодные условия соответствовали проведению экспертизы. Снежный покров – удовлетворительный. Повторное экспертное оценивание было проведено 30 марта 2019 года.

Анализ полученных данных начального экспертного оценивания техники поворота с переносом веса тела позволил сформулировать следующие выводы:

все занимающиеся выполняли ошибку в работе рук «махи руками», тем самым помогая себе совершить смену канта с переднего на задний и с заднего на передний (100 %). Также была отмечена ошибка: «при смене канта руки занимающегося были подняты перед собой» (80 %). В меньшей степени зафиксирована ошибка «при скольжении руки опущены вниз» (40 %). У четверых занимающихся отмечена ошибка: «устремление взгляда вниз».

В работе туловища выявлены наиболее часто встречающиеся ошибки: «при выполнении перехода с переднего на задний кант неправильная работа корпуса (сильно наклонен вперед или назад)» (100 %); «при выполнении перехода с переднего канта на задний, сильное отведение таза назад» (80 %); «при переходе с заднего на передний кант выполнение скручивающихся движений корпусом» (80 %); «при переходе с заднего на передний кант неправильная работа корпуса (излишне наклонен вперед или назад)» (80 %). В меньшей степени встречаются ошибки: «корпус занимающегося находится параллельно склону» (60 %); «при переходе с заднего на передний кант сильное отведение плечевого сустава вперед» (60 %).

В работе ног выявлены наиболее встречающаяся ошибки: «не правильная работа направленной (опорной) ноги (излишнее или не достаточное сгибание в коленном суставе)» (80 %) и «при плоском ведении сноуборда по линии склона опора занимающегося находится на сзадистой ноге» (80%). В меньшей степени встречается ошибка «в заключительной фазе поворота сильное занесение ноги» (60 %). Так же у большинства занимающихся выявлена ошибка: «при совершении смены канта – устремление взгляда вниз на сноуборд» (80 %).

Анализ ошибок, выявленных у занимающихся, позволил разработать особенности методики обучения, которые были апробированы на протяжении 2-х месяцев. Особенности методики включали в себя: частные задачи, в соответствии с этапами обучения двигательному действию; средства, характеризующиеся выделением исходных положений, деление на фазы и целостных упражнений (на равнинном и пологом спуске); применение упражнений как месте, так и в движении; средства по обучению технике поворота с переносом веса тела были использованы с учетом опыта работы инструктора, так же с учетом анализа допущенных ошибок занимающимися в технике: были решены задачи по обучению принятия основных стоек при передвижении на сноуборде, обучению технике работы рук, работе ног и корпуса, согласованной работе всех частей тела при повороте с переносом веса тела, обучению ритму движений, вариантам техники, а так же закреплению и совершенствованию техники; при обучении технике поворота с переносом веса тела при передвижении на сноуборде акцент ставился на общепринятую структуру (этапность обучения), в целом упор ставился на формирование качественного двигательного умения; особое внимание в особенностях методики уделялось: созданию целевой установки на сознательное овладение двигательным действием (сообщение теоретических сведений о технике передвижения на сноуборде); согласованной работе рук, ног и корпуса при

выполнении поворота с переносом веса тела; увеличению количества повторений действия в обычных и в новых, непривычных условиях (разное состояние снежного покрова, изменение трассы).

Процесс обучения технике поворота с переносом веса тела разделен был на три этапа: 1 этап – обучение общей схеме движений; 2 этап – углубленное изучение элементов движения; 3 этап – освоение техники поворота с переносом веса тела в целом.

На первом этапе обучения решались следующие частные задачи: восстановление теоретических знаний сноубордистов об инвентаре, горнолыжном склоне; повторение правил поведения на занятиях; создание представления о технике поворота с переносом веса тела при передвижении на сноуборде; создание целевой установки на сознательное и активное овладение двигательным действием; обеспечение основами знаний при применении поворота с переносом веса тела при передвижении на сноуборде; создание двигательного представления о технике поворота с переносом веса тела при передвижении на сноуборде; обучение принятия основной стойки сноубордиста; обучение прямым скольжениям на переднем и заднем канте; определение выбора с каждым обучающимся его направленной ноги (опорную); обучение применять направленную стойку; обучение занимающихся косым скольжениям (передвижения по диагонали склона на переднем и заднем канте при помощи направленной ноги (опорной)); обучение технике поворота с переносом веса тела в целом.

Обучение общей схеме движений поворота с переносом веса тела началось с доступного для занимающихся рассказа и объяснения техники, сообщения сведений о значении применения поворота с переносом веса с дальнейшим показом в медленном и быстром темпе. На данном этапе применялись упражнения, как на месте, так и в движении. При помощи данных упражнений занимающиеся знакомились со скольжением на переднем канте и его особенностями, а также на заднем канте. Обучились как необходимо загружать нужный им кант для безопасного передвижения по склону. Кроме того, предлагаемые упражнения на первом этапе приучали занимающихся правильно держать корпус при передвижении, правильно выполнять работу ног и рук. Далее обучающиеся обучались скольжению по диагонали склона и технике поворота с переносом веса тела. Затем дети смогли самостоятельно опробовать поворот с переносом веса тела.

На втором этапе обучения решались следующие частные задачи: углубленно обучить технике боковых соскальзываний; углубленно разучить технику поворота с переносом веса тела. На данном этапе упражнения выполнялись как на месте, так и в движении. Упражнения выполнялись исключительно на учебном склоне. При выполнении заданий инструктор всегда находился на расстоянии вытянутой руки, при необходимости оказывал помощь занимающимся. При возникновении ошибок у занимающихся, инструктор останавливал ученика, указывая и разбирая данную ошибку. Обучающимся необходимо было уточнить действия во всех основных опорных

точках как в основе, так и в деталях техники, добиться целостного выполнения двигательных действий на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники, устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

На третьем этапе обучения решались следующие задачи: закрепление и совершенствование техники боковых соскальзываний; закрепление и совершенствование техники поворота с переносом веса тела. На данном этапе упражнения выполнялись исключительно в движении и на основном склоне. Занимающиеся передвигались как на пологих склонах, так и на крутых. Необходимо было добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия, довести до необходимой степени совершенства индивидуальные особенности техники.

На всех этапах особое внимание уделялось исправлению ошибок. Работа над устранением ошибок велась отдельно с каждым занимающимся. Исправление проходило за счет многократного выполнения дополнительных подводящих или подготовительных упражнений (работа рук, ног и туловища на месте, в движении, согласованная работа всех частей тела).

Исправление ошибок проводилось в следующей последовательности: производился показ правильного выполнения упражнения; объяснялись причины и следствия выполняемой ошибки; правильное выполнение движения.

На основании повторной экспертной оценки техники поворота с переносом веса тела можно сделать следующие выводы: в работе рук сохранилась ошибка «махи руками», но процент выполнения ошибки уменьшился со 100 % до 40 %, полностью устранены ошибки «при выполнении технического элемента руки опущены вниз», «обе руки подняты перед собой». Процент ошибки «устремление взгляда вниз» уменьшился с 80 % до 40 %. Отметим, что в работе туловища процент ошибок также снизился: «корпус занимающегося находится параллельно склону» (20 %), «при выполнении перехода с переднего на задний кант неправильная работа корпуса (сильно наклонен вперед или назад)» (40 %), «при выполнении перехода с переднего канта на задний сильное отведение таза назад» (40 %). За исключением одного занимающегося, полностью устранены ошибки: «при переходе с заднего на передний кант выполнение скручивающихся движений корпусом», «при переходе с заднего на передний кант сильное отведение плечевого сустава вперед». У двоих занимающихся осталась ошибка «при переходе с заднего на передний кант не правильная работа корпуса (излишне наклонен вперед или назад)». Меньшее количество ошибок зафиксировано в работе ног. Уменьшилось количество ошибок «при плоском ведении сноуборда по линии склона опора занимающегося находится на сзади стоящей ноге» с 80 % до 20 %, а также «в заключительной фазе поворота сильное занесение ноги» с 60 % до 20 %. Ошибка «не правильная работа направленной (опорной) ноги (излишнее или не достаточное сгибание в коленном суставе)» стала отмечаться также реже (20 %).

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить эффективность особенностей методики обучения технике поворота с переносом веса тела при передвижении на сноуборде для занимающихся среднего школьного возраста. Следует отметить, что процесс овладения двигательным действием может длиться годами, и в этой связи дальнейшее совершенствование будет происходить в последующие зимние периоды.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Миндруль Д. А. Проблемы технической подготовки у юных сноубордистов в условиях школы олимпийского резерва г. Новосибирска // Сборник материалов региональной студенческой научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья» под редакцией К. М. Жомина. – 2018. – С. 162-165.
2. Самарин Д. Н. Зарубежный опыт подготовки специалистов по обучению лыжному спорту и сноуборду // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. - 2019.— № 8 (141). – С. 87-92.

Минерхаева И. И., Юламанова Г. М.

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

ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ 13–14 ЛЕТ

Аннотация. В статье выявляются эффективные средства и методы для воспитания скоростно-силовых способностей боксеров 13–14 лет. Воздействие систематических занятий на организм занимающихся оценивается на основе составления профилей физической подготовленности юных боксеров.

Ключевые слова: физические качества скоростно-силовые способности, двигательные способности, ловкость, быстрота.

Minerhaeva I. I., Yulamanova G. M.

Bashkir state pedagogical university M. Akmulla, Ufa, Russia

IDENTIFICATION OF THE MOST EFFECTIVE MEANS AND METHODS FOR EDUCING SPEED-POWER ABILITIES OF BOXERS 13-14 YEARS

Annotation. The article identifies effective means and methods for education of speed-force abilities of boxers of 13–14 years. The impact of systematic activities on the body of those engaged is assessed on the basis of drawing up profiles of physical preparation of young boxers.

Keywords: physical qualities of speed-power abilities, motor abilities, agility, speed.

Актуальность. Школьный возраст является самым благоприятным периодом для развития всех двигательных качеств. Однако в определенные возрастные периоды темпы естественного прогресса в изменении двигательных способностей не одинаковы: ответная реакция детского организма на

физическую нагрузку различна на разных этапах роста и развития. Она дает большой длительно сохраняющийся эффект в определенные периоды, которые называются чувствительными или сенситивными. В эти периоды повышается восприимчивость организма к избирательно направленным воздействиям среды.

Особое место в развитии двигательных возможностей занимают скоростно-силовые качества, высокий уровень развития которых играет большую роль как при овладении рядом сложных ответственных профессий, так и при достижении высоких результатов во многих видах спорта. В этой связи актуальным является использование средств единоборств для воспитания скоростно-силовых способностей, т.к. единоборства относятся к видам спорта с комплексным проявлением двигательных способностей с акцентированным проявлением скоростно-силового потенциала. Поэтому выявление наиболее эффективных средств и методов для воспитания скоростно-силовых способностей боксеров 13-14 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. При использовании технических средств силовой подготовки необходимо учитывать следующее: тренирующий эффект любого средства снижается по мере повышения уровня специальной физической подготовленности спортсмена, тем более достигнутого этим средством. Применяемые средства должны обеспечить оптимальный по силе тренирующий эффект по отношению к текущему состоянию организма спортсмена;

В качестве основных средств воспитания скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений. Иначе говоря, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при которых значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть «скоростно-силовыми». Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, использованием менее значительных отягощений. Есть немало упражнений, выполняемых и без внешних отягощений.

Источником первичной информации при выявлении проблемной ситуации в исследовании служили сведения, полученные методом анкетирования, которое предполагало строго продуманную постановку вопросов для опрашиваемых (респондентов). Данный метод исследования позволил нам с помощью специально выбранной шкалы произвести требуемые измерения на основе субъективных оценок экспертов – тренеров (Б. А. Ашмарин, 1978; М. А. Годик, 1988; В. М. Зациорский, 1982).

Результаты исследования обрабатывались на ПЭВМ с помощью пакета прикладных программ «Statistika 6.0». Анкетирование проводилось в группе экспертов-тренеров (n=34), работающих в спортивных школах олимпийского резерва (СШОР) по боксу. Полученные результаты исследования представлены в таблице 1.

При определении эффективных средств и методов для воспитания скоростно-силовых способностей боксеров 13-14 лет специалисты в области подготовки данной категории спортсменов на первое ранговое место (30,4 %) поставили соревновательные упражнения.

На втором месте по значимости для эффективного воспитания скоростно-силовых способностей боксеров 13-14 лет, по мнению опрашиваемых (25,4 %) находятся специально-подготовительные упражнения.

На третьем месте по значимости для боксеров 13-14 лет при воспитании скоростно-силовых способностей имеют обще подготовительные средства (третье ранговое место (19,2 %)).

Наименьшую роль для боксеров 13-14 лет при воспитании скоростных способностей имеют обще подготовительные упражнения и специально-подготовительные упражнения с предметами (третье (18,2 %) и четвертое (6,8 %) ранговое места соответственно).

При определении эффективных методов для воспитания скоростно-силовых способностей боксеров 13-14 лет специалисты в области подготовки данной категории спортсменов на первое ранговое место (39,5 %) поставили соревновательный метод (табл. 1).

На втором месте по значимости для воспитания скоростно-силовых способностей боксеров 13-14 лет, по мнению опрашиваемых (22,5 %) находится повторный метод.

Наименьшую роль для боксеров 13-14 лет при воспитании скоростно-силовых способностей имеет интервальный метод (третье ранговое место (19,5 %)). На четвертое ранговое место тренеры поставили игровой метод (18,5 %).

Таблица 1

Результаты анкетного опроса (n=34)

Показатели	Ранговое место	Значимость показателя (%)
1. Средства для воспитания скоростно-силовых способностей боксеров 13-14 лет		
Соревновательные упражнения	1	30,4
Специально-подготовительные упражнения	2	25,4
Общеподготовительные упражнения	3	19,2
Специально-подготовительные с предметами	4	6,8
2. Методы для воспитания скоростно-силовых способностей боксеров 13-14 лет		
Соревновательный	1	39,5
Повторный	2	22,5
Интервальный	3	19,5
Игровой	4	18,5

Выводы. Единоборства являются детально разработанной своеобразной системой движений, позволяющей владеть телом, как единым организмом.

Развивать скоростно-силовые способности и контролировать двигательную и функциональную подготовленность занимающихся. Такие виды единоборств как бокс, кик-боксинг, каратэ пользуются значительным интересом у подрастающего поколения, не требуют применения дорогостоящего инвентаря и оборудования, оказывают комплексное влияние на развитие физических качеств и практически не имеют возрастных ограничений.

Вышеназванные факторы являются предпосылками, позволяющими рассматривать возможность использования единоборств в практике физического воспитания школьников.

Результаты проведенного анкетирования по определению эффективных средств и методов для воспитания скоростно-силовых способностей свидетельствуют о том, что у боксеров 13-14 лет следует при воспитании скоростных способностей преимущественно использовать соревновательные и специально-подготовительные упражнения, обще подготовительные упражнения, выполняемые соревновательным и повторным методами. Так как данные виды средств и методов, выделили специалисты в области подготовки боксеров 13-14 лет для воспитания скоростно-силовых способностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М.: ФиС, 2010. – 208 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания) : учебник для ин-тов физкультуры / Л. П. Матвеев .- М. : Физкультура и спорт, 2011.
3. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций: монография. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2013.
4. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Холодов, Ж. К., В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Академия, 2010.
5. Самборский, А. Г. Современные инструментальные и компьютерные технологии оценки скоростно-силовых способностей спортсменов / А. Г. Самборский // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 11. - С.
6. Остьянов, В. Н. Бокс (обучение и тренировка) [Текст] / В. Н. Остьянов, И. И. Гайдамак – Киев: Олимпийская литература -2001. -240с.

Мокеев Г. И.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ОБ УПРАВЛЕНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ В СПОРТЕ

Аннотация. В статье предлагается рациональная модель организации тренировочного процесса спортсменов с учетом количественно-качественного содержания.

Ключевые слова. тренировочный процесс, спортсмены, нагрузки.

ON THE MANAGEMENT OF FUNCTIONAL PERFORMANCE IN SPORTS

Annotation. The article proposes a rational model for organizing the training process of athletes taking into account the quantitative and qualitative content.

Keywords: training process, athletes, loads

В спортивной литературе нередко используют термины «общая» и специальная работоспособность или выносливость. Нет четкого разграничения понятий «работоспособность» и «тренированность». Вряд ли целесообразно обозначить тренированность или ее компоненты как «специальную работоспособность». Известно, что выносливость понимают, как способность противостоять утомлению. Определение «специальная выносливость» лишено физиологического смысла, если его относить к различным видам спорта, например, плаванию, баскетболу, боксу и т.п., т.к. непонятно, чем «специальная» выносливость в каждом случае отличается от «общей».

Правильнее, очевидно, говорить о выносливости преимущественно к аэробной или анаэробной работе, указать ее локализацию (локальная, региональная, глобальная), характер (статическая, динамическая, циклическая, ациклическая) и интенсивность. В самых различных видах спорта выносливость определяют одни и те же биохимические механизмы, которые и следует изучать при исследовании отдельных видов спортивных упражнений. Поэтому предпочтительнее говорить о «кардиореспираторной» (аэробная работа), «скоростной» (преимущественно анаэробная работа при выполнении циклических видов упражнений) и «мышечной» (силовые упражнения) нежели об общей и специальной выносливости.

И все-таки в каждом конкретном виде спорта определяющим является один из так называемых аспектов тренированности: педагогический (техника спортивных упражнений и соревновательная тактика), психологический (психическое состояние, мотивация и т.д.) или медицинский (морфофункциональное состояние основных физиологических систем организма, т.е. физическая работоспособность).

Например, в беге на длинные дистанции главенствующую роль играет состояние системы транспорта O_2 , а также мощность, емкость и эффективность процессов аэробного и анаэробного энергообразования. Техника бега, психическое состояние бегунов имеют лишь второстепенное значение. Т.е. в этом виде спорта преобладает медицинский аспект тренированности. И в данном примере в связи с этим понятия «работоспособность» и «тренированность» почти совпадают.

Пример 2. Прыжки в высоту. В этом виде легкой атлетики решающим является педагогический аспект, т.е. техника выполнения упражнения. Значения психического состояния спортсмена проявляется не в максимуме

усилий, а в умении сохранить в полном объеме координацию движений в экстремальных условиях соревнования.

Таблица 1

Варианты распределения относительного недельного объема нагрузки (в % от месячного объема)					
	1н	2н	3н	4н	Варианты
Режим	Развивающий	Ударно-развивающий	Поддерживающий	Восстановительный	
Характер распределения	34%	27%	23%	16%	1%
Характер распределения	27	34	23	16	2 а
Характер распределения	23	34	27	16	2 б
Характер распределения	16	34	27	23	2 в
Характер распределения	16	23	34	27	3
Характер распределения	23	27	34	16	3
Характер распределения	16	27	34	23	3
Характер распределения	34	16	27	23	1-3 а
Характер распределения	34	23	27	16	1-3 б
Характер распределения	27	16	34	23	3-1 а
Характер распределения	27	23	34	16	3-1 б
Характер распределения	16	34	23	27	2-4 б
Характер распределения	23	27	16	34	4-2 а
Характер распределения	16	27	23	34	4-2 б
Характер распределения	16	23	27	34	4

Пример 3. Бокс. Какой аспект тренированности важен в этом сложном по технико-тактическому и психическому разнообразию виду спорта. Несомненно, причинами поражения в поединке могут быть: и недооценка противника, и его более высокая физическая подготовленность. Но, нельзя категорически утверждать, что психическое состояние или работоспособность -главные факторы тренированности боксеров. Очевидно, что они могут компенсировать лишь некоторое равенство в мастерстве, а решающим фактором, несомненно, остается технико-тактическое совершенство (педагогический аспект).

Следовательно, роль физической работоспособности и отдельных ее компонентов в большей степени зависит от вида спорта.

Поэтому, чтобы получить достаточно полное представление о работоспособности спортсмена в целом, необходимо комплексное обследование. И в первую очередь следует измерять факторы, имеющие решающее значение в данном виде спорта (табл.1).

Например, это сила и выносливость мышц у штангистов, аэробная производительность в циклических видах спорта, где преобладает работа на выносливость, нервно-психическое состояние и ловкость у вратарей, тоже плюс высокое технико-тактическое мастерство у боксеров и т.д.

Для справки: установлено, что в соревновательные месяцы чаще встречаются варианты 1,2а,1-3б,3-1б, когда последняя неделя перед соревнованиями «восстанавливающая».

На характер распределения месячной нагрузки по микроциклам оказывает влияние суммарная тренировочная работа данного (соревновательного) месяца, предшествующего месяца (подготовительного),а также психофизиологические, психологические факторы, динамика специализированных характеристик и «переносимость» нагрузок.

Анализ показал, что не соблюдение указанных принципов распределения нагрузок по отдельным циклам соревновательного месяца, как правило, приводит к не совсем удачным выступлениям на соревнованиях. В подготовительные месяцы варианты распределения по недельным циклам более разнообразны, что достигается в результате изменения амплитуды варьирования.

Таблица 2

Распределение месячных объемов нагрузки в недельных циклах
(при 2-х,3-х,4-х,5-ти тренировочных занятиях)

Микроциклы	Кратность занятий			
	2-х раз О, мин.	3-х О, мин	4-х раз О, мин	5-ти раз О, мин
1-й	134	195	268	350
2-й	112	183	244	280
3-й	108	162	215	230
4-й	88	132	170	180
За МЗЦ	442	672	894	1040

Примечание: О - общий объем нагрузки за недельный цикл.

Амплитуда варьирования недельных нагрузок зависит и от фактора «переносимости» нагрузок (работоспособности). Боксеры со средней работоспособностью избегают резких колебаний объемов нагрузки по недельным циклам; те кто способен переносить большие нагрузки, не боятся резких перепадов их по неделям.

Очевидно, это характерно для боксеров, обладающих устойчивой сильной нервной системой. Однако и эти спортсмены применяют большие перепады

нагрузок не часто. Чаще всего, такая категория боксеров повышает объем работы в недельных циклах-и, соответственно, за месяц-за счет увеличения количества тренировочных занятий.

Подобный подход при распределении месячного объема нагрузки по недельным циклам вполне применим для боксеров различных квалификаций и весовых категорий. При уменьшении объема нагрузки за месяц пропорционально уменьшается объем нагрузки в недельных циклах (табл.2).

Цифры 34,27,23,16 (устойчивые структурные постоянные) получены в результате обобщения данных, содержащихся в дневниках боксеров. Полученные данные (цифры) –это средние значения, и они имеют отклонения в границах $\pm 2\%$.

Вывод: Рациональная организация тренировочного процесса спортсменов с учетом количественно-качественного содержания (наполнения) создает условия для эффективного управления процессом подготовки.

Мокеев Г. И., Мокеева Е. Г., Тютюкова Н. В.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ОДИН ИЗ ПОДХОДОВ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОГРАММЫ РАБОТЫ КОМПЛЕКСНОЙ НАУЧНОЙ ГРУППЫ ПО НАУЧНО- МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПОДГОТОВКИ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН ПО БОКСУ

Аннотация. В статье описан один из подходов формирования программы работы комплексной научной группы по научно-методическому обеспечению подготовки сборной команды Республики Башкортостан по боксу

Ключевые слова: научно-методическое обеспечение, эффективность подготовки, боксер.

Mokeev G. I., Mokeeva E. G., Tyutyukova N. V.

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

ONE OF APPROACHES FOR FORMING THE WORK PROGRAM OF AN INTEGRATED SCIENTIFIC GROUP FOR THE SCIENTIFIC AND METHODICAL SUPPORT OF PREPARATION OF THE TEAM OF THE REPUBLIC OF BASHKORTOSTAN IN BOXING

Annotation. The article describes one of the approaches to the formation of the work program of an integrated scientific group on scientific and methodological support for the training of the national boxing team of the Republic of Bashkortostan

Keywords: scientific and methodological support, training efficiency, boxer.

Комплексная научная группа (КНГ) осуществляет планирование, подготовку и реализацию мероприятий по научно-методическому обеспечению совместно с тренерским советом сборной команды.

Цель. Повышение эффективности подготовки боксеров Республики Башкортостан к соревнованиям всероссийского и международного уровня, а также подготовка резерва для сборной команды РФ по боксу.

Задачи:

1. Повышение эффективности управления процессом подготовки сборной команды Республики Башкортостан по боксу.

2. Внедрение передовых технологий построения и планирования тренировки боксеров в практику работы тренеров и спортсменов.

3. Прогнозирование личных и командных достижений боксеров. Разработка модельных характеристик уровня подготовленности спортсменов.

4. Осуществление комплексного контроля за состоянием и уровнем подготовленности спортсменов.

5. Повышение квалификации тренеров и спортсменов в освоении инновационных технологий подготовки боксеров.

Основное содержание научно-методического обеспечения: 1. Комплексный контроль осуществляется в форме этапного и текущего обследований. Этапное обследование направлено на оценку состояния здоровья, функционального состояния спортсменов и уровня их подготовленности на различных этапах годичного и многолетнего циклов с целью более качественного управления тренировочным процессом.

Текущее обследование позволяет оценить динамику показателей, характеризующих реакцию спортсменов на тренировочные нагрузки, а также отдельные стороны подготовленности спортсменов (физическую, техническую, тактическую и психологическую), с учетом которых вносятся своевременные коррективы в тренировочный процесс.

1. Планирование и построение тренировки проводится на основе системного анализа динамики и структуры тренировочных нагрузок на основе концептуальной модели многолетней подготовки боксеров (разработана Мокеевым Г. И. и Ширяевым А. Г.) с учетом результатов этапного и текущего обследования.

2. Прогнозирование личных и командных достижений спортсменов, а также отбор кандидатов в сборную команду Республики Башкортостан осуществляется на основе модельных характеристик подготовленности боксеров высокой квалификации и объективной информации о результатах комплексного обследования спортсменов.

3. Психологическое сопровождение подготовки спортсменов включает в себя: оценку их психических процессов, свойств и состояний; проведение системного мониторинга психической готовности спортсменов к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок; изучение реакции психики на тренировочные и соревновательные нагрузки; планирование и проведение мероприятий по восстановлению физической и психической

работоспособности, повышение устойчивости к стрессам различного происхождения; обучение тренеров и спортсменов эффективным способам психической саморегуляции в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

4. Контроль за составом и режимом спортивного и функционального питания спортсменов с учетом сгонки веса.

5. Разработка программ и планов комплексного научно-методического обеспечения подготовки спортсменов.

6. Обследование соревновательной деятельности спортсменов на основе анализа специальной физической, технической, тактической, психологической подготовленности с помощью видеозаписи и педагогического наблюдения.

7. Подготовка отчетов, методических рекомендаций и др. материалов по результатам обследований спортсменов и предоставление их тренерскому составу и учредителю КНГ.

8. Пропаганда среди тренеров и спортсменов нетерпимого отношения к допингу в спортивной среде.

9. Повышение уровня знаний тренеров и спортсменов в процессе совместной деятельности с КНГ, а также путем организации и проведения семинаров научно-практических конференций по применению инновационных технологий в практике бокса.

Методики исследования. Все виды обследования спортсменов проводятся с применением следующих современных инструментальных и педагогических методик исследования

1. Уровень физической и функциональной подготовленности определяется с помощью функциональных проб (Генчи, Руфье, PWC170 и др.), а также специализированных тестов (количество ударов за 10 и 60 сек, скорость восстановления после стандартной нагрузки и др.).

2. Психические процессы и состояния спортсменов определялись с помощью самооценок по методике ФСАН, а также по показателям времени простой реакции, реакции на движущийся объект, объема внимания, оценки оперативного мышления, а также чувства времени и др...

3. Тренированность боксеров оценивается тренерами и спортсменами по методике фиксированного педагогического наблюдения по 10-балльной шкале в процессе проведения уловных, вольных боев и спаррингов.

4. С целью ускорения восстановления боксеров после особенно напряженных нагрузок используются «паузы психорегуляции» по методике Ю.Б. Никифорова, а также сеансы релаксации с прослушиванием магнитофонных записей по методике А.С. Ванесяна. Данные сеансы можно использовать также для «снятия» или профилактики переутомления и при нарушении сна у спортсменов.

5. Анализ динамики и структуры тренировочных нагрузок проводится по методике Г. И. Мокеева, Ю. Б. Никифорова, А. В. Черняка, эффективность которой доказана в научных исследованиях и на практике.

Состав и функциональные обязанности членов КНГ:

Мокеев Г. И., доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания УГАТУ -руководитель КНГ. Планирует и координирует работу группы в тесной взаимосвязи с тренерским советом сборной команды, обеспечивает группу необходимой исследовательской аппаратурой, осуществляет контроль и анализ тренировочных нагрузок, готовит отчеты о работе КНГ и рекомендации по совершенствованию подготовки сборной команды.

Мокеева Е. Г., доктор медицинских наук, профессор НГУ физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. Обеспечивает контроль за составом и режимом спортивного и функционального питания спортсменов с учетом сгонки веса и готовит соответствующие методические рекомендации. Принимает участие в тестировании функциональной подготовленности спортсменов.

Ванесян А. С., доктор медицинских наук, профессор кафедры психологического сопровождения и клинической психологии БГУ. Обеспечивает психологическое сопровождение подготовки спортсменов с помощью контроля и коррекции их психофизического состояния, проведения мероприятий по восстановлению работоспособности боксеров после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Никифоров Ю. Б., кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания УГАТУ. Участвует в планировании, анализе и коррекции тренировочных нагрузок, а также в осуществлении педагогического контроля за уровнем тренированности спортсменов. Совместно с Ванесяном А. С.обеспечивает психологическую подготовку спортсменов с использованием различных способов психорегуляции с целью формирования оптимального боевого состояния боксеров и «снятия» повышенного нервно-психического напряжения. Обучает тренеров и спортсменов психической саморегуляции для применения в практике тренировочной и соревновательной деятельности.

Мокеев Г. И.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

О ПРЕДПОСЫЛКАХ К ПОСТРОЕНИЮ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Аннотация. В данной работе рассматриваются подходы в разработке моделей тренировочных нагрузок и состояния, способствующие повышению эффективности процесса тренировки.

Ключевые слова: модельные характеристики тренировочных нагрузок, показатели состояния, управление процессом подготовки.

ABOUT THE PREREQUISITES TO THE CONSTRUCTION OF MODEL CHARACTERISTICS

Annotation. This paper discusses approaches to developing models of training loads and conditions that contribute to improving the effectiveness of the training process.

Keywords: model characteristics of training loads, state indicators, management of the training process.

Известно, что для определения общих свойств развития некоторого объекта требуется четко определить сам объект и его среду. Так как объект и среду его существования можно представить как единую систему, находящуюся в устойчивом динамическом состоянии (У. Р. Эшби, 1966), то важно знать допустимые изменения среды, при которых вся система остается в устойчивом состоянии.

Установив связь между изменениями в состоянии внутренней среды и различным режимом физической нагрузки, как фактора внешнего воздействия, можно будет говорить об определенном управлении тренировочным процессом.

Плодотворность использования математических моделей в психолого-педагогических и биологических исследованиях трудно переоценить. Создание моделей фактически является теоретическим отображением изучаемого объекта. Поскольку психолого-педагогические и биологические эксперименты чрезвычайно трудоемки, дорогостоящи и очень продолжительны, то использование математических моделей крайне желательно. К примеру, постановка опыта невозможна в связи с необходимостью проведения исследования на грани предельных возможностей организма, в этом случае применение математических моделей незаменимо.

Современные задачи физического воспитания и спортивной тренировки заключается в точном планировании объема и интенсивности нагрузки, частоты ее повторения, в определении перспективности отдельных индивидуумов в конкретном виде спорта.

В этом случае для решения столь сложных задач необходимо наличие математических моделей, отражающих поведение организма при предъявлении к нему определенных воздействий. Анализ таких моделей с учетом начальных и граничных условий задачи даст возможность предвидеть результат. Однако для их построения (моделей) требуются знания наиболее общих положений, законов и закономерностей об интересующем нас объекте, т.е. организма человека.

Поскольку организм человека представляет собой сложный объект, состоящий из взаимосвязанных функциональных систем, то деятельность этих систем определяется динамикой его внутренней и внешней среды, которая характеризует функциональные возможности взаимосвязанных систем

организма в их реакции на колебания внешней среды (например, на изменения уровня нагрузки), которая отличается, как правило, многофакторностью.

Из всей совокупности действующих на организм человека факторов среды можно выделить 2-е группы. К 1-й могут быть отнесены все те факторы, которые претерпевают значительные колебания за относительно небольшой промежуток времени. Например, объем и интенсивность физических нагрузок, температура, давление, шум, влажность, освещенность и прочее. Ко 2-й можно отнести относительно консервативные факторы, изменение которых либо крайне продолжительны, хотя и не значительны по амплитуде, либо они отсутствуют, например, магнитное поле земли, уровень естественной радиации и т.д. Приспособительных механизмов, защищающих организм при отклонении от нормы факторов 2-й группы, не существует и это следует учитывать.

Если регуляторные системы организма не обеспечивают содержания внутренней среды, то такие отклонения внешней среды могут вызвать сложные расстройства во взаимоотношениях функциональных систем организма, которые проявляются в изменении параметров внутренней среды (показателей состояния) за пределы допустимых границ.

В итоге это приводит к нарушениям регуляции функций организма: от переутомления сильно выраженного, до заболевания, вплоть до летального исхода.

Для правильного понимания эффекта воздействия тренировочно-соревновательных нагрузок на организм важно знать основные положения, определяющие его развитие и самоорганизацию (что, например, характерно для синергетического подхода), а также те условия, которые необходимы для течения этих процессов.

С усложнением уровня организации объекта и переходом к новой ступени требуются более сложные структурные преобразования в его обеспечении.

На каждой новой ступени развития становятся более сложным отношение элементов, которые ранее находились в одинаковых условиях. Это приводит к развитию в них и последующей дифференцированности их отношений. Т.е. под изменением внешнего воздействия (например, нагрузки) объект, к примеру, показатели состояния, изменяются гетерохронно.

Если исходить из положения, что объект и среда взаимосвязаны, и в зависимости от изменения условий среды могут произойти отклонения от устойчивого состояния элемента, то для понимания процессов его развития следует обратить внимание на причины, изменяющие среду и приводящие к определенной реорганизации всей системы (человека).

Следовательно, изменение среды в системе «объект-среда» является важным фактором, определяющим развитие элемента (например, одного из показателей состояния), находящегося в ней. Учет вышеуказанных составляющих позволит усилить позицию специалистов в разработке модельных характеристик нагрузок и состояния спортсменов для того или иного тренировочного этапа подготовки.

Мулюков Р. Р., Юламанова Г. М.

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕДЕЛЬНЫХ ОТЯГОЩЕНИЙ

Аннотация. В статье рассмотрены методические особенности воспитания скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля с использованием предельных отягощений. Анализ научно методической литературы показывает, что хорошая физическая подготовка основа для развития скоростно-силовых способностей борцов и ей необходимо уделять большое внимание как начинающих так и для спортсменов высокого класса.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, физические качества, вольный стиль.

Mulyukov R. R., Yulamanova G. M.

Bashkir state pedagogical university M. Akmulla, Ufa, Russia

METHODICAL FEATURES OF EDUCATION OF SPEED-POWER ABILITIES OF FREESTYLE WRESTLERS WITH THE USE OF LIMIT WEIGHTS

Annotation. The article deals with the methodological features of training speed and strength abilities of freestyle wrestlers using limit weights. Analysis of scientific and methodological literature shows that good physical training is the basis for the development of speed and strength abilities of wrestlers and it needs to be paid great attention to both beginners and high-class athletes.

Keywords: speed-power abilities, physical qualities, freestyle.

Актуальность. Специфичной особенностью единоборств является их комплексное воздействие на физическую подготовленность человека. Спортсменам высокой квалификации предъявляются повышенные требования к уровню развития выносливости, силы, координационных и скоростных способностей и других физических качеств. У каждого отдельного вида единоборств (вида спорта) имеются и свои особенности, так, вольная борьба отличается преимущественно скоростно-силовой направленностью соревновательной деятельности.

Специфика вольной борьбы предъявляет спортсменам и тренерам особые требования, которым возможно соответствовать на современном этапе лишь при проявлении значительных усилий в процессе подготовки, обучении и совершенствовании на протяжении длительного, но при этом довольно лимитированного учебно-тренировочного процесса.

В учебно-тренировочном процессе необходимо решать одновременно большое количество педагогических задач, при этом с увеличением области знаний количество этих задач только увеличивается, тем самым все меньше времени тратится на подготовку и реализацию каждой из них, а значит, условия

для качественного решения задач ухудшаются. Учитывая ограниченность времени для учебно-тренировочного процесса, необходим поиск и применение наиболее эффективных методов и средств в решении каждой из поставленных задач, для максимального уменьшения затрат сил и времени, и одновременного повышения спортивных результатов.

Главным же образом, для достижения поставленных целей и задач необходимо усовершенствование организации и методики учебно-тренировочного процесса, а для этого требуется анализ проблематики данного вопроса с целью обобщения применяемых на практике средств и методов эффективной подготовки спортсменов, их приспособления к новым условиям реализации, поиск и научное обоснование новых эффективных средств, методов и форм организации.

Одна из важных педагогических задач при работе с борцами вольного стиля – это их эффективная скоростно-силовая подготовка. Поэтому важным и значимым для теории и практики спорта стоит вопрос об эффективной организации процесса физической подготовки спортсменов, обеспечивающей высокий спортивный результат.

Для спортивных единоборств довольно важной является такой скоростно-силовая подготовленность, которая во многом определяет успешность освоения разнообразных технико-тактических действий.

Цель исследования: выявление особенностей воспитания скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля с использованием предельных отягощений.

Результаты исследования и их обсуждения. В теории и методике спорта основные подходы к воспитанию скоростно-силовых способностей борцов заключаются главным образом в упражнениях объединенных 21 общими характеристиками: неопредельные напряжения мышц, максимальная мощность в упражнениях, значительной скорость выполнения упражнений. В упражнениях с большим напряжением мышц, где отягощения имеют значительные величины в большей степени тренируется силовой компонент скоростно-силовых способностей, а в упражнениях где преобладает частота выполнения, а отягощения менее значительны, совершенствуется скоростной компонент [2].

Взаимодействия в симметричных-тождественных взаиморасположениях показывают сравнительно более высокие показатели сил реакции опоры, чем во взаимодействиях в ассиметричных и симметричных-зеркальных положениях. Усилиях, которые прилагает атакующий борец проводя прием бросок прогибом в значительной степени больше, чем при выталкивании соперника. При бросках прогибом силы реакции опоры в максимальной точке достигают более 3300 Н.

В процессе разработки методики совершенствования скоростно-силовых способностей борцов, моделирование сил реакции опоры при выполнении броска прогибом позволило определить весовые диапазоны отягощений для каждой весовой категории борцов. При выполнении броска прогибом в короткий промежуток времени расходуется энергия фосфагенного энергообеспечения. Вместе с тем, силы реакции опоры возрастают до

значительных показателей (более 3000 Н). Моделирование динамических и временных характеристик броска прогибом позволило разработать методику воспитания скоростно-силовых способностей борцов [1].

Выявлено, что в методику следует включать шестинедельную тренировку по 4 раза в неделю с использованием штанги с отягощением, соответствующим весовой категории борца. Спортсмену необходимо совершать полутолчки штанги со стоек из положения «полусидя» с углом в коленях 120 градусов. В целом упражнение включает в себя 2 серии по 5 подходов, в каждом подходе по 4-5 повторений. Интервалы отдыха между подходами 35 – 40 с., а между сериями 5 минут [4].

Определены силы реакции опоры при симметричных и ассиметричных взаиморасположениях. Выяснилось, что при симметричных-тождественных взаиморасположениях спортсменам необходимо приложить больше усилий, нежели при ассиметричных взаиморасположениях. Применение предельных отягощений сопряжено с повышенными рисками травматизма, поэтому особое внимание уделялось предварительной подготовке спортсменов, а также четкому соблюдению техники выполнения упражнения. Применяя предельные отягощения, необходимо помнить, что упражнение необходимо выполнять с небольшой амплитудой, в этом случае максимально будут задействованы мышечные волокна, но связки и суставной аппарат не будут излишне перегружены [3].

Выводы. Анализ литературы показал, что подготовка борцов отличается выраженной специализацией тренировочного процесса, скоростно-силовые качества борцов являются основными компонентами всех периодов подготовки. Установлено, что в теории и методике современной борьбы до сих пор не сформирована единая система скоростно-силовой подготовки.

Выявлено, что положительное влияние полового созревания на развитие двигательных и вегетативных функций является следствием, роста концентрации андрогенов, которые делают анаболическое воздействие, что в свою очередь способствует расширению резервов адаптации организма к физическим нагрузкам.

В связи с этим примерно в 15 лет стоит начинать целенаправленное развитие силы, так как этому способствует и рост поперечных размеров тела. Также выявлены данные, характеризующие уровень развития скоростно-силовых качеств детей разного возраста. Отметим, что наблюдается резкое повышение этого уровня в 12-15 лет. Согласно анализу литературных источников, скоростно-силовые способности значительно возрастают в период с 8-9 лет до 15-16 лет [3].

Обосновано, что в основе методики совершенствования скоростно-силовых качеств, в тренировочной и соревновательной деятельности лежит принцип сопряженности воздействия. Суть его сводится к повышению функциональной подготовленности и становлению основы технического мастерства спортсменов.

Следует отметить, что в системе скоростно-силовой подготовки можно найти и применить различные методы и методические приемы, использовать разнообразные упражнения, тренажеры, широко варьировать параметры нагрузок при выполнении отдельных упражнений, а также суммарный объем силовой работы в различных структурных образованиях тренировочного процесса.

Охарактеризовано, что для борцов более свойственно развитие скоростно-силовых качеств, с помощью специальных упражнений и при выполнении приемов в схватках с противником. Борцам высоких разрядов наиболее целесообразно развивать силу методами растущих сопротивлений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Егиязарян, А. А. Совершенствование взрывной силы у борцов с учетом механизмов энергообеспечения / А. А. Егиязарян, И. Д. Свищев, М. П. Макаренко // Экстремальная деятельность человека: научно-методический журнал. - №2 (43). – Москва, 2017. – С. 9 – 12.
2. Егиязарян, А. А. Гемодинамические показатели организма борца при обхватах противника в поединке / И. Д. Свищев, В. Р. Орел, А. А. Егиязарян // Экстремальная деятельность человека: научно-методический журнал. - №4 (37). – Москва, 2015. – С. 40 – 43.
3. Егиязарян, А. А. Методика кратковременных гиперутяжелений в подготовке борцов. / И. Д. Свищев, В. М. Игуменов, А. А. Егиязарян // Экстремальная деятельность человека: научно-методический журнал. - №3 (40). – Москва, 2016. – С. 17 – 20.
4. Егиязарян, А. А. Сила реакции опоры при выполнении бросков в борьбе и ее моделирование с использованием веса штанги. / И. Д. Свищев, В. М. Игуменов, А. А. Егиязарян // Экстремальная деятельность человека: научно-методический журнал. - №4 (41). – М., 2016. – С. 12 – 15.

Никитина А. А.

Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Санкт-Петербург, Россия

ПРИЗНАКИ-ПРЕДВЕСТНИКИ ОСТРОЙ ГИПОКСИИ В ВИДЕ СПОРТА ФРИДАЙВИНГ НА ДИСТАНЦИИ «16×50 М АПНОЭ ВЫНОСЛИВОСТЬ»

Аннотация. На соревнованиях по фридайвингу достаточно часто возникает особо опасной ситуации – утраты сознания или блэкаут. В этой связи актуально изучение признаков утраты сознания. Дисциплина фридайвинга – «16×50м апноэ выносливость», отличается крайне быстрым неожиданным проявлением утраты сознания. Целью данного исследования было обнаружение признаков-предвестников проявления острой гипоксии на дистанции 16х50 м – апноэ выносливость.

Ключевые слова: фридайвинг, спорт, признаки, острая гипоксия, скоростное апноэ.

SIGNS-PRECURSORS OF ACUTE HYPOXIA IN ATHLETES IN THE FORM OF SPORT FREEDIVING DISCIPLINE «16×50 M ENDURANCE»

Annotation. In freediving competitions quite often a particularly dangerous situation arises - loss of consciousness or blackout. In this regard, it is important to study the signs of loss of consciousness. The discipline of freediving «16x50m endurance» is characterized by an extremely rapid unexpected manifestation of loss of consciousness. The aim of this study was to detect signs-precursors of acute hypoxia at a distance of 16x50-endurance apnea.

Keywords: freediving, sports, features, acute hypoxia, apnea speed.

Введение. Обычно соревнования проводят две международные организации: CMAS (Всемирная конфедерация подводной деятельности) и AIDA (Международная ассоциация развития ныряния на задержке дыхания). В зависимости от организатора различаются правила регистрации результатов и набор соревновательных дисциплин [1, 2].

В 2015 году Всемирная конфедерация подводной деятельности (CMAS) ввела новую дисциплину – 16x50 метров апноэ выносливость. На этой дистанции спортсмен должен преодолеть 16x50м без воздуха в максимально быстрое время, причем время затраченной на отдых между отрезками в 50м тоже идет в зачет. По завершению дистанции необходимо выполнить «протокол», набор осознанных действий, который является подтверждением отсутствия «блэкаута» («blackout», англ. – помутнение сознания) у спортсмена.

При всплытии спортсмену нельзя помогать или касаться его до завершения процедуры выступления, если он не испытывает каких-либо трудностей. В случае потери сознания при окончании дистанции и во время выполнения протокола спортсмен подлежит дисквалификации. По завершении попытки спортсмен может держаться за дорожку, стенку бассейна или спасательный круг.

В конце выступления после появления на поверхности и отсчёта 5 секунд спортсмен должен выполнить определенную последовательность действий перед судьёй во время отсчёта вторых 5 секунд: снять плавательное оборудование с лица (очки, маска, зажим), сложить большой и указательный пальцы любой руки в знак ОК, и сказать «я в порядке» или «I am OK». Проявление признаков-предвестников возникновения острой гипоксии на дистанции 16x50м апноэ выносливость отличается от проявления этих признаков на дистанциях «динамическое апноэ» и имеет ряд особенностей по сравнению с дистанцией «100 м скоростное апноэ». Фактически присутствует риск «пропустить» признаки утраты сознания и получить «блэкаут» [3, 4].

«Блэкаут» при неправильно выполненных реанимационных действиях может привести к множеству травм, поражениям мозга, а также к летальному исходу. Поэтому, согласно правилам соревнований по фридайвингу в

судейский состав включена бригада специалистов-реаниматологов с соответствующим оборудованием.

Цель данного исследования: обнаружение признаков-предвестников проявления острой гипоксии на дистанции 16х50 м – апноэ выносливость.

Методика исследования. Анализ и обобщение научной и специальной литературы. Анализ и обобщение многолетнего авторского опыта занятий фридайвингом. Анкетирование, опрос, беседы. В анкетировании и опросе принимало участие 13 человек, из них 5 женщин и 8 мужчин, в возрасте 18-28 лет, участники кубка России по апноэ 2018 года. В анкетном опросе и беседах приняли участие спортсмены – неоднократные чемпионы и призеры чемпионатов России, Европы и мира по апноэ.

Принятые ограничения: определения и интерпретация проявления признаков-предвестников приводится на широко известном общепринятом международном сленге спортсменов в дисциплине фридайвинг, например, «тяжело двигаться», «паника», «закисление бедер» и т.п.

Результаты исследования. 1. Результаты анкетного опроса и бесед позволяют выявить наиболее проблемные отрезки дистанции 16х50м апноэ выносливость, которые возникают у спортсмена во время преодоления дистанции, прежде всего связанных, по мнению спортсмена, с развитием состояния острой гипоксии (рис. 1). Условно спортсмены делят дистанцию по номерам пятидесятиметровых отрезков от 1 к 16 соответственно. Отрезки 1-6 не вызывают затруднений. Отрезки 6-10 вызывают затруднения у 2 участников анкетирования. Отрезки 10-14 являются самыми проблемными, их отметили 10 участников анкетирования. И отрезки 15-16 вызвали затруднения у 1 участника анкетирования.

На отрезках 1-6 50м все участники не испытывают сложностей. У 90% не возникает никаких неприятных ощущений, но 10% участников испытывают учащенные сокращения.

На отрезках 6-10 50м самым часто проявляющим признаком является «закисление бедер», что связано с накоплением молочной кислоты, вызванным бескислородным режимом двигательной активности.

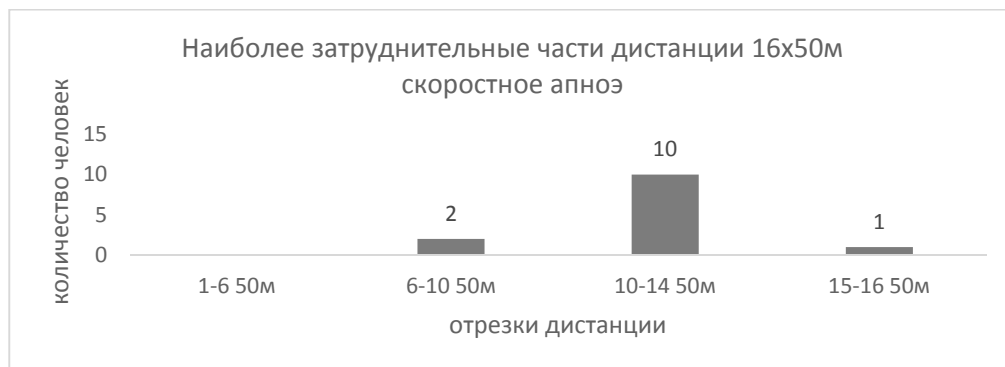


Рис. 1. Результаты анкетирования по вопросу «какая часть дистанции вызывает наибольшие затруднения»

На отрезках 10-14 50м все спортсмены отметили признак закишение бедер. Также среди признаков есть учащенные контракции, спутанность сознания, зернистость зрения, цветные пятна, потеря чувства воды и потеря чувствительности всего тела. Также отмечено, что тренеры некоторых спортсменов, при сопровождении на дистанции, специально говорят неправильное количество оставшихся отрезков, чтобы избежать схода с дистанции.

Таблица 1

Признаки-предвестники острой гипоксии на различных участках дистанции 16×50 м
скоростное апноэ (участник 1)

Признаки острой гипоксии (участник 1)	Количество отрезков по 50м																Протокол
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Другое																	Радость, головная боль
Их нет	+	+	+	+	+												
Потеря чувства воды																	
Потеря чувствительности тела																	
Паника																	
Тоннельное зрение																	
Цветные пятна																	
Потеря слуха																	
Спутанность сознания										+	+	+	+	+	+		
Закишение бедер						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Учащенные контракции								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Зернистость зрения																	

На отрезках 15-16 50м все спортсмены отмечают закишение бедер. Также частым признаком являются учащенные контракции. Спортсмены отмечают спутанность сознания, потерю чувствительности всего тела, потерю чувства воды, панику, цветные пятна в глазах и зернистость зрения.

Самым опасным участком является выход на поверхность, так как здесь важно выдержать «протокол», который длится от 20 секунд до 2 минут на усмотрение судьи. Если спортсмен не выполняет «протокол», его результат аннулируется.

Среди ответов на вопрос об ощущениях при выполнении протокола опрошенные в 6 случаях выбрали ответ «другое», представлено на рисунке 2. Среди «других» ощущений отмечалось: радость, облегчение, головокружение через 7-10 минут после старта. У всех обследованных спортсменов сохраняется закишение бедер. Также отмечается головная боль, продолжающаяся от 12-20 часов, которая спровоцирована кислородным голоданием организма. На

рисунке 2 видно, что восстановление организма после состояния острой гипоксии на дистанции 16х 50 м м апноэ выносливость может иметь различный характер проявлений.

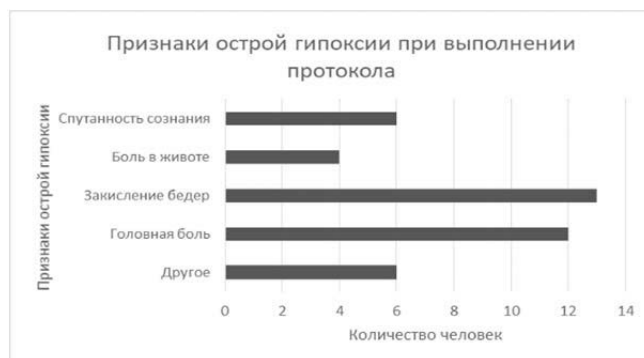


Рис. 2. Признаки острой гипоксии при выходе выполнения протокола

Выводы. Полученные на спортсменах высокой квалификации результаты развития признаков острой гипоксии у спортсменов-фридайверов в дисциплине – «16х50м апноэ выносливость», открывает новые направления дальнейшего углубленного изучения экстремального состояния организма человека, разработки педагогических мероприятий, предупреждающих возникновение опасных и особо опасных критических ситуаций, с учетом признаков-предвестников блэкаута в условиях водной среды, в том числе, в процессе организации и проведения занятий в дисциплинах по виду спорта фридайвинг среди лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

На основании полученных данных можно сделать следующие выводы:

1. Наиболее затруднительным участком является 10-14 отрезки.
2. Признаки острой гипоксии начинают проявляться с 6 отрезка.
3. Проявление признаков острой гипоксии на данной дистанции достаточно похоже, но имеют некоторые индивидуальные различия.
4. После дистанции 16х50м скоростное апноэ спортсмену требуется длительный промежуток времени для восстановления.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Молчанова, Н. В. Факторы, провоцирующие возникновение потери сознания у спортсменов во время ныряния с задержкой дыхания / Н.В. Молчанова // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2010. – № 4. – С. 26-29.
2. Молчанова, Н. В. Основы ныряния с задержкой дыхания: учебно-методическое пособие по фридайвингу / Н.В. Молчанова. – М. : Саттва, 2011. – 144 с.
3. Мосунов Д. Ф., Никитина А. А., Никитин Е. А. Признаки-предвестники острой гипоксии у спортсменов в виде спорта фридайвинг дисциплины «скоростное апноэ» / Мосунов Д. Ф., Никитина А. А., Никитин Е. А. // Адаптивная физическая культура. – 2017. – №2(70) – С.22.
4. Никитина, А. А. Признаки предвидения и предупреждения утраты сознания в виде спорта фридайвинг / А.А. Никитина, Д.Ф. Мосунов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 11 (117). – С. 109-112.

Никифоров Ю. Б.

Академия социального управления, Москва, Россия

ОЦЕНКА НЕКОТОРЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Приводятся результаты собственных исследований, в результате которых удалось выявить простой и эффективный способ оценки волевых качеств и эмоционально-поведенческой устойчивости боксеров в процессе соревновательной деятельности.

Ключевые слова: соревновательная деятельность боксеров, волевые качества, эмоционально поведенческая устойчивость, способы оценки.

Nikiforov Yu. B.

Academy of social management, Moscow, Russia

EVALUATION OF SOME INDICATORS OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF BOXERS IN COMPETITIVE ACTIVITY

Annotation. Present the results of our own research, which revealed a simple and effective way to assess the volitional qualities and emotional and behavioral stability of boxers in the process of competitive activity.

Keywords: competitive activity of boxers, strong-willed qualities, emotional and behavioral stability, methods of evaluation.

За последние годы значительно повысился интерес к соревновательной деятельности (СД) спортсменов. Это вызвано широким распространением перспективного направления в управлении системой подготовки спортсменов, основанного на целевом программировании [2, 3]. Существенной особенностью указанного направления является моделирование спортивной деятельности, включая СД. Последнее необходимо для самых различных задач: создания моделей сильнейших спортсменов, моделирования соревновательных условий в тренировке, планирования и коррекции тренировочного процесса и др. Однако СД изучена далеко не полно. Особенно это относится к психологическим исследованиям СД.

Под СД предлагается понимать процесс соревновательного противоборства, направленный на достижение определенного спортивного результата или победы над противником.

В СД отражаются все достоинства и недостатки спортсменов, включая психологические компоненты. Однако выявить их непросто из-за сложности спортивного противоборства, состоящего из разнообразных действий, выполнение которых связано с множеством психических процессов, свойств и качеств.

В работе делается попытка показать достаточно простой и эффективный способ психодиагностики волевых качеств и эмоциональной устойчивости спортсменов, проявляющихся в СД.

Выбор этих качеств определяется большой важностью их в спортивной деятельности. СД спортсменов обусловлена постоянной постановкой различных целей и задач, для достижения и решения которых приходится преодолевать трудности, переносить физические напряжения, бороться с неприятными чувствами и пр. СД имеет сугубо волевую направленность и успех ее зависит от того, насколько развита воля спортсменов.

Под волей понимается способность человека целенаправленно управлять своими действиями, психическими процессами и эмоциональными состояниями, связанными с преодолением трудностей. Она проявляется в преднамеренных действиях для достижения поставленных целей.

При оценке воли спортсменов следует учитывать, что она обнаруживает себя в форме различных волевых качеств. Основные из них: целеустремленность, стойкость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Оценка степени проявления волевых качеств зависит от способности спортсменов к преодолению трудностей, что выражается в результативности поведения.

Существенной характеристикой СД спортсменов является эмоционально-поведенческая устойчивость, под которой понимается адекватность эмоциональных и поведенческих реакций на стрессовые ситуации. Стрессовые ситуации рассматриваются нами в данном случае как конкретные условия СД, предъявляющие повышенные требования к функционированию психики. В определенных условиях они могут вести к дезинтеграции психических функций и дезорганизации деятельности [4, 6, 7, 8, 9].

Таким образом, эмоционально-поведенческую устойчивость нужно оценивать на основе анализа эмоционально-поведенческих реакций спортсменов на стрессовые ситуации в соревновательных условиях.

Нами разработана система оценки волевых качеств и эмоционально-поведенческой устойчивости в процессе СД боксеров. Оценке подвергались такие волевые качества, как смелость, инициативность и стойкость.

О смелости боксеров судили по способности идти на риск в острых ситуациях боя. Например, часто атаковать противника и идти на обострение, наиболее часто пользоваться опасными для самого спортсмена встречными ударами, уверенно вести поединок с более сильным противником или обладающим очень сильным ударом (нокаутером). Чем чаще боксер пользуется перечисленными действиями и чем увереннее ведет поединок, тем выше должна быть оценка его смелости.

Инициативность спортсменов выявлялась по степени активности, направленной на достижение победы и проявляемой в навязывании сопернику собственной манеры боя или невыгодной для противника, а также в стремлении завершить каждый эпизод поединка в свою пользу. Те случаи, когда боксер шел на поводу у противника, не делал активных попыток изменить ход боя и проигрывал, расценивались как безынициативность.

Стойкость боксера проявляется в способности мужественно вести бой в самых сложных условиях физического и психического дискомфорта. Такими условиями могут быть: усталость, тяжелое состояние, вызванное получением сильного удара или травмы, заметное превосходство противника. Если спортсмен пытается продолжать бой, даже не имея шансов на успех, его стойкость заслуживает самой высокой оценки.

Эмоционально-поведенческая устойчивость определялась в следующих стрессовых ситуациях: получение сильного удара или нокдауна; травма боксера или его противника, могущие повлиять на результат поединка; предупреждение, вынесенное боксеру или сопернику, влияющее на результат; бой с очень трудным противником (которому спортсмен уже проигрывал), нокаутером и т.п.; неожиданная бурная и длительная атака противника (психическая атака); необъективное судейство. Учитывалось также, что стрессовая ситуация усугубляется в равном и трудном бою и в особенности в последнем раунде, когда зачастую решается судьба поединка.

Адекватным поведением считалось такое, при котором боксер четко, своевременно и целесообразно реагировал на ту или иную ситуацию. Например, при психической атаке противника вовремя и точно контратаковал или защищался; после нокдауна спокойно готовился встретить соперника или старался тянуть время, чтобы оправиться после удара и т.п.

За неадекватное принималось такое поведение, когда спортсмен проявлял либо излишнюю агрессивность, сопровождающуюся слабым контролем своих действий и большим числом ошибок, либо явную пассивность, вплоть до отказа от боя и симуляции невозможности его продолжать. Например, после получения сильного удара боксер бездумно идет на невыгодный обмен ударами и проигрывает или применяет запрещенные приемы, вступает в пререкания с судьей и пр.

Оценка волевых качеств и эмоционально-поведенческой устойчивости осуществлялась в процессе соревновательной деятельности боксеров на двух чемпионатах России. Анализу подвергались 134 поединка боксеров высокой квалификации (мастера спорта и мастера спорта международного класса).

Для оценки исследуемых показателей использовался метод экспертов [1]. При этом наиболее удобной и простой является пятибалльная шкала оценок. В зависимости от указанных ситуаций и особенностей поведения боксеров в них определялась величина оценки. Явно неадекватное поведение, результатом которого был проигрыш поединка или ситуации, оценивается в 1 балл, адекватное поведение, сопровождающееся выигрывшем наблюдаемой ситуацией, в 5 баллов. Остальные оценки зависят от особенностей поведения и результативности деятельности в стрессовых ситуациях. Оценки заносились в специальный протокол за каждый раунд и за весь бой. Определение объективности экспертных оценок осуществлялось с помощью вычисления коэффициента конкордации. Было установлено, что экспертные оценки оказались объективными (коэффициент конкордации колебался от 0,68 до 0,79), а значит их можно использовать в спортивной практике. Это можно делать не

только на соревнованиях, но и путем анализа видеозаписей соревновательных поединков. Кроме того, данный способ оценки может применяться как отдельными тренерами и спортсменами, так и группой экспертов.

Пути применения данного способа оценки в спортивной практике самые различные. Один из них – разработка модельных характеристик соревновательной деятельности, в которые должны входить наиболее значимые оценки указанных психических качеств. Эти характеристики будут являться ориентиром для дальнейшего совершенствования отстающих качеств, а значит и повышения спортивного мастерства боксеров. В зависимости от особенностей проявления этих качеств нужно подбирать соответствующие средства воздействия. Например, если боксер недостаточно смел и боится атаковать противника часто, то желательно разработать для него систему постепенного повышения трудностей в выполнении тренировочных заданий. Это делается путем подбора все более трудных партнеров, а также усложнения условий выполнения упражнений в процессе разучивания, а также в условных и вольных боях, в спаррингах и, наконец, на соревнованиях. Данный процесс желательно сочетать с убеждением и внушением.

Для боксеров с низкой эмоциональной устойчивостью большое значение имеет выработка навыков самоконтроля и саморегуляции в стрессовых ситуациях. Необходимо чаще моделировать ситуации, в которых спортсмены слабо управляют своим поведением. Особенно эффективными становятся такие средства психорегуляции, как психомышечная тренировка, а также различные формы гетеросуггестии, например «репортаж» [1, 8].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алексеев А. В. Себя преодолеть! – М.: ФиС, 1982.
2. Бешелев С. Д., Гурвич Ф. Г. Экспертные оценки. – М.: Наука, 1973.
3. Демин В. А. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности. Канд. дисс. – М. 1974.
4. Кузнецов В. В., Новиков А. А., Шустин Б.Н. Научные основы создания «моделей сильнейших спортсменов». – В сб.: Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. Вып. 2, ВНИИФК. – М., 1975.
5. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. – М.: Наука, 1975.
6. Лурия А. Р., Хомская Е. Д. О некоторых теоретических вопросах проблемы «принятия решения» в свете нейропсихологии. – В кн.: Проблемы принятия решения. – М. Наука, 1976.
7. Марищук В. Л. Об устойчивости психологических функций человека-оператора в некоторых экстремальных условиях. – В кн. Материалы 3 Всесоюзного съезда общества психологов СССР, т. 3. – М.: 1968.
8. Некрасов В. П. Специфика изменения узловых механизмов деятельности спортсмена как одна из характеристик его личности. – В кн.: Педагогика. Психология. Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе». – М.: ФиС, 1968.
9. Никифоров Ю. Б. Эффективность тренировки боксеров. – М.: ФиС, 1987.
10. Худадов Н. А. Психологическая подготовка боксера. – М.: ФиС, 1968

Николаева Л. П., Бронзова К. В., Артеменков А. А.

Череповецкий государственный университет, Череповец, Россия

ЗДОРОВОЕ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В данной статье рассматривается значение правильного питания в режиме физической активности спортсменов. По данным проведённого исследования подтверждается зависимость спортивных результатов от рациона питания.

Ключевые слова: здоровое рациональное питание, физическая нагрузка, спортсмены, анкетирование.

Nickolaeva L. P., Bronzova K. V., Artemenkov A. A.

Cherepovets state university, Cherepovets, Russia

HEALTHY RATIONAL NUTRITION AS A MEANS TO INCREASE EFFICIENCY OF ATHLETES

Annotation. This article considers the importance of proper nutrition in the mode of physical activity of athletes. According to the study, the dependence of sports results on diet is confirmed.

Keywords: healthy rational nutrition, physical activity, athletes, questionnaire.

Введение. Достижение высоких спортивных результатов невозможно без больших физических нагрузок, которым подвергается организм спортсмена во время тренировок и соревнований.

Для компенсации энергозатрат и активизации процессов восстановления работоспособности спортсменов необходимо снабжение организма адекватным количеством энергии, получаемой от незаменимых факторов питания. В связи с этим исследование проблем питания в спорте, является актуальным и требующим изучения [1].

Следуя общепринятым правилам питания, спортсменам рекомендуется придерживаться принципов здорового рационального питания, которое является залогом высоких результатов в спортивной деятельности и гарантией хорошего восстановления после нагрузок. Хотя пренебрежительное отношение к питанию отрицательно сказывается как на их спортивных достижениях, так и на состоянии здоровья в целом [3].

Рациональным называется питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность человека, способствует улучшению его здоровья и предупреждает заболевания. Принципы рационального питания – энергетическое равновесие, соблюдение режима приема пищи и сбалансированное питание [3]. По качественному составу правильное питание спортсмена должно быть приближено к формуле: 30 % – белки, 60 % – углеводы, 10 % – жиры [4].

Большинство спортсменов хотят иметь высокие результаты спортивной деятельности, но не все понимают, что питание для спортивных достижений также имеет решающее значение.

Поэтому если спортсмен не сможет подобрать питание под свою нагрузку, то его производительность и спортивный результат будут стоять на месте, даже если он будет регулярно тренироваться [2]. Вследствие этого, спортсмену важно не только вовремя восполнять запасы энергии, но и контролировать его рацион. Только в этом случае можно составлять оптимальные тренировочные планы, вести рациональную подготовку и добиваться высоких достижений в спорте.

В связи с этим цель нашего исследования – при помощи анкетирования и наблюдения выявить зависимость спортивных результатов от рациона питания спортсменов.

Организация и методы исследования. В исследовании принимали участие спортсмены 16-25 лет, специализирующиеся в различных дисциплинах. Первым делом мы опросили всех участников исследования на предмет знания основных принципов здорового рационального питания. Нас интересовало, замечают ли они изменения в работоспособности своего организма на тренировках и соревнованиях после употребления тех или иных продуктов питания. Затем, чтобы убедиться на практике в достоверности результатов проведенного анкетирования, в течение трех месяцев мы наблюдали за результатами спортивной деятельности пяти легкоатлетов-спринтеров 16-18 лет для того, чтобы установить зависимость роста спортивных достижений от рациона их питания. Для этого мы занесли в таблицу их лучшие за летний сезон результаты на различных спринтерских дистанциях. Затем провели в спортивной школе лекцию о принципах здорового рационального питания, тем самым, замотивировав юных спортсменов на правильное питание. Раз в неделю на протяжении трех месяцев летнего сезона мы получали от спортсменов отчет об их рационе питания и состоянии здоровья. Важно отметить, что в ходе наблюдения уровень сложности тренировок и общих физических нагрузок оставался неизменным.

В начале зимнего спортивного сезона проводился сравнительный анализ данных с результатами летнего сезона, для того, чтобы узнать, возросли ли спортивные показатели легкоатлетов-спринтеров к началу нового сезона.

Результаты исследования. На основе данных, полученных в результате анкетирования, была составлена диаграмма, наглядно отображающая результаты опроса спортсменов (рис.1).

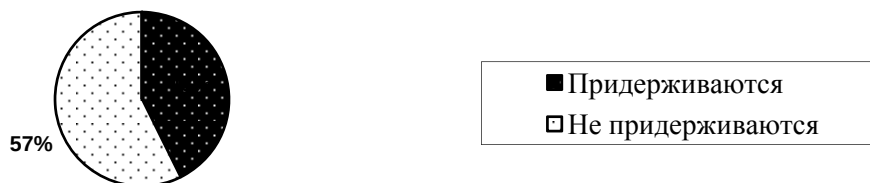


Рис. 1. Результаты опроса спортсменов «Спортивное рациональное питание: необходимо или бессмысленно»

Как видно из рисунка, что более половины опрошенных (57 %) не придерживаются принципов правильного питания. Но, тем не менее, остальная часть спортсменов (43 %) имеют представление о том, что такое рациональное питание и стараются придерживаться его основных принципов. Исходя из результатов анкетирования, мы решили в дальнейшем выяснить, существует ли зависимость спортивных результатов от соблюдения принципов рационального питания (табл. 1).

Таблица 1

Влияние рационального питания на результаты бега легкоатлетов-спринтеров

Ф.И.	Дистанция, м			
	60	100	200	300
Л.А.	7,9 / 7,6	12,7 / 12,2	26,6 / 26,1	43,0 / 42,2
П.А.	8,4 / 8,1	13,0 / 12,6	27,3 / 26,8	46,5 / 46,1
Ф.В.	8,7 / 8,1	13,8 / 13,0	28,6 / 27,5	46,2 / 45,1
З.К.	8,3 / 8,0	12,9 / 12,7	30,0 / 26,7	46,3 / 45,5
М.З.	8,1 / 8,0	13,1 / 12,8	27,5 / 27,3	44,8 / 43,1

Примечание. Численные значения до и после косой черты представляют собой результаты бега (с) легкоатлетов соответственно до и после начала соблюдения принципов рационального питания.

Таким образом, по нашим наблюдениям, изменения в рационе питания, а именно – здоровое рациональное питание, помогли спортсменкам-легкоатлеткам значительно улучшить свои результаты в беге на различных дистанциях.

Выводы. Исходя из полученных результатов исследования, можно сделать следующее заключение:

1. Существует прямая зависимость между принципами питания и спортивными результатами. Здоровое рациональное питание способствует улучшению физических качеств спортсменов и показателей спортивной подготовленности.

2. В целом можно отметить, что большинство спортсменов не интересуются информацией о питании и ошибочно считают влияние рациона питания второстепенным условием достижения высоких результатов.

3. Полученные результаты подчеркивают необходимость углубления и расширения знаний по этому вопросу и популяризации навыков здорового рационального питания среди представителей различных видов спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Арансон М. В., Португалов С.Н. Спортивное питание: состояние вопроса и актуальные проблемы // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 1. – С. 33–37.
2. Клейнер С. «Спортивное питание победителей». – М.: Издательство «Э», 2016. – 444 с.
3. <https://vesvnorme.net/zdorovoe-pitanie/racionalnoe-pitanie.html>
4. <https://healthislife.ru/trenirovki/pravilnoe-pitanie-pri-zanyatiyah-sportom-ratsion-sportsmenov.html>
5. <http://www.книга-спорт.рф>

Овсянников В. А.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества Автозаводского района», Нижний Новгород, Россия

МОДЕЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАЕСТЕРСТВА ДЛЯ БОКСЕРОВ 3–5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (10 РАУНДОВ)

Аннотация. Статья посвящена совершенствованию технико – тактического мастерства спортсменов 3–5 года обучения.

Ключевые слова: ошибки исполнения, условный вольный бой, реакция РДО, реакция с выбором, детерминанты процесса принятия решений.

Ovsiyannikov V. A.

Municipal budgetary institution of additional education "Center for children's creativity of Avtozavodsky district", Nizhny Novgorod, Russia

MODEL OF A TRAINING LESSON ON IMPROVING THE TECHNICAL AND TACTICAL MAESTRY FOR BOXERS 3–5 YEARS OF TRAINING (10 ROUNDS)

Annotation. The article is devoted to improving the technical and tactical skills of athletes 3–5 years of training.

Keywords: execution errors, conditional free-style combat, RDO reaction, choice reaction, determinants of the decision-making process.

В боксе существуют три вида технико-тактических ошибок: ориентирования, исполнения, корреляции. Данная модель тренировочного занятия направлена на нивелирование одной из ошибок исполнения – медленные, несвоевременные удары, защиты, переключения от атак к защитам и от защит к контратакам.

1 раунд. Первый номер атакует прямым ударом передней рукой (джебом) в голову или туловище, второй номер защищается и должен ответить или встретить серией ударов в голову или туловище на любые из 5 ударов партнёра. Эпизод заканчивается контрударом первого номера, задача второго номера – вовремя выйти из зоны атаки противника. Смена задания происходит через половину раунда.

2 раунд. Первый номер атакует прямым ударом передней рукой (джебом) в голову или туловище, второй номер защищается и должен ответить или встретить серией ударов в голову или туловище на любые из 3 ударов партнёра. Эпизод заканчивается контрударом первого номера, задача второго номера – вовремя выйти из зоны атаки противника. Смена задания происходит через половину раунда.

3 раунд. Условный вольный бой: первый номер работает прямыми ударами передней рукой, второй – прямыми ударами «сильной» рукой. Смена задания происходит через половину раунда.

4 раунд. Первый номер атакует серией ударов (после нескольких обманных движений (финтов)) в голову или туловище, второй номер защищается и должен ответить серией ударов в голову или туловище на любые из 3 серий партнёра. Эпизод заканчивается контрударом передней руки первого номера, задача второго номера – вовремя выйти из зоны атаки противника. Смена задания происходит через половину раунда.

5 раунд. Первый номер атакует серией ударов (после нескольких обманных движений (финтов)) в голову или туловище, второй номер защищается и должен нанести серию ударов навстречу в голову или туловище на любые из 5 серий партнёра. Эпизод заканчивается контрударом передней руки первого номера, задача второго номера – вовремя выйти из зоны атаки противника. Смена задания происходит через половину раунда.

6 раунд. Первый номер атакует серией ударов (после нескольких обманных движений (финтов)) в голову или туловище, второй номер защищается и должен нанести серию ударов навстречу в голову или туловище на любые из 3 серий партнёра. Эпизод заканчивается контрударом передней руки первого номера, задача второго номера – вовремя выйти из зоны атаки противника. Смена задания происходит через половину раунда.

7 раунд. Первый номер атакует и контратакует одиночными ударами левой и правой рукой в голову или туловище, второй номер контратакует одиночными ударами в голову или туловище. Контратака в «ответ» или «навстречу». Количество контратак неограниченно. Задача первому и второму номеру: эпизод должен заканчиваться именно его ударом. Смена задания происходит через половину раунда.

8 раунд. Первый номер атакует и контратакует одиночными ударами левой и правой рукой в голову или туловище, второй номер контратакует сериями ударов в голову или туловище. Контратака в «ответ» или «навстречу». Количество контратак неограниченно. Задача первому и второму номеру: эпизод должен заканчиваться именно его ударом. Смена задания происходит через половину раунда.

9 раунд. Первый номер атакует и контратакует одиночными и сериями ударов в голову или туловище, второй номер контратакует одиночными и сериями ударов в голову или туловище. Контратака в «ответ» или «навстречу». Количество контратак неограниченно. Задача первому и второму номеру: эпизод должен заканчиваться именно его ударом. Смена задания происходит через половину раунда.

10 раунд. Вольный бой с использованием технико – тактических схем, наработанных в предыдущих раундах.

Таким образом, данная модель тренировочных упражнений позволяет развивать сложную двигательную реакцию: реакцию РДО и реакцию с выбором. Эффективность сложной двигательной реакции связана с тремя

существенными детерминантами процесса принятия решений: вниманием, антиципацией, памятью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ю. Б. Никифоров, Г. И. Мокеев. Эффективность тренировки боксёров. – М., «Физкультура и спорт», 1987
2. В. Б. Иссурин, В. И. Лях, «Координационные способности спортсменов», «Спорт», 2019.

Пегов В. А., Яунбаева Н. С., Абдуллин Р. Х.

Башкирский государственный аграрный университет, Уфа, Россия

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩЕГО ПАРАМЕТРА КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЗЮДОИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. В статье описывается исследование, результаты которого подтверждают наше предположение о том, что ведущим параметром, при осуществлении процесса координации движений у высококвалифицированных дзюдоистов является пространственный параметр.

Ключевые слова: дзюдо, координация, пространственный параметр, временной параметр, силовой параметр, диапазон.

Pegov V. V., Yaunbaeva N. S., Abdullin R. Kh.

Bashkir state agrarian university, Ufa, Russia

IDENTIFICATION OF THE LEADING PARAMETER OF MOTOR COORDINATION AMONG HIGHLY QUALIFIED JUDOKAS

Annotation. The article describes the study, the results of which confirm our assumption that the leading parameter in the process of coordinating movements of highly qualified judokas is a spatial parameter.

Keywords: judo, coordination, spatial parameter, time parameter, power parameter, range.

В процессе технической подготовки спортсменов высокой квалификации все чаще приходится делать упор на необходимость совершенствования специальных координационных способностей, функция которых состоит в управлении специфическими движениями, по форме и содержанию существенно отличающимися от используемых в повседневной жизни [3]. Эффективное решение этой задачи невозможно без знания особенностей проявления специальных координационных способностей, обусловленных спецификой вида спорта.

В исследованиях ученых установлено, что при оценке координационных способностей дзюдоистов высокой квалификации в период специализированной подготовки наиболее информативными являются показатели величин дифференцирования и точности воспроизведения основных параметров технического действия, а также показатели способности к сохранению статического и динамического равновесий [2;5].

Выявлена неоднородность влияния показателей способности к сохранению равновесия на показатели соревновательной деятельности. Так, качество технической подготовки, в большей степени зависит от способности к сохранению статического равновесия, а на эффективность атак большее влияние оказывает способность к сохранению динамического равновесия [1]. Это можно объяснить тем, что иногда качество технической подготовки спортсмена бывает связано с возможностью остаться стоять в стойке после выполнения приема, а эффективность атак во многом обусловлена переходом от выполнения одного технического действия к другому [4;6].

Методы и организация исследования. Методы: анализ литературы, научный эксперимент. Исследование проводилось на базе БашГАУ. В эксперименте приняли участие борцы высокой квалификации, имеющие спортивные разряды и звания. Испытуемым предлагалось выполнить заданный технический прием с завязанными глазами и после вращения. Оценивалось время и точность выполнения броска.

Результаты и их обсуждение. При изучении особенностей проявления специальных координационных способностей дзюдоистов различных весовых групп установлено, что показатели весателя спортсмена не оказывают существенного влияния на качество управления параметрами специального технического действия, хотя в ряде случаев у борцов с большим весом отмечен более низкий уровень координационных способностей.

Поэтому при совершенствовании специальных координационных способностей борцов необходимо осуществлять единую методическую направленность (без учета принадлежности к определенной весовой категории).

С повышением координационной сложности приемов воздействие анализаторов оказывает все более отрицательное влияние на проявление специальных координационных способностей. Так при ограничении зрительного и раздражении вестибулярного анализаторов точность воспроизведения времени выполнения приема снижается на 12,9 %, при ухудшении качества оценок — на 27,3 %. При этом у КМС участие зрительского и вестибулярного анализаторов в управлении движениями на 2,5 % выше, чем у МС. Это подтверждает наше предположение о том, что в основе проявления специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов лежит специфическая деятельность сенсорных систем. Следовательно одним из путей совершенствования координации движения является повышение роли ведущего анализатора в восприятии специфической информации.

Способности к управлению временными и пространственными характеристиками технических действий, а также показатели сохранения динамического равновесия являются наилучшим у дзюдоистов комбинационной манеры ведения соревновательного поединка. Это определяет легкость в выполнении ими многоходовых комбинаций и своевременность при переключении с технического действия на другое.

Борцы силового стиля обладают наилучшими возможностями управления силовыми характеристиками приемов, проявляющимися в тонкой координации движений на уровне максимальных мышечных напряжений, а также предрасположенностью к сохранению статического равновесия. Это оправдывает их стремление навязать сопернику силовую борьбу и вместе с тем опровергает сложившееся представление о них, как о борцах, применяющих грубую физическую силу. Внешнее физическое подавление, проявляющееся у дзюдоистов силового стиля, основано на тонкой мышечной чувствительности. При этом их способности к управлению временными и пространственными параметрами движения хуже, чем у представителей темповой манеры.

Анализ полученных результатов показал, что качество управления различными параметрами технического действия у исследуемых спортсменов неодинаково (табл. 1).

Таблица 1

Показатели дифференцирования высококвалифицированными дзюдоистами основных параметров специального технического действия (броска через бедро)

Параметры движения	Величина параметра	Величина дифференцирования	% дифференцирования
Временной, с	0,882 $\pm$ 0,057	0,158 $\pm$ 0,03	18
Пространственный, угл. град.	214 $\pm$ 17	9 $\pm$ 2	4
Силовой, н	1940 $\pm$ 130	160 $\pm$ 40	8

Из табл. 1 видно, что дзюдоистов высокой квалификации наилучшие способности к управлению пространственными характеристиками приемов. Это позволило сделать предложение о наличии у них ведущего параметра координации движений.

Результаты факторного анализа специальных координационных способностей подтвердили предложение о том, что ведущим параметром при осуществлении процесса координации движений у высококвалифицированных дзюдоистов является пространственный параметр (рис. 1).

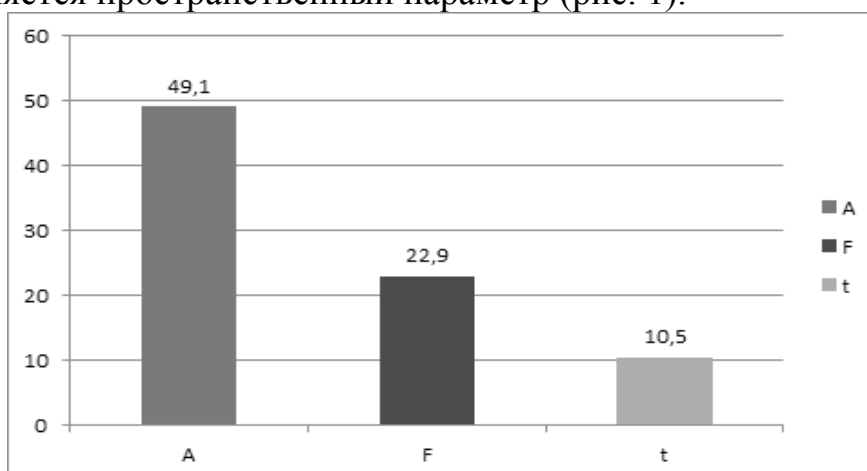


Рис. 1. Факторная структура специальных координационных способностей дзюдоистов высокой квалификации. А-пространственный параметр, F - силовой параметр, t- временной параметр

Выводы. Существование ведущего параметра координации движения объясняется спецификой борьбы в одежде, когда силовое воздействие на противника в конкретный момент времени затруднено в связи со сложностью выполнения плотного захвата за кимоно. Наличие свободного захвата в процессе поворота на прием позволяет создавать большой инерционный момент до входа в непосредственный контакт с противником и благоприятствует эффективному осуществлению процесса координации технических действий за счет преимущественного управления пространственными характеристиками приемов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бердышев, А. Ю. Анализ выраженности факторов психологической подготовленности борцов [Текст] / А. Ю. Бердышев, О. Л. Егошина // Универсиада - как стимул развития студенческого спортивного движения: материалы Международной научно-практической конференции / Министерство сельского хозяйства РФ; Министерство сельского хозяйства РБ; ФГОУ ВПО Башкирский Государственный аграрный университет. – 2009. – С. 19-22.
2. Вандышев, В. И. Развитие координационных способностей на спортивно-оздоровительном и начальном этапах у юных самбистов на основе специализированных игровых заданий [Текст] / В. И. Вандышев // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2010. – № 1. – С. 44-47.
3. Егошина, О. Л. Формирование психологической устойчивости студентов в процессе учебно-тренировочных занятий борьбой [Текст] / О. Л. Егошина // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы: Мат-лы III науч.-практ. конф. молодых ученых и аспирантов. – 2009. – С. 220-223.
4. Пегов, В. А. Особенности начального обучения защитным тактико-техническим действиям в адаптивном дзюдо: монография [Текст] В. А. Пегов, Р. М. Закиров, Ю. В. Наборщикова / М-во образования и науки РФ, ГОУ ВПО "Пермский гос. педагогический ун-т", Региональная общественная орг. "Федерация дзюдо Пермского края", ГОУ ДОД "Специализированная детско-юношеская спортивная шк. олимпийского резерва по дзюдо и самбо" Пермского края. – Пермь, 2011. – 177 с.
5. Пидоря, А. М. Основы координационной подготовки спортсменов [Текст] / А. М. Пидоря, М. А. Годик, А. И. Воронов. – Омск, 1992. – 76 с.
6. Яунбаева, Н. С. Роль спорта в самореализации студенческой молодежи [Текст] / Н. С. Яунбаева, О. Л. Адова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России: Мат-лы Всеросс. научно-практ. конф. – 2018. – С. 374-378.

Пегов В. А., Яунбаева Н. С., Ягафаров Р. Р.

Башкирский государственный аграрный университет, Уфа, Россия

ЗАВИСИМОСТЬ КАЧЕСТВА УПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМИ ОТ ВОСПРИЯТИЯ И ОЦЕНКИ ВНЕШНЕЙ ИНФОРМАЦИИ У ДЗЮДОИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. В статье анализируется предполагаемая зависимость эффективности управления движением борца, от того насколько объективно он воспринимает и адекватно перерабатывает тактильную информацию.

Ключевые слова: дзюдо, импульс, анализ, раздражитель, сигнал, порог.

THE DEPENDENCE OF THE QUALITY OF MOVEMENT CONTROL ON THE PERCEPTION AND EVALUATION OF EXTERNAL INFORMATION AMONG QUALIFIED JUDOKAS

Annotation. The article analyzes the alleged dependence of the fighter's movement control efficiency on how objectively he perceives and adequately processes tactile information.

Keywords: judo, impulse, analysis, stimulus, signal, threshold.

В спорте высших достижений качество управления движениями во многом обусловлено объективностью восприятия и оценки внешней информации. [1]. В борьбе дзюдо наряду с доминированием двигательного анализатора важное значение имеет деятельность тактильной сенсорной системы, так как часть специфической информации в процессе спортивного поединка борец получает через давление, оказываемое соперником на кожу. В связи с этим от того, насколько объективно спортсмен воспринимает и адекватно перерабатывает тактильную (афферентную) информацию, во многом зависит эффективность дальнейших управляющих (эфферентных) влияний[3].

Цель исследования: определение звена сенсорной системы, лимитирующего обеспечение высоко координированного двигательного акта

Задачи исследования. Разработка дифференцированного подхода к оценке деятельности анализатора в процессе управления движением, учитывающем как состояние первичных звеньев сенсорной системы (рецепторных датчиков), так и конечных перерабатывающих инстанций (проекционных зон коры больших полушарий)

Методы и организация исследования. Исследовали особенности восприятия и оценки тактильной информации при нанесении различных стимулов на поверхность средней линии спины.

Подача стимула осуществлялась одновременным и последовательным прикосновением ножек циркуля в области левой трапецевидной мышцы. Определялся нижний (НП) и верхний порог (ВП) тактильной сенсорной системы. Наряду с абсолютными порогами, характеризующимися минимальной энергией, при которой возникает возбуждение, определялся разностный (дифференциальный) порог (ДП), т. е. разница между двумя интенсивностями раздражения, которая еще воспринимается организмом. Существенным дополнением к используемой методике явилась оценка испытуемым собственных ощущений в момент подаваемого сигнала [6]. Так, подавались одновременные и последовательные сигналы 3 различных выше пороговых величин. После каждого прикосновения испытуемый на основе собственных тактильных ощущений (без зрительного контроля) оценивал величину расстояния между ножками циркуля и регистрировал ее двумя точками на листе бумаги.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного исследования не выявлено статистически достоверных различий между абсолютными пороговыми значениями у спортсменов различной квалификации ($p > 0,05$).

Установлена зависимость величины пороговых показателей от степени утомления организма. Так, при одновременной подаче стимула величина пороговых показателей была наилучшей после разминки и составила в среднем: НП – 31 ± 4 мм, ВП – 42 ± 5 мм и ДП – 11 ± 2 мм и существенно снижалась к концу тренировочного занятия: 45 ± 6 мм, 68 ± 8 мм, 23 ± 3 мм соответственно.

Выявлены достоверные ($p < 0,05$) различия между показателями пороговых значений тактильной сенсорной системы у квалифицированных дзюдоистов и испытуемых, не занимающихся спортом.

В связи с тем, что показатели отдельных изменений пороговых значений тактильной сенсорной системы не характеризуют с достаточной четкостью обследуемый контингент спортсменов (по отдельным измерениям дзюдоисты 1-го разряда могут не отличаться от показателей мастеров спорта), то наиболее информативным показателем в оценке деятельности тактильного анализатора может быть стабильность его функционирования по отношению к различным факторам воздействия. Так, у квалифицированных спортсменов на изменение стабильности в деятельности тактильного анализатора могут повлиять в основном существенные факторы: значительные функциональные нагрузки, чрезмерное утомление организма и т. д. У людей, не занимающихся спортом, существенная вариативность в показателях деятельности тактильной сенсорной системы наблюдается при значительно менее существенных воздействиях: переход из одного учебного корпуса в другой (расстояние порядка 300 м), ходьба пешком по лестнице с первого этажа на пятый и обратно [2;4].

Оценка этого показателя в деятельности тактильной сенсорной системы позволило обнаружить достоверные различия между спортсменами различной квалификации. Так оценка стабильности функционирования тактильного анализатора, выполненная по результатам 10 измерений в течение одного тренировочного дня в условиях спортивного сбора (2 тренировки в день), показала повышение стабильности в функционировании механизмов восприятия с ростом мастерства спортсменов.

Динамика изменения показателей разности пороговых значений представлена на (рис.1). Видно, что у борцов 1-го разряда эта разность находится в диапазоне 11 мм, у КМС – 8 мм и у МС – 4 мм. Это может свидетельствовать о повышении стабильности функции тактильной сенсорной системы с ростом мастерства спортсменов.

Установлена корреляционная связь между показателями стабильности ДП эффективностью соревновательной деятельности (особенно с показателем эффективности атак) квалифицированных дзюдоистов ($r = 0,71$; $p = 0,01$). Это может указывать на то, что совершенствование функционального состояния тактильной сенсорной системы возможно происходит не за счет улучшения деятельности самих первичных рецепторных датчиков, а за счет снижения

вариативности их показателей, повышения стабильности в функционировании механизмов восприятия [5].

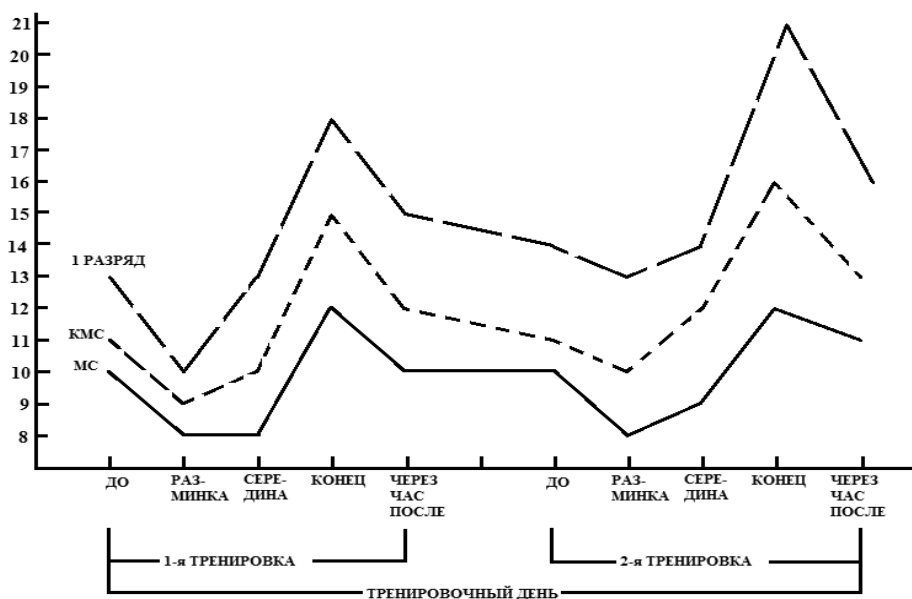


Рис. 1. Стабильность функционирования тактильной сенсорной системы по отношению к факторам тренировочных воздействий

Анализ индивидуальных данных обнаружил тенденцию к снижению показателей оценки нанесенных стимулов (субъективные ощущения) по сравнению с величиной объективно подаваемого стимула. Средняя величина ошибки составила 25 ± 3 мм, а при последовательно наносимом стимуле -11 ± 2 мм ($p < 0,01$). При этом величина ошибки подаваемого сигнала у МС находилась в пределах ДП, т. е. в пределах величин, обусловленных функциональными ограничениями сенсорной системы, тогда как у спортсменов КМС и 1 разряда наблюдались более значительные ошибки в оценке предъявленных стимулов (превышающие в несколько раз пороговые значения). Установлена прямая связь между величиной ДП и адекватностью оценки поступающей тактильной информации ($r_s = 0,74$; $p < 0,01$).

Более точная оценка последовательно наносимого стимула объясняется включением в процесс переработки тактильной информации более чувствительного механизма с значительно более низкими пороговыми значениями.

Ошибки в оценивании предъявляемых раздражений, превышающие величину ДП, характерны для менее квалифицированных спортсменов (КМС и 1-й разряд). Эти ошибки нельзя объяснить только ограничениями функционального устройства рецепторов, по-видимому, здесь имеет место проявление несовершенной работы высших перерабатывающих инстанций, отвечающих за конечный анализ поступающей тактильной информации, что может быть обусловлено недостатком специфического спортивного опыта [7]. Практически каждое звено переработки тактильной информации находится под эфферентным контролем нервной системы, и значительные изменения

структуры сенсорной информации на пути к высшим нервным центрам во многом определяются именно этим регулирующим влиянием нервной системы на различные отделы анализатора.

Выводы. Таким образом, искажение поступающей информации может осуществляться в различных звеньях сенсорной системы. Искажения, порождаемые функциональными ограничениями первичных рецепторных датчиков, носят, в большей степени, генетически обусловленный (практически неустранимый) характер. Наряду с этим ошибки, являющиеся результатом несовершенной деятельности конечных перерабатывающих инстанций, вполне устранимы (путем приведения в соответствие собственных тактильных ощущений с величиной объективно подаваемого сигнала) за счет приобретения специфического опыта в управлении спортивными движениями.

Таким образом, одним из факторов, лимитирующих акта у квалифицированных спортсменов, являются функциональные ограничения, обусловленные устройством первичных рецепторных датчиков. У спортсменов низкой квалификации погрешности, связанные с управлением движений во многом определены неадекватной работой высших перерабатывающих инстанций тактильного анализатора. В связи с этим совершенствование воспринимающего компонента в целостном процессе управления движениями у квалифицированных спортсменов происходит за счет снижения вариативности в деятельности первичных рецепторных механизмов и благодаря преобладающим качественным изменениям в конечных звеньях сенсорной системы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бердышев, А. Ю. Анализ выраженности факторов психологической подготовленности борцов [Текст] / А. Ю. Бердышев, О. Л. Егошина // Универсиада - как стимул развития студенческого спортивного движения: сб. материалов межд. науч.-практ. конф. – Уфа. – 2009. – С. 19-22.
2. Бикимбетов, Р. Г. Национальная борьба – куреш: методика развития физических качеств: учебно-методическое пособие [Текст]/ Сибайский институт (филиал) ФГБОУ ВПО "Башкирский государственный университет". – Сибай, 2008. – 72 с.
3. Вандышев, В. И. Развитие координационных способностей на спортивно-оздоровительном и начальном этапах у юных самбистов на основе специализированных игровых заданий [Текст] / В.И. Вандышев //Теория и практика физической культуры. – Москва, 2010. – № 1. – С.44-47.
4. Егошина, О. Л. Формирование психологической устойчивости студентов в процессе учебно-тренировочных занятий борьбой [Текст] / О. Л. Егошина //Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы: сб. материалов III науч.-практ.конф. молодых ученых и аспирантов. – 2009. – С. 220-223.
5. Пегов, В. А. Особенности начального обучения защитным тактико-техническим действиям в адаптивном дзюдо: монография [Текст]. / В. А. Пегов, Р.М. Закиров, Ю. В. Наборщикова – Пермь, 2011. – 177 с.
6. Пидоря, А.М. Основы координационной подготовки спортсменов [Текст]/ А.М. Пидоря, М.А. Годик, А.И. Воронов. – Омск,1992. – 76 с.
7. Яунбаева, Н. С. Личностное развитие и самореализация студентов под влиянием занятий физической культурой и спортом/ Н.С. Яунбаева, Л.Г.Селезнева// Актуальные проблемы и перспективы развития ФКиС в высших учебных заведениях Минсельхоза России: Материалы межд. учеб.-метод. и науч.-практ. конф. – 2012. – С. 351-353.

Пегов В. А., Яунбаева Н. С., Ягафаров Р. Р.

Башкирский государственный аграрный университет, Уфа, Россия

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ СПОСОБНОСТИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ «ВНЕШНИХ РЕАКТИВНЫХ СИЛ» У ДЗЮДОИСТОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. В статье описан эксперимент с применением специального тренажерно-измерительного устройства «активный манекен», проведенный, с целью определения внешней реактивной силы, которая характеризует степень умения спортсмена использовать усилие противника при выполнении специальных технических действий.

Ключевые слова: манекен, борец, тренажер, динамограмма, подбив-отрыв.

Pegov V. V., Yaunbaeva N. S., Yagafarov R. R.

Bashkir state agrarian university, Ufa, Russia

FEATURES OF TRAINING THE ABILITY TO USE "EXTERNAL REACTIVE FORCES" IN JUDOKAS OF VARIOUS QUALIFICATIONS

Annotation. The article describes an experiment using a special training-active device "active mannequin", conducted to determine the external reactive force, which characterizes the degree of ability of an athlete to use the opponent's force when performing special technical actions.

Keywords: mannequin, wrestler, trainer, dynamogram, knock-out.

Использование новых технических средств в спортивной борьбе позволяет избирательно регистрировать и целенаправленно совершенствовать те элементы спортивной техники, которые до настоящего времени оставались за чертой научных исследований [3].

Одним из таких неизученных аспектов в техники спортивной борьбы является использование внешних реактивных сил (ВРС) возникающих в результате активного противостояния соперников.

В связи с этим изучение способностей использовать внешние реактивные силы является важным резервом повышения эффективности технического мастерства квалифицированных спортсменов [2].

Цели и задачи исследования. Перед исследователем, приступившим к изучению этого аспекта спортивной техники, встает вопрос практической регистрации "внешних реактивных сил", ответа на который в литературе нам найти не удалось. Поэтому настоящей главе предлагается технический и методический подход к регистрации и оценке способностей борцов использовать «внешние реактивные силы» [1].

Методы и организация исследования. С целью воспроизведения и регистрации «внешних реактивных сил» использовалось техническое устройство, в которое вошли: механическая часть (типа «подкидной мост»), на контактную площадку которого устанавливается борцовский манекен, блок питания, миллисекундомер, одноканальный самописец, потенциометр

токонесущие провода (рис.1). Весь комплекс был объединен общей электрической схемой (рис. 2).

Основной частью устройства являлась пружина, оттарированная до величины усилия, равного 3000 Н, предназначенная для выбрасывания манекена вверх, после его осаживания испытуемым. Это моделировало реакцию атакуемого борца в ответ на подготовительное действие атакующего, перед выполнением броска прогибом. Направляющая и несущая рамы составляют общую конструкцию, крепящуюся одним концом на оси, а другим – на пружине. На оси находится передающее колесо, соединенное с осью потенциометра.

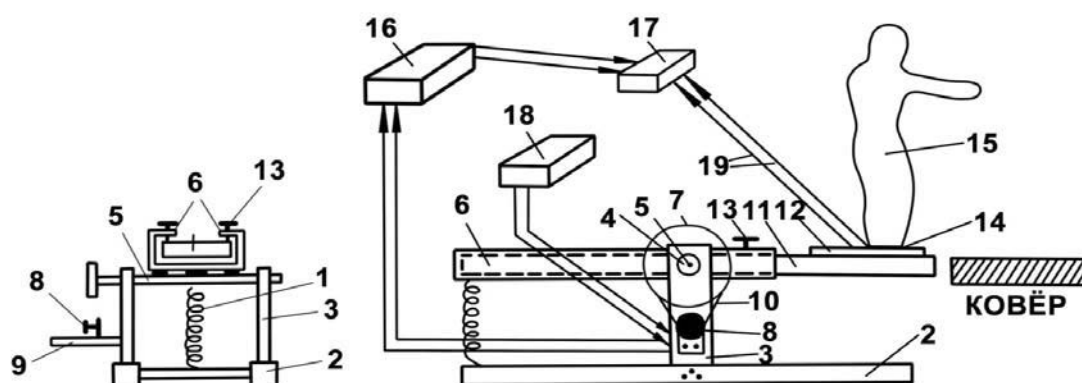


Рис. 1. Специальное тренажерно-измерительное устройство «Активный манекен»: 1- пружина, 2-станина, 3-стойка, 4- ось направляющей рамы, 6- направляющая рама, 7- передающее колесо, 8-ось датчика, 9- датчик, 10- пасик, 11- выдвигающая несущая рама, 12- контактная площадка, 13- винты-фиксаторы, 14- основание-контакт манекена, 15- манекен, 16- одноканальный самописец, 17- электронный миллисекундомер, 18- блок питания, 19- электрические провода.

Потенциометр изменяет напряжение в общей сети в зависимости от приложенного усилия смещения передающего колеса.

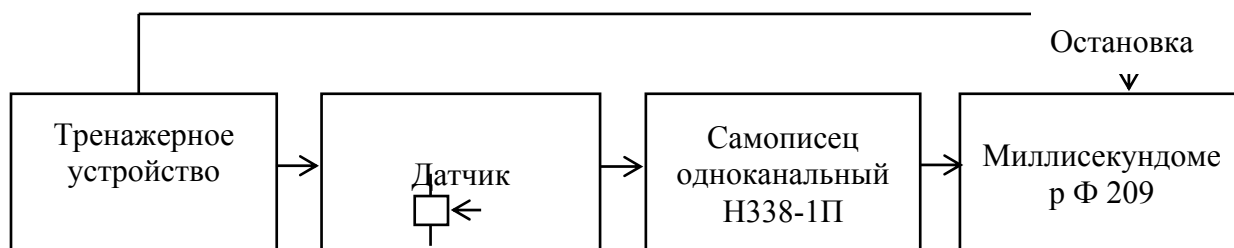


Рис. 2. Структурно-функциональная схема СТИУ «Активный манекен»

При этом, выдвигая несущую раму из направляющей (уменьшая или увеличивая плечо приложения силы), можно произвольно изменять величину сопротивления пружины. Величина развиваемого усилия в момент осаживания манекена регистрировалась с помощью одноканального самописца. Скорость протяжки ленты на самописце составляла 25 мм/с. Внешний вид получаемой кривой изображен на (рис. 3).

При этом буквой А обозначена та часть импульса силы, которую развивает сам испытуемый при осаживании манекена вниз, названный нами импульс активной силы (ИАС). Буквой В обозначена величина импульса силы, развиваемая пружиной в ответ на предшествующее механическое воздействие, определенная как импульс «внешней реактивной силы» (ИВРС).

В процессе исследований перед испытуемыми ставилась целевая установка. Она заключалась в том, что переключение к выполнению фазы «подбив-отрыв» необходимо было выполнять не сразу после осаживания манекена вниз, а в момент прекращения выталкивающего действия пружины.

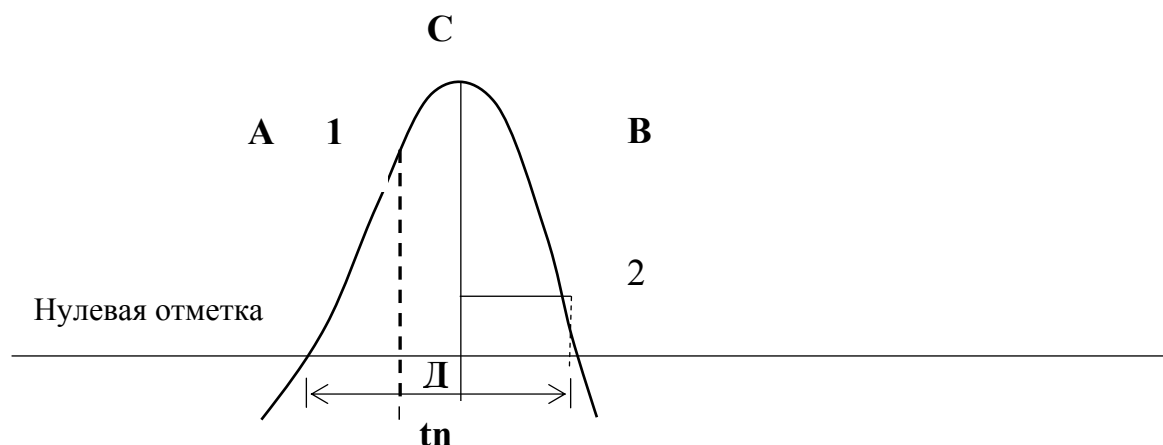


Рис. 3. Динамограмма усилия при осаживании манекена вниз и возвращении его в исходное положение

При достижении заданной величины усилия фазе осаживания включался миллисекундомер Ф-209 (рис. 3, точка 1), регистрирующий время до отрыва манекена от платформы, знак t — время переключения с фазы осаживания до отрыва манекена от платформы, можно найти на кривой точку 2 — момент прекращения использования «внешних реактивных сил». Для этого от проекции точки 1 на нулевую отметку (рис. 3) откладывается время. Перпендикуляр, опущенный из точки 2 на отрезок СД, характеризующий величину абсолютного усилия F , очерчивает границу реализованного импульса из «внешней реактивной силы» (Е), который испытуемый использовал при переходе от выполнения подготовительного действия к основному.

Величина реализованного импульса «внешней реактивной силы» (Е), рассчитанная с помощью планиметра и выраженная в процентах по отношению и общему импульсу «внешних реактивных сил», характеризует степень умения спортсмена использовать усилия противника при выполнении специальных технических действий.

Результаты. В результате лабораторного эксперимента с участием 20 квалифицированных борцов классического стиля установлено, что исследуемый контингент спортсменов может реализовать в среднем около 60 % от общего импульса «внешних реактивных сил».

Выводы. Использование описанного тренажерно-измерительного устройства в процессе технической подготовки спортсменов позволяет существенно повысить уровень координационных способностей, а такое специфическое их проявление, как способность к использованию внешних реактивных сил, поднять, практически, до около предельных значений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Moufti, H. Kinematic analysis of the "attack to the legs" from wrestling: impact of prior judo expertise [текст] / H. Moufti, A. Arfaoui // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2019. – № 1. – С. 19-23.
2. Егошина, О. Л. Формирование психологической устойчивости студентов в процессе учебно-тренировочных занятий борьбой [Текст] / О. Л. Егошина // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы: Мат-лы III научно-практ. конф. молодых ученых и аспирантов, Уфа – 2009. – С. 220-223.
3. Яунбаева, Н. С. Факторы профессионального становления специалиста [Текст] / Н. С. Яунбаева // Наука молодых – инновационному развитию АПК: материалы XI Национальной научно-практической конференции молодых ученых/ БГАУ, Уфа – 2018. – С. 355-360.

Приходов Д. С., Малыгин Е. И.

Сибирский государственный университет науки и технологии им. М. Ф. Решетнёва, Красноярск, Россия

ИМИТАЦИОННОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ НАВЫКОВ ПРИЁМОВ БОРЬБЫ

Аннотация. Статья посвящена проблеме применения имитационного моделирования в вопросе совершенствования навыков приёмов борьбы. Материалы статьи будут полезны как педагогам, которые занимаются подготовкой борцов, так и самим спортсменам, желающим глубже изучить методику ведения боя и техники, ведущие к улучшению боевых навыков.

Ключевые слова: имитационное моделирование, борьба, методика обучения борьбе, техника ведения боя.

Prikhodov D. S., Malygin E. I.

Siberian state university of science and technology named after M. F. Reshetneva, Krasnoyarsk, Russia

SIMULATION MODELING AT IMPROVEMENT OF WRESTLING SKILLS

Annotation. This article is devoted to the problem of the use of simulation in the issue of improving the skills of fighting techniques. Athletes involved in the preparation of the battle and equipment, leading to the improvement of combat skills.

Keywords: simulation modeling, wrestling, wrestling training methodology, combat technique.

Различные методы моделирования достаточно широко используется в спорте, в частности, в спортивных единоборствах. Таким образом, при помощи моделирования проводятся различного рода исследования соревновательной

деятельности, например, в дзюдо, также при помощи моделирования становится возможным раскрыть проблемы тактического мышления в борьбе различного рода, сделать более совершенными тренировки по спортивной борьбе.

Как известно, по своей сути имитационное моделирование представляет собой один из видов компьютерного моделирования. В частности, оно может применяться для оптимизации моделей, путем нахождения лучшего решения проблемы или задачи из нескольких возможных вариантов.

Объект имитационного моделирования – какая бы то ни была модель. Модель является неким образцом, который в свою очередь уже представляет собой эталон (или, как ещё можно сказать, стандарт), то есть устройством, которое целью своей видит воспроизводимость, имитацию что-либо, то есть является таким материальным или мысленно выраженным объектом, который в процессе исследования способен заместить собой объект-оригинал таким образом, что его непосредственное изучение даст новые знания об объекте-оригинале.

Метод моделирования в процессе организации обучения боевым приемам борьбы носит универсальный характер, при его применении крайне важно иметь в виду общие принципы моделирования, а также характеристики его применения в рамках определённой ситуативной модели.

Существует достаточно большое количество определений моделирования, на наш взгляд наиболее подходящим в том случае, когда речь идёт об обучении боевым приемам борьбы является формулировка, в рамках которой моделирование рассматривается в качестве опосредованного представления объекта в его практическом или теоретическом значении, где наличествует изучение не непосредственно интересующего объекта, а его замены как некой вспомогательной искусственной или естественной системы (то есть модели непосредственно):

а) которая имеет некоторые объективные соответствия с познаваемым объектом;

б) которая даёт какую бы то ни было возможность заместить интересующий объект на значимых этапах его познания;

в) которая позволяет в момент проведения исследований получать информацию о моделируемом объекте.

В понятии «моделирование» мы вкладываем минимально 3 значения:

- 1) моделирование как метод познания объектов посредством их моделей;
- 2) моделирование как процесс построения таких моделей;
- 3) моделирование как форма познавательной деятельности (первоочерёдно мышление и воображение).

Наиболее интересен для нашего исследования 3-е значение, рассматривающее моделирование в качестве способа тактического мышления и воображения поведения соперника в борьбе.

Имитационное моделирование представляет собой достаточно широкое и одновременно с этим недостаточно четко определенное понятие, которое в

свою очередь имеет существенную важность для тех, кто несёт ответственность за проектирование, а также функционирование сложных систем.

Отмечая данный факт, Р. Шеннон руководствуется собственным определением: «Имитационное моделирование есть процесс конструирования модели реальной системы и постановки экспериментов на этой модели с целью либо понять поведение системы, либо оценить (в рамках ограничений, накладываемых некоторыми критериями или их совокупностью) различные стратегии, обеспечивающие функционирование данной системы». После чего исследователь отмечает тот факт, что процесс имитационного моделирования рассматривается в научной среде в качестве процесса, который в свою очередь включает конструирование модели, а также её аналитическое применение в рамках изучения определённого рода проблемы.

В нашем случае конструирование модели стоит скорее понимать, как процесс создания видеоизображения интересующих нас ситуаций, которые могут произойти во время борьбы с соперником, например, в рамках соревнований. Далее вместо аналитического применения модели происходит имитация боевого взаимодействия, которая собственно и способствует формированию идеомоторного образа, то есть плана взаимодействия с одновременной отработкой временных параметров действий с соперником.

Применение моделирования боевого взаимодействия и имитационных упражнений предполагает включение этих методов в также и в содержание учебно-тренировочного процесса.

Это сможет позволить целенаправленно развивать как двигательные способности занимающегося тем или иным видом борьбы, так и его интеллектуальную сферы. Применение метода моделирования поможет спортсмену усвоить сложные тактико-технические действия.

Модель, которая зачастую применяется в рамках учебно-тренировочного процесса, позволяет заменять противника или спарринг-партнера на определенных этапах тренировки, что и помогает в свою очередь устранить явное противоборство или отработать определенные элементы ведения поединка в более сложных или чаще повторяемых ситуациях.

Применение модели позволяет сделать более понятной общую структуру исследуемого объекта и вскрыть важные причинно-следственные связи. Преимущество модели перед словесными описаниями проявляется в сжатости и точности представляемой ситуации.

Анализ литературных источников позволил нам установить научно-методическую проработанность методов моделирования и идеомоторной тренировки при обучении спортсменов различного уровня и возраста.

Метод моделирования и идеомоторная тренировка выделяются как дополнительные, эффективные методы обучения спортсменов-борцов. Их применение обусловлено необходимостью тренировки приемов, используемых в различного рода борьбе на всех этапах совершенствования двигательных действий.

Перечисленные факторы подтвердили актуальность применения метода моделирования, идеомоторного и имитационного методов по

совершенствованию обучения спортсменов-борцов для разрешения типичных боевых ситуаций, возникающих во время тренировок и соревнований.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Кан Л. В., Малков О. Б. Идеомоторный метод совершенствования техники боевого самбо // Совершенствование системы подготовки спортсменов по единоборствам: материалы научной конференции. М., 2011. Ч. 2.
2. Кан Л. В. Типичные ситуации на соревнованиях по борьбе // Совершенствование системы подготовки спортсменов по единоборствам: материалы научной конференции. М., 2013. Ч. 2.
3. Кан Л. В., Лунин А. А Особенности методик проведения занятий по обучению боевым приемам борьбы // Вестник Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России. 2014. № 2 (30).

Прошина Н. Б.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

РОЛЬ СТРЕЧИНГА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ

Аннотация. Статья знакомит с понятием стретчинга, его основными видами, правилами безопасной растяжки, а также приводит общее описание воздействия стретчинга на организм аэробистов.

Ключевые слова: аэробика, стретчинг, растяжка, правила стретчинга, влияние стретчинга на организм.

Proshina N. B.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

THE ROLE OF STRETCHING IN A HEALTHING AEROBIC

Annotation. This article introduces the concept of stretching, its main types, rules for safe stretching, and also provides a general description of the effect of stretching on the body of aerobists.

Keywords: aerobics, stretching, stretching, stretching rules, the effect of stretching on the body.

В настоящее время очень популярно увлечение новым средством физического совершенствования, возникшее в Швеции в 50 годы, которое получило название «стретчинг» (stretching – растягивание, удлинение, напряжение, растяжение). Он положительно воздействует на организм и способствует его гармоничному развитию.

Растяжка – это комплекс упражнений и поз, совершенствующий гибкость и формирующий подвижность в суставах.

Специалисты в области спорта считают, что введение растяжки в практику спорта – это одно из решений увеличения эластичности мышц, сухожилий, связок. Растяжку применяют для роста порога усталости мышц и наращивания выносливости, а также для профилактики травматизма.

Растягивание повышает координационные качества и эффективность спортивной тренировки, а также приносит удовлетворение и ощущение легкости в теле. Упражнения на растяжку прекрасно подходят для утренней зарядки, разминки, а также служат средством специальной подготовки во многих сложнокоординационных видах спорта.

Выделяют три вида стретчинга, при которых происходит удлинение и растягивание мышц: статический, динамический и баллистический.

1. Статический – это самый распространенный и предлагаемый вид стретчинга. При нем выполняются сгибания и разгибания туловища, конечностей, а затем принимаемая поза удерживается в течение 30-60 секунд. При этом должно присутствовать чувство приятного вытягивания, мягкое действие на сухожилия и суставы. Статическая растяжка подразумевает выполнение наклонов, шпагатов. Именно этот вид растягивания и получил название стретчинг, а статическое растягивание мышечных волокон является наиболее эффективным видом данной методики.

2. Динамический – это неторопливые, пружинистые движения, заканчивающиеся удержанием статического положения в конечной точке.

3. Баллистический вид. Маховые движения конечностями, сгибания и разгибания тела с наибольшей амплитудой и высокой скоростью. При выполнении этого вида растягивания происходит кратковременное удлинение мышц ровно на столько, сколько длится мах или сгибание. Соответственно, скорость махов и сгибаний пропорциональна растяжению мышц. С физиологической точки зрения этот процесс можно объяснить стимуляцией мышечных тканей за счет сокращения в ответ на растяжение.

Как и во многих других видах деятельности, в стретчинге существуют правила безопасности:

1. Перед растяжкой необходимо разогреть мышцы. Правильный разогрев предполагает легкую физическую нагрузку.

2. Растяжку необходимо выполнять до и после тренировки. Стретчинг перед тренировкой помогает предотвратить травму. Путем удлинения мышц и сухожилий увеличивается амплитуда движений. После тренировки растяжка способствует восстановлению сухожилий и мышц, предотвращая в них болевые ощущения.

3. Не следует выполнять стретчинг после появления болевых ощущений. Растяжка должна расслаблять и приносить удовольствие. Растягивать нужно до тех пор, пока в мышцах ощущается напряжение. Так можно будет избежать травм, извлекая из стретчинга максимум пользы.

4. Растяжка должна проходить медленно и аккуратно.

При растягивании мышц, кожи, сухожилий и суставов соответствующие рецепторы переходят в возбужденное состояние. Это возбуждение достигает коры головного мозга и вызывает ответную реакцию организма. Итак, различные виды растягивания вызывают реакцию нервной системы, а также улучшают процессы обмена в мышцах, коже и сухожилиях.

В расслабленном состоянии мышцы меньше нуждаются в кислороде и поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок, суставов и ЦНС, уменьшается. Таким образом, различные варианты мышечной релаксации содействуют регулированию нервных процессов. Наилучшим способом снятия мышечного напряжения является расслабление, при котором в клетках интенсивно проходят восстановительные процессы. При расслаблении ненужное расходование энергии приостанавливается, пропадает утомление, проходит нервное напряжение, приходит ощущение сосредоточенности и покоя, успокаиваются мысли, пропадают негативные эмоции, улучшается самочувствие. Периодичный переход от напряжения мышц к расслаблению способствует гимнастике нервных центров.

Подводя итоги, следует подчеркнуть, что стретчинг в оздоровительной аэробике оказывает положительное воздействие на психическую и соматическую системы человеческого организма, заряжает энергией и придает уверенность в собственных возможностях. Направленное участие человека в развитии гибкости собственного тела укрепляет организм, провоцирует положительные эмоции, постепенно вытесняющие из подсознания отрицательные.

Русол А. А., Берилова Е. И.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОМАНДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Аннотация. В данной работе рассмотрены исследования уровня сформированности эмоционального интеллекта и способы совладающего поведения у спортсменов, занимающихся в команде. Выявлена взаимосвязь между данными феноменами.

Ключевые слова: интеллект, поведение, спортсмены, команда, развитие, эмоции.

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ATHLETES ENGAGING IN TEAM SPORTS

Annotation. In this paper, we study the level of formation of emotional intelligence and coping behaviors among athletes involved in a team. The relationship between these phenomena is revealed.

Keywords: intelligence, behavior, athletes, team, development, emotions.

Способность адекватно выражать эмоции, является залогом успешности в межличностном общении и любой совместной деятельности. В нашем случае командные виды спорта имеют прямую взаимосвязь с эмоциональным развитием.

Эмоциональный интеллект спортсмена рассматривается нами как способность рационально управлять собственными эмоциями, воспринимать эмоциональные поведенческие проявления окружающих людей адекватно их

индивидуальным способностям и уровню культурного развития личности, организовывать эффективное взаимодействие с субъектами деятельности, создавая благоприятную психоэмоциональную обстановку

Целью работы является установление взаимосвязи между показателями уровня сформированности эмоционального интеллекта и способами совладающего поведения.

Для организации и проведения исследования были использованы методы: метод анализа научной и методической литературы; методы психологической диагностики: опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазарус; методика Н. Холла оценки «эмоционального интеллекта» (опросник EQ).

В результате корреляционного анализа была выявлена отрицательная статистически достоверная корреляционная связь ($r=-0,419, p\leq 0,01$) между показателями эмоциональная осведомленность и социальная поддержка, ($r=-0,364, p\leq 0,01$) ответственность, также ($r=0,962, p\leq 0,01$) бегство-избегание, ($r=0,864, p\leq 0,01$) переоценка. Между субшкалами ($r=0,389, p\leq 0,01$) управление своими эмоциями и самоконтроль, отрицательная связь ($r=-0,512, p\leq 0,01$) социальная поддержка, ($r=-0,417, p\leq 0,01$) ответственность, ($r=0,694, p\leq 0,01$) бегство, ($r=0,354, p\leq 0,05$) переоценка. Также ($r=0,496, p\leq 0,01$) самомотивация и дистанцированность, ($r=0,599, p\leq 0,01$) бегство, ($r=0,962, p\leq 0,01$) переоценка. Между показателями ($r=0,620, p\leq 0,01$) эмпатия и конфронтация, ($r=0,572, p\leq 0,01$) самоконтроль, ($r=0,814, p\leq 0,01$) бегство, ($r=0,640, p\leq 0,01$) планирование, ($r=0,724, p\leq 0,01$) переоценка. Между шкалой ($r=0,459, p\leq 0,01$) управление эмоциями других людей и конфронтация, ($r=0,557, p\leq 0,01$) самоконтроль, ($r=0,899, p\leq 0,01$) бегство, ($r=0,534, p\leq 0,01$) планирование, ($r=0,754, p\leq 0,01$) переоценка.

В процессе проявления эмоционального интеллекта спортсмен учится осознавать, принимать и регулировать эмоциональные состояния и чувства членов команды. Уровень развития эмоционального интеллекта способствует продуктивности в спортивной деятельности.

Эмоциональный интеллект помогает работать в команде, проявлять сочувствие, быть открытым и гибким, легко со всеми общаться, убеждать, завоевывать – иными словами, быть настоящим лидером. Для успешной карьеры необходим высокоразвитый эмоциональный интеллект.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюк: ПГУ, 2011. С. 30-32.
2. Вербина Г. Г. Саморегуляция одна из форм совладающего поведения // Психология совладающего поведения: материалы Международной научно-практической конференции / КГУ им. Н. А. Некрасова / 2007. С. 24-26.
3. Карпов А. В. Психология эмоционального интеллекта: теория, диагностика, практика // Ярославль: ЯрГУ, 2008. С. 25 – 28.

Рябчиков В. В., Куликов В. С., Бавыкин Е. А.

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

ПОДГОТОВКА ЯХТСМЕНОВ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА: ПРОБЛЕМА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с подготовкой спортивного резерва в парусном спорте. Авторы акцентируют внимание на необходимости совершенствования психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва в парусном спорте, характеризуют психологические барьеры, возникающие у молодых яхтсменов.

Ключевые слова: парусный спорт, спортивный резерв, психолого-педагогическое сопровождение, яхтсмены, психологические барьеры.

Riabchikov V. V., Kulikov V. S., Bavykin E. A.

Lesgaft national state university of physical education, sport and health, Saint Petersburg, Russia

PREPARATION OF THE SPORTS RESERVE YACHTSMEN: PROBLEM OF OVERCOMING PSYCHOLOGICAL BARRIERS

Annotation. The article involves issues related to preparation of sports reserve in sailing. The authors focus on the need to improve the psychological and pedagogical support of preparation of sports reserve in sailing. They describe the psychological barriers arising among young yachtsmen.

Keywords: sailing, sports reserve, psychological and pedagogical support, yachtsmen, psychological barriers.

Проблема совершенствования подготовки спортивного резерва в парусном спорте в настоящее время является весьма актуальной, о чём свидетельствует целый ряд публикаций [1 – 3]. В том числе требует совершенствования процесс психолого-педагогического сопровождения подготовки молодых яхтсменов.

Одно из направлений совершенствования психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва в парусном спорте заключается в создании условий, способствующих преодолению психологических барьеров, достаточно часто возникающих у яхтсменов. Психологический барьер в спортивной деятельности часто рассматривается в качестве состояния пассивности индивида (нерешительность, неуверенность, робость, страх и т.п.), как результат негативного опыта, внешних воздействий или внутренних состояний спортсмена. Вследствие негативного влияния психологических барьеров происходит «обрушение» структуры сформированных навыков, замедление реакций, неадекватный ситуации перенос внимания с важных объектов на второстепенные. Негативное влияние психологических барьеров в парусном спорте характеризуется, например, следующим образом: «то, что в обычной обстановке гонщику давалось легко,

без размышлений, автоматически, теперь вызывает тягостные мысли, страх, что в свою очередь нарушает все отработанные связи.» [5, с. 114].

Вместе с тем, психологический барьер в психолого-педагогических исследованиях характеризуется как неоднозначное явление, которое нельзя оценивать только негативно, поскольку он выполняет и ряд позитивных функций, в том числе:

- созидательную, то есть способствующую творческой активности и деятельности, требующей волевых усилий, вследствие необходимости преодоления различных преград;

- предохранительную, то есть способствующую ограждению сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта;

- когнитивную, то есть способствующую познавательным процессам и формирующую умение преодолевать препятствия;

- мобилизационную, то есть подготавливающую внутренние ресурсы организма к максимальному использованию путем концентрации волевых усилий, в том числе во время соревновательной деятельности;

- регулирующую, то есть определяющую векторы развития отношений в различных ситуациях взаимодействия индивидов (например, взаимодействия рулевого и шкотового);

- адаптивную, то есть устанавливающую соответствие между потребностями индивида и его возможностями с учетом конкретных условий.

Такой подход к психологическому барьеру как многостороннему и неоднозначному явлению основывается на анализе его различных функций и базируется, в частности, на научных работах Л. С. Выготского и В. Н. Мясищева [4; 6].

Следует отметить, что психологические барьеры возникают в парусном спорте достаточно часто и вследствие различных причин. Психологические барьеры, возникающие у яхтсменов, можно систематизировать на несколько групп. Во-первых, речь идет о психологических барьерах, обусловленных факторами внешней среды, такими как шторм, штиль, повышенная влажность и др. Например, соответствующие психологические барьеры возникают у некоторых яхтсменов, впервые попавших после закрытых водоемов в условия открытого моря, и наоборот. При этом у спортсменов возникают сложности в ориентировке в системе заходов ветра, проблемы с открениванием на гладкой воде и т. д. В качестве еще одного примера следует отметить, что у многих яхтсменов возникает психологический барьер при исполнении поворотов фордевинд в сильный ветер как следствие неудачных ситуаций из прошлого, когда поворот заканчивался оверкилем.

Вторая группа психологических барьеров обусловлена стратегическими и тактическими сложностями проведения регат. К их числу относятся: психологические барьеры, связанные с неадекватной оценкой соперников; целенаправленные действия лидера по созданию у конкурентов убежденности в его непобедимости; «синдром первого места»; «синдром вечно второго».

В частности, «синдром первого места» связан с тем, что яхтсмен, впервые возглавивший гонку, может утратить привычную систему ориентировки, испытывать психологический дискомфорт, находясь в роли лидера. Чрезмерный уровень эмоциональной напряженности у яхтсменов, впервые возглавивших гонку, часто мешает им справиться с волнением, адекватно ориентироваться в ветровой обстановке, а в некоторых случаях приводит к неадекватным действиям на финишном отрезке дистанции.

Третья группа психологических барьеров имеет социальный характер и обусловлена ошибками и неправильными действиями тренеров, руководителей команды, родителей. Например, неправильное определение целей и этапов подготовки в сочетании с некорректными высказываниями тренеров может привести к возникновению у яхтсменов психологического барьера, связанного с представлением о собственной спортивной неполноценности, отсутствии способностей и т. п.

Психологический барьер может возникнуть у яхтсмена из спортивного резерва вследствие его передерживания в классе. В данном случае речь идет о ситуациях, когда тренер намеренно держит юного спортсмена в определенном классе яхт с целью достичь победы на каких-либо соревнованиях. При этом тренер совершенно игнорирует, что яхтсмен по своим физическим параметрам, умениям, навыкам уже может участвовать в соревнованиях на яхте более высокого класса. В результате у яхтсмена снижается мотивация, возникает чувство неудовлетворенности своей спортивной деятельностью.

В качестве достаточно распространенного выделяют психологический барьер, связанный с переходом молодого яхтсмена во взрослую команду. Так, О. А. Ильин подчеркивает, что «в такой ситуации, чтобы не сломаться, не нажить очередной комплекс неполноценности, потребуются и ум, и выдержка самого спортсмена, и, конечно, умное руководство со стороны личного тренера» [5, с. 122]. Таким образом, одно из направлений совершенствования психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва в парусном спорте связано с формированием у яхтсменов позитивных установок, позволяющих им осознать и успешно преодолеть возникающие психологические барьеры.

Кроме того, существует необходимость в рамках психолого-педагогического сопровождения помогать яхтсменам преодолевать проблемы, возникающие накануне соревнований, обусловленные повышенной нервозностью. У одних яхтсменов накануне регат наблюдаются: бессонница, головные боли, тревожность, моторная расторможенность, очень высокий тонус мышц, нарушения координации, неадекватные эмоциональные реакции. Все это, особенно в совокупности, оказывает крайне негативное влияние на спортивную деятельность, например, ведет к искажениям «чувства времени», «чувства стартовой линии», «чувства руля», «чувства хода» и др. Датский яхтсмен, четырехкратный олимпийский чемпион П. Эльвстрём подчёркивал, что в таких ситуациях необходимо всячески подбодрить спортсмена, психологически поддержать, чтобы он смог преодолеть себя и свои страхи [8].

У некоторых яхтсменов, наоборот, наблюдаются: заторможенность, сонливость, вялость, апатия, утрата интереса к соревнованиям, что также препятствует успешным выступлениям спортсменов. Помочь яхтсменам в преодолении вышеописанных состояний, вызванных волнением перед началом регаты, могут специализированные тренировки, направленные на создание необходимого психологического настроя на соревнования. На необходимости уделять особое внимание психологическому состоянию яхтсменов акцентировал внимание, в частности, Б. Эйнсли [7].

В заключение необходимо отметить, что проблемы, обусловленные повышенной нервозностью, значительно реже возникают у яхтсменов спортивного резерва в том случае, если в процессе их подготовки осуществляется целенаправленная работа по формированию у молодых спортсменов чувства уверенности в себе. Такое чувство формируется под воздействием различных факторов, в число которых входят:

- знание правил парусных гонок;
- обоснованное целеполагание;
- знание материальной части парусного судна;
- волевые качества;
- уровень тренированности;
- знание акватории;
- знание соперников.

Значимость каждого из вышеперечисленных факторов, тесно связанных друг с другом, варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей яхтсмена, его личностных качеств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ашкинази С. М. О возможностях использования информационно-аналитической системы SailData в процессе подготовки спортивного резерва в парусном спорте / С. М. Ашкинази, В. В. Рябчиков, В. С. Куликов // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3. – С. 29 – 33.
2. Ашкинази С. М. О некоторых аспектах использования информационных технологий в парусном спорте / С. М. Ашкинази, В. В. Рябчиков, В. С. Куликов // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1. – С. 21 – 26.
3. Ашкинази С. М. Пути оптимизации подготовки спортивного резерва в парусном спорте / С. М. Ашкинази, В. В. Рябчиков, В. С. Куликов, Т. А. Бородин // Ценности, традиции и инновации современного спорта: материалы Международного научного конгресса / Белорусский государственный университет физической культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – Ч. 1. – С. 29 – 30.
4. Выготский Л. С. История развития высших психических функций / Л. С. Выготский. – М.: Изд-во Юрайт, 2018. – 336 с.
5. Ильин О. А. Психология парусного спорта (взаимодействие с противником) / О. А. Ильин. – М.: ВФПС, 2015. – 300 с.
6. Мясичев В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясичев. – М.: Модэк МПСИ, 2004. – 158 с.
7. Ainslie B. Close to the Wind / B. Ainslie. – London: Yellow Jersey Press, 2012. – 304 p.
8. Elvstrom P. The Racing Rules of Sailing / P. Elvstrom. – London: Bloomsbury, 2017. – 256 p.

Сабангулов Р. М., Юламанова Г. М.

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

ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14–15 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНТЕРАКТИВНЫХ СРЕДСТВ

Аннотация. Статья посвящена обоснованию эффективности процесса технико-тактической подготовки баскетболистов 14–15 лет с использованием интерактивных средств. В статье представлен новый подход более широкого использования информационных технологий в системе подготовки баскетболистов для повышения уровня соревновательной деятельности.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, баскетболисты, интерактивная подготовка.

Sabangulov R. M., Yulamanova G. M.

Bashkir state pedagogical university M. Akmulla, Ufa, Russia

JUSTIFICATION OF THE EFFECTIVENESS OF THE PROCESS OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS AGED 14–15 YEARS USING INTERACTIVE TOOLS

Annotation. The article is devoted to substantiating the effectiveness of the process of technical and tactical training of basketball players aged 14–15 years using interactive tools. The article presents a new approach to the wider use of information technologies in the system of training basketball players to increase the level of competitive activity.

Keywords: technical and tactical training, basketball players, interactive training.

Введение. В концепции развития школьного спорта главной задачей является определить обеспечение массовости и конкурентоспособности школьных команд. Именно поэтому возникла необходимость оптимизации учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию за счет использования инновационных средств, методов и организационных форм спортивной тренировки.

Показателем стабильности и качества игры сборной команды баскетболистов на площадке является их технико-тактическая подготовленность. Одним из необходимых условий совершенствования технико-тактической подготовленности баскетболистов школьных команд является интеграция основных и вспомогательных средств спортивной тренировки, основанная на использовании в учебно-тренировочном процессе метода опосредованной наглядности, зарекомендовавшего себя как высокоэффективное интерактивное тренировочное средство [1].

С психологической точки зрения познавательная активность – это мера умственного усилия, направленная на удовлетворение познавательного интереса, она отражает такую составляющую мотивационной сферы личности

субъекта, как направленность. Уровень познавательной активности характеризует потребностно-мотивационную сторону жизнедеятельности индивида, направленную на конструирование и активное использование когнитивной модели реальности. Познавательный интерес указывает на эмоциональное предпочтение познавательной деятельности перед другими видами деятельности. Познавательная активность как свойство личности субъекта, проявляется в деятельности [2].

Отмечая важность проведенных в этой области научных исследований, следует заметить, что проблема технико-тактической подготовки баскетболистов школьных команд освещена недостаточно: остаются в тени организационно-методические условия опосредованной наглядности. Недостаток разработанности методических основ организации учебно-тренировочного процесса в игровых командах образует противоречие между потребностью привлечения дополнительных средств и методов и уровня их технико-тактической подготовленности.

Цель исследования — обоснование эффективности процесса технико-тактической подготовки баскетболистов 14-15 лет с использованием интерактивных средств.

Методы и организация исследования. Для проверки эффективности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали 20 учащихся 14-15 лет. Баскетболисты школьных команд были распределены на группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 10 человек в каждой. Для выявления исходного уровня показателей соревновательной деятельности КГ и ЭГ были проведены предварительные исследования, оценка которых проводилась по следующим критериям: количество забитых мячей, эффективность позиционных атак, эффективность быстрого прорыва, атакующие передачи, перехваты, подбор мяча, потери. Для контроля срабатываемости игрового состава команд в ходе педагогического эксперимента регистрировались показатели: длительность освоения новых тактических взаимодействий и стабильность освоения командных тактических взаимодействий [3].

Результаты и их обсуждение. Разработанная методика направлена на совершенствование процесса технико-тактической подготовки баскетболистов 14-15 лет с использованием интерактивных средств содержит тактические задания посредством применения интерактивных методов обучения, которые позволяют изучать материал в активной, анимированной форме, значительно повышающий скорость и качество освоения материала баскетболистами, а так же обеспечивает повышение уровня технического мастерства баскетболистов приводящие к улучшению их спортивной результативности.

Тренировочные занятия баскетболистов 14-15 лет проходили 3 раза в неделю по 2 часа. Занятия по разработанной методике применялось 2 раза в неделю. Структура отдельного тренировочного занятия соответствовала общепринятой в теории и практике физического воспитания и включала в себя подготовительную, основную и заключительную части. Разработанная

методика применялась в основной части занятия и занимал 30 минут времени. Время выполнения каждого упражнения 3 минуты, активный отдых между выполнением упражнений одна минута. Интенсивность выполнения упражнений субмаксимальная (160-170 уд/мин).

За период исследования в показателях соревновательной деятельности баскетболистов ЭГ и КГ были получены следующие результаты: по статистическим данным, баскетболисты экспериментальной группы по сравнению с контрольной группы действовали более уверенно как в защите, так и в нападении. Поэтому такие показатели, как эффективность позиционных атак (ПА), эффективность проведения быстрого прорыва (БП), забитые мячи, потери мяча, атакующие передачи, перехваты возросли (эффективность ПА – 36,1 %, эффективность БП – 17,6 %, забитые мячи – 23,7 %, потери мяча – 16,3 %, атакующие передачи – 15,3 %, перехваты – 16,9 %). В контрольной группе аналогичные показатели также изменились, но незначительно: эффективность позиционных атак, эффективность проведения быстрого прорыва, перехват мяча (эффективность ПА – 36,1 %, 9,6 %, эффективность БП – 5,7 %, количество забитых мячей – 20,4 %, атакующие передачи – 8,7 %, подбор на своём щите – 6,0 %, подбор на чужом щите не изменился, и потери мяча – 1,6 %).

Выводы. На основании проведенного исследования следует, что в настоящее время наиболее актуальной проблемой в системе подготовки учащихся по баскетболу является управление спортивной формой игроков не только на протяжении длительного соревновательного периода, но и в процессе конкретного матча. В нашей работе сделана попытка использования интерактивных технологий в процессе тренировки, позволяющих воспроизводить заданные временные отрезки игры, проводить сравнительный анализ технико-тактических действий спортсменов на площадке, создавать и демонстрировать анимированные схемы тактических взаимодействий. Обоснована эффективность процесса технико-тактической подготовки баскетболистов 14-15 лет с использованием интерактивных средств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гомельский, А. Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М., 2015 – 112 с.
2. Вуден, Д. Современный баскетбол: пер. с англ. / Д. Вуден. – М.: Физкультура и спорт, 2010 – 256 с.
3. Абдель, С. Х. Методика комплексного развития скоростно-силовых способностей юных баскетболистов: автореф. дис. канд. пед.наук: 13.00.04 / Абдель Салам Хусейн. – Краснодар, 2001 – 23 с.
4. Апачачан, Арменак. Баскетбол: мультимедийные базы данных, библиотек и web-ресурсов – М., 2018 – 119 с.

Саввин П. П.

Адыгейский государственный университет, Майкоп, Россия

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ БАЗОВОЙ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация. Современное состояние развития такого общественного явления, как спорт, обеспечивает резкую актуализацию проблемы формирования у спортсменов компонентов экономической культуры. Однако, степень изученности этого педагогического процесса не достаточна. В статье, на основе изучения теоретического и практического опыта (на основании анкетного опроса 137 респондентов) определена совокупность педагогических условий, условно распределенных на организационные, методически-технологические и содержательные группы и обеспечивающих эффективное построение педагогического процесса формирования экономической культуры спортсменов в системе их многолетней подготовки.

Ключевые слова: педагогические условия, экономическая культура спортсменов, организационные условия, содержательные условия.

Savvin P. P.

Adyghe state university, Maykop, Russia

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF THE BASIC ECONOMIC CULTURE OF ATHLETES AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Annotation. The current state of development of such a social phenomenon as sport provides a sharp update of the problem of forming the components of economic culture in athletes. However, the degree of study of this pedagogical process is not sufficient. In the article, based on the study of theoretical and practical experience (based on a questionnaire survey of 137 respondents), a set of pedagogical conditions is determined, conditionally distributed into organizational, methodological, technological and content groups and ensuring the effective construction of the pedagogical process of forming the economic culture of athletes in the system of their long-term training.

Keywords: pedagogical conditions, economic culture of athletes, organizational conditions, content conditions.

На основании изучения понятия «педагогические условия», направления и организации процесса формирования базовой экономической культуры личности, содержания и способы формирования экономической культуры обучающихся, выявления у опытных тренеров точки зрения на целесообразность включения экономического образования в систему подготовки спортсменов, о возможностях взаимодействия школы и системы спортивной подготовки в формировании экономической культуры спортсменов на этапе многолетнего цикла спортивной тренировки, на котором актуализируется проблема экономической подготовки спортсменов и обоснования содержания процесса формирования базовой экономической культуры спортсменов (n=137 респондентов) выявлена совокупность

педагогических условий, обеспечивающих эффективное построение педагогического процесса формирования базовой экономической культуры в системе многолетней подготовки спортсменов. Выделены три группы этих условий: организационные, методически-технологические и содержательные.

К организационным условиям следует отнести следующие:

1. Построение процесса формирования базовой личностной экономической культуры как компетентностного, личностно-ориентированного, контекстного и деятельностного обучения, в основе которой лежат ведущие принципы коммуникативности, управляемости и целенаправленности, взаимопроникновения социального и когнитивного, интегрированности, стратегического единства педагогического воздействия и самостоятельной познавательной-самовоспитательной деятельности;

2. Системность и равномерность воздействия на все компоненты базовой экономической культуры личности;

3. Построение процесса развития экономической культуры в процессе в соответствии с этапом онтогенеза, достигнутого в предшествующем периоде и потребного уровня экономической социализации и образования. Обеспечение преемственности содержания, форм и методов повышения качества базовой экономической подготовки на различных этапах личностного и спортивного становления обучающегося.

4. Создание эффекта резонанса экономического образования через применение многочисленных специальных курсов и семинаров, а так же за счет непрерывного повышения экономической профессионально-педагогической компетентности руководителей учебных подразделений и педагогов.

К группе методических и технологических относятся следующие условия: 1. Равномерное и взаимосвязанное воздействие на все компоненты базовой экономической культуры личности специалиста - формирование экономической компетентности (аккумулирующей в себе экономическую грамотность, экономическое сознание, экономический опыт, экономическое мышление) и самодетерминантности в области формирования экономической культуры (экономическое поведение) и в области экономической культуры поведения в спортивной деятельности;

2. Проведение комплексного мониторинга на этапах формирования личностной экономической культуры для получения объективных представлений о ходе педагогического процесса и проведения его коррекции при необходимости;

3. Направленное формирование личностных экономических ресурсных потенциалов базовой личностной экономической культуры обучающихся, их способности к производству, воспроизводству и расширению таких ресурсов;

4. Направленное формирование уровня рефлексии и обеспечение уровня самостоятельного использования полученных экономических знаний, умений, навыков и сформированных компетентностей;

5. Обеспечение практико-ориентированного обучения, позволяющего реализовать знания, умения и навыки в условиях реального экономического взаимодействия.

6. Дифференциация целей и задач формирования базовой экономической культуры в соответствии с потребностями и мотивациями обучающихся.

7. Создание ситуаций творческого освоения базовых курсов, спецкурсов и спецсеминаров.

К содержательным условиям следует отнести следующие:

1. Органическое включение специальных мотивирующих педагогических действий и контрольных процедур в процесс обучения, мотивирование обучаемых на этапе самого контроля для решения задач этапа и всего комплекса задач.

1. Обеспечение направленной мотивации обучающихся на формирование экономической культуры, самоформирование экономической компетентности формирования личностной экономической культуры спортсменов на овладение постоянно усложняющимися экономическими знаниями, умениями, компетенциями в области любительского и профессионального спорта.

2. Создание условий для обеспечения обратной связи для удовлетворения потребности обучающегося в проверке правильности своих действий, настройки его на успешность и содействие формированию базовой личностной экономической культуры.

3. Комплексное и интегрированное включение в содержание базовых курсов, спецкурсов и спецсеминаров, обеспечение рейтинговой оценки уровня экономической культуры.

4. Предоставление возможностей самостоятельного использования полученных экономических знаний, умений, навыков и сформированных компетентностей, обеспечение деятельностного подхода в обучении и подборе средств.

5. Применение интересных и современных средств и методов познания окружающей действительности, в том числе и компьютерных технологий при обучении и формировании личности, в том числе и при формировании базовой экономической культуры личности обучающихся.

6. Реализация предложенной совокупности педагогических условий в модели, специально организованной для реализации этих условий, доказывает их эффективность для решения задачи формирования базовой экономической культуры спортсменов на этапе спортивной специализации.

Саввин П. П.

Адыгейский государственный университет, Майкоп, Россия

СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация. В статье представлены концептуальные основания определения содержания процесса формирования экономической культуры спортсменов в процессе их подготовки. Выделены основные направления деятельности в области экономического образования и самообразования, обоснованы способы их исполнения.

Ключевые слова: содержание образования, экономическое образование, экономическая культура спортсменов, этап спортивной специализации.

Savvin P. P.

Adyghe state university, Maykop, Russia

THE CONTENT OF THE PROCESS OF ECONOMIC FORMATION OF CULTURE IN THE PROCESS OF PREPARING ATHLETES AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Annotation. The article presents the conceptual foundations determining the content of the process of economic and cultural formation of athletes in the process of their preparation. The main directions are highlighted activities in the field of economic education and self-education, the methods of their usage are presented.

Keywords: content of education, economic education, economic culture of athletes, stage of sports specialization.

Содержание образования является наиболее динамичным и изменчивым компонентом процесса обучения. Его изменение происходит непрерывно на различных этапах развития общества, так как за счет этого обеспечивается адаптация качества подготовки людей к возрастающим требованиям происходящих процессов [1, 2].

В связи с изменениями в социально-экономической обстановке в стране, перед образовательными учреждениями встает задача не просто обновления содержательной части изучаемых дисциплин, а целенаправленного его отбора, составления оптимальной структуры учебного плана на основе системного анализа междисциплинарных связей, преемственности изучаемых предметов и тем, определяемых на основе государственного образовательного стандарта [3, 4].

При этом важно, чтобы педагог, определяя содержание конкретного предмета, в котором должны найти место все компоненты культуры исходил не из частного фрагмента содержания, а из целостной модели будущей жизнедеятельности и целостной модели подготовки личности.

Из этого постулата следует сформированная и обоснованная Е. Л. Белкиным с соавт. необходимость адаптации содержания образования к

интересам и потребностям обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей, мотивов и ценностных ориентаций каждого из них [5].

В результате анкетного опроса участников тренировочного процесса определено доминирование мнения тренеров и спортсменов о необходимости вовлечения в процесс экономического образования занимающихся на этапе спортивной специализации (6, 14).

Выявлено, что мнение авторов, занимающихся проблемами определения содержания обучения едино в той части, которая касается потребности в обеспечении системности и равномерности воздействия на все компоненты личности, в том числе и на компоненты экономической культуры [1, 2].

В соответствии с расчетами примерной длительности этапов многолетнего процесса подготовки спортсменов, проведенным Ю. Ф. Курамшиным, 2010 [7], примерными возрастными границами этапов подготовки в процессе многолетней тренировки, определенных рядом авторов [8, 9, 10] этап спортивной специализации начинается с 14-16 лет.

Определяя содержание экономической подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, следует иметь в виду ряд важных постулатов:

1) Возрастной период становления этапа определяет необходимость формирования базового уровня экономической культуры, которая определяется содержанием экономического образования обучающихся старшего школьного возраста;

2) Спортсмены, успешно прошедшие этап спортивной специализации имеют право работать тренерами, в силу чего в состав содержания экономического образования должны быть включены основополагающие составляющие среднего профессионального спортивного образования по базовым экономическим знаниям;

3) В содержание процесса подготовки спортсменов должны быть включены знания, позволяющие им эффективно осуществлять экономическую деятельность и обеспечить за счет этого свое будущее.

Исходя из изученных выше подходов, содержание экономического образования на этапе спортивной специализации должно включать в себя:

1) Содержание экономического образования, определяющееся процессом базового образования в общеобразовательной школе;

2) Содержание экономического образования, определяющееся процессом базового профессионального образования, как специалиста-тренера со средним образованием;

3) Содержание экономического образования, определяющееся личными экономическими потребностями спортсмена-профессионала.

Согласно выделенным характерологическим признакам, базовую личностную экономическую культуру следует рассматривать как:

– обусловленное внешними и внутренними факторами отношение человека к социокультурной реальности;

– процесс самоидентификации и саморазвития человека как гражданина и как участника экономической деятельности общества;

- ориентацию в общем пространстве общественно-экономического развития и процесса формирования личностной экономической культуры;
- интегративный образ экономической жизнедеятельности государства и общества, имеющий единый личностный смысл для всех членов социального сообщества;
- смыслообразующие мотивы, побуждающие к социальной экономической активности.

Изложенное выше позволяет представить модель процесса формирования базовой личностной экономической культуры у учащихся-спортсменов старшего школьного возраста в условиях внеучебных занятий как описательный аналог подготовки человека к экономической жизнедеятельности, а так же последовательность процесса формирования и взаимодействий компонентов базовой экономической культуры личности, элементы содержания, порядок диагностирования и управления учебным процессом. Содержание экономического образования формируется на основе взаимодействия внешнего и внутреннего контуров.

Внешний контур формируется государством на основе учета потребности общества и самого государства, учитывающего этап развития экономических отношений и современные условия развития экономики.

Влияние на содержание, регламентируемое первым контуром, ограничено и завершается включением в программу образования учебных дисциплин и тем, отражающих особенности региона. Здесь вариативность второго контура обеспечивается направлением деятельности педагогов и учреждений по применению эффективных методов обучения и воспитания. Первый контур обеспечивает формирование основ будущей деятельности и базовых знаний.

В условиях, созданных для учащихся общеобразовательной школы академии футбольного клуба «Краснодар», где проходил формирующий эксперимент, возникает возможность изменения и содержания обучения и направленности внеучебной работы, что позволяет формировать не только базовый уровень экономической культуры, но и обеспечивать формирование личностных свойств.

Эти свойства необходимы для профессиональной подготовки с уровнем среднего специального образования, так как подавляющее большинство выпускников этой школы либо становятся профессиональными спортсменами, либо студентами спортивных вузов России.

Таким образом, уровень первого контура представлен программой подготовки специалистов среднего звена по учебному предмету «Основы экономики» для специальности 49.02.01 «Физическая культура», по которой создан учебно-методический комплекс в соответствии с «Государственным образовательным стандартом», структура которого представлена в табл. 1 и который реализован в процессе внеклассной работы в 10 и 11 классах.

Таблица 1

Учебный план программы формирования базовой экономической культуры спортсменов на этапе спортивной подготовки (учащихся 10-11 классов) общеобразовательной школы академии футбольного клуба «Краснодар» (распределение объема часов учебной и внеклассной подготовки)

Наименование предмета	Период проведения	Общее кол-во часов	Теоретич. занятий	Практич. занятий	Самостоятельное выполнение заданий
1. Основы экономики	1 полугодие, 10 кл.	68	38	12	18
2. Экономика отрасли «Физическая культура и спорт»	2 полугодие, 10 кл.	68	46	10	22
3. Технология управления людьми и экономикой в отрасли физическая культура и спорт	1 полугодие, 11 кл.	66	44	22	0
4. Основы маркетинга в физической культуре и спорте	1 полугодие, 11 кл.	33	14	10	9
5. Экономика самосовершенствования в отрасли «физическая культура и спорт»	2 полугодие, 10 кл.	76	30	42	4

Рабочая программа по дисциплине включает в себя: определение области применения программы, место дисциплины в структуре основной профессионально-образовательной программы, цель, задачи и требования к результатам освоения содержания обучения, объем учебной нагрузки, а так же тематический план и содержание учебного материала.

Время проведения: 2017/2018 учебный год (организация учебного процесса для учащихся 10А класса, 28 чел. и 10Б класса, 26чел.); 2018/2019 учебный год (организация учебного процесса для учащихся 11А класса, 27 чел. и 10Б класса, 26 чел.

Курс лекций по дисциплине включает в себя теоретический материал по всем разделам рабочей программы дисциплины:

- отрасль и рыночная экономика;
- организация (предприятие) как хозяйствующий субъект;
- капитал и имущество организации;
- издержки производства, себестоимость продукции, ценообразование;
- инновационная и инвестиционная политика предприятия;
- экономическая стратегия, внутрифирменное планирование.

Практическое осмысление разделов и тем дисциплины предусмотрено на практических занятиях. В методических рекомендациях определены: цель

практической работы, порядок ее выполнения, задания для практической работы, краткий конспект теоретического материала и перечень контрольных вопросов. При разработке педагогического инструментария и определении содержания экономического образования использованы известные учебники, учебные пособия и методические пособия [11, 12, 13].

Содержание экономического образования, определяющееся личными экономическими потребностями спортсмена-профессионала, представлены в трех учебных дисциплинах, введенных в состав внеклассных занятий в 11 классе, объединены в единый цикл «Учимся хозяйствованию», который включает в себя спец. курсы: «Технология управления людьми и экономикой в отрасли физическая культура и спорт»; «Основы маркетинга в физической культуре и спорте»; «Экономика самосовершенствования в отрасли физическая культура и спорт».

Этими спецкурсами представлен внутренний контур содержания экономического образования спортсменов на этапе спортивной подготовки, подобный подход позволяет учесть возможности образовательных структур учебного заведения по совершенствованию и обновлению экономического образования в соответствии с потребностями общества, государства и личности, а также соблюсти при этом ряд педагогических условий формирования базовой экономической культуры учащихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Автономов В. С. Ценностнообразующие аспекты школьного курса экономики / В. С. Автономов // Экономика в школе. 2002. № 2.
2. Аносова А. В. Макроэкономика. Сборник задач и упражнений. / А. В. Аносова, И. А. Ким. – М.: Юрайт. – 2013. 154с.
3. Аширов Ф. Х. Основы экономической теории и практики. - М.: РУДН.- 2005.- 407 с.
4. Белкин Е. Л., Корнев Л. П., Теребулина Н. А. Педагогические основы организации самостоятельной работы студентов в ВУЗе. Учебное пособие. – Орел, 1989. – 65с.
5. Блиндман Д. Л. О преподавании экономики современному школьнику. Анализируем жизнь, а не «решаем задачи» // Экономика в школе, 2012 – №1.– С. 65-72;
6. Бондарчук А. П. Периодизации спортивной тренировки. - К.: Олимпийская литература. 2005. – 304 с.
7. Бомпа, Тудор. Периодизация спортивной тренировки – Periodization Training for Sports: [монография] / Бомпа Тудор, Буццичелли Карло А.: [пер. с англ.]. - [3-е изд.]- Москва: Спорт, 2016. – 304 с.
8. Галкин В. В. Экономика спорта и спортивный бизнес. Учебное пособие для высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры. Воронежский государственный педагогический университет - 2005 – 324 с.
9. Краевский В. В. Общие основы педагогики: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. В. Краевский. - М.: Издат. центр «Академия», 2003. –256 с.
10. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
11. Леднев В. С. Содержание образования: сущность, структура, перспективы / В. С. Леднев. – М.: Высшая школа, 2005. – С. 223.
12. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е издание, испр. и доп. – СПб.: Изд-во «Лань», 2005. – 384 с.

13. Хакунов Н. Х., Саввин П. П., Бгуашев А. Б. Предметное содержание процесса подготовки спортсменов к экономической деятельности в области спорта (учебно-методическое пособие). – Майкоп: АГУ, 2018 – 45 с.

Саптияров Д. Р., Кругликова В. С., Десяткина Л. Ю., Усманов В. Ф.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 16-17 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Аннотация. В статье описывается воспитание силовой выносливости у лыжников-гонщиков 16–17 лет на этапе спортивного совершенствования

Ключевые слова: лыжные гонки, силовая выносливость, статодинамические упражнения, этап спортивного совершенствования.

Saptiyarov D. R., Kruglikova V. S., Desyatkina L. Y., Usmanov V. F.

Birsky branch of the Bashkir state university, Birk, Russia

TRAINING OF STRENGTH ENDURANCE IN SKIERS-RACERS 16–17 YEARS OLD AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT

Annotation. The article describes the training of power endurance in skiers-racers 16–17 years old at the stage of sports improvement.

Keywords: cross-country skiing, strength endurance, static-dynamic exercises, the stage of sports perfection.

За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе теория и методика лыжного спорта, начала развиваться быстрыми темпами. На современном этапе спортивной тренировки повышаются требования к силовой подготовке лыжников-гонщиков. Это связано с возрастанием соревновательных скоростей, улучшением качества подготовки трасс и инвентаря. Специальная силовая подготовленность лыжника-гонщика имеет определенную специфику: спортсмен в течение гонки многократно повторяет однотипные движения, выполняя их с оптимальной скоростью, поэтому результат зависит не столько от уровня развития абсолютной силы, сколько от длительности сохранения нужного уровня этого развития. Повышение мощности рабочего усилия и его сохранение на протяжении всей дистанции связано с увеличением длины шага, формированием рациональной фазовой структуры движений, оптимальным соотношением длины и частоты шагов, следовательно, с поддержанием необходимой дистанционной скорости передвижения.

Актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью поиска эффективных средств и методов развития силовой выносливости, призванных обеспечить достижение желаемого спортивного результата. Проблема развития и совершенствования силовой выносливости у спортсменов взрослых разрядов

является весьма актуальной и привлекает постоянное внимание физиологов, педагогов, тренеров и спортсменов.

Цель исследования: выявить эффективные средства развития силовой выносливости у лыжников-гонщиков взрослых разрядов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс лыжников-гонщиков 16-17 лет.

Предмет исследования: воспитание силовой выносливости у лыжников-гонщиков 16-17 лет на этапе спортивного совершенствования.

Гипотеза исследования: предполагается, что целенаправленное использование отягощений и статодинамических упражнений в учебно-тренировочном процессе позволит повысить уровень силовой выносливости у лыжников-гонщиков 16-17 лет на этапе спортивного совершенствования.

В соответствии с целью и гипотезой перед исследованием были поставлены следующие *задачи исследования*:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.

2. Исследовать динамику параметров внутренней и внешней сторон нагрузки без использования и с использованием специальных средств (буксирного отягощения).

3. Определить эффективность использования статодинамических упражнений и их влияние на силовую выносливость.

4. Разработать микроцикл (МКЦ) с применением статодинамических упражнений и отягощений, апробировать и экспериментально доказать его эффективность.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты, полученные в ходе исследования, могут быть использованы учителями физической культуры в процессе физического воспитания школьников и тренерами-преподавателями ДЮСШ в тренировочном процессе спортсменов.

Экспериментальные исследования при решении поставленных в работе задач проводились с группой лыжников-гонщиков 16-17 лет на базе МБОУ СОШ с. Бахтыбаево Бирский район РБ.

Исследуемая группа состояла из 20 спортсменов 1-го спортивного разряда по лыжным гонкам, спортивный стаж занятий составлял 4 года. Исследуемые спортсмены были разделены на 2 группы по 10 человек в каждой. Так как группа была примерно одного возраста, одинаковой функциональной и физической подготовленности, то и разделили их методом жеребьевки.

В контрольной группе организация и проведение учебно-тренировочных занятий соответствовала методическим требованиям общепринятой типовой программы ДЮСШ.

В экспериментальной группе учебно-тренировочные занятия проводились в соответствии разработанной нами методике. Апробировался разработанный микроцикл (МКЦ) по воспитанию силовой выносливости лыжников-гонщиков с применением статодинамических упражнений и отягощений.

Тренировочный процесс был разделен на три этапа: Всего за период эксперимента был выполнен 971 км циклической нагрузки. Из них 52 % средств были использованы в аэробном режиме, 48 % – в смешанном, в них вошли 20% средств с применением отягощений, 7 % в анаэробном режиме и 21% с использованием статодинамических упражнений.

На основе первого этапа эксперимента, нами была определена оптимальная величина отягощения, которая может использоваться для развития силовых способностей лыжников-гонщиков. Она составила около 6 кг, что соответствует величине отягощения, оказываемого одной автомобильной покрывкой независимо от погодных условий. Использование нагрузки с данным отягощением вызывает значительные физиологические сдвиги в организме спортсмена и практически не нарушает общую структуру движения. Также следует отметить, что спортсмены охотно согласились принять участие в эксперименте, поэтому тренировки с отягощением проходили на высоком эмоциональном уровне.

Был разработан план проведения статодинамических упражнений, поставлены правильные формы упражнений на все специальные мышечные группы для лыжных гонок сведены все упражнения в серию с учетом интервалов отдыха. Существует утверждение, что началом процесса утомления является утомление эмоциональной сферы, например, от монотонной и длительно работы, разнообразие же силовых тренировок с применением буксируемых отягощений позволило немного отодвинуть этот барьер.

Судя по результатам гонки и данным ЧСС, спортсмены обеих групп имеют примерно одинаковый уровень подготовленности. Метод математической статистики показал, что разница между средними арифметическими двух групп считается достоверной.

В ходе второго этапа эксперимента был использован план, состоящий из 4 МКЦ по 7 дней. Следуя разработанному плану МКЦ в тренировках с отягощением применялись переменный и повторный методы. В первом случае спортсмены проходили 4-5 раз по кругу 3 км в среднем темпе, чередуя с отягощением и без него. Во втором случае спортсмены выполняли работу на кругу 500 м, преодолевая его 5-6 раз с интенсивностью выше среднего, интервалы отдыха между кругами в двух тренировках задавались по самочувствию и в двух с уменьшением времени отдыха с 7 до 2 минут. Также было проведено тестирование параметров внутренней и внешней нагрузки без отягощения (контрольная группа) и с использованием буксируемого груза (экспериментальная группа) на одном из кругов по скользящему хронометражу тренера. Спортсмены проходили тестирование на кругу, протяженностью 3 км. Причем спортсмены экспериментальной группы чередовали прохождение кругов с отягощением и без него, а контрольная группа выполняла силовую равномерную работу без отягощения. В ходе тестирования регистрировалась ЧСС.

При буксировке происходит естественное увеличение ЧСС, так как спортсменам приходится выполнять работу, в процессе которой предъявляются

повышенные требования к вегетативной системе организма и к двигательным возможностям. Также между группами заметна существенная разница в скорости и времени прохождения кругов: скорость падает с 3,27 м/с до 2,89 м/с, а время прохождения кругов увеличивается приблизительно с 15 до 17 минут.

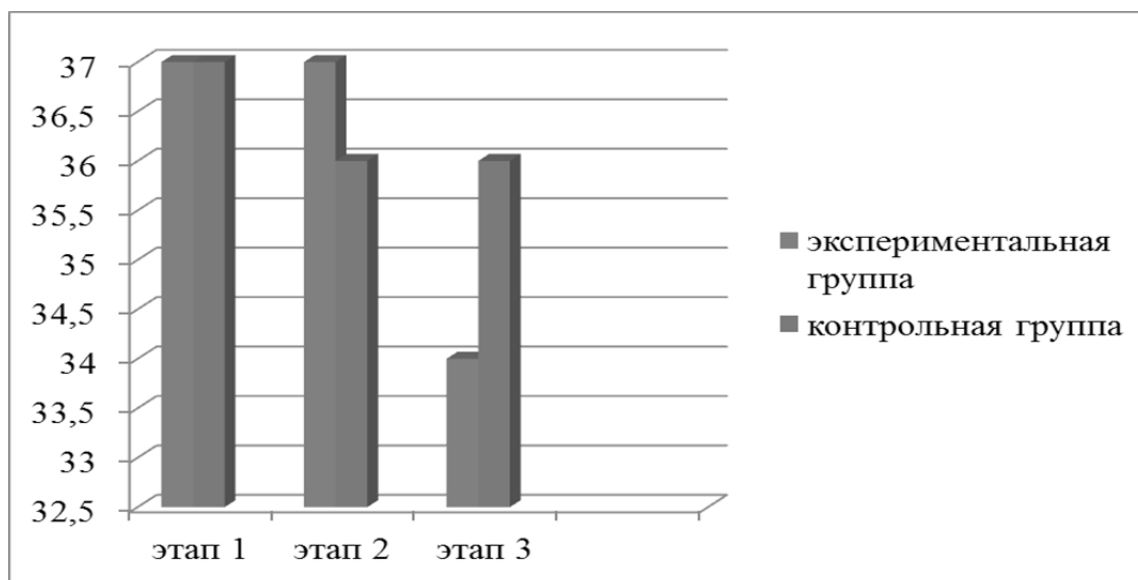


Рис. 1. Динамика результатов контрольных стартов на разных этапах исследования

Что касается изменений в двигательной системе, то здесь делаются выводы на основе субъективных оценок состояния самими спортсменами экспериментальной группы, которые отмечали что во время прохождения круга без отягощения, после буксируемого груза появлялась «легкость» в движениях, более тонкие ощущения элементов техники. Что касается наблюдения со стороны, то визуально видно, что длина шага у спортсменов экспериментальной группы, после буксируемого отягощения, больше чем у спортсменов контрольной группы.

Статодинамические упражнения на данном этапе выполнялись суперсетами которые состояли из следующих серий: на ноги, на руки, на спину, на пресс.

Сразу по истечению 4-х-недельно плана, с использованием силовых МКЦ, был проведен контрольный старт в рамках второго этапа Кубка РБ по лыжным гонкам.

Спустя две недели после проведенной работы обе группы спортсменов тренировались совершенно одинаково со значительным снижением силовой нагрузки, увеличением технических тренировок и коротких скоростных работ.

Итогом третьего этапа эксперимента стало выступление спортсменов на первенстве РБ по лыжным гонкам, которое проходило в г. Октябрьский

Анализируя результаты соревнований, было выявлено, что спортсмены экспериментальной группы значительно улучшили свои результаты относительно выступлений в начале сезона, и двумя неделями ранее, и показали лучшее время в гонках по сравнению со спортсменами контрольной группы. А также среднее показание ЧСС экспериментальной группы ниже, чем контрольной.

Это свидетельствует о больших функциональных возможностях спортсменов экспериментальной группы. А также это является свидетельством того, что тренировочный эффект от плана с применением отягощений выше, чем без них.

Таким образом, рекомендуется планировать тренировочный план, направленный на развитие локальной мышечной выносливости за две недели до серии главных стартов, когда наблюдается наибольший прирост показателей. Из этого всего следует, что наш метод тренировки силовой выносливости является действенным, и дает ощутимый прирост в подготовке.

Саркисова Н. Г., Мурзикова А. В., Кожухова А. Е.

Карачаево-Черкесский государственный университет им. У. Д. Алиева, Карачаевск, Россия

ТЕХНОЛОГИЯ СОСТАВЛЕНИЯ КОМПОЗИЦИИ УПРАЖНЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Аннотация. Содержание статьи посвящено вопросу подготовке тренеров к составлению композиций соревновательных упражнений в художественной гимнастике. Установлено, что введение в процесс профессиональной переподготовки тренеров дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» способствует развитию способностей в составлении композиции упражнений и в значительной степени повышает уровень их профессионально-педагогической подготовки.

Ключевые слова: художественная гимнастика, музыкальное сопровождение, музыкальная композиция, хореография, тренер, соревновательное упражнение.

Sarkisova N. G., Murzikova A. V., Kolakhova A. E.

The state university named after U. D. Aliyev, Karachaevsk, Russia

EXERCISE COMPOSITION TECHNOLOGY IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Annotation. The content of the article is devoted to the issue of preparing trainers for composing compositions of competitive exercises in rhythmic gymnastics. It has been established that the introduction of the discipline “Sports Training Technologies in a Selected Sport” into the process of professional retraining of trainers promotes the development of abilities in composing the composition of exercises and significantly increases the level of their professional and pedagogical training.

Keywords: rhythmic gymnastics, musical accompaniment, musical composition, choreography, trainer, competitive exercise.

Известно, что в художественной гимнастике успех выступления зависит не только от индивидуального или группового мастерства гимнасток, но и от качества композиции исполняемых упражнений. Поэтому создание характеристик соревновательной программы по количеству, составу элементов и их трудности, распределению их в упражнении – важный раздел программно-целевого планирования подготовки высококвалифицированных гимнасток.

Композиции упражнений в художественной гимнастике – это результат творческого содружества тренера, музыки и гимнастки. Тренер отвечает за содержание и качество исполнения упражнения, а гимнастка – за выбор музыкального произведения, правильное его истолкование и профессиональное исполнение в соответствии с замыслом композитора.

Ярким примером сюжетной композиции могут служить соревновательные упражнения чемпионками мира 2020 г. А. Авериной, Д. Авериной и др. Композиции упражнений этих гимнасток составлены так, что зритель не ощущает разделение хореографии, танца и движений предметом, так как все действия объединены в одно целое.

В художественной гимнастике хореографами-постановщиками накоплен огромный опыт составления композиций соревновательных упражнений, которые представляют собой синтез музыки, элементов хореографии классического, народного, историко-бытового и современного танца, а также движений художественной гимнастики. Однако, технология составления композиций в художественной гимнастике имеет свои особенности. Так, подбор музыкального произведения и составление упражнений осуществляется как для одной гимнастки, так и для группы гимнасток, которые имеют свои индивидуальные особенности: рост, вес, физическая и техническая подготовка, и т.д.

Опираясь на собственный опыт работы с девочками, нами выявлено, что в подборе музыкального произведения заключена самая большая трудность и помощь грамотного хореографа в составлении композиции упражнения тренеру практически необходима. Однако, как показывает практика, не всегда в спортивных школах есть хореограф, который такую помощь мог бы оказать тренеру в составлении музыкальной композиции соревновательного упражнения.

Методы и организация исследования. Основными методами исследования явились: метод анкетирования, метод наблюдения и опроса (в т.ч. тренеров, гимнасток, слушателей курсов переподготовки КЧГУ). Базой исследования явились: факультет физической культуры Карачаево-Черкесского госуниверситета и тренеры по художественной гимнастике спортивных школ гг. Черкесска, Карачаевска, Усть-Джегута и ст. Зеленчукская, Преградная Карачаево-Черкесской республики. Исследование проводилось в 2019 году в два этапа.

Цель исследования. Разработать и внедрить в образовательный процесс курсов переподготовки специалистов в области физической культуры и спорта дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта», направленной на формирование у них умений составлять композицию гимнастических упражнений для массовых выступлений и художественной гимнастики.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время в научно-методической литературе рассматриваются различные вопросы подготовки гимнасток, целью которых является изучение технологий, направленных на

повышение уровня спортивного мастерства и модельных характеристик победителей крупнейших соревнований.

Современная художественная гимнастика испытывает острую потребность в подготовке высокообразованных, культурных и инициативных тренерах, способных творчески подходить к развитию социокультурного, физического и интеллектуального потенциала спортсменок. Одним из важных направлений в деятельности тренера является овладение им теоретическими и методическими основами технологии составления композиций соревновательных упражнений.

Проведенный нами анализ научно-методической литературы показал, что методика составления композиции принципиально не отличается от методик, используемых в вольных упражнениях в спортивных видах гимнастики. Однако, композиция соревновательного упражнения в художественной гимнастике имеет свои особенности, определенную последовательность и как правило, включает: экспозицию (введение в действие), завязку (начало действия), развитие кульминации - наиболее сильный накал действия и развязку (заключение).

Л. П. Орлов [4], Е. Ю. Макарова [1, 2], Т. С. Лисицкая [5], Л. А. Карпенко [6] и др. считают, что композиции соревновательного упражнения (предмета) должны составляться для конкретной гимнастки (группы гимнасток) с учетом возраста, характера, телосложения, темперамента, физической и технической подготовленности и т.д.

Для выявления факторов, влияющих на качество составления композиции соревновательных упражнений в художественной гимнастике, нами было проведено анкетирование тренеров КЧР. Анализ полученных результатов показал, что:

- 34,5 % тренеров не участвовали в составлении музыкальной композиции соревновательных упражнений;
- 49,9 % участвовали в разработке композиций отдельных упражнений самостоятельно;
- 45,6 % тренеров использовали музыкальные композиции упражнений из СМИ;
- 61,2 % тренеров привлекали хореографов к составлению композиции упражнений.

Педагогические наблюдения, проведенные в ходе соревнований, показали наиболее часто встречающиеся недостатки в составлении композиций индивидуальных упражнений:

1. Характер движений не соответствует характеру музыкального сопровождения ;
2. Музыкальное произведение подбирается без учета возраста, характера, темперамента, хореографической, технической подготовленности гимнасток;
3. Части композиции соревновательного упражнения логически не взаимосвязаны, стиль выполнения движений на протяжении композиции меняется;

4. Компоновка музыкальных отрывков произведена недостаточно грамотно.

Полученные результаты исследования выявили, что тренеры не обладают в должной мере профессиональными знаниями технологией и умением составления композиций соревновательного упражнения в художественной гимнастике.

Исходя из полученных результатов исследования в образовательный процесс слушателей курсов профессиональной переподготовки по специальности «Физическая культура и спорт» была внедрена дисциплина по выбору «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта», одним из разделов которой предусматривалось обучение методики составления композиции гимнастических упражнений, в том числе и художественной гимнастики. Методика составления композиции упражнения включало: выбор музыки; определение количества и трудности упражнений, определение направления передвижения гимнастки по коврику, привлечение к активной творческой работе самих гимнасток.

Результаты успешности составления музыкальной композиции упражнений определялось методом педагогической оценки. Сравнивались показатели проведенного анкетирования до и после педагогического эксперимента. Оценка преподавателями последовательности составления композиции упражнения без предмета и с предметом до эксперимента составила $2,81 \pm 0,8$ балла, после $4,34 \pm 0,5$ балла, что говорит о повышении уровня умений у слушателей в технологии составления композиции индивидуальных и групповых упражнений.

Проведенное нами исследование показало, что используемая на занятиях гимнастикой технология составления композиций гимнастических упражнений, в том числе и по художественной гимнастике, способствовало приобретению опыта самостоятельной деятельности слушателей и позволило им реализовать свой внутренний потенциал, обеспечивающий более высокий уровень их профессиональной готовности.

Выводы. На всех этапах развития художественной гимнастики проблема стабильности и надежности выполнения соревновательного упражнения является актуальной. Композиция упражнения в художественной гимнастике – это единство музыки и движений, хореографии и акробатики. При составлении композиции упражнения главное внимание следует уделять движениям с предметом, которые хорошо просматриваются с «основного» направления и логично сочетаются с движениями тела, шагами, прыжками, поворотами и равновесиями.

Предложенный подход, направленный на овладение слушателями методики составления композиции гимнастических упражнений, как в области физической культуры, так и художественной гимнастики в частности. Использование данной методики способствовало: развитию интереса к художественной гимнастике; повышению уровня профессиональной деятельности; эффективному развитию креативности и навыков сотрудничества

тренера и спортсменки; повышения уровня овладения слушателями инновационными формами и приемами профессиональной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Макарова Е. Ю. Структура специальной двигательной подготовки, определяющей техническое мастерство в художественной гимнастике: Автореферат дис...к.п.н. – М., 1999. – 23 с.
2. Макарова Е. А., Менхин А. В. Специальная двигательная подготовка в художественной гимнастике – Методическая разработка для студентов РГАФК.–М., 1999. – 29 с.
3. Староверская Т .С. О композиции групповых упражнений / Гимнастика: Сб. статей. - Вып. 2./ Т.С. Староверская.- М.: Физкультура и спорт 1985. – С.52-57.
4. Художественная гимнастика: Учебное пособие для институтов физической культуры. /Под общ.ред. Л. П. Орлова – М: Физкультура и спорт, 1973. – 188 с.
5. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры. / Под общ.ред. Т. С. Лисицкой – М: Физкультура и спорт, 1982. – 221 с.
6. Художественная гимнастика: Учебник под общ.ред. Л. А.Карпенко. Л.,2003.– 276 с.

Сафин А. Р., Усманов В. Ф.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия,

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 16–17 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УДАРНОГО МЕТОДА

Аннотация. В статье описана методика развития прыгучести у волейболисток 16–17 лет с использованием ударного метода.

Ключевые слова: волейбол, прыгучесть, ударный метод.

Safin A. R., Usmanov B. F.

Birsky branch of the Bashkir state university, Birsks, Russia

METHOD OF DEVELOPMENT OF JUMPING ABILITY IN VOLLEYBALL PLAYERS 16–17 YEARS OLD USING THE SHOCK METHOD

Annotation. The article describes the technique for the development of jumping ability in volleyball players 16–17 years old using the shock method

Keywords: volleyball, jumping ability, shock method.

Актуальность проблемы значение в волейболе прыгучести как способности выполнять прыжки с максимальным подъёмом центра тяжести тела признаётся подавляющим числом специалистов. Это качество игрока определяет эффективность таких важнейших технических действий игрока в нападении и защите, как нападающий удар и блокирование.

В связи с тем, что эффективная игровая деятельность в волейболе невозможна без проявления высокого уровня скоростно-силовых способностей, в том числе прыгучести, специалистами уделяется большое внимание вопросам их развития. В этих исследованиях обобщены и усовершенствованы в соответствии со спецификой двигательной деятельности в волейболе

методические подходы, изложенные в работах учёных, занимавшихся проблемами силовой подготовки во многих видах спорта

Цель исследования: выявление уровня прыгучести у волейболисток старшего школьного возраста и разработка методики ее воспитания.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по подготовке юных волейболисток 16-17 лет.

Предмет исследования: методика воспитания прыгучести у юных волейболисток 16-17 лет.

Предварительный анализ научно-методической литературы и практики по проблеме исследования позволили сформулировать гипотезу исследования: предположим если в тренировочную программу по воспитанию прыгучести включить упражнения, выполняемые «ударным» методом, то можно качественно повысить уровень прыгучести.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме воспитания прыгучести у волейболисток старшего школьного возраста.

2. Выявить уровень прыгучести у волейболисток старшего школьного возраста и разработать наиболее эффективную методику ее воспитания.

3. Выявить эффективность разработанной методики воспитания прыгучести у волейболисток старшего школьного возраста.

Методы исследования: изучение литературы касаемое волейболу, наблюдение, педагогический эксперимент, диагностика, математическая обработка результатов.

Практическая значимость проведенного исследования состоит в том, что результаты эксперимента можно рекомендовать для использования в процессе физического воспитания учащихся для повышения прыгучести на уроках физической культуры.

Целью исследовательской работы являлось определение влияния методики повышении прыгучести у волейболисток. Поэтому организация проведения исследования по поставленной проблеме сводилась к тому, что перед проведением педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группе проводилось тестирование для определения прыгучести учащихся.

Далее контрольная группа учащихся занималась в течение эксперимента, только на обязательных тренировках, а экспериментальная группа учащихся занималась дополнительно с использованием ударного метода к обязательным урокам физической культуры физическими упражнениями по специально разработанной методике.

После проведения педагогического эксперимента вновь проводилось тестирование для определения прыгучести учащихся. Используя методы математической статистики, проводили обработку полученных данных в ходе тестирования. Что в итоге позволило сопоставить результаты до и после проведения эксперимента между экспериментальной группой учащихся и

контрольной и определить прыгучести у волейболисток 16-17 лет с использованием ударного метода

Анализируя полученные данные, можно констатировать, что показатели прыгучести девушек старшекласниц, занимающихся в секции волейбола в ходе исследования значительно повысились как в контрольной так и в экспериментальной группах, но значительный прирост в экспериментальной группе. Это означает, что тренирующий эффект упражнения выполняемого «ударным» методом, для развития прыгучести исключительно высок.

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп по контрольным упражнениям в начале исследования показывают, что значительных различий в результатах между двумя группами нет. Следовательно, можно сказать, что у девушек экспериментальной и контрольной групп одинаково развита прыгучесть.

Сравнение промежуточных результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп показывает, что экспериментальная программа (методика) воспитания прыгучести у девушек – старшекласниц, занимающихся в секции волейбола, уже дает положительные результаты, хотя они еще незначительны.

Сопоставление итоговых результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп показывает более высокую эффективность нашей программы воспитания прыгучести у девушек старшекласниц, занимающихся в секции волейбола.

Экспериментальная группа, использующая «ударный» метод, добилась больших сдвигов в уровне развития прыгучести. Показатель прыгучести по тесту «Абалакова» увеличился на 8 см, прирост равен 36 %. Показатель прыгучести по тесту «Прыжок в длину с места» увеличился на 15,5 см, прирост равен 9,5 %.

В контрольной группе, которая тренировалась без использования ударного метода, результаты были показаны ниже, чем в экспериментальной группе, но были существенные. Показатель прыгучести по тесту «Абалакова» увеличился на 4,9 см, прирост равен 22 %. Показатель прыгучести по тесту «Прыжок в длину с места» увеличился на 10,5 см, прирост равен 6,4 %.

Результаты показывают достоверность исследования, как в контрольной группе, так и в экспериментальной. Это означает, что обе методики дают существенный прирост результатов, но темпы прироста при использовании экспериментальной методики значительно выше.

Использованная нами методика доказала свою эффективность и полностью подтвердило предполагаемую нами гипотезу, то есть использование ударного метода в развитии взрывной силы и реактивной способности мышц способствует высокому развитию прыгучести у волейболисток. Наша методика может быть использована в процессе подготовки волейболисток.

Сергеева К. В., Тамбовцева Р. В.

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

ОСОБЕННОСТИ ЭКСЦЕНТРИЧЕСКОГО РЕЖИМА МЫШЕЧНОГО СОКРАЩЕНИЯ КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Аннотация. Целью данного исследования было сравнение частотного состава поверхностной электромиографии (ЭМГ) четырехглавой мышцы, зарегистрированной при выполнении упражнения разгибание голени сидя в эксцентрическом и concentрическом режимах сокращения с возрастающей интенсивностью (25 %, 50 %, 80 % и 100 % от индивидуального эксцентрического и concentрического повторного максимума) для косвенной оценки возможных различий в рекрутировании двигательных единиц с участием 9 тренированных мужчин. Анализ поверхностной электромиограммы показал, что средняя частота (MPF) была выше для эксцентрического, по сравнению с concentрическим режимом сокращения в диапазоне исследуемых интенсивностей. Среднеквадратическое значение (RMS) увеличивалось с ростом интенсивности сокращения при каждом режиме сокращения, но было ниже в эксцентрическом независимо от интенсивности. Результаты исследования дают возможность предположить, что несмотря на более низкую амплитуду ЭМГ (RMS) более высокая средняя частота в эксцентрическом режиме сокращения свидетельствует о большей активности быстросокращающихся двигательных единиц по сравнению с concentрическим. Полученные результаты исследования можно использовать при подборе методов силовой тренировки в тяжелой атлетике.

Ключевые слова: эксцентрический режим, двигательные единицы, быстро сокращающиеся волокна, ЭМГ, спектральный анализ.

Sergeeva K. V., Tambovtseva R. V.

Russian state university of physical culture, sports, youth and tourism, Moscow, Russia

PECULIAR PROPERTIES OF ECCENTRIC MODE OF MUSCLE CONTRACTION AS A MEAN OF DEVELOPING STRENGTH ABILITIES IN WEIGHTLIFTERS

Annotation. The aim of this study was to compare frequency content of surface EMG from quadriceps muscle registered during knee extension during eccentric and concentric muscle contractions with increasing intensity (25%, 50%, 80% and 100% of the individual eccentric and concentric repetition maximum) for evaluation of possible differences in the recruitment pattern of motor units with participation of 9 trained men. Analysis of the surface electromyogram showed that the mean power frequency (MPF) was higher for eccentric than concentric contractions at all contraction intensities. The RMS value increased with increasing contraction intensity in each contraction mode, but was lower in the eccentric mode regardless of intensity. The results of the study suggest that despite the lower EMG amplitude (RMS) the higher mean frequency for eccentric contractions is consistent with more fast-twitch motor units being active during eccentric contractions. The results of the study can be used in the selection of means of strength training in the weightlifting.

Keywords: eccentric contraction, motor units, fast-twitch fibers, EMG, spectral analysis.

Введение. Уровень максимальной и взрывной силы определяет динамические характеристики соревновательных упражнений, которые имеют высокую степень взаимосвязи со спортивным результатом в тяжелой атлетике. Скоростно-силовые качества определяются центрально-нервными координационными механизмами управления мышечным аппаратом, суммарным поперечником произвольно сокращающихся мышц и мышечной композицией, т. е. соотношением быстрых и медленных мышечных волокон. При этом известно, что нервный фактор проявления силы относительно быстро насыщается (в течение 7–8 недель) при наличии силовой нагрузки высокой интенсивности. Таким образом, основываясь на теоретическом обосновании, можно сделать вывод о том, что основной детерминантой, обуславливающей рост спортивных результатов в тяжелой атлетике может являться избирательная гипертрофия быстрых мышечных волокон рабочих мышечных групп, поскольку быстрые волокна способны генерировать значительно большую силу на единицу площади поперечного сечения по сравнению с медленными волокнами [9]. В данной связи особого внимания заслуживает эксцентрический режим мышечного сокращения, во время которого мышца может развивать силу, в 1,2 – 1,8 раз превышающую максимальную изометрическую силу [4]. Бóльшая силовая емкость уступающих сокращений обусловлена в значительной мере пассивными силами структурного белка титина [8]. Кроме того, предполагается, что помимо структурных белков, бóльшая выработка силы может обеспечиваться за счет избирательного рекрутирования быстрых мышечных волокон [6, 7]. Избирательное рекрутирование высокопороговых быстрых мышечных волокон подтверждается также исследованиями с применением методов биопсии, где обнаружено значительное увеличение поперечного сечения быстрых волокон в ответ на эксцентрическую нагрузку [1, 3, 5].

Представляется очевидным, что регистрация электромиограмм (ЭМГ) рабочих мышц может рассматриваться как наиболее доступный и объективный способ получения информации о физиологических процессах, происходящих в нервно-мышечном аппарате. Данные ЭМГ, регистрируемые при добровольных мышечных сокращениях, рассматриваются как пространственно-временная суперпозиция потенциалов действия активных ДЕ. Физиологическими коррелятами, влияющими на амплитуду электромиограммы, являются, главным образом, число активных ДЕ и частота их импульсации, в то время как частотный состав ЭМГ коррелируют с изменениями скорости проведения нервных импульсов по активным мышечным волокнам. Известно, что быстрые волокна имеют более высокую скорость проведения импульсов. Следовательно, если больше быстрых волокон рекрутируется во время эксцентрических сокращений, то средняя частота миограммы (MPF, mean power frequency) будет выше при эксцентрических сокращениях, чем при концентрических с заданной интенсивностью [2].

Таким образом, целью настоящего исследования явилось сравнение частоты спектра мощности и амплитуды поверхностного ЭМГ сигнала

четырехглавой мышцы бедра во время эксцентрических и concentрических сокращений с различной интенсивностью для косвенной оценки возможных различий в рекрутировании двигательных единиц.

Методы и организация исследования. В эксперименте приняли участие 9 представителей скоростно-силовых видов спорта. Биоэлектрическую активность четырехглавой мышцы бедра получали при 25 %, 50 %, 80 % и 100 % от максимальной произвольной эксцентрической и concentрической силы (МПС) с использованием 16-ти канального электромиографа ME6000 Biomonitor System при выполнении упражнения разгибание голени в тренажере. Эксцентрический максимум соответствовал 140 % от concentрического максимума. Длительность каждого сокращения составляла 2 секунды. Сигнал ЭМГ записывался с помощью электродов Ag/AgCl (диаметр 50 мм). Частота дискретизации сигнала 1000 Гц. Электроды располагались над брюшком мышцы (в проекции двигательной зоны), с межэлектродным расстоянием 20 мм. Для анализа осцилографических сигналов использовались следующие характеристики электромиограмм: скользящее среднеквадратическое значение (RMS) и средняя частота (MPF), которая определялась с помощью алгоритма быстрых преобразований Фурье (FFT) с массивом из 4096 точек сигнала с функцией окна Ханна. Проведен двухфакторный дисперсионный анализ с повторениями влияния % МПС и режима сокращения на среднюю частоту (MPF). Уровень значимости статистических показателей считался достоверным при $p < 0,01$.

Результаты. Анализ данных биоэлектрической активности четырехглавой мышцы приведен в таблице 1. Как и ожидалось, среднеквадратическое значение (RMS), являющееся индикатором амплитуды ЭМГ сигнала, увеличивалось с ростом величины отягощения при каждом режиме сокращения, что говорит о подключении все большего числа мышечных волокон. При этом, эксцентрические сокращения показали меньшую амплитуду во всем диапазоне усилий, что вероятно связано с меньшим совокупным количеством работающих ДЕ и/или работы ДЕ с меньшей частотой импульсации [4].

Таблица 1

Динамика средней частоты (MPF) и среднеквадратического значения (RMS) электромиограммы четырехглавой мышцы бедра при увеличении интенсивности от 25 % до 100% МПС

%МПС	Средняя частота (MPF), Гц		Среднеквадратическое (RMS), мкВ	
	Эксцентрический	Концентрический	Эксцентрический	Концентрический
100	75,9±5,1*	67,4±8,8	431,7±174,9*	507,6±171,7
80	76,1±5,6*	66,9±9,1	328,5±135,6*	408,2±146,2
50	72,9±6,3*	64,2±9,0	224,5±96,0*	307,3±113,0
25	68,6±7,5*	55,3±5,7	138,6±55,1*	235,0±93,2

Примечание: Значения представлены как среднее $\pm \sigma$, $P < 0,01$ - достоверность различий между эксцентрическим и concentрическим режимом.

Средняя частота (MPF) также увеличивалась параллельно с возрастанием произвольного усилия для концентрического режима, указывая на постепенное подключение быстрых волокон. Примечательно, что средняя частота не увеличивалась пропорционально увеличению интенсивности сокращения при эксцентрическом режиме и даже несколько снизились в диапазоне от 80 % до 100 % МПС. Данная динамика MPF при максимальных и околомаксимальных уровнях производства силы соответствует результатам ранее проведенных исследований и говорит о том, что большая часть быстрых ДЕ уже активизирована. Результаты исследования показали значительно большие значения средней частоты сигнала ЭМГ при эксцентрическом режиме по сравнению с концентрическим, что свидетельствует о большей активности быстро сокращающихся двигательных единиц.

Выводы. Основываясь на полученных результатах мы можем заключить, что более высокая средняя частота при эксцентрических сокращениях на всех уровнях мышечного усилия согласуется с теорией, что быстро сокращающиеся двигательные единицы избирательно рекрутируются во время эксцентрических сокращений. Внедрение эксцентрических нагрузок с супрамаксимальными отягощениями в тренировочные программы может способствовать стабильному накоплению миофибриллярных белков преимущественно в быстрых мышечных волокнах, что закономерно приведет к повышению скоростно-силовых показателей и росту результатов в тяжелоатлетических соревновательных упражнениях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Changes in muscle strength, muscle fibre size and myofibrillar gene expression after immobilization and retraining in humans / T. Hortobágyi [et al.] // J. Physiol. 2000. Vol. 524. P. 293–304.
2. Effects of muscle fiber type and size on EMG median frequency and conduction velocity / E.J. Kupa [et al.] // Journal of applied physiology. 1995. Vol. 79(1). P. 23-32.
3. Effects of strength training with eccentric overload on muscle adaptation in male athletes / B. Friedmann-Bette [et al.] // Eur. J. Appl. Physiol. 2010. Vol. 108(4). P. 821-36.
4. Hahn D. Stretching the limits of maximal voluntary eccentric force production in vivo // J. Sport Health Sci. 2018. V. 7. № 3. P. 275.
5. Muscular performance after concentric and eccentric exercise in trained men / H. Vikne [et al.] // Med. Sci. Sports Exerc. 2006. Vol. 38(10). P. 1770–1781.
6. Nardone A., Romanò C., Schieppati M. Selective recruitment of high-threshold human motor units during voluntary isotonic lengthening of active muscles // J. Physiol. 1989. Vol. 409. P. 451-471.
7. Reduced firing rates of high threshold motor units in response to eccentric overload / T.G. Balshaw [et al.] // Physiological Reports. 2017. Vol.5(2). P. 1–12.
8. Residual force enhancement following eccentric contractions: a new mechanism involving titin / W.G. Herzog [et al.] // Physiology. 2016. Vol.31(4). P. 300–312.
9. Storey A., Smith K.H. Unique aspects of competitive weightlifting performance: training and physiology // Sports Med. 2012. Vol. 42(9). P. 769-790.

Сиваков В. И., Сиваков Д. В., Сиваков В. В.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
Челябинск, Россия

ВЛИЯНИЕ БИОЭНЕРГЕТИКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ РОССИИ НА РЕЗУЛЬТАТ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ПХЁНЧХАНА

Аннотация. В статье представлен квантовый метод, а также дана оценка энергетического и функционального состояния соревновательной деятельности по форме, компоненту, структуре, содержанию индивидуальной цветовой энергосистемы. Установлено, что энергетическое состояние по цвету светло-красного горизонтального квадрата не способствует повышению функциональных возможностей лыжников-гонщиков в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: биоэнергетика лыжник-гонщик, спортивный результат, олимпийские игры, марафон.

Sivakov V. I., Sivakov D. V., Sivakov V. V.

South Ural state humanitarian and pedagogical university, Chelyabinsk, Russia

INFLUENCE OF RUSSIAN SKI-RACING BIOENERGETICS ON THE RESULTS OF THE OLYMPIC GAMES OF PYONCHAN

Annotation. The quantum method is presented in the article, as well as an assessment of the energy and functional state in competitive activity in the form, component, structure and content of an individual color energy system. It is established that the energy state in form, content and color in the form of a light red horizontal square does not contribute to increased functionality.

Keywords: bioenergy skier-racer, sports result, Olympic games, marathon.

У лыжников-гонщиков развитое биоэнергетическое состояние определяет функциональное состояние и спортивный результат на дистанции пятьдесят километров в соревновательной деятельности. У лыжников-гонщиков спортивный результат в соревновательной деятельности зависит от развития мощности биоэнергосистемы и энергетического контроля. У лыжников-гонщиков спортивный результат на пятьдесят километров зависит от планируемой, выполняемой физической нагрузки. А также от необходимого обоснования энергетической нагрузки, состоящей из (цвета, формы, структуры, содержания, динамичности и цикличности) [1–4].

На дистанции пятьдесят километров эффективно развивается энергетическая и функциональная система через энергетические центры энергосистемы позвоночного канала, влияющие на высокий или низкий восстановительный процесс лыжников России на Олимпийских играх в Пхёнчхане [5–9].

Цель исследования: изучение влияния биоэнергетической работоспособности лыжников-гонщиков России на пятьдесят километров олимпийской гонки Пхёнчхана.

Методы исследования Биоэнергетическое состояние лыжников-гонщиков в соревновательной деятельности определялось квантовым методом.

Квантовым методом давалась оценка энергетического и функционального состояния, осуществлялся прогноз соревновательной деятельности в балльной системе по форме, компоненту, структуре и содержания индивидуальной цветовой энергосистемы.

Результаты исследования и их обсуждение. У лыжников-гонщиков России на пятьдесят километров на Олимпийских играх в Пхёнчхане выявлена различная цветовая энергосистема, состоящая из фиолетового, зеленого, желтого, светло-красного, темно-красного, красного цветов, которые взаимосвязаны между собой и с прогнозированием спортивного результата на дистанции пятьдесят километров на Олимпийских играх в Пхёнчхане.

Этим подтверждается оптимальный уровень биоэнергетического и функционального состояния лыжников России индивидуально на пятьдесят километров. На Олимпийских играх в Пхёнчхане 24.02.2018 г. результаты энергетического и функционального анализа показали на пятидесяти километрах, что лыжники России выступили в соревновательной деятельности, с учетом индивидуальных энергетических особенностей включая (цвет, форму, структуру, содержание, устойчивость, динамичность, цикличность) энергосистемы. Представим энергетические результаты гонки лыжников-гонщиков после десятикилометровой дистанции на пятьдесят километров

После десятикилометровой дистанции на пятьдесят километров у А. Большунова энергосистема изменилась: 6,3 балла красной и 3,7 балла светло-красной энергии, у А. Червонкина энергосистема – 4,9 баллов красной и 5,1 балла зеленой энергии, у А. Ларькова энергосистема показала 6,8 баллов красной и 3,2 баллов светло-красной энергии. У Д. Спицова энергосистема состояла из 5,6 баллов красной и 4,4 баллов зеленой энергии. У лыжников-гонщиков необходимо определять оптимальный уровень энергетического и функционального состояния индивидуально на пятьдесят километров.

Энергетическое состояние лыжников указывает на отсутствие переутомления, что позволяет успешно преодолеть десятикилометровый отрезок дистанции с незначительным отставанием от лидера. При этом отметим, что Д. Спицов находился не в лучшем функциональном состоянии, так как его идеальное энергетическое состояние определил темно-красный и слабо-красный цвет энергии, только ярко-красный цвет энергии может говорить о состоянии высокой спортивной формы, высоких функциональных возможностях лыжников России на пятьдесят километров.

В заключение отметим, что энергетическое состояние по форме, содержанию и цвету представлено в виде светло-красного горизонтального квадрата, не способствующего повышению функциональных возможностей на пятьдесят километров на Олимпийских играх в Пхёнчхане. Развитие энергосистемы лыжников успешно сочетается со специальной физической нагрузкой на дыхание, гибкость, расслабление нервно-мышечной, дыхательной системы и энергетических центров при отсутствии нарушений и травматизма позвоночного канала.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Волков, Н. И. Биоэнергетика спорта: монография / Н. И. Волков, В. И. Олейников. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
2. Михеев А. И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А. И. Михеев, В. И. Сиваков // Теория и практика физической культуры». – 1993. – № 2. – С. 21-22
3. Сиваков, В. И. Педагогические основы управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры. – Челябинск: ЧГПУ, 1998. – 149с.
4. Сиваков, В. И. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности / В. И. Сиваков, Д. В. Сиваков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 1–8.
5. Сиваков, В. И. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания : монография / В. И. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 164 с.
6. Сиваков, В. И. Квантовый энергетический метод в диагностике и прогнозировании успешных выступлений квалифицированных спортсменов / В. И. Сиваков, С. А. Айткулов, И. Ф. Черкасов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 78–82.
7. Сиротин О. А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности / О. А. Сиротин, В. И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. 2001. – № 3. – С. 6 – 8.
8. Тамбовцева Р. В. Динамика биоэнергетических показателей во время физической нагрузки спортсменов после трехдневного голода / Р. В. Тамбовцева // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 9. – С. 29 –31.
9. Тамбовцева Р. В., Сонькин В. Д. Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе. монография. – М.: Книжный дом «Либроком», 2018. – 368 с.

Смоляр С. Н., Царева Л. В., Мулин В. В.

Дальневосточный государственный университет путей сообщения, Хабаровск, Россия

СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ В УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье представлена модель физического воспитания студентов с использованием спортивной специализации как метода совершенствования учебного процесса. Рассмотрены вопросы организации и планирования учебного процесса по физическому воспитанию, разработана экспериментальная программа обучения в условиях неспециализированного вуза с учетом интересов студентов и бюджета свободного времени.

В работе определены наиболее рациональные варианты учебно-тренировочных занятий с учетом оптимального сочетания обучения в вузе с занятиями спорта.

Ключевые слова: учебно-педагогический процесс, модель физического воспитания, физическая культура, спортивная специализация, спортивная борьба, специальная подготовленность, физическое развитие студентов.

SPORTS SPECIALIZATION IN THE EDUCATIONAL AND PEDAGOGICAL PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Annotation The paper presents the model of physical education of students with sports specialization as a method to improve the educational process. The problems of organization and planning of educational process in physical education, developed a pilot programme of learning in the specialized University subject to the interests of students and the budget of free time. Determined the most efficient options for training sessions taking into account the optimal combination of University education with sports activities.

Keywords: educational and pedagogical process, model of physical education, physical culture, sports specialization, wrestling, special training, physical development of students.

Введение. Постоянное совершенствование учебно-педагогического процесса по физическому воспитанию студентов обуславливается повышенными требованиями, предъявляемыми к выпускникам вузов – молодым специалистам, которые наряду с прочными знаниями отрасли производства должны обладать крепким здоровьем и высокой работоспособностью, быть пропагандистами здорового образа жизни и умелыми организаторами рационального досуга граждан.

Повседневная учеба студентов, подготовка и сдача большого количества заданий, проектов, зачетов, экзаменов, а также участие в общественной жизни вуза обязывают студентов напряженно работать в течение всего периода обучения.

В этих условиях особую актуальность приобретают вопросы научной организации труда и учебно-тренировочного процесса студентов, способствующие разностороннему физическому развитию и обеспечивающие рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Важными компонентами этого являются организация самостоятельной работы студентов, в том числе по физическому воспитанию, а также качественное использование свободного бюджета времени.

Программный материал по изучению основ спортивной борьбы в режиме учебных занятий по физическому воспитанию студентов нефизкультурных вузов позволит хорошо ориентироваться в организации учебного процесса.

Содержание программного материала на каждом из курсов имеет свои специфические особенности. Они проявляются в выборе средств и методов обучения технике выполнения приемов, развития физических качеств, страховки и т.д.

Для совершенствования практических умений и навыков занимающимся предлагается решение типовых заданий. Они усложняются по мере изучения материала.

Ориентируясь на программный материал, можно творчески корректировать содержание учебной программы в зависимости от контингента занимающихся.

Для контроля умений и навыков двигательных действий, физических качеств рекомендуется использовать специальные дифференцированные нормативы.

Цель исследования заключалась в разработке модели физического воспитания студентов в нефизкультурном вузе с использованием спортивной специализации как метода совершенствования учебного процесса (на примере спортивной борьбы).

В соответствии с этим в работе решались задачи изучения формы, организации и планирования учебного процесса по физическому воспитанию средствами спортивной борьбы в нефизкультурных вузах и выявление факторов, определяющих структуру и содержание процесса обучения. Также изучались вопросы выявления недельного бюджета времени студентов в учебном режиме и структуре свободного времени для занятий спортом.

Основной этап исследований заключался в разработке экспериментальной программы обучения спортивной борьбе в условиях нефизкультурного вуза с учетом интересов студентов и бюджета свободного времени, а также внедрение ее в учебный процесс по физическому воспитанию. Основная задача этого этапа – проверить эффективность экспериментальной программы спортивной борьбы в динамике показателей физического развития и специальной подготовленности, успеваемости, роста спортивных результатов.

Для определения динамики специальной физической подготовленности студентов в конце семестра применялись следующие контрольные упражнения:

- для скоростных способностей - броски манекена подворотом за 20 с (максимальное количество раз);
- силовых способностей – подтягивание на перекладине (максимальное количество раз);
- ловкости – подъем разгибом из положения, лежа на спине (на оценку по пятибалльной шкале);
- гибкости – наклон туловища вперед из положения основной стойки (на оценку по пятибалльной шкале);
- специальной выносливости – броски манекена подворотом за 6 мин (в начале каждой минуты в течение 20 с выполняются броски в максимальном темпе, последующие 40 с каждой минуты – 4 броска). Для оценки выносливости подсчитывается суммарное количество бросков за 20-секундные отрезки. Контрольные упражнения выполнялись дважды в учебном году.

Для контроля за динамикой антропометрических данных, характеризующих физическое развитие студентов, под влиянием занятий борьбой учитывались показатели веса, роста, окружности грудной клетки (вдох, выдох, пауза, размах), спирометрия, динамометрия (правой и левой кисти рук, становая сила). Измерения проводились специалистами медицинской части.

Каждый студент проходил медицинский осмотр примерно в одни и те же часы суток, что исключало большие расхождения в достоверности измерений.

Таблица 1

Показатели динамики средних величин физического развития студентов

Показатель	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Исход. данные	Итог. данные	прирост		Исход. данные	Итог. данные	прирост	
			абс. величина	%			абс. величина	%
Рост (см)	171,9	172,9	+1	0,5	172,4	174,0	+1,6	0,9
Вес (кг)	67,4	69,7	+2,3	3,4	69,8	70,1	+0,3	0,4
Спирометрия	4175	4585	+410	9,8	4400	4500	+100	2,3
Окружность гр. клетки								
вдох	98	101	+3	3,1	98,6	99,1	+0,5	0,5
выдох	90	89	-1	1,1	89,5	89,2	-0,3	0,3
пауза	90	94	+4	4,1	92,7	92,9	+0,2	0,3
размах	8	10	+2	25	9,1	9,9	+0,8	0,8
Становая сила (кг)	143,0	155,0	+12,0	8,4	145,0	149,0	+4,0	2,7

Основными факторами, определяющими модель структуры учебного процесса по физическому воспитанию студентов, являются:

- увеличение количества часов на физические занятия до оптимального объема;
- изыскание новых форм, средств, методов организации физического воспитания студентов;
- совершенствование планирования, внедрение эффективных программ обучения;
- использование индивидуального подхода, учет интересов каждого студента к выбору формы физических упражнений и видов спорта.

Совершенствование учебного процесса, таким образом, связано с целенаправленным воздействием на указанные факторы.

В результате проведенных исследований были определены наиболее рациональные варианты учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе с учетом оптимального сочетания обучения в вузе с занятиями спортом.

Учебный материал в программе обучения распределен по семестрам и годам обучения. Изучение техники и тактики спортивной борьбы осуществлялись концентрическим способом в соответствии с классификацией техники борьбы. Последовательность обучения определялась с учетом закономерности становления двигательных навыков. В программу обучения технико-тактических действий в каждом учебном семестре включалось по одному наиболее типичному приему из каждой группы технико-тактических действий классификации спортивной борьбы из двух положений – партере и

стойки, поэтому каждый семестр представлял законченный цикл обучения оканчивающийся контрольными зачетными соревнованиями.

Таблица 2

Показатели динамики средних величин физической подготовленности студентов

Контрольные упражнения	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Исход. данные	Итог. данные	прирост		Исход. данные	Итог. данные	прирост	
			абс. величина	%			абс. величина	%
Бег 100 м (с)	13,8	13,2	+0,6	9,5	14,3	13,8	-0,5	3,5
Прыжок в длину с места (см)	2,26	2,39	+0,13	5,7	2,30	2,35	+0,5	2,0
Подтягивание (кол-во раз)	11,0	14,6	+3,6	32,7	7,9	9,2	+1,3	16,4
Бег 1000 м (мин)	3,49	3,17	-0,32	9,2	3,47	3,41	-0,06	1,7

Эффективность разработанной программы обучения подтверждается динамикой физического развития и физической подготовленности студентов в контрольной и экспериментальной группах. Данные исходных и итоговых показателей физического развития студентов приведены в табл. 1. Как видно из таблицы, средние показатели антропометрических данных мало отличались от исходных. Средние показатели веса и спирометрии под воздействием тренировочного эффекта у борцов изменились больше, чем у студентов, занимающихся по обычной программе. Из табл. 2 видно, что показатели борцов значительно превысили средние показатели студентов контрольной группы. Специальную подготовленность характеризуют данные, представленные в табл. 3. Анализируя показатели контрольного упражнения – броска подворотом борцовского манекена за 6 мин, которым характеризуется специальная выносливость борца, можно утверждать, что они достоверно выросли и весьма значительно. Возросли также показатели быстроты, ловкости, гибкости.

Выводы. Эффективность внедрения в практику физического воспитания студентов программы спортивной специализации (на примере спортивной борьбы) обусловлена тем, насколько полно в ней раскрыты:

- общие методические рекомендации по организации спортивного отделения в учебном процессе по физическому воспитанию студентов нефизкультурного вуза;
- теоретический и практический учебный материал по семестрам и годам обучения;
- зачетные требования по окончанию каждого семестра для контроля за усвоением знаний, умений и навыков;
- современные методы активизации и интенсификации учебного процесса;

– направленность учебного процесса по физическому воспитанию на достижение максимально доступных для каждого года обучения спортивных результатов в условиях вуза.

Таблица 3

Показатели динамики средних величин специальной подготовленности студентов в группах спортивного отделения

Наименование	Средние показатели в контрольных упражнениях										
	Броски манекена за 20 с		Гибкость, балл	Ловкость, балл	Броски манекена подворотом за 6 мин						
	кол-во	кач-во			1	2	3	4	5	6	ср. знач.
Исходные данные в начале года	5,8	2,3	3,8	2,35	6,5	5,9	5,0	4,3	3,5	3,5	4,7
Исходные данные в конце учебного года	8,3	4,4	4,6	4,3	8,8	8,0	8,1	8,4	8,3	8,4	8,3
Прирост результатов в абс. величинах	+2,5	+2,1	+0,8	+1,95	+2,3	+2,1	+3,1	+4,1	+4,8	+4,9	+3,6
Прирост, %	43,0	91,3	21,0	18,2	35,0	35,0	62,0	95,0	237	240	178

Султанов Д. А., Кругликова В. С.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 13–14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

Аннотация. В статье описываются особенности методики скоростно-силовой подготовки детей 13–14 лет, занимающихся рукопашным боем.

Ключевые слова: рукопашный бой, скоростно-силовая подготовка, блочный способ.

Sultanov D. A., Kruglikova V. S.

Birsky branch of the Bashkir state university, Birk, Russia

FEATURES OF THE METHOD OF SPEED AND STRENGTH TRAINING FOR CHILDREN 13–14 YEARS OLD ENGAGED IN HAND-TO-HAND COMBAT

Annotation. The article describes the features of the methodology of speed-strength training of children 13–14 years old, engaged in hand-to-hand combat.

Keywords: hand-to-hand combat, speed-power training, block method.

В последние 25-30 лет очень большую популярность среди молодежи нашей страны и в мире в целом получили единоборства, которые включили в свой технический арсенал ударную технику руками, ногами и борцовские приемы: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, универсальный бой, спортивно-боевое самбо, панкратион, спортивно-прикладное карате, джиу-джитсу, ММА (микс-файт) и др. Их можно объединить в группу так называемых комплексных, или смешанных, единоборств.

В данном виде боевых искусств существует проблема описания системы тренировочно-соревновательной подготовки, в частности физической подготовки бойцов. В научно-методической литературе не обобщены методики подготовки спортсменов, а именно: задачи спортивной тренировки, средства (физические упражнения), методы, направленность сторон подготовки. Тем не менее, специалисты в данной области полагают, что в смешанных боевых искусствах существуют общая характеристика и направленность системы подготовки спортсменов.

Таким образом, возникла необходимость поиска материала о содержании процесса физической подготовки бойцов смешанных единоборств, в частности, определить необходимые физические качества во взаимосвязи с их прикладным значением и систематизировать средства и методы физической подготовки. Ведущим направлением силовой подготовки в смешанных единоборствах является развитие скоростно-силовых качеств. Они проявляются в действиях, где наряду с силой требуется высокая скорость.

В контактных единоборствах одним из технических действий, приводящих к досрочной победе, является нокаут – удар, выполненный максимально точно, сильно и быстро в результате, которого наступает временная потеря координации. Для достижения такого уровня мастерства необходимо одновременно развивать скоростно-силовые качества и технику ударов в условиях приближенным к соревновательным. На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что поиск более эффективной методики развития силы ударов, приближенной к соревновательным условиям, имеет актуальное значение в тренировке бойцов рукопашного боя.

Цель исследования: научно-методическое обоснование методики специальной скоростно-силовой подготовки в тренировочном процессе подростков, занимающихся рукопашным боем.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс спортсменов рукопашного боя в группах начальной подготовки.

Предмет исследования: методика скоростно-силовой подготовки детей 13-14 лет, занимающихся рукопашным боем.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование целенаправленных средств скоростно-силовой подготовки блочным способом будет способствовать более эффективному совершенствованию специальных физических качеств подростков, занимающихся рукопашным боем.

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

1. Исследовать по данным научно-методической литературы особенности тренировочного процесса в смешанных единоборствах.

2. Разработать методику скоростно-силовой подготовки детей 13-14 лет, занимающихся рукопашным боем

3. Оценить эффективность экспериментальной методики в тренировочном процессе бойцов и обосновать ее.

Практическая значимость работы состоит в обосновании методики скоростно-силовой подготовки детей 13-14 лет на этапе начальной спортивной подготовки по рукопашному бою и использовании результатов, полученных в ходе исследования учителями физической культуры в процессе физического воспитания школьников и тренерами-преподавателями в тренировочном процессе спортсменов.

Экспериментальные исследования при решении поставленных в работе задач проводились на базе ГБПОУ Бирский многопрофильный профессиональный колледж г. Бирск РБ.

В ходе эксперимента было сформировано две группы: контрольная и экспериментальная, причем комплектация групп предусматривала относительно равноценное распределение детей, по своей физической и функциональной подготовленности.

При проведении педагогического эксперимента экспериментальная группа тренировалась с использованием нетрадиционной методики скоростно-силовой подготовки. Суть которой заключается в использовании блоков концентрированной скоростно-силовой подготовки различной продолжительности в течение учебно-тренировочного года.

Контрольная группа в течение педагогического эксперимента тренировалась по традиционной методике. Средства скоростно-силовой подготовки применялись 1-2 раза в неделю и в основном в заключительной части учебно-тренировочного занятия.

Длительность основного эксперимента – 6 месяцев. За 6 месяцев было проведено 180 тренировочных занятий (т.е. по 360 часов в каждой).

В экспериментальной группе во время проведения педагогического эксперимента было запланировано проведение трех блоков концентрированной скоростно-силовой подготовки. Первый блок в начале 1-го подготовительного периода (июль) продолжительностью 2 недели, второй блок – в конце 1-го подготовительного и начале 1-го соревновательного периода (август-сентябрь) продолжительностью 4 недели, третий блок – во 2-ом подготовительном периоде (декабрь) продолжительностью 8 недель.

В результате проведенного педагогического эксперимента было установлено, что применение средств скоростно-силовой подготовки в течение 2^х недель не приводит к снижению функционального состояния и физической подготовленности бойцов, в результате этого отставленный тренировочный эффект не наблюдается. За две недели применения средств скоростно-силовой подготовки организм спортсмена реагирует незначительным увеличением показателей физической подготовленности. Вероятно, две недели применения

средств скоростно-силовой подготовки недостаточны для включения адаптационных возможностей организма спортсменов и кумулятивного эффекта в этом случае не наблюдается.

После этого был проведен блок 4-недельной концентрированной скоростно-силовой подготовки. При проведении 4-недельной концентрированной скоростно-силовой подготовки мы добились значительного снижения всех исследуемых показателей подготовленности рукопашников.

После этого мы приступили к изучению реализации отставленного тренировочного эффекта. С этой целью каждые две недели проводилось тестирование уровня развития скоростно-силовых способностей юных бойцов.

Анализ результатов обследования показал, что все исследуемые показатели постепенно возрастают и наивысших значений достигают на 4-ой неделе реализации отставленного тренировочного эффекта. В прыжке с места наивысший результат достигнут на 6-ой неделе, после чего началось медленное снижение этого показателя.

В результате реализации отставленного тренировочного эффекта после 4^х-недельной концентрации средств скоростно-силовой подготовки исследуемые показатели физической подготовленности достоверно увеличились на 4-ой неделе (за исключением прыжка в длину).

После применения 4-недельного цикла скоростно-силовой подготовки в организме спортсмена уже происходит кумулятивный эффект тренировки, который позволяет через четыре недели вывести организм спортсменов на более высокий функциональный уровень.

Цель проведения второго блока педагогического эксперимента была идентична первому, а именно – повышение уровня скоростно-силовой подготовленности под воздействием 8-недельного концентрированного применения средств скоростно-силовой подготовки. Объемы тренировочной работы, в сравнении с первым блоком педагогического эксперимента больше на 744 минуты. Это вызвано, прежде всего, тем, что первый блок педагогического эксперимента длился 24 дня, а второй – 48 дней. Анализируя же объемы скоростно-силовой подготовки заметим, что и средств этой направленности было больше на 668 минут «чистого» времени. Объемы скоростно-силовой работы в своем процентном соотношении к объему тренировочной работы составил 40 %, что на 18,8 % больше чем в первом блоке педагогического эксперимента.

Анализ результатов обследования показал, что все исследуемые показатели постепенно возрастают и наивысших значений достигают на 8-ой неделе реализации отставленного тренировочного эффекта.

После применения блока концентрированной скоростно-силовой подготовки проводился восстановительный микроцикл, целью которого была реализация отставленного тренировочного эффекта. Средства скоростно-силовой подготовки применялись в небольших объемах.

**Прирост показателей скоростно-силовой подготовленности
после проведения педагогического эксперимента**

№ п/ п	Тесты	Гр.	Показатели		Приро ст в %	t	p
			До exper.	После exper.			
1.	Время 10 подтягиваний	Э	13,98±0,27	11,27±0,21	19,38	29,45	<0,05
		К	13,8±0,12	13,22±0,14	4,2	14,28	<0,05
2.	Челночный бег 3*10 м	Э	7,79±0,296	6,64±0,155	14,76	13,85	<0,05
		К	7,5±0,1	7,7±0,15	4,4	15	<0,05
3.	Время 10 бросков маникена	Э	21,14±0,35	19,6±0,32	7,28	13,27	<0,05
		К	21,0±0,11	20,5±0,11	2,38	17,3	<0,05
		К	56,8±0,13	56,3±0,087	0,88	16,6	<0,05
4.	Время 10 запрыгиваний на высоту 0,7 м	Э	11,71±0,16	10,2±0,135	12,89	25	<0,05
		К	11,6±0,125	11,1±0,2	4,31	16,6	<0,05
5.	Прыжок в длину с места	Э	194,2±2,77	213±2,71	9,13	17,75	<0,05
		К	198±1,8	204,3±1,2	3,18	11,73	<0,05

Согласно полученным данным, прирост в показателях скоростно-силовой подготовленности больше у рукопашников экспериментальной группы. Самый наибольший прирост в экспериментальной группе оказался во времени выполнения 10 подтягиваний на перекладине и составил 19,38 %. В контрольной группе наибольший прирост оказался во времени выполнения челночного бега 3х10 м и составил 4,4 %. По результатам проведенного исследования, было установлено, что применение блоков концентрированной скоростно-силовой подготовки позволяет более существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных бойцов 13-14 лет. Необходимо помнить, что такую нагрузку необходимо использовать со спортсменами, чья квалификация не ниже 1-го разряда и стаж занятий не менее 4 лет, так как они уже набрали необходимый объем нагрузки и их организм способен переносить длительную нагрузку повышенной интенсивности.

Томаров С. А.^{1,2}, Романов В. М.¹

¹ Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

² Футбольный клуб «Уфа», Уфа, Россия

МОДЕЛИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. Работа посвящена поиску оптимальной программы подготовки футболистов высокой квалификации в соревновательном периоде на основе модельных характеристик физических показателей подготовленности.

Ключевые слова: моделирование, учебно-тренировочный процесс, амплуа, физическая работоспособность.

MODELING OF TRAINING PROCESS BASED ON INDICATORS OF PHYSICAL READINESS OF FOOTBALL PLAYERS

Annotation. The work is devoted to the search for the optimal program of training of high-qualification football players in the competitive period on the basis of model characteristics of physical indicators of preparation.

Keywords: modeling, training process, role, physical operability.

Эффективность процесса подготовки футболистов во многом обусловлена использованием современных средств и методов контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменами и благодаря этому повышать уровень управленческих решений.

Как правило, в соревновательном периоде, максимальная продолжительность межигрового цикла составляет шесть-семь дней, что, несомненно, требует от тренерского штаба и других служб футбольного клуба слаженной и оперативной работы. Современные комплексы контроля за физическим состоянием футболистов на основе данных, полученных при помощи GPS-модулей, позволяют корректировать учебно-тренировочный процесс в режиме On-Line, а также, планировать оставшееся время до следующего календарного матча.

Полученные в ходе тренировочных занятий и официальных матчей данные позволяют создавать и использовать в дальнейшем профиль каждого футболиста. Индивидуальные особенности спортсменов дают возможность дифференцировать нагрузку и моделировать игровую деятельность в рамках учебно-тренировочной работы. При планировании процесса подготовки необходимо также учитывать амплуа футболистов и подбирать средства и методы, позволяющие решить все поставленные задачи (табл. 1).

Для дальнейшего повышения мастерства футболистов, необходимо постепенно выводить за рамки усредненных модельных показателей, тем самым расширяя возможности игроков. Структура соревновательной деятельности ведущих футболистов ФК «Уфа» представлена на рис. 1.

Для футболистов высокого класса, имеющих ярко выраженные индивидуальные черты, часто предпочтителен путь, когда тренер ориентируется не столько на обобщенные данные физической готовности, сколько на максимальное развитие индивидуальных технико-тактических навыков. Однако постоянно следует помнить, что максимальное развитие индивидуальных задатков должно сочетаться с хорошей физической работоспособностью.

При подготовке команд различного уровня рекомендуется использовать модельные характеристики, полученные в ходе систематических наблюдений и

анализа тренировочной и соревновательной деятельности ФК «Уфа». Динамика результатов команды, как текущих, так и этапных в целом позволяет говорить об эффективности данной модели физической подготовленности футболистов.

Таблица 1

Усредненные модельные показатели соревновательной деятельности футболистов ФК «Уфа», полученные с помощью системы GPS

АМПУА	Общая дистанция	Количество рывков, раз	Дистанция на рывках, м	Количество ускорений, раз	Дистанция на ускорениях, м	Метров / минуту
Крайний защитник	11500	30	700	60	1800	145
Центральный защитник	10000	20	300	45	1000	120
Опорный полузащитник	12500	30	750	75	2000	150
Крайний нападающий	11000	30	550	60	1500	130
Центральный нападающий	10500	20	500	50	1250	125

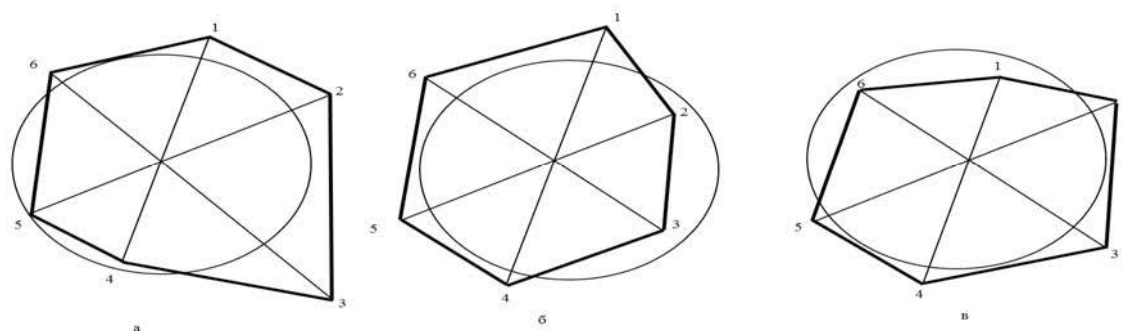


Рис. 1. Структура соревновательной деятельности ведущих футболистов ФК «Уфа» по ампуа: а – защитник, б – полузащитник, в – нападающий. В процентах от модельных характеристик команды (круг): 1 – общая дистанция (м); 2 – количество рывков (раз); 3 – дистанция на рывках (м); 4 – количество ускорений (раз); 5 – дистанция на ускорениях (м); 6 – метров/минуту

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов: / М. А. Годик. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. - 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с.
3. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебное издание / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
4. Платонов, В. Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 288 с.

Томаров С. А.^{1,2}, Романов В. М.¹

¹ Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия,

² Футбольный клуб «Уфа», Уфа, Россия

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ НАГРУЗОК ПРИ РАЗИЧНОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ МЕЖИГРОВОГО ЦИКЛА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ В ФУТБОЛЕ

Аннотация. Работа посвящена поиску оптимальной модели подготовки футболистов высокой квалификации к официальным матчам в межигровых циклах разной продолжительности за счет рационального распределения различных видов подготовки, а также коррекции методов и средств в зависимости от психофизического состояния спортсменов.

Ключевые слова: моделирование, учебно-тренировочный процесс, структура, содержание.

Tomarov S. A.^{1,2}, Romanov V. M.¹

¹ Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

² Football club «Ufa», Ufa, Russia

STRUCTURE AND CONTENT OF LOADS AT DIFFERENT DURATION OF THE INTER-GAME CYCLE IN THE COMPETITIVE PERIOD IN FOOTBALL

Annotation. The work is dedicated to finding the optimal model for training highly qualified football players for official matches in inter-game cycles of different durations due to the rational distribution of various types of training, as well as the correction of methods and means depending on the psychophysical state of athletes.

Keywords: modeling, educational process, structure, content.

Продолжительность межигрового цикла в футболе всегда различно и зависит от календаря проведения соревнований. В сезоне 2019-2020 г.г. в РПЛ участвуют 16 команд, которые должны повести 30 матчей. Поэтому, как правило, типичный микроцикл в соревновательном периоде – это шести- или семидневный.

Конечно, бывают периоды, когда команды проводят и по 2-3 матча за 7-10 дней, но это больше исключение из правил и в данном режиме проведения официальных игр большее внимание уделяют процессам восстановления, чем тренировочной работе.

Стандартный шестидневный микроцикл

	ВС	ПН		ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ
От игры		+1		- 4	- 3	- 2	- 1	
Нагру зка	Игро- вая	Малая (восстанови- тельная)		Средняя	Большая	Средняя	Малая (тонизи- рующая)	Игрова я
Содержание	ИГРА	Для игравших более 45 минут: аэробная работа, профилактика травматизма		Скорост но- силовая направл енность: удары по воротам, футбол в малых составах	Технико- тактическ ие упражнен ия в больших составах. Скоростн ая вынослив ость.	Моделиров ание оборонител ьных и атакующих действий, техника. Упражнени я малой и средней интенсивно сти	Упражнени я на быстроту, организац ия стандартны х положений	ИГРА
		Для игравших менее 45 минут: - скоростно- силовая направленност ь: удары по воротам, футбол в малых составах - скоростная выносливость профилактика травматизма						
Проб ег	10000 м	1000 м	4000 м	6000 м	8000 м	3000 м	3500 м	10000 м
HR % max		40 %	75 %	75 %	85 %	55 %	60 %	

Сущность планирования в недельном микроцикле заключается в распределении по дням режима работы и отдыха. Цикличность способствует образованию условно-рефлекторных связей, обеспечивающих футболистам максимальную подготовленность в дни календарных игр.

Главное отличие шестидневного цикла от семидневного заключается в отсутствии полного выходного дня (табл.1). Это обуславливается, прежде всего, большим количеством технико-тактических и физических задач, которые необходимо решить в ходе подготовки к следующей календарной игре, учитывая стиль и особенности игры предстоящего соперника.

В первый день после игры, футболисты делятся на две группы: кто играл более 45 минут, и остальные футболисты. Получившие нагрузку игроки активно восстанавливаются, используя различные средства и методы. Менее задействованные футболисты выполняют работу скоростно-силовой

направленности, что позволяет примерно выровнять общее психофизическое состояние всех игроков команды перед следующими тренировочными днями.

Таблица 2

Стандартный недельный микроцикл

	ВС	ПН		ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
От игры		+1		+2	- 4	- 3	- 2	- 1	
Нагру з-ка	Игро- вая	Малая (восстанови- тельная)		От- дых	Больш ая	Большая	Малая	Малая (тони- зирую щая)	Игровая
Содержание	ИГРА	Для игравших более 45 минут: аэробная работа, профилактика травматизма		ВЫХОДНОЙ	УТРО: Трена- жерны й зал, скорос тно- силова я нап равленнос ть	Технико - тактичес кие упражне ния в больших составах . Скорост -ная вынос- ливость.	Модели рование оборони тельных и атаку ющих действи й, тех ника. Упражн ения малой интен сивности	Упраж нения на быстро ту, органи зация станда ртных положе ний	ИГРА
		Для игравших менее 45 минут: - скоростно- силовая нап равленнос ть: удары по воротам, футбол в малых составах - скоростная выносливость - профилактика травматизма			ВЕЧЕР : Скорос тно- силова я нап равленнос ть: удары по ворота м, футбол в малых состава х.				
Проб ег	10000 м	1000 м	4000 м		5000 м	8000 м	3000 м	3500 м	10000 м
HR % max		40%	75%		75%	85%	55%	60%	

При планировании семидневного цикла подготовки целесообразно проведения двух разовых занятий после полного выходного дня с

использованием средств в тренажерном зале (табл. 2). Данное тренировочное занятие требует не только индивидуального подхода к каждому спортсмену, а также рациональной организации с учетом общих положений во избежание травматизма.

В остальном, заключительные тренировочные дни перед предстоящей игрой идентичны. Тактические перестроения в атаке и обороне, а также поддержание физической работоспособности являются приоритетными задачами на заключительном этапе подготовки к предстоящей игре.

Выводы:

1. При выборе тренировочных средств, характера и величины нагрузок в межигровых циклах различной продолжительности, необходимо учитывать основные положения спортивной тренировки, а также психофизическое состояние футболистов на данном этапе.

2. Коррекция учебно-тренировочного процесса в межигровых циклах осуществляется регулярно и зависит от результатов оперативного контроля.

3. Такие структурные изменения в регламенте проведения РПЛ, как увеличение количества команд, а также реформирование проведения Кубка России по футболу, начиная с сезона 2020-2021 г.г. приведет к увеличению количества официальных матчей, что, несомненно, отразится на характере распределения нагрузок в межигровых циклах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов: / М. А. Годик. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. - 4-е изд., испр. и доп. – С Пб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с.
3. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебное издание / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

Филиппов Н. А.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

НЕКОТОРЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ

Аннотация. В современном спорте рекорд или победа в ответственных соревнованиях – это прежде всего результат конкретной системы подготовки. Куда органически входят физическая, тактико-техническая, педагогическая, психологическая и другие виды подготовок.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, педагогическое воздействие, борьба, единоборства, тренировочные нагрузки.

SOME REGULARITIES OF THE MARTIAL ARTS TRAINING SYSTEM

Annotation. In modern sports a record or win in important competition is first of all the result of a specific training system; which organically includes physical, tactical and technical, pedagogical, psychological and other types of training.

Keywords: the training process, pedagogical influence, fighting, single combat, training load.

В современном спорте рекорд или победа в ответственных соревнованиях – это прежде всего результат конкретной системы подготовки с присущими ей закономерностями. Сюда органически входят физическая, тактико–техническая, психологическая и другие виды подготовок, соревновательная практика, целая система соревнований и учебно–тренировочных сборов, структура тренировочного процесса и многое другое. Роль каждого из слагаемых высокого спортивного достижения велика и связана со спецификой вида спорта, а рассмотрение каждого из них предполагает решение целого ряда задач, требует соответствующих подходов, инструментария, методики. Перед тренером стоит строго определенная задача – воспитание высококвалифицированного спортсмена, патриота и гражданина. Однако эта общая цель нуждается в конкретизации. В соответствии со специфическими задачами различных видов подготовки (физической, технической, тактической, моральной, интеллектуальной, волевой и т.д.) подбираются и особые средства и методы их реализации. Успешная реализация поставленных задач возможна только при рациональной структуре тренировочного процесса, где одним из главных моментов является чередование тренировочных нагрузок как первопричина целенаправленных педагогических воздействий. Актуальность вопросов, возникающих в связи с оптимальным управлением учебно–тренировочным процессом, очевидна, так как в единоборствах планирование и учет тренировочных нагрузок во многих случаях проблематичны. Это связано с объективными трудностями выбора критериев тренировочных нагрузок, вероятностным характером исхода поединка и т.д. Становится очевидным, что планирование учебно–тренировочного процесса на различные сроки невозможно без систематического обобщения и анализа данных всей предыдущей деятельности спортсмена и соотнесения ее с конечным результатом. Ясно и другое – затрудняется обмен опытом ведущими тренерами страны без ряда мероприятий организационного характера. Для этого как минимум должно быть проведено следующее:

1. Унификация критериев оценки тренировочных нагрузок в спортивной борьбе и в единоборствах в целом. Каждый тренер должен четко представлять достоинства и недостатки данных критериев с тем, чтобы не делать из них абсолют или наоборот, не умилять значение той информации, которая может быть получена на сегодняшний день.

2 Унификация пунктов учета содержания тренировочного процесса: перечень основных тренировочных заданий, применяемых в борьбе и единоборствах в целом; ориентировочные величины нагрузок и затрат времени на каждое из них; их соотношение на конкретных этапах подготовки и т.д.

3. Требование тренерами от всех подопечных ведение дневника с фиксацией величины нагрузки и самочувствия. Без этого невозможно объективировать данные анализа проделанной работы и вносить поправки в последующее планирование учебно–тренировочного процесса. Данная работа, предвзято рассматривая вопросы планирования тренировочного процесса, обобщает научно–методические материалы по вопросам, связанным с понятием «тренировочная нагрузка».

Анализ научно–методической литературы по спорту показывает, что большинство специалистов под тренировочной нагрузкой понимают суммарное воздействие на организм человека, которое складывается из выполненных упражнений, отдыха между ними, применения различных средств, ускоряющих процесс восстановления сил: массаж, фармакологические препараты, электростимуляция и т. д. (Л. П. Матвеев, 1967; В. М. Зациорский, 1970; С. М. Вайцеховский, 1973; Н. Г. Озолин, 1972; А. Г. Ширяев, Г. И. Мокеев, 2016; Ю. В. Яцин, В. А. Сальников, Г. И. Мокеев, 2017).

Современные представления по вопросам теории тренировочных нагрузок позволяют выделить ее так называемые «внешнюю» и «внутреннюю» стороны, которые диалектически следует рассматривать как причину и следствие. Выполненная тренировочная работа (упражнение, серия упражнений и т.д.) вызывает соответствующую реакцию организма. Отсюда становится ясно, что для управления тренировочным процессом, необходима информация о состоянии спортсмена, в частности его работоспособности, и о воздействии применяемых средств и методов тренировки, т. е. оценка тренировочного эффекта. Следует помнить, что физиологические, биохимические и морфо–функциональные эффекты гетерохронны, т. е. разномоментны во времени. Исходя из характера происходящих изменений в организме, предлагается (Н. И. Волков, 1975) различать:

- срочный тренировочный эффект, существо которого составляют биохимические и физиологические изменения, наблюдаемые непосредственно во время выполнения работы и в ближайший период отдыха (например во время оплаты O_2 –долго);

- отставленный тренировочный эффект, наблюдающийся на поздних фазах восстановления. Его существо составляют стимулированные работой пластические процессы, направленные на восстановление энергетических ресурсов и ускоренное воспроизводство разрушенных при работе и вновь синтезируемых белковых соединений и т. п.;

- кумулятивный тренировочный эффект, в котором воплощаются все изменения, происходящие на протяжении длительного периода тренировки; он возникает как результат суммирования большого числа срочных и отставленных тренировочных эффектов.

Перечисленные тренировочные эффекты могут быть количественно и качественно оценены путем анализа зависимости между параметрами тренировочной нагрузки (за различные промежутки времени) и вызванными ею биохимическими, физиологическими и морфо–функциональными сдвигами в организме, а также показателями педагогического контроля (тесты, характеризующие подготовленность спортсмена или спортивный результат). Такой комплексный подход при анализе тренировочного процесса позволяет установить:

- значение нагрузки, при которой впервые обнаруживаются выраженные изменения в тренируемой функции;
- нагрузки, где происходящие изменения пропорциональны величине и напряженности выполненной тренировочной работы;
- значение предельной нагрузки, где дальнейшее возрастание ее параметров уже не дает положительных сдвигов.

Можно сделать вывод: каждый тренер, заинтересованный в совершенствовании управления тренировочным процессом, должен с пониманием относиться к поискам в данном направлении и всячески содействовать тем, кто занят в этом сложном деле.

Итак, тренировочные задания, занятия, цикл занятий следует рассматривать как ряд комплексных раздражителей, влияние которых в целом на организм спортсмена определяется величиной, направленностью и специфичностью нагрузки.

Величина тренировочной нагрузки отражает количественную меру ее воздействия на организм спортсмена и служит показателем как «внешней» (физической), так и «внутренней» (физиологической) работы.

Внешняя сторона нагрузки отражает величину выполненной механической работы; внутренняя – реакцию организма на выполненную работу. Одна и та же нагрузка вызывает одну и ту же ответную реакцию; чем больше внешние показатели нагрузки, тем значительнее сдвиги в организме (Л. П. Матвеев, 1967). Но при различном функциональном состоянии организма такая соразмерность не наблюдается. В подобных случаях разные нагрузки могут дать один и тот же эффект. Например, при повышении функциональных возможностей организма в результате тренировки одна и та же нагрузка дает все меньше сдвиги в организме в следствии адаптации к ней. При недомогании спортсмена обратная картина. Это означает, что любой тренировочной нагрузке должен предшествовать учет состояния спортсмена на данный момент, это возможно при хорошо организованном педагогическом и медико–биологическом контроле (оперативном, текущем, поэтапном) за состоянием спортсмена.

По мнению многих спортивных специалистов (Н. Г. Озолин, 1971; А. Н. Воробьев, 1971; Л. Н. Матеев, 1972 и др.), в настоящее время уже почти исчерпаны резервы дальнейшего повышения тренировочных нагрузок. Одним из путей решения данной проблемы может явиться умелая организация и правильное управление, восстановление функциональных возможностей

(В. М. Волков, 1972). Согласно существующим в настоящее время представлениям, все меры, способствующие восстановлению организма, подразделяют на 3 основные группы: педагогические, медико–биологические и психологические (Ф. М. Талышев, 1973; Л. А. Йоффе, С. Б. Ниверкович, 1974; Е. Г. Мокеева, Г. И. Мокеев, 2015).

На наш взгляд, педагогические средства главнейшие, т. к. даже самые эффективные психологические и медико–биологические средства восстановления не смогут компенсировать нерациональное построение тренировки.

К педагогическим средствам восстановления относятся в первую очередь следующие:

- варьирование интервалов отдыха между повторениями отдельных упражнений, заданий, серий и т. п.;

- варьирование интервалов отдыха между тренировочными занятиями, недельными или месячными циклами с разной нагрузкой.

Рассматривая общие положения, связанные с продолжительностью интервалов отдыха, необходимо отметить, что длительность интервалов отдыха между отдельными упражнениями, сериями, тренировочными заданиями является фактором, определяющим направленность функциональных изменений организма (Г. В. Фольборг, 1958; Н. Н. Яковлев, 1955; Т. Нетт, 1967; Г. И. Мокеев, 1998; А. А. Карелин, Б. В. Иванюженков, В. В. Неюбин, 2005).

Чтобы достигнуть желаемого тренировочного эффекта, продолжительность пауз планируется в зависимости от задач тренировки с учетом периода восстановления после применяемых упражнений. Общая физиологическая закономерности протекания процесса восстановления ясна: после напряженных упражнений, он происходит на 60% в первой трети восстановительного периода, на 30 % во второй и всего на 10% в третьей.

Правильное использование интервалов отдыха возможно лишь при волнообразном и вариативном применении нагрузки, как в пределах одного тренировочного занятия, так и в пределах месячных, годовых, олимпийских циклов тренировки.

В исследования работоспособности после утомительной работы «до отказа» выделены фазы пониженной работоспособности, сверхвосстановления и восстановление до исходного уровня (Г. Ф. Фольбор, Н. Н. Яковлев, В. С. Гипенрейтер и др.). На этом основании определены жесткие, полные и экстремальные интервалы отдыха (Л. П. Матвеев, 1967). Если при первом варианте интервалов отдыха повторная работа совершается на фоне неполного восстановления определенных функциональных возможностей организма, то при втором и третьем на их полном сверхвосстановлении.

Следует помнить, что фаза повышенной работоспособности (сверхвосстановления), необязательный спутник восстановления после первой попытки в утомительных упражнениях. А в последующих попытках фаза пониженной работоспособности удлинена, и не наблюдается стадии сверхвосстановления. Работоспособность восстанавливается только до

исходных позиций и в дальнейшем, при увеличении интервала отдыха, не повышается (В.М. Волков). Более того, при значительных периодах отдыха мышечная работоспособность снижается (Т. И. Елфимов, Б. В. Таварткиладзе с соавторами).

В связи с затронутыми вопросами, значительный интерес представляют данные, указывающие на зависимость восстановления работоспособности от количества участвующих в работе мышц: чем крупнее мышечные группы, участвующие в работе, тем длиннее период восстановления их работоспособности (И. А. Кулак, 1968). Данное положение позволяет применить аналитический (избирательный) метод повышения силы, быстроты и других качеств мышечных групп.

К педагогическим средствам восстановления относятся также использование множества форм активного отдыха, проведение занятий на местности, различные виды переключения с одного вида упражнений на другой и т.п. Сюда входит и общая организация всего режима для спортсмена, с учетом работы выполняемой им в течении дня, и периодов отдыха, которыми он располагает. Все большее значение придается созданию психофизиологических условий восстановления, где важную роль играет управление свободным временем спортсмена.

Снижение нервно–психологического напряжения, создание соответствующего настроения значительно повышает переносимость тренировочных нагрузок и при прочих равных условиях могут оказаться решающими. В связи с этим возникает необходимость в том, чтобы тренеры интересовались проблемами организации свободного времени своих подопечных (выявление и формирование интереса, учеба и т.п.) и владели приемами аутогенной тренировки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Анохин А. И. Опережающее отражение действительности// вопросы философии .1962, №7
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС,1978.
3. Вайцеховский С. М. Книга тренера. – М.: ФиС,1971.
4. Гендельсман А.Б., Смирнов К.М. физиологические основы методики спортивной тренировки. – М.: ФиС,1970.
5. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС 1966.
6. Матвеев Л. П. Проблемы периодизации спортивной тренировки. – М.: ФиС 1964.
7. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС,1977.
8. Мокеев Г. И. Предсоревновательная подготовка спортсменов в структуре тренировочного макроцикла. Диссертационное исследование. –Уфа: 1998.
9. Ширяев А. Г., Мокеев Г. И. Концептуальная модель многолетней подготовки спортсмена. –Уфа: 2016.
10. Яцин Ю. В. Сальников В. А., Мокеев Г. И. Индивидуальные различия в тренировочном процессе.– Уфа,:2017.

Хайруллин Р. Р., Туманина Н. В.

Казанский государственный институт культуры, Казань, Россия

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация. В статье изложены результаты исследования по повышению уровня физической подготовленности студентов ВУЗов. Изучение состояния физической подготовки студентов показало, что значительный потенциал совершенствования тренировочного процесса заключен в учете индивидуальных особенностей занимающихся.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовленность, студенты, исследование.

Khairullin R. R., Tumanina N. V.

Kazan state institute of culture, Kazan, Russia

APPLICATION OF A COMPREHENSIVE METHODOLOGY FOR IMPROVING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF UNIVERSITY STUDENTS

Annotation. The article presents the results of a study on improving the level of physical fitness of University students. The study of the state of physical training of students showed that a significant potential for improving the training process lies in taking into account the individual characteristics of the students.

Keywords: physical culture, physical fitness, students, research.

Физическая культура является одним важным фактором по разрешению ситуации связанной с развитием студенческой молодежи, которая представлена в нормативно-правовых документах, как гуманитарная учебная дисциплина системы образования вузов[1].

Заболевания которые часто встречаются сегодня у молодежи: сердечно-сосудистые, аллергические проявления, психические расстройства, злокачественные образования, которые характеризуются негативной динамикой.

Проблема преодоления низкого уровня физической подготовленности студентов является исключительно актуальной, так как достаточно значительное количество студентов в вузах России имеют подобные заболевания[3]. Организационно-методические аспекты проведения занятий по физической культуре с данной категорией людей, как следует, не изучены [2]. Не имеется четкой системы взглядов на построение учебно-тренировочного процесса, не обоснованы вопросы доступности физических нагрузок для указанного состояния занимающихся.

При проектировании тренировочного процесса для студентов с низким уровнем физической подготовленности следует подбирать адекватное содержание обучения занимающихся индивидуально-оптимальному темпу выполнения двигательных действий [4].

Проведенные в данном направлении исследования крайне малочисленны. Изучение состояния физической подготовки исследуемой категории студентов показало, что значительный потенциал совершенствования тренировочного процесса заключен в учете индивидуальных особенностей занимающихся, подборе оптимальных нагрузок, а также в методике выполнения физических упражнений.

Установлена положительная статистическая взаимосвязь между уровнем физического развития, физической подготовленностью и функциональной дееспособностью организма студентов.

Разработанная нами программа физической тренировки студентов с низким уровнем физической подготовленности, включающая следующую дифференциацию средств физической подготовки: 40 % – направлены на развитие выносливости; 40 % - силы и силовой выносливости; 5 % – быстроты; 5 % – ловкости; 10 % – гибкость.

Определено, что границами частоты сердечных сокращений у студентов с разным уровнем физического состояния при самостоятельных занятиях циклическими упражнениями являются: с восстановительной направленностью 130 ударов в минуту – для студентов-мужчин и 120 ударов в минуту – для студентов-женщин; с тренировочной направленностью – для 20 минутной нагрузки 167 ударов в минуту - для студентов-женщин и 172 ударов в минуту – для студентов-мужчин, а для 50 минутной – соответственно 137 и 142 ударов в минуту.

Установлен уровень физических нагрузок для развития силы и выносливости в соответствии с уровнем физического состояния студентов при выполнении атлетических упражнений: 8-12 подходов для развития силы для студентов с низким уровнем физического состояния; 10-15 подходов – для студентов со средним уровнем физического состояния; 15-25 подходов для студентов с высоким уровнем физического состояния. Длительность отдыха между подходами 3 мин, 1 мин 20 сек, 1 мин, соответственно[4].

Экспериментально доказана высокая эффективность разработанной комплексной методики применения средств и методов физической подготовки студентов ВУЗов культуры и искусств с низким уровнем физической подготовленности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ахметгареева Р. К., Битшева И. Г., Болотников А. А., Калманович В. Л., Мугаттарова Э. Р., Хайруллин Р. Р. Повышение мотивированности к занятиям, как важнейшее условие формирования потенциала культуры физической у студентов // Казанская наука. – 2016. – №11. – с. 133-135
2. Туманина Н. В. Формирование здорового образа жизни студентов // Сб. мат-лов XIV всеросс. науч.-практ. конференции с межд. участием «Адаптация учащихся всех ступеней образования в условиях современного образовательного процесса», Арзамас, АФ ННГУ, 2018. – С 181-184.
3. Калманович В. Л., Хайруллин Р. Р., Имангулов Р. Ш. Взаимосвязь стрессоустойчивости и физического развития студентов творческих вузов // Казань, Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2017. № 2. С. 138-140.

4. Болотников А. А., Калманович В. Л., Мугаттарова Э. Р., Хайруллин Р. Р. Физическая подготовленность студенческой молодежи как фактор успешности в будущей профессиональной деятельности // European Social Science Journal. 2017. № 9. С. 244-248.

Чистонов В. Д., Ахмеров И. Ф

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Аннотация. Статья посвящена правилам организации и проведения спортивных соревнований.

Ключевые слова: Соревнования, спорт, организационный комитет, этапы подготовки, комиссии.

Chistonov V. D., Akhmerov I. F

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

ORGANIZATION AND HOLDING OF SPORTS COMPETITIONS

Annotation. The article is devoted to the rules of organizing and conducting sports competitions.

Keywords: competitions, sport, Organising Committee, stages of training, commissions.

Мы знаем что соревнования- это основной элемент спортивной деятельности. От их успешного проведения во многом зависит будущее нашего спортсмена принявшие участие.

Общаясь в тренерской среде слышалась часть голосов «некоторых тренеров», «А что не провести соревнования, собрал народ и вперед». А в итоге получается не очень приятная картина. Соревнования получаются «скомканные», не зрелищными, создавая массу не приятных вопросов к организаторам, проводящим данное соревнование. Все вопросы, связанные с проведением соревнований зацикливаются на одном – трех человек проводящие данное соревнование. Соревнования проводятся без торжественного открытия и закрытия. Во время проведения соревнований часто возникают вопросы по судейству соревнований: Проводящая организация ставит своих судей в заинтересованных в победе своих участников, что вызывает много вопросов по несоблюдению правил соревнований.

На основании выше изложенного предлагаем при проведении соревнований приходится решать большой круг вопросов.

Успешно решить такой комплекс проблем может только оргкомитет, который создает как правило, следующие комиссии: мандатную, организационно-хозяйственную, агитационно-пропагандистскую, медицинскую.

Мандатная комиссия в своей работе руководствуется правилами и положением соревнований по виду спорта, приказом, распоряжением вышестоящей организации о проведении соревнований. В мандатную комиссию входят: председатель (представитель проводящей организации), секретарь и несколько представителей судейской коллегии; главный секретарь или его заместитель, врач соревнований и др. Персонально комиссия подбирается и утверждается организацией, проводящей соревнования. Помещению, где будет работать мандатная комиссия, предъявляются требования эстетики, размера, комфортности, близкого расположения к месту проведения соревнований. Члены мандатной комиссии проверяют заявки на участие в соревнованиях, заодно проверяют документы паспорта, свидетельства о рождении спортсменов, не достигших 16 лет, классификационные билеты, анкету участника и другие.

Организационно-хозяйственная комиссия обеспечивает материальную сторону соревнования: составляет сметы, следит за правильным расходованием средств, заключает договоры на аренду мест для проведения соревнований, организует питание, предоставляет место проживания участникам соревнований и судьям, закупает необходимый инвентарь, оборудование, призы, контролирует подготовку спортивной базы, совместно с судейской коллегией проверяет готовность сооружения к соревнованиям, организует печатание афиш, программ, билетов, обеспечивает обратный проезд участников к месту жительства.

Агитационно-пропагандистская комиссия через средства массовой информации организует широкую рекламу, формирует интерес и внимание населения к соревнованиям, организует культурно-массовое обслуживание участников и зрителей, оформляет места для соревнований, проводит воспитательную и культурно-просветительскую работу среди участников соревнований (беседы, доклады, экскурсии в музей, исторические места и др.), обеспечивает их газетами, журналами и другими наглядными пособиями. Заключает договора с организациями о рекламе, помощи в проведение соревнований, меценатстве, информирует о своей деятельности.

Медицинская комиссия проводит врачебный контроль и дополнительный медицинский осмотр участников, оказывает первую помощь заболевшим или получившим травмы спортсменам, контролирует санитарно-гигиеническое состояние мест соревнований и подсобных помещений (раздевалок, буфетов, общежития и т.д.); несет ответственность за качество питания участников, санитарные машины, следующие за головной колонной, а так же конце колонны. Медицинские работники и санитарный транспорт не имеют, права покидать свои места до тех пор, пока не закончатся соревнования. Для оказания медицинской помощи зрителям организуются самостоятельные медпункты либо отдельные помещения в пунктах для участников. Органы здравоохранения заранее выделяют лечебные учреждения для госпитализации. Оказание медицинской помощи участникам соревнований следует проводить исходя из жизненных показаний. Снятие с соревнований по медицинским

показаниям осуществляется только официальным врачом соревнования. Оказание медицинской помощи на соревнованиях проводится поэтапно, первая помощь оказывается врачом медицинской бригады. В случае, если оказанная помощь будет недостаточной или неэффективной, пострадавшего доставляют в прикрепленную больницу. Информация о всех случаях госпитализации доводится до сведения главного врача соревнований. Для дальнейшего успешного проведения соревнований, делятся на периоды подготовки.

Подготовительный период (Продолжительность 1-2 месяца). На данном этапе должны быть проведены паспортизация сооружения – проверка состояния оборудования и инвентаря, раздевалок, душевых, санузлов, трибун, электрооборудования, наличия мест для установки телекамер, а также проверка мероприятий по обеспечению безопасности участников и зрителей.

При выявлении недостатков составляется план мероприятий по их устранению. Конкретно должны быть указаны сроки и ответственные исполнители. Сроки устанавливаются с таким расчетом, чтобы можно было до начала планируемых соревнований провести тренировочные игры или небольшой турнир с целью проверки качества выполненных работ.

В первую очередь проводится подача заявки в гостиничный комплекс на размещение участников соревнований. Сроки подачи заявки обычно согласовываются с представителями проводящей мероприятие организации, с администрацией гостиничного комплекса еще на стадии согласования возможности проведения соревнований в том или ином районе. Также необходимо разработать сценарий соревнований по дням, определить место и режим питания участников соревнований, составить план пропаганды и информации о соревнованиях, составить программу культурного отдыха участников, обеспечить своевременную отправку участников после соревнований и определение шефствующих организаций и составление плана их работы. Не маловажную роль имеет также составление плана медицинского обслуживания участников соревнований и составление плана мероприятий по обеспечению правопорядка на спортсооружениях. После всего уже вышеперечисленного составляется сценарий открытия и закрытия соревнований и ритуала награждения, приобрести призы дипломы и медали для награждения победителей, а также грамоты для организаторов. Подготовить сувениры, памятные значки для участников, разработать и изготовить рабочую одежду для персонала, обслуживающего соревнования.

Организационный комитет подготавливает буклет для участников и судей коллегии, в котором указываются необходимые адреса и телефоны ответственных лиц, место и время официальных совещаний и даются другие сведения, которые организационный комитет считает необходимым довести до участников, судей и других официальных лиц.

Соревновательный период. Во время соревновательного периода всё идёт поэтапно. В первую очередь проводится работа, непосредственно перед соревнованиями в течение 1-3 дней до их начала. Она тоже состоит из нескольких частей: приемка мест для предстартовой подготовки участников и

проведения соревнований по отдельным видам программы, инвентаря, оборудования, помещения всех служб, участие в работе комиссии по допуску участников, жеребьевка, подготовка и выдача спортивных протоколов и проведение официального совещания с представителями команд, с судейским составом, комплектование судейских бригад и служб. Затем проводится торжественное открытие соревнований и предстартовая подготовка участников: разминка, регистрация участников перед выходом к местам состязаний. Далее уже проводится непосредственно само соревнование, а к концу подведение итогов личных и командных соревнований: награждение победителей и призеров личных соревнований.

Последними этапами уже идёт закрытие соревнований – награждение победителей и призеров, и подготовка итоговых материалов и выдача их участникам, организации, проводившей соревнования, а также в спорткомитеты, организациям и представителям СМИ.

Заключительный этап. В течение трех дней после окончания соревнований главный судья должен сдать в организацию, проводившую соревнование, отчет о проведенном мероприятии.

Вывод: Организация и проведение соревнований является мероприятием не одного двух человек, а коллективным. В зависимости от соревнования чем больше участвуют в мероприятии заинтересованных лиц; тем больше возрастает качественный и успешный уровень проведения соревнований.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Каримов Р. Р., Чистонов В. Д. Организация и проведение соревнований: учебное пособие/Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа: РИК УГАТУ, 2016. – 122 с.
2. Зуев В. Н. Управление Системой соревнований в современном многоборье. – Омск: Изд-во Сиб.ГАФК, 1996. – 171 с.
3. Каримов Р. Р., Чистонов В. Д. Кикбоксинг. Организация соревнований. – Sterlitamak: Типография ООО «Полиграфия», 2015.
4. Каримов Р. Р., Рысин В. А., Чистонов В. Д. Организация и проведение соревнований: метод. пособие / под ред. Г. И. Мокеева. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2007. – 152 с.

Шалыгин С. О., Кругликова В. С.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 12–13 ЛЕТ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ВОЛЕЙБОЛИСТА

Аннотация. В статье описывается методика технической подготовки детей 12–13 лет при формировании двигательных навыков волейболиста

Ключевые слова: волейбол, двигательные навыки, техническая подготовка.

TECHNIQUE OF TECHNICAL TRAINING OF CHILDREN 12–13 YEARS OLD IN THE FORMATION OF MOTOR SKILLS OF A VOLLEYBALL PLAYER

Annotation. The article describes the technique of technical training of children 12–13 years old in the formation of motor skills of a volleyball player

Keywords: volleyball, motor skills, technical training.

Волейбол – командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. В ходе совершенствования техники и тактики поднимается и уровень физической подготовленности.

Эти особенности способствуют воспитанию у занимающихся чувства коллективизма; настойчивости, целеустремленности, решительности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Успех в игре зависит от того, насколько каждый игрок повышает качество выполнения приемов в различных физиологических и психологических состояниях. Чем богаче и разнообразнее комплекс игровых действий, которыми владеет игрок, тем быстрее и эффективнее он способен проводить приемы, тем выше его техническое и тактическое мастерство.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально подтвердить содержание педагогического контроля уровня технической подготовленности детей среднего школьного возраста при формировании двигательных навыков волейболиста.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс детей среднего школьного возраста, занимающихся волейболом.

Предмет исследования: методика технической подготовки детей среднего школьного возраста при формировании двигательных навыков волейболиста.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что применение разработанной нами программы позволит повысить уровень сформированности двигательных навыков в спортивной деятельности волейболистов 12-13 лет.

В соответствии с целью и гипотезой перед исследованием были поставлены следующие задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме формирования двигательных навыков юных волейболистов.

2. Разработать методику по технической подготовке волейболистов 12-13 лет.

3. Экспериментально доказать эффективность разработанной методики.

Практическая значимость исследования: результаты нашего исследования могут быть использованы тренерами-преподавателями в построении учебно-тренировочного процесса и учителями в учебном процессе проведения занятий по волейболу на уроках физической культурой в общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

Экспериментальные исследования проводились на базе МБОУ СОШ №1 г. Нефтеюганск Тюменская область, ХМАО-Югра РФ. В исследовании приняли участие две группы детей (контрольная и экспериментальная) среднего школьного возраста (12-13 лет) по 15 человек в каждой, занимающиеся в секции волейбола, подобранные на основе данных врачебно-педагогического обследования.

Из каждой группы были отобраны по 6 игроков на основании проведенного тестирования в обеих группах, на примере подачи и нападающего удара, с вычислением эффективности технической подготовки в начальной стадии эксперимента.

Дети контрольной группы занимались по общепринятой программе по волейболу для ДЮСШ. Дети экспериментальной группы занимались по предложенной нами методике формирования двигательных игровых навыков у волейболистов 12-13 лет.

Во время формирующего эксперимента проводили тренировочный процесс в течение 4-х месяцев с повышенным содержанием элементов технико-тактической подготовки.

Методика отбора базировалась на системе контрольных испытаний и специальной программе наблюдений за действиями юных волейболистов в специально подобранных упражнениях.

–«Подача верхняя прямая» - 20 попыток

–«Прямой нападающий удар с разбега по мячу» – 10 попыток

Самый простой и доступный способ анализа соревновательной деятельности для тренера-преподавателя – количественный. Его в той или иной модификации использует практически каждый тренер. В результате анализа тренер получает информацию о том, сколько игрок выполнил тех или иных технических элементов и какой процент из них был успешным.

Мы исследовали следующие технические элементы: подача, прием, доигровка, защита, съём, блок, атака.

Для каждого игрока на основе протоколов игры в контрольной и экспериментальной группах вычислили процент эффективности по вышеперечисленным показателям.

Средний командный процент эффективности технической подготовки на начальном этапе эксперимента в контрольной группе составил 50,95 %.

Средний командный процент эффективности технической подготовки в первой учебно-тренировочной группе (контрольной) на конечной стадии эксперимента составил 58,95 %.

Средний командный процент эффективности технической подготовки на начальном этапе эксперимента в экспериментальной группе составил: 42,6 %. Средний командный процент эффективности технической подготовки во второй учебно-тренировочной группе (экспериментальной) на конечном этапе эксперимента составил 53,7 %.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что в ходе эксперимента были получены положительные результаты. Налицо рост уровня технической подготовки юных волейболистов в течение 4-х месячного тренировочного процесса с повышенным содержанием элементов техники по сравнению с начальным этапом эксперимента.

Прирост результатов в ходе эксперимента составил: в контрольной группе – 8,0 %, а в экспериментальной группе – 11,1 %.

В ходе нашего эксперимента было установлено, что разработанная нами программа для развития технических данных у юных волейболистов 12-13 лет является достаточно эффективной.

Шапошников В. А., Кулешов Р. С., Иксанова К. В.

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

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО ХОККЕЯ В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

Аннотация. В статье представлены результаты анкетного опроса тренеров по хоккею о проблемах развития студенческого хоккея в Республике Башкортостан.

Ключевые слова: хоккей, физическая культура, студенческий спорт, развитие спорта.

Shaposhnikov V. A., Kuleshov R. S., Iksanova K. V.

Bashkir state pedagogical university named after M. Akmulla, Ufa, Russia

PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF STUDENT HOCKEY IN THE REPUBLIC OF BASHKORTOSTAN

Annotation. This article presents the results of a questionnaire survey of hockey coaches on the problems of the development of student hockey in the Republic of Bashkortostan.

Keywords: hockey, physical education, college sports, sports development.

А. В. Тарасов говорил: «Хоккей — это праздник чувства и красоты». Каждый год в ледовых дворцах мира проходят матчи, турниры, кубки и за каждым матчем наблюдает более 1000 болельщиков, а финальные игры достигают миллионы просмотров. Не смотря на широкое распространение и популяризацию хоккея с шайбой в странах Европы, Канаде и США, в нашей

стране до 1946 года он не культивировался. Не смотря на потерю времени, в нашей стране хоккей считается одной из ведущих спортивных дисциплин страны, каждый год в спортивные школы и подростковые клубы РФ родители проводят своих детей для развития их физических качеств и зарождений новых звезд хоккея [4].

Студенческий хоккей также является достаточно популярным в России. Практически в каждом регионе имеется своя студенческая хоккейная лига. В сезоне 2018-2019 года в студенческой хоккейной лиге Республики Башкортостан играло 7 команд. У каждого крупного университета Республики Башкортостан есть своя студенческая хоккейная команда.

В настоящее время многие студенты стремятся заниматься спортом, проводить свое время с пользой для собственного здоровья. Хоккей в данном случае, является одним из тех видов спорта, который привлекает внимание студенческой молодежи и является одним из средств их физического воспитания [3].

Физическая подготовка студентов является актуальной проблемой нашего времени. С помощью занятий по хоккею с шайбой возможно улучшать физическую подготовку студентов, за счет тренировок, игр, турниров.

Хоккей отлично помогает студентам развивать физические качества и укреплять иммунитет. Благодаря постоянному движению хоккей благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему. Также благодаря хоккею вырастают физически крепкие юноши, ведь любая тренировка включает в себя не только дыхательную нагрузку, но и интенсивную работу мышц плечевого пояса и мышц ног. В хоккее развиваются реакция, скорость, сила, координация, выносливость и гибкость. Помимо хорошо развитой кровеносной системы студент получает закалку от респираторных заболеваний. С психологической точки зрения, студенты становятся более уравновешены, так как всю агрессию оставляют на поле. Так как хоккей – это командная игра, то у студентов вырабатывается навык работы в коллективе, а у некоторых из них развиваются лидерские качества. Хоккеист обязан быть ловким и быстрым, иметь сильные и умелые руки. У него должны быть умелые и «умные» ноги для скоростного маневра, устойчивости при столкновениях, для того, чтобы скрытно менять ритм и направленность скольжения, догнать соперника, вступить с ним в бескомпромиссное единоборство [2].

Развитие студенческого хоккея в Северной Америке с каждым годом растет. На данный момент Студенческий хоккей Америки представляет три дивизиона, 138 колледжей и университетов, а также женские команды вузов. Важнейший критерий попадания в студенческую команду в США – любительский статус игрока. Специальное подразделение NCAA по требованию вуза занимается проверкой того, не было ли ранее у студента-спортсмена профессионального опыта. Из студенческой лиги США, можно попасть в лучшую лигу мира НХЛ и стать профессиональным спортсменом.

Из проанализированных нами источников было выявлено, что в настоящее время студенческий хоккей в нашей стране имеет ряд немаловажных

проблем. Выявление этих проблем может послужить эффективным толчком к развитию студенческого хоккея [1].

Таблица 1

Результаты анкетного опроса (n=10)

Предложенные проблемы	Ранговое место
Стоимость аренды льда в ледовых дворцах	1
Цена хоккейной экипировки	2
Спонсирование поездок на выездные игры в другие города	3
Врачебный контроль (платный мед осмотр, платное страхование и жесткий контроль, который не все проходят по состоянию здоровья)	4
Высокая занятость студентов учебной деятельностью (тренировки стоят во время занятий, не всегда отпускают на игры и т.д.)	5
Привлечение болельщиков и недостаточная освещенность студенческого хоккея среди молодежи	6

Для достижения цели нашего исследования, нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 10 тренеров хоккейных команд. Анкетирование проводилось во время матчей студенческой хоккейной лиги Республики Башкортостан в период с 1 ноября 2018 года по 28 февраля 2019 года.

Из проанализированных источников мы выявили ряд наиболее часто встречающихся организационных проблем в студенческом хоккее. Опрашиваемым тренерам было предложено распределить выбранные нами проблемы по ранговым местам. Результаты исследования предоставлены в табл. 1.

В результате проведенного нами исследования было выявлено, что опрошенные тренеры на первое ранговое место ставят такую проблему как стоимость аренды льда в ледовых дворцах для студентов. Второй по величине проблему тренеры считают высокую цену хоккейной экипировки. Не менее важной проблемой развития студенческого хоккея тренеры считают спонсирование поездок на выездные матчи, которые могут проводиться в других городах. Прохождение врачебного контроля хоккеистов тренеры ставят на четвертое ранговое место. Проблему популяризации и привлечения болельщиков на игры студенческой хоккейной лиги тренеры также считают достаточно важной, но в перечне предложенных им проблем отдают ей наименьшее предпочтение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Добров, А. А. Все о спорте Том 3, А. А. Добров// Издательство «Физкультура и спорт» – 1978. – С.290.
2. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия, С. С. Михайлов// Издательство «Советский спорт» – 2004. – С.220.
- 3.Савин, В. П. Теория и методика хоккея, В. П. Савина // Издательство «Академия» – 2003. – Т. 17. – С. 388.
4. Тарасов, А. В. Хоккей. Родоначалники и новички, А. В. Тарасов// Издательство «Эксмо» – 2015. – Т. 15.–С.408.

Эшпулатова Д. М., Хакимов С., Ахмедов Ж.

Самаркандский государственный университет, Самарканд, Узбекистан

СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ И ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Аннотация. Повышение эффективности тренировочного процесса и совершенствование системы спортивной тренировки в спортивных играх и легкой атлетике вызывает необходимость систематического анализа контроля общей и физической подготовленности и на этой основе индивидуализировать тренировочный процесс на различных этапах годичного цикла тренировки.

Ключевые слова: Система спортивной тренировки, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, динамика тренировочных нагрузок.

Eshpulatova D. M., Khakimov S., Akhmedov Zh.

Samarkand state university, Samarkand, Uzbekistan

SPORTS TRAINING SYSTEMS IN SPORTS GAMES AND ATHLETES

Annotation. Increasing the efficiency of the training process and improving the system of sports training in athletics and sports games necessitates a systematic analysis of the control of general and physical fitness and on this basis to individualize the training process at various stages of the annual training cycle.

Keywords: sports training system, general physical training, special physical training, dynamics of training loads.

Цель исследования. Определить динамику развития основных физических качеств и уровня специальной физической подготовки у спортсменов специализирующихся в спортивных играх и лёгкой атлетике.

Уровень общей физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта отстает от специальной физической подготовки, что негативно сказывается на успешности овладения программными требованиями спортивно-педагогических дисциплин и их тренировочной деятельности.

Большинство технических приёмов в волейболе требует проявление специальной силы. Так, для выполнения передачи сверху двумя руками, необходим определённый уровень развития силы мышц кистей, подачи – силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища, нападающего удара – комплексное развитие силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног.

Для эффективного применения технических приёмов в игре, волейболисту нужна, так называемая, взрывная сила – способность нервно – мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Поэтому специальная силовая тренировка направлена, прежде всего, на воспитание скоростно-силовых способностей спортсмена. Специальная быстрота волейболиста – это способность выполнять перемещения по площадке и технические приёмы в минимальный для

определённых условий, отрезок времени. Быстрота в волейболе проявляется в трёх основных фазах: в быстроте реакции (на сигнал партнёра, об изменении игровой ситуации и т.д.). Она является основной предпосылкой для умения максимально быстро, опережая соперника, оценить обстановку, принять наиболее выгодное решение и осуществить его; в предельной быстроте отдельных движений; в быстроте перемещений.

Специальная выносливость объединяет скоростную, прыжковую и игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов (например, умения терпеть), от экономичности спортивной техники.

Скоростная выносливость – способность волейболиста выполнять технические приёмы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Прыжковая выносливость – способность к многократному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется этот вид выносливости в прыжках для нападающего удара, постановки блока и выполнении вторых передач. Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приёмов. Она объединяет все виды выносливости и специальные физические качества. Высокий уровень развития функциональных способностей волейболистов – один из главных факторов высокой работоспособности по ходу игры и успешной реализации всего арсенала технических и тактических средств борьбы.

Гибкость волейболиста проявляется при выполнении всех технических приёмов. Поэтому хорошая подвижность в лучезапястном, локтевом, лучевом и плечевом суставах, крестцово-позвоночном сочленении, а также тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, способствует эффективному ведению игры.

Без значительного увеличения мышечной силы нет пути к высокому мастерству в спринте. При этом сила должна проявляться чрезвычайно быстро, создавая большую мощность работы в кратчайшее время. Но и в беге на средние дистанции тоже нужна определённая сила мышц, в особенности при ускорении на дистанции и финишировании. Развитие силы мышц происходит в первую очередь за счет приобретения умения владеть своими мышцами, быстро сокращать и напрягать их с большой силой (улучшать нервно-мышечную координацию). В подготовке легкоатлетов (спринтерский бег), используются упражнения статического усилия. В ответ на это напряжение повышаются функциональные возможности нервных клеток, и легкоатлет сможет проявлять силу в ещё большей мере. Это говорит о том, что проявление силы в изометрическом режиме повышает возможность проявить её в динамической работе мышц. Своеобразная специальная выносливость бегуна на 100 и 200 метров. Бег на эти дистанции относится к физическим упражнениям максимальной мощности. Чтобы пробежать такие дистанции с предельной скоростью, бегун должен в считанные секунды «взорвать» свои энергетические возможности. Вследствие этого создаётся весьма большая кислородная

задолженность, и в мышцах быстро накапливаются продукты обмена. В результате интенсивно прогрессирует утомление мышц и снижается скорость бега.

Следовательно, выносливость в коротком спринте обеспечивается прежде всего анаэробными возможностями организма. Быстрота в спринтерском беге проявляется особенно ярко и определяется она скоростью прохождения дистанции. Одним из самых важных проявлений быстроты, является стартовый разбег, при этом спринтер в свои первые шаги прикладывает максимальные усилия, и проявляет возможности своего организма. Каждый шаг должен наращивать скорость, он является своеобразным «взрывом». При преодолении дистанции, также проявляются скоростно- силовые возможности спринтера, который должен проявлять себя до финишной линии. Для поддержания скорости и её наращивания, спринтер должен обладать скоростной выносливостью.

Ловкость необходима для произведения лучшего старта при мгновенной подаче сигнала. Особенно нужна ловкость при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. Для определения уровня общей и специальной физической подготовленности волейболистов и легкоатлетов было проведено тестирование.

Тесты специальной физической подготовки (волейбол).

1. Нападающий удар с разбега из зоны в течение 3 минут.
2. Бег ёлочкой на одной стороне площадки.
3. Прыжок в высоту с разбега толчком обеими ногами.
4. Тест 9 – 3 – 6 – 3 – 9
5. Выпрыгивание из приседа, прогибаясь, в течении 20 секунд.
6. Бросок набивного мяча.
7. Сила мышц брюшного пресса и спины.
8. Броски теннисного мяча.

Тесты специальной физической подготовки (лёгкая атлетика).

1. Бег 60 метров.
2. Тройной прыжок с места.
3. Бег 800 метров.
4. Бег 3000 метров.
5. Прыжок в высоту с места.
6. Пятерной прыжок в длину с места.
7. Бег 100 метров с ходу.
8. Прыжок в длину с разбега.

В результате проведения начального и повторного тестирования мы можем проанализировать полученные данные: в результате начального тестирования уровень общей физической подготовленности легкоатлетов оказался самым высоким, их средний бал составил 4.25 балла. Уровень волейболистов составил 4.04 балла. В результате проведения повторного тестирования мы получили следующие данные. У легкоатлетов средний бал составил 4.5балла, у волейболистов – 4.29 балла. Динамика развития общей

физической подготовленности и у легкоатлетов, и у волейболистов – 0.25 балла.

Из вышеприведенных данных мы можем сделать вывод о том, что положительный прирост показали спортсмены, специализирующиеся и в волейболе, и в легкой атлетике. На основании этого можно сказать, что занятия волейболом и легкой атлетикой позволяет одинаковым образом развивать основные двигательные качества и достигать высокого уровня общей физической подготовленности. В результате проведения начального тестирования по специальной физической подготовке мы получили следующие данные. Средний бал подготовленности волейболистов и легкоатлетов – 3.5 балла. В результате повторного тестирования уровень специальной физической подготовки у волейболистов – 4.4 балла, у легкоатлетов 4.5 балла. Из вышеперечисленного следует, что динамика у легкоатлетов - 1 балл, а у волейболистов – 0.9 балла.

На основании этих результатов мы можем сказать, что у легкоатлетов динамика прироста в развитии специальных физических качеств незначительная, но выше, чем у волейболистов. Проследив динамику развития основных и специальных физических качеств, мы определили влияние её на успешность в соревновательной деятельности исследуемых студентов. Выявлена прямо пропорциональная зависимость уровня развития общей и специальной физической подготовленности на успешность в соревновательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Артемьев В. П., Шутов В. В. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: Учебное пособие – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2004. – 284 с.
2. Волейбол: учебник для институтов физич. культуры / Под ред. Ю. Н. Клещева, А. Г. Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1996. 270 с.
3. Селуянов В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. 104 с.
4. Полищук В. Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов “Олимпийская литература” 2009, 144 с

Яранова К. И., Ардеев Р. Г.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРИЕМА МЯЧА У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками у девушек, занимающихся волейболом. Подробно рассмотрена техника совершенствования приема мяча, с помощью эксперимента.

Ключевые слова: волейбол, прием мяча снизу, совершенствование техники.

IMPROVING THE TECHNIQUE OF RECEIVING THE BALL FROM GIRLS ENGAGED IN VOLLEYBALL

Annotation. This article discusses the issue of improving the technique of receiving the ball from below with two hands for girls who are engaged in volleyball. The technique of improving the reception of the ball, using the experiment, is considered in detail.

Keywords: volleyball, receiving the ball from below, improving the technique.

Современный волейбол, олимпийский и профессиональный, очень зрелищная и захватывающая игра. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Во время игры в волейбол создаются благоприятная возможность проявить смекалку, ловкость, силу, быстроту, выносливость, волевые качества, взаимопомощь и другие свойства личности, т.е. тех качеств, умений и навыков, которые используются в жизни, а так же полезны в трудовой и общественной деятельности.

Высокая значимость эффективного приема мяча двумя руками снизу в волейболе объясняется тем, что ошибка, совершенная, например, при приеме подачи – очко противнику практически без игры. Помимо результативности самой ошибки, это оказывает весомое психологическое давление на защищающегося игрока, особенно при многократных неприемах.

Кроме того, от качества использования приема мяча во многом зависит результативность командных технико-тактических действий в нападении, так как осуществление точных «вторых» передач напрямую зависит от доводки «первого» мяча до связующего игрока. При точной и хорошей доводке значительно увеличивается возможность вести скоростную и комбинационную игру.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику повышения эффективности приема мяча двумя руками снизу у девушек, занимающихся волейболом, основанную на дифференцированном подходе с учетом индивидуальных особенностей спортсменок.

Задачи исследования:

– анализ научно и научно-методической литературы по проблеме исследования;

– провести анализ соревновательной деятельности волейболисток, выявить основные требования при использовании приёма мяча двумя руками снизу и на основе полученных данных разработать систему оценивания уровня владения техникой данного приема у девушек, занимающихся волейболом;

– оценить уровень физической подготовленности, уровень владения технической приема мяча двумя руками снизу у волейболисток.

– разработать и обосновать результативность методики повышения эффективности приема двумя руками снизу, основанной на дифференцированном по игровому амплуа подходе с учетом индивидуальных особенностей спортсменок.

Объект исследования: соревновательный и тренировочный процессы у девушек, занимающихся волейболом.

Предмет исследования: эффективность владения техникой приема мяча двумя руками снизу у волейболисток.

Гипотеза: мы предположили, что процесс повышения эффективности приема мяча способом двумя руками снизу у девушек, занимающихся волейболом, будет протекать более рационально и плодотворно, если использовать дифференцированную методику технической подготовки с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа спортсменок.

Практическая часть: Прием мяча – это такой специальный прием во время игры, который применяется для того, чтобы мяч не упал на площадку. Различают прием-подачу, прием-защиту и прием-передачу.

Педагогическая деятельность, направленная на совершенствование овладения приемами игры и обеспечивающая надежность имеющихся навыков в соревновательном и игровом процессе, называется технической подготовкой. К основным задачам технической подготовки можно отнести следующие мероприятия:

- увеличение запаса различных умений и навыков, что даст возможность правильно выполнять новые движения и в скором времени овладеть ими;

- умение владеть рациональной техникой, то есть правильно выполнять движения без всяких лишних напряжений;

- улучшить детали техники в ходе выявления причин возникновения тех или иных ошибок и их устранения;

- совершенствование техники посредством изменения типов движения, создавая конкретные условия трудностей в ходе реализации технических приемов;

- совершенствование техники в процессе соревнований.

Эффективное использование приема мяча двумя руками снизу требует от игроков особой физической подготовки. В ходе выполнения данного упражнения у спортсмена задействованы мышцы внутренней и задней поверхности бедра – в процессе принятия девушками специальной стойки, выпадов и выполнении перемещений. Таким образом, целесообразно предположить, что уровень владения тактикой приема мяча снизу двумя руками в большей степени зависит от уровня физической подготовленности девушек-волейболисток.

Поскольку спортсменки испытуемой группы имеют разную спортивную квалификацию, обладают разным игровым опытом и выходят за пределы возрастных ограничений для спортивной подготовки, нами было решено распределить их самостоятельно, сопоставив полученные показания с действующими нормативами всех типов по волейболу.

Педагогический эксперимент проводился на базе ДЮСШ для подтверждения гипотезы об улучшении спортивной подготовленности спортсменок. В данном эксперименте принимало участие четырнадцать человек.

В контрольную группу входило всего 7 спортсменок Машиностроительного колледжа города, использовалась общепринятая методика по спортивной подготовке в высшем учебном заведении.

Экспериментальная группа – 7 человек Нефтяного колледжа, учебно-тренировочная работа проводилась с внедрением разработанной нами методики.

Эффективность разработанной методики оценивалась путем сравнения результатов исследования в экспериментальной и контрольной группах, в начале и в конце педагогического эксперимента.

Три этапа исследования:

1. На первом этапе (сентябрь 2015 – август 2016 гг.) определялась проблема и формулировалась тема исследования, проводился анализ литературных данных и анализ соревновательной деятельности волейболистов, изучалась значимость защитных действий, их особенности и требования, которые необходимо соблюдать при выполнении технического действия, формировалась гипотеза.

На данном этапе, на основании анализа специальной литературы, и анализа соревновательной деятельности волейболистов высшего спортивного мастерства разрабатывалась методика совершенствования эффективности приема мяча двумя руками снизу, формировались основы спортивной подготовки девушек с учетом их индивидуальных особенностей.

2. На втором этапе (сентябрь 2016 – апрель 2017 гг.) проходил педагогический эксперимент, в ходе которого проверялась эффективность разработанной методики. Исследования проводились непосредственно на тренировочных занятиях. В начале и конце педагогического эксперимента занимающиеся проходили комплексное обследование уровня развития физической подготовленности, производилась оценка уровня владения техникой данного приема, и анализировались показатели эффективности его использования в соревновательной деятельности.

3. На третьем этапе исследования (ноябрь 2016 – май 2017 гг.) проведен анализ эффективности методики совершенствования приема мяча двумя руками снизу у девушек, проведено сравнение показателей эффективности использования данного приема в соревновательном процессе у испытуемых контрольной и экспериментальной групп, проведен анализ оценки уровня владения приемом. Определена динамика роста анализируемых показателей. Сделаны выводы, а также составление и написание самой выпускной работы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Блинов Н. Г., Игишева Л. Н. Практикум по психофизиологической диагностике. М.: Физкультура и спорт, 2011. – 298 с.
2. Лях В. И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №1. – С. 48-50.
1. Контрольные упражнения для оценки координационных возможностей юных спортсменов: Метод. рекомендации. – Минск, 2011. – 380 с.

СЕКЦИЯ 4. НАУЧНО-МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; СОЦИАЛЬНЫЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Абанин С. А., Евсиенко Р. Р., Крайнюков И. П., Майдан В. А., Кузнецов С. М.
Военно-медицинская академия им. С. М. Кирова МО РФ, Санкт-Петербург,
Россия

СОВРЕМЕННАЯ ПРОБЛЕМА ПРИМЕНЕНИЯ КОМПРЕССИОННОЙ ОДЕЖДЫ СПОРТСМЕНАМИ-МАРАФОНЦАМИ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

Аннотация. В статье рассматривается проблема применения компрессионной одежды спортсменами-марафонцами, положительный эффект данного способа защиты, целью которого является предупреждение развития профессиональной болезни, в частности варикозной болезни вен нижних конечностей.

Ключевые слова: спортивная медицина, компрессионная одежда, бег, профилактика варикозной болезни вен нижних конечностей.

Abanin S. A., Evsienko R. R., Krainyukov I. P., Maydan V. A., Kuznetsov S. M.
S. M. Kirov military medical academy the Russian defense ministry,
Saint Petersburg, Russia

THE MODERN PROBLEM OF APPLICATION OF COMPRESSION CLOTHING BY MARATHAN ATHLETES IN THE SYSTEM OF SPORTS MEDICINE

Annotation. The article discusses the use of compression clothing by marathon athletes, the positive effect of this method of protection, the purpose of which is to prevent the development of occupational disease, in particular varicose veins of the lower extremities.

Keywords: sports medicine, compression clothing, running, prevention of varicose veins of the lower extremities.

Среди различных видов легкой атлетики наиболее сложным является марафонский бег, представляющий преодоление дистанции 42 километра. На протяжении всей истории этого вида спорта легкоатлеты сталкиваются с проблемами на подготовительном и соревновательном этапах. В настоящее время сформированы научные основы о необходимом комплексном подходе в тренировочном и восстановительном процессах, а также актуальное применение спортивной экипировки для повышения работоспособности,

обеспечивающей результат, и предупреждения профессиональных болезней [1, 3].

Варикозное расширение вен нижних конечностей довольно частое явление среди спортсменов, как профессионалов, так и любителей. Зачастую возникновение данной патологии связано с неправильным подходом к тренировкам, восстановлению, выбору экипировки, которая не удовлетворяет стандарты и требования дисциплины. Симптомами являются сосудистые звездочки, утомляемость, тяжесть в нижних конечностях, чувство покалывания и мурашек, возникновение болей распирающего характера, судороги мышц стопы и голени. Из-за поздней диагностики заболевания могут возникать осложнения в виде тромбофлебитов, образования незаживающих язв [2].

В настоящее время проводится работа по профилактике варикозной болезни, разработан подход для лиц, входящих в группу риска, рекомендуют избегать длительного статического положения, использовать удобную обувь с жесткой подошвой. Так как марафонцы испытывают чрезмерные продолжительные физические нагрузки, имеют плотный график тренировок, состоящий из преодоления больших дистанций, то обращается внимание на подбор специальной экипировки.

Компрессионная одежда пользуется спросом среди легкоатлетов, а также тренерского и медицинского персонала, участвующего в подготовке спортсменов. Компрессия обладает следующими эффектами: активно укрепляет поверхностные сосуды, в частности вены, что способствует улучшению оттока крови от дистальных конечностей и предупреждает появление отёков и морфологических изменений со стороны сосудистой стенки; также уменьшается накопление метаболитов, недоокисленных продуктов обмена веществ, активно образующихся во время работы мышц (это нерешённый вопрос из-за противоречивых данных в исследованиях); за счёт небольшого ограничения подвижности суставов уменьшается вероятность травм и повышается эффективность биомеханики движений [4, 5].

Проведён опрос марафонцев, большинство отмечает улучшение в тренировочном процессе, хорошее восстановление и уменьшение частоты возникновения нежелательного травматизма. В настоящее время сформировано убеждение среди профессионалов об обязательном использовании компрессионной экипировки [5].

Современные производители активно участвуют в развитии и обеспечении доступности экипировки для спортсменов. Существует множество фирм, которые производят продукт, соответствующий стандартам, например, «СЕР Sport» выпускает носки, гольфы, гетры, обладающие необходимым эффектом. Производитель «2 XU» продолжительное время обеспечивает марафонцев экипировкой, его продукция включает также широкий ассортимент компрессионной одежды, помимо разнообразия выбора моделей, уже имеется отдельный подход для создания продукции с учётом использования её, исходя из времени года, направленный на повышение комфорта для спортсмена.

Таким образом, специалисты в области спортивной медицины положительно оценивают применение компрессионных элементов одежды для нижних конечностей. Одежда с заявленным эффектом является необходимым дополнением в экипировке спортсменов-марафонцев разного класса, так как оказывает полезное влияние на всех этапах тренировочного процесса и в период проведения соревнований, а также является эффективным методом профилактики варикозной болезни вен нижних конечностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Башкиров, В. Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / В. Ф. Башкиров. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
2. Браун Н. А., Калинина И. Н. Эпидемиологическая характеристика нарушений венозного кровообращения у спортсменов ситуационных видов спорта // Человек. Спорт. Медицина. 2006. №3-1.
3. Блеер А. Н., Чистова Н. А., Кузнецова Т. Н., Павлов С. Е. Профессиональный взгляд тренера на цели, задачи и проблемы спортивной медицины/ А. Н. Блеер, Н. А. Чистова, Т. Н. Кузнецова, С. Е. Павлов//Теория и практика физ.культуры. – 2001. – № 12.
4. Тюрин И. Н., Гетманцева В. В., Андреева Е. Г., Белгородский В. С. О влиянии компрессионных изделий спортивного назначения на организм человека // Известия вузов. Технология текстильной промышленности. №6 (367) с. 131 – 141
5. Born D.-P., Sperlich B., Holmberg H.-C. Bringing Light into the Dark: Effects of Compression Clothing on Performance and Recovery//International Journal of Sports Physiology and Performance.-Vol.8, Is.1, 2013. P.4.18.

Альмухаметов И. И., Савченко С. В.

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
Стерлитамак, Россия

К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В статье рассматриваются организационно-методические особенности процесса физического воспитания студентов с осложнениями в состоянии здоровья в вузе.

Ключевые слова: физическая культура, АФК, ЛФК, лица с ОВЗ, организация.

Almuchametov I. I., Savchenko S. V.

Sterlitamak branch of Bashkir state university, Sterlitamak, Russia

ON THE ISSUE OF ORGANIZING THE PROCESS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE TO PEOPLE WITH DISABILITIES

Annotation. The article discusses the organizational and methodical features of the process of physical education of students with complications in health at the high school.

Keywords: physical culture, therapeutic physical culture, adaptive physical culture, people with disabilities, organization.

На сегодняшний день, при занятиях физической культурой в высших учебных заведениях, наиболее остро встает вопрос об обучении студентов с ограниченными возможностями здоровья. Как правило, под данным термином понимаются лица, имеющие психические и физические недостатки, которые препятствуют освоению образовательных программ, если не создать специальных условий.

Касаемо нормативной базы, можно отметить, что порядок организации обучения физической культуре лиц с ограниченными возможностями регулируется рядом федеральных законов. В частности, Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), а также иными нормативными и локальными правовыми актами.

Стоит отметить, что лица, относящиеся к категории ограниченных возможностей здоровья, могут осваивать физическую культуру в рамках не только дисциплины «физическая культура», но и «прикладная физическая культура». Однако для них ВУЗы устанавливают особый порядок освоения той или иной дисциплины.

Как правило, организация физического воспитания в вузах включает в себя:

1)Создание условий, обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке.

2)Проведение обязательных занятий физической культурой и спортом в пределах, как основных образовательных программ, так и факультативных.

3)Проведение физкультурных мероприятий.

4)Формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья обучающихся.

5)Содействие развитию и популяризации российского спорта.

Также необходимо отметить, что образовательные организации, в том числе высшие учебные заведения, вправе самостоятельно определять средства физического воспитания, формы занятий физической культурой, методы и продолжительность занятий физической культурой, виды спорта и двигательной активности. Но не стоит забывать, что в своем выборе высшие учебные заведения обязаны отталкиваться и ставить в основу государственные стандарты и нормативы физической подготовленности.

В связи с этим актуальность данной проблемы обусловлена тем, что увеличивается количество молодежи с ослабленным здоровьем, также тем, что большинство таких молодых людей лишены возможности реализовывать свои социальные потребности на одном уровне со здоровыми людьми.

Касательно особенностей организации физической культуры лиц с осложнениями в состоянии здоровья, можно отметить некоторые характеристики. К ним относят то, что:

1)Обучение происходит с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся.

2)Физическая культура может проводиться с использованием методов адаптивной физической культуры.

3)Адаптивный спорт направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию данных лиц.

Согласно вышеупомянутым нормативным актам, образовательными организациями высшего образования должны быть созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Говоря о специальных условиях, имеется в виду, что должны быть условия обучения со специальными образовательными программами и методами, специальными учебниками и учебными пособиями, а также специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования. Также к специальным условиям можно отнести необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, предоставление услуг ассистента.

Таким образом, на сегодняшний день проблема организации занятий физической культурой является наиболее острой проблемой для высших учебных заведений. На государственном уровне реализуются различные программы для решения данного вопроса, а также внедряются новые технологии и методы обучения. Также надлежащая организация учебных заведений относится к одной из категорий прохождения аккредитации и лицензирования вузов. Чаще всего учебные заведения оборудуют отдельные физкультурные залы для таких категорий обучающихся, закупают оборудование и физкультурный инвентарь для занятий лечебной физической культурой и адаптивной физической культурой, а также нанимают компетентных специалистов для продуктивного обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Следовательно, в целях доступности получения высшего образования лиц с ограниченными возможностями здоровья в учебном заведении необходимо облегчить условия полноценного использования средств и методов физической культуры для разных категорий лиц в зависимости от заболевания и состояния здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Федеральный закон № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Антонюк С. Д., Агафонов И. В., Астахов Д. В. Формирование культуры здоровья у детей-инвалидов в условиях образовательных учреждений //Мат-лы всероссийск. науч.-практ. интернет-конференции с международ. участ.: «Стратегические направления развития физической культуры и спорта» 12-17 окт. 2015 г. – Красноярск: МП г. Красноярска «ИЦ «Городские новости», 2015. – 125с.

Анаркулов Т. Н.

Ошский государственный университет, Ош, Кыргызстан

ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ-КУРЕШИСТОВ (БОРЦОВ) В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ

Аннотация. В статье представлены материалы исследований организации питания студентов, занимающихся кыргызской национальной спортивной борьбой. Представлен сравнительный анализ экспериментальных и устоявшихся схем организации питания между экспериментальной и контрольной групп.

Ключевые слова: студенты-күрөшчүлөр (борцоо), ортоңгөрү, тамак спортомендер, физиологиялык керектөөлөр, сандык жана сапаттык принциптер, тамактуу продукты, сбалансирланган тамак.

Anarkulov T. N.

Osh state university, Osh, Kyrgstan

NUTRITION OF KURESHIST STUDENTS (WRESTLERS) IN THE CONDITIONS OF THE MIDDLE HIGHLANDS

Annotation. The article presents research materials on catering for students involved in Kyrgyz national wrestling. A comparative analysis of experimental and established patterns of nutrition between the experimental and control groups is presented. The effectiveness of the experimental scheme of catering is shown.

Keywords: kureshist students (wrestlers), midlands, nutrition of athletes, physiological needs, quantitative and qualitative principles, food products, balanced nutrition.

Известно, что питание является одним из важнейших социальных и физиологических факторов, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность и здоровье человека.

Построенное на научно-физиологической основе, рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма в целом, способствует сохранению психического, нравственного и физического здоровья, высокой умственной работоспособности и продлению активной трудовой деятельности.

С учетом возраста, пола, особенностей труда и быта, физических нагрузок, географо-климатических (демографических) и других факторов пища должна отвечать определенным гигиено-физиологическим требованиям и должны соответствовать:

- более оптимальном качественном отношении, т.е. соответствовать энергетическим затратам человека;
- в качественном отношении полноценной, т.е. включать в себя все необходимые ингредиенты, сбалансированные более благоприятных отношениях;
- разнообразной и содержащей богатые продукты питания животного и растительного характера;

– достаточно хорошо усвояемой, обладающей приятным вкусом, запахом и внешним видом;

– доброкачественной.

Немаловажное значение имеет сбалансировать питание, обеспечивая соответствующим качественным и количественным соотношениям белков, жиров, углеводов, минеральных солей и правильными с физиологической точки зрения пропорциями основных составляющих пищевых продуктов – аминокислот, белков, жирных кислот, жиров, крахмала и сахара, углевода, взаимосвязи отдельных витаминов с другими составляющими продуктов питания [1].

В соответствии с «Нормами физиологических потребностей пищевых веществ и энергий для различных групп населения» [2] взрослое трудоспособное население разделено на 5 групп по интенсивности труда в зависимости от суточного расхода энергии, нервно-психической напряженности и других особенностей трудовой деятельности. Естественно, по мере развития науки, техники и выявления более эффективных форм труда эти группы будут пересматриваться и уточняться.

1 группа. Работники, связанные преимущественно с умственным трудом (кроме спортивных).

2 группа. Работники, занятые с более легким физическим трудом.

3 группа. Работники среднего по тяжести труда.

4 группа. Работники, связанные с тяжелым трудом.

5 группа. Работники, занятые особо тяжелым физическим трудом.

Из 5 выше перечисленных групп по интенсивности труда в зависимости от суточного расхода энергии, нервно-психической напряженности и других обстоятельств питание спортсмена значительно отличается.

Питание спортсмена – один из важнейших факторов сохранения полноценного здоровья, повышения умственной и физической работоспособности (PWC_{170}) и достижения высоких спортивных результатов. Оно базируется на физиолого-гигиенических положениях. Наряду с этим питание спортсменов имеет присущие им особенности, непосредственно связанные с предъявляемыми требованиями современной спортивной практики подготовки спортсменов. Эти особенности связаны с избранным видом спорта, соответствующими этапами подготовки, квалификации, возраста, направленностью, объемом и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок, условиями соревнованиями, географо-климатическими зонами, индивидуальными особенностями занимающихся и др.

Кроме сбалансированного соотношения белков, жиров и углеводов в рационе питания спортсменов, формула сбалансированного питания предусматривает определенную структуру приема каждого из продуктов питания: белковая квота состоит из белков растительного и животного происхождения, в углеводном составляющем учитывается доля простых углеводов, а жиры представлены насыщенными и ненасыщенными [1].

Организация рационального питания спортсменов, особенно в условиях среднегорья должны предусматривать распределение приема пищи в течение дня и кратность питания, которые должны быть непосредственно согласованы с режимом и характером спортивных тренировок. В связи с этим следует организовать 4-5 разовое питание с интервалом между приемом пищи 2,5 – 3,5 часов. Между приемом пищи и началом интенсивной физической работы (тренировок) должен быть перерыв 1-1,5 часа [4, 2]. В нашем случае питание спортсменов организовалось по коллективной схеме.

Целью исследования было выявление особенностей питания студентов, занимающихся кыргызской национальной спортивной борьбой «Куреш» в условиях среднегорья на высоте 2000 м. над уровнем моря.

Методы и организация исследования. Под нашим наблюдением находилось 50 курешистов (борцов) Ошского государственного университета (ОшГУ), Кыргызской Республики, занимающихся кыргызской национальной спортивной борьбой «Куреш».

Студенты ЭГ питались по специальной (экспериментальной) схеме, регламентирующей место приготовления и приема пищи, поддерживающей принципы количественной и качественной адекватности пищи.

Студенты КГ использовали общую схему организации питания, при которой вопросы питания решаются самой администрацией спортивно-оздоровительного лагеря.

Результаты исследования показали, что при специально организованной схеме питание спортсменов-курешистов полностью соответствовал предъявляемым физиолого-гигиеническим требованиям. Кратность приема пищи 5 раз в течение тренировочного дня. Интервал между приемом пищи был равномерным, не превышающим 3-4 часов. Основные продукты питания и блюда, приготовленные из них прилагали усилия, чтобы они не повторялись на протяжении всего оздоровительного сбора (в течение 21 дней), что позволило обеспечить поступление в организм студентов-спортсменов всех разнообразных составляющих крайне необходимых для организма в условиях среднегорья. Калорийность пищевого рациона в течение суток соответствовал спортивной специализации, весу спортсменов и составлял в пределах 4500 килокалорий. Студенты-спортсмены получали научно-обосновательную и достаточное количество белка в пределах 190-205 граммов, жиров около 182 грамм и углеводов – около 600 граммов в сутки. Витамины С студенты получают в количестве более 200 мг в сутки. Сбалансировалось питание и по минеральному составу: кальций, фосфор, магний и железо.

В процессе изучения всех меню-раскладок спортсменов-курешистов КГ выявлено, что организация их питания в условиях физкультурно-оздоровительного лагеря, практически не отвечает предъявляемым физиолого-гигиеническим принципам количественной и качественной полноценности. Установлены существенные несоответствия в качественном составе принимаемых пищевых продуктов. В 18 проанализированных меню не соблюдались предлагаемые пропорции между белками, жирами и углеводами,

наблюдается избыток: животных (мясных) жиров и простых углеводов. У более 50 % студентов КГ наблюдается несбалансированность рациона по минеральному составу. Обнаружен значительный недостаток в обеспеченности рационов соответствующими витаминами, особенно С, группы В, А. Ежедневное потребление витамина С составляет не более 20 % от необходимой величины. Несмотря на богатство природы студенты-спортсмены недостаточно употребляют продукты, содержащие клетчатку (свежие овощи, фрукты, зелень и т.д.). Меню, составленное на недельный цикл питания, однообразно. Преобладающее большинство продуктов содержит крайне недостаточные микроэлементы, такие как цинк, йод, марганец и др. Более 60 % студентов-спортсменов имеют различные нарушения в организации и соблюдении принципа количественной и качественной полноценности питания. Кратность приема пищи уменьшается до 2-х или 3-х раз в сутки. Время приемов пищи и предлагаемые интервалы между приемами не соблюдаются. Интервалы между приемами пищи могут достигать в пределах 6-8 часов, в отдельных случаях, основные приемы пищи заменяются перекусами. Равномерное распределение калорийности рационов в течение тренировочного дня не соответствует предъявляемым физиолого-гигиеническим требованиям, основной прием пищи приходится на вечернее время.

Таким образом, показатели, полученные в ходе организации питания спортсменов-курешистов в условиях среднегорья в течение 21 суток позволяет прийти к следующему выводу:

1. Экспериментальная схема организации со студентами, занимающимися кыргызской национальной спортивной борьбой «Куреш» в условиях среднегорья в течение 21 учебно-тренировочных дней удовлетворяет все физиологические потребности их организма и отвечает предъявляемым гигиеническим нормам организма спортсменов-курешистов.

2. Устоявшаяся схема организации питания не соответствует предъявляемым физиолого-гигиеническим требованиям, что негативно отражается на здоровье студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гольберх Н. Д. Питание юных спортсменов / Н. Д. Гольберх, С. А.Полиевский. – М.: Советский спорт, 1999. – 240 с.
2. Лаптев А. П. Гигиена: учебник / А. П.Лаптев, С. А. Плиевский. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – С. 201-204.
3. Солодков А.В. Физиология. Общая. Возрастная. Спортивная: учебник / А. В. Солодков, Е. А.Сологуб. – М.: Советский спорт, 2006. – 467 с.
4. Удалов Ю.Ф. Основы питания спортсменов / Ю.Ф.Удалов. – Малаховка: МГАФК, 1997. – 154 с.

Андрияненко А. О., Крайнюков И. П., Панченко М. Н., Кузнецов С. М., Майдан В. А.

Военно-медицинская академия им. С. М. Кирова МО РФ, Санкт-Петербург, Россия

КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЕ НАГРУЗОЧНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ – ПРОГНОСТИЧЕСКИЙ МЕТОД ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация. Статья посвящена оценке физической подготовленности студентов медицинского ВУЗа с помощью кардиореспираторного нагрузочного тестирования. Проведена систематизация данных результатов нагрузочного теста и показателей по физической подготовке студентов за последние полгода. Продемонстрирована зависимость между показателем максимального потребления кислорода и результатами физической подготовки. Установлено, что уровень максимального потребления кислорода достоверно понижается при выполнении идентичной работы по мере понижения уровня толерантности к ней у студентов. Кардиореспираторное нагрузочное тестирование возможно использовать как прогностический критерий, демонстрирующий работоспособность студента при выполнении сложных физических задач при обучении.

Ключевые слова: кардиореспираторный нагрузочный тест, велоэргометрия, студенты, физическая работоспособность, максимальное потребление кислорода.

Andriyanenko A. O., Krainyukov I. P., Panchenko M. N., Kuznetsov S. M., Maydan V. A.

Military medical academy. S. M. Kirova of the ministry of defense of the Russian Federation, Saint Petersburg, Russia

CARDIOR RESPIRATORY LOAD TESTING - INDICATOR OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF MEDICAL STUDENTS

Annotation. The article is devoted to assessing the physical fitness of students of a medical university using cardiorespiratory stress testing. Systematization of the data of the results of the load test and indicators for the physical preparation of students over the past six months. The relationship between the indicator of maximum oxygen consumption and the results of physical fitness is demonstrated. It was found that the level of maximum oxygen consumption significantly decreases when performing identical work as students become less tolerant. Cardiorespiratory stress testing can be used as a prognostic criterion that demonstrates the student's ability to perform complex physical tasks during training.

Keywords: cardiorespiratory stress testing, bicycle ergometry, medical students, physical fitness, maximum oxygen consumption.

Введение. Тест с физической нагрузкой является универсальным способом оценки работоспособности. За основу исследования принят метод кардиореспираторного нагрузочного тестирования (КРНТ), как демонстрирующий степень толерантности к физической нагрузке в соответствии с динамикой изменения показателей по системам организма [1]. КРНТ - более информативная и детальная методика, так как позволяет

максимально полно и объективно оценить реакцию организма человека на физическую нагрузку, при которой организм адекватно потребляет кислород и максимально использует систему тканевого дыхания, а также окислительного фосфорилирования; установить количественное значение максимального потребления кислорода (МПК) [2].

Количественной оценкой меры аэробной мощности и состояния транспортной системы кислорода является максимальное потребление кислорода (МПК) [5]. Данный параметр определяет диапазон возможностей сердечно-легочной системы при пиковой нагрузке. Значение показателя зависит от вовлеченной мышечного аппарата и состояния системы транспорта кислорода, а также отражает общую физическую работоспособность (связанную с изменением уровня физической подготовленности человека). Данный показатель измеряется в единицах СИ: мл/мин, однако нередко выражается в мл/кг/мин. Изменение $\dot{V}O_{2max}$ подразумевает, что достигнут максимальный физиологический предел (или максимальный аэробный предел) для данного индивидуума [3]. При нагрузке основной задачей организма является адекватное обеспечение тканей достаточным количеством кислорода [5]. Максимальное потребление кислорода зависит от двух основных факторов: состояния системы крови, доставляющей кислород; способности мышечной ткани усваивать поступающий кислород (обусловлено степенью васкуляризации мышечной ткани, увеличением митохондрий в миоцитах) [5]. При оценке МПК следует учитывать три составляющие: объем сердечного выброса; способность крови транспортировать кислород; количество скелетных мышц, задействованных при нагрузке, и способность мышц усваивать поставляемый кислород [3].

Необходимо учитывать, что МПК может увеличиваться при чрезмерном вовлечении разных мышечных групп, что часто наблюдается у нетренированных организмов, в то время как тренированные используют меньше мышц, с большей их эффективностью. Таким образом, количество миофибрилл, участвующих в работе, определяет функциональные возможности основных систем организма для повышения МПК [2]. Например, у детренированных людей при небольшой нагрузке (менее 60 % от МПК) на фоне тканевой или сосудистой гипоксии развивается гипервентиляция с вовлечением мышц верхнего плечевого пояса и других мышечных групп. Известно, оптимальный уровень работоспособности организма сопряжен с высокой эффективностью транспорта O_2 , что обусловлено активацией генетического аппарата клетки, интенсификацией синтеза белка, нуклеиновых кислот, увеличением количества митохондрий и их ферментной активности, гипертрофией клеточных и тканевых структур. Кроме этого, в тканевой устойчивости принимает участие гликолитическая система (ГС), а также запасы субстратов и макроэргов. ГС способна вырабатывать энергию при низком содержании кислорода или даже совсем без его участия [6].

Исследование функциональных возможностей у здоровых лиц лучше проводить при помощи велоэргометра, так как современные методы

велозергометрии с электронной системой тормозов обеспечивают одинаковый уровень физической нагрузки при различном выполнении физической работы, измеряемой в Вт [4].

Цель исследования. Проанализировать результаты кардиореспираторного нагрузочного тестирования у группы студентов с учетом данных о физическом развитии и оценить возможную корреляцию показателей с полученными результатами исследования.

Материалы и методы. Группа студентов (30 человек) в возрасте $20,7 \pm 1,0$ лет выполняла велозергометрический кардиореспираторный нагрузочный тест. Средние результаты проведенной пробы представлены в таблице 1. Нагрузка по мощности поделена на 7 ступеней каждая продолжительностью 2 мин: 1-я ступень- 20 Вт, 2-я ступень – 70 Вт, 3-я ступень – 120 Вт, 4-я ступень – 170 Вт, 5-я ступень – 220, 6-я ступень – 270 Вт, 7-я ступень – 20 Вт. Участникам предлагалось выполнять одинаковую физическую работу (Вт), которая потенциально должна была характеризоваться как чрезмерная нагрузка по отношению к основным функциональным системам организма студентов с низким уровнем подготовки и умеренная – для студентов с превосходящим уровнем физического развития.

Научный интерес заключался в исследовании динамики МПК и его возможной корреляционной зависимости от внешней механической работы (Вт), выполняемой подготовленными и недостаточно подготовленным испытуемыми. Предварительно обследуемые студенты были поделены на 3 группы по результатам сдачи физической подготовки: 1 группа – высокий уровень, 2 группа – средний уровень, 3 группа – низкий уровень. Рассчитаны средние значения и средняя ошибка показателей каждой группы. Сравнительные результаты между показателем МПК и уровнем физической подготовки демонстрируются в таблице 2. Критерии исключения: состояние характеризующиеся снижением толерантности к физической нагрузке (травмы опорно-двигательного аппарата, вредные привычки (курение), хронические заболевания, жалобы на плохое самочувствие и недомогание в период исследования).

Таблица 1

Средние показатели результатов велозергометрической пробы
исследуемой группы студентов

Средние арифметические показатели КРНТ группы студентов	
рост	173,64 $\pm$ 0,3
вес	72,03 $\pm$ 0,09
ЧСС покой	66,13 $\pm$ 0,08
ATvo2 ml/kg/min	35,54 $\pm$ 0,76
max rer	1,13 $\pm$ 0,02
maxvo2 ml/kg/min	65,85 $\pm$ 1,03
maxvo2 ml/min	3946,77 $\pm$ 71,09
Pvo2 ml/kg/min	43,02 $\pm$ 0,06
Pvo2 ml/min	3103,4 $\pm$ 51,03

У всех исследуемых фиксировались следующие показатели: рост, вес, ИМТ, ЧСС покой, по данным кардиореспираторного нагрузочного теста: показатели аэробно-анаэробных значения $ATVO_2$ (ml/kg/min), показатели газовых объемов ($\max_{reg}$, $\max VO_2$ (ml/kg/min), $\max VO_2$ (ml/min)), показатели газового давления (PVO_2 (ml/kg/min), PVO_2 (ml/min)), оценка физической работоспособности при выполнении упражнений: бег на дистанцию 3 км (скоростной показатель), бег на дистанцию 100 м (показатель выносливости).

Результаты и их обсуждение. Установлено, что студенты с повышенной толерантностью к физической нагрузке характеризовались более высоким показателем максимального потребления кислорода (МПК), а группа менее подготовленных участников меньшим МПК при выполнении такой же физической нагрузки, что связано с низкой адаптацией организма, менее развитой биомеханикой, низкой усвояемостью кислорода и отсутствию резервов.

Таким образом, это позволяет трактовать, что тренированность организма студента, его мышечная масса, качественный показатель работы мышечного аппарата и общее состояние напрямую влияют на показатель МПК. Однако необходимо учитывать, что в связи с идентичной внешней механической работой, рассчитываемой в Вт, выполняемой разными по физической подготовленности группами студентов, трактовка показателей МПК должна отличаться, так как достижение высоких значений МПК у неподготовленных групп возможна при вовлечении большого объема мышечной массы, и повышенной массы тела за счет скелетно-мышечного компонента.

Результаты КРНТ являются прогностическим признаком при комплексной оценке здоровья и развития индивида, а также дополнительным при оценивании сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Таблица 2

Сводные данные по корреляционной зависимости между показателем МПК и физической подготовке

Результаты № группы	3 км время/баллы (выносливость)	100 м время/баллы (скорость)	МПК мл/кг/мин
1 группа	11,1 / 81	13,4 / 64	72,9
2 группа	11,9 / 71	13,7 / 61	60,1
3 группа	13,8 / 40*	13,8 / 59	53,7*

• $P < 0,05$ вероятность ошибки не значимая

Выводы: 1. Испытуемые с пониженной толерантностью к физической нагрузке характеризовались более низкими показателями максимального потребления кислорода в сравнении с более подготовленными при выполнении одинаковой физической работы.

2. Кардиореспираторный нагрузочный тест может использоваться при комплексной оценке здоровья и развития студента, а также в качестве прогностического критерия состояния работоспособности студента при обучении в высших образовательных учреждениях, предусматривающих интенсивные физические нагрузки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Айсанов З. Р., Калманова Е. Н. // Респираторная медицина: Руководство / Под ред. А. Г. Чучалина. М., 2007. С. 389–404.
2. Биктимирова А. А. Применение кардиореспираторного нагрузочного тестирования в спортивной медицине // А. Биктимирова, Н. Рылова, А. Самойлов // Практическая медицина. 2014. № 3 (79). С 50-53.
3. Мустафина М. Х. Кардиореспираторный нагрузочный тест // М. Х. Мустафина, А. В. Черняк // Атмосфера. Пульмонология и аллергология. 2013. № 3. С. 56 - 62.
4. Тавровская Т. В. Велоэргометрия: практическое пособие для врачей // Т. В. Тавровская. - СПб., 2007. С. 4 - 26, 68 - 71.
5. Капилевич Л. В. Биохимия человека: учеб. пособие для ВУЗов / Л. Капилевич, Е. Дьякова, Е. Кошельская, В. Андреев // М.: Издательство Юрайт, 2018.
6. Патологическая физиология. Клиническая патология физиологии: учебник для курсантов и студентов военно-медицинских вузов: в 2 т. / под ред. проф. В. Н. Цыгана. — Санкт-Петербург: СпецЛит, 2018. — Т. 1: Патология физиологии. — 430 с.: ил.

Бахтиярова А. Б.¹, Григорова К. А.¹, Графова Е. Д.¹, Кузнецов С. М.¹, Майдан В. А.¹, Базиленко И. С.²

¹ Военно-медицинская академия им. С. М. Кирова Министерства обороны Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия

² Центр государственного санитарно-эпидемиологического надзора Министерства обороны РФ, Севастополь, Россия

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТОРОВ РИСКА И МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНВАЛИДИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В данной статье проведен анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме гигиенической оценки факторов риска инвалидизации спортсменов, а также в отношении перспективных мер профилактики заболеваний и травм, включая разработку адекватных схем питания и физических нагрузок на этапах тренировочного процесса спортсменов. Разработаны предложения по адаптации тренировочного процесса к определенным видам спорта, состоянию здоровья спортсменов, этапам подготовки и участия в соревновательных состязаниях.

Ключевые слова: инвалидизация, спорт, питание, физическая нагрузка.

Bakhtiyarova A. B.¹, Grigorova K. A.¹, Grafova E. D.¹, Kuznecov S. M.¹, Maydan V. A.¹, Bazilenko I. S.²

¹ Military medical academy of S. M. Kirov Ministry of defence of Russian Federation, Saint Petersburg, Russia

² Center for State Sanitary and Epidemiological Surveillance of the Ministry of Defense of the Russian Federation, Sevastopol, Russia

HYGIENIC ASSESSMENT OF RISK FACTORS AND METHODS OF PREVENTION OF DISABILITY OF SPORTSMEN

Annotation. In this article is carried out an analysis of domestic and foreign literature on the issue of hygienic assessment of athletic disability risk factors, and moreover regarding promising preventive measures of diseases and injuries, including development of perspective adequate systems of nutrition and physical exercises at the stages of the training process. There have been developed proposals for adapting the training process to certain sports, health status of sportsmen, preparation stages and taking part in competitions.

Keywords: disability, sport, nutrition, exercise stress.

Введение: Современный спорт является очень травмоопасным и малейшие нарушения в режиме питания и перераспределении физических нагрузок могут привести к тяжелым последствиям, вплоть до летального исхода. В России и Европе было проведено большое количество исследований с целью снижения риска возникновения осложнений.

Инвалидизация спортсменов является немаловажной проблемой современного «большого» спорта. Известно большое количество случаев травм, в том числе нередко несовместимыми с жизнью во время тренировок и соревнований. Несоблюдение правил подготовки, включая инструктаж, медицинский осмотр, разминку, а также нарушение методики проведения тренировки являются факторами риска травм и острых нарушений в сердечно-сосудистой системе, системе терморегуляции, водно-электролитного обмена, что составляет угрозу не только здоровью, но и жизни спортсмена. Также, кроме физической активности необходимо сформировать рацион спортсмена в соответствии с законами и принципами рационального питания. Организм спортсменов испытывает большие нагрузки, а также стрессовые состояния. Для полноценных занятий, тренировок, рациону питания уделяется особое внимание.

Цель работы: Установить факторы риска и разработать перспективные направления профилактики травм и острых нарушений состояния здоровья, способствующих инвалидизации спортсменов, на основе систематизации и анализа литературы.

Материалы и методы работы: В данном исследовании проведена систематизация результатов исследований отечественных и зарубежных ученых за последние 20 лет, включая анализ ошибочных решений со стороны медицинских работников и спортсменов в предсоревновательный и соревновательный период. Отечественная и международная литература за последние 20 лет об инвалидизации спортсменов.

Результаты и их обсуждение: Анализ данных литературы показал, что данная проблема является достаточно актуальной в наше время. Так, в исследовании, проведенном А. Д. Черемисиной на 139 спортсменах в возрасте 18-55 лет основную группу составили 50 спортсменов-инвалидов. Из них у 35 человек оформлена инвалидность в результате ампутации конечности(ей) и 15 - в результате травмы спинного мозга. Средний возраст испытуемых $30,5 \pm 8,9$ лет; средний срок посттравматической адаптации $12,6 \pm 8,7$ лет; средний стаж занятий спортом $5,7 \pm 4,6$ лет. Испытуемые занимались такими видами спорта, как баскетбол на колясках, гонки на колясках, футбол (для ампутантов), плавание и настольный теннис, причем у 65,6% из них зафиксирован высокий уровень спортивных достижений (призовые места на Кубках мира и Чемпионатах России). Первая контрольная группа (спортсменов) включала 59 человек (средний возраст $21,6 \pm 4$ года). Испытуемые специализировались в гиревом спорте, арм-реслинге, футболе, волейболе, баскетболе, хоккее, восточных единоборствах, плавании и имели спортивную квалификацию от 2 взрослого разряда до мастеров спорта. Вторую

контрольную группу (инвалидов-неспортсменов) составили 30 человек (средний возраст – $30,5 \pm 10,6$ лет). Из них у 21 испытуемого оформлена инвалидность в результате ампутации конечности и 9 – в результате травмы спинного мозга [1].

Для спортсменов-инвалидов существует отдельная система питания. Необходимо учитывать режим питания (частот приёмов пищи, регулярность), сбалансированность рациона по макро- и микронутриентам, адекватную энергетическую и пищевую ценность продуктов и блюд.. Следует обратить внимание, что физиологическая потребность в пищевых веществах и энергии у спортсменов-инвалидов может существенно отличаться от здоровых лиц ввиду изменения их массы тела (после ампутации) или низкой двигательной активности (последствия паралича после травм спинного мозга). Его необходимо подбирать в зависимости от поставленной цели. Также, следует обратить внимание на научные основы спортивного питания, представляющего важный фактор не только для обеспечения высоких спортивных результатов, таких как повышение силовой, скоростной, общей физической выносливости, увеличения мышечной массы, но и для укрепления здоровья, нормализации обмена веществ, достижения оптимальной массы тела, в целом повышение качества и продолжительности жизни [2].

Процесс формирования устойчивой адаптации в тренировочном процессе спортсменов-инвалидов сопряжен, главным образом, с необходимостью динамично возрастающих физических нагрузок до момента формирования и поддержания «плато» оптимального уровня работоспособности [7]. В экстремальных условиях соревнований дополнительным фактором является высокий уровень психологической устойчивости в интересах достижения определенного результата. В отношении спортсменов-инвалидов это является особенно важным фактором, когда воля к победе может сочетаться с пониманием возможного вторичного травматизма, способного вызвать осложнения как в отношении основного диагноза, повлекшего инвалидность, так и стать фактором риска новых травм и острых состояний, связанных с сердечно-сосудистой системой, системой иммунитета и терморегуляции.

Условно напряжение в тренировке можно назвать процессуальным, а в соревновании – результативным. Обычно они появляются не только в деятельности, но и до нее, с той разницей, что процессуальное напряжение возникает непосредственно перед тренировкой, а результативное может возникать задолго до соревнования [6]. Стресс, вызванный участием в соревнованиях спортсмена-инвалида – это целостное психофизиологическое состояние личности, возникающее в сложной ситуации, которое связано с активным положительным отношением к профессиональной деятельности, характеризуется осознанной ответственностью и сопровождается неспецифическими вегетативными и эмоциональными изменениями, однако при этом присутствует осознание ограничения собственных функциональных возможностей и желание получить некие преференции в отношении своего душевного и социального благополучия [4].

Следовательно, в состоянии стресса могут проявляться положительные и отрицательные эффекты внешней психической деятельности [4]. В этом отношении особо необходимо обращать внимание на алиментарное (пищевое) поведение спортсменов-инвалидов. У человека с тяжёлыми заболеваниями или его последствиями, приведшими к инвалидности, проявляются повышенные требования к элементам эстетики и этики питания, сервировке столов, потребительским и органолептическим свойствам продуктов и блюд, к качеству обслуживания и в целом к системе оказания услуг применительно к питанию. Как результат, социально-психологические аспекты питания, включающие религиозные, национальные, региональные, семейные традиции питания, которые формируют вкусовые предпочтения и пищевые привычки, необходимо учитывать при формировании меню для спортсменов-инвалидов, а не только собственно физиологические потребности в макро- и микронутриентах.

То есть, во время соревнований нельзя существенно изменять привычный режим питания. Следует использовать в рационе спортсменов блюда с высоким массо-энергетическим показателем, когда при небольшом объёме и весе обеспечивается высокая энергетическая ценность в соответствии с массой спортсмена-инвалида, которая может быть существенно ниже по сравнению с периодом до получения травм, связанных с ампутацией или параличом конечностей, и выполняемой внешней механической работой в параолимпийских видах спорта.

Однако, существуют отдельные аспекты, связанные с питанием спортсменов-инвалидов. Так, количество приёмов пищи должно быть увеличено до 4-5, то есть питание должно быть дробным с невысокой энергетической ценностью блюд при каждом приёме пищи и среднесуточной достаточной энергоёмкостью рациона. Это связано с тем, что вне тренировочного процесса, спортсмен-инвалид нередко находится продолжительно в состоянии гипокинезии и вероятность избыточного питания становится очевидной.

Рацион спортсмена-инвалида должен содержать оптимальное количество пищевых волокон. Во-первых, это способ профилактики атонии кишечника и задержки по этой причине стула. Во-вторых, в условиях приёма повышенного количества белка и необходимости предотвратить гнилостные процессы в кишечнике единственным способом профилактики является прием фруктов и овощей, содержащих пищевые волокна. Именно последние обеспечивают формирование нормальной микрофлоры кишечника, обеспечивающей процесс брожения, а не гниения (в условиях присутствия белка), высокий уровень иммунитета, синтез «здоровой» микробиотой некоторых витаминов, отдельных незаменимых аминокислот.

Особенностью питания спортсмена-инвалида является использование пищевых технологий и рецептур блюд, обеспечивающих его душевное и социальное благополучие как элементов здоровья.

Питание в постсоревновательный период должно способствовать быстрейшему восстановлению работоспособности организма. Одной из

важнейших задач при составлении рациона после значительных нагрузок является усиление анаболических процессов и предупреждение возможности жировой инфильтрации печени. В связи с этим сразу после тяжелой тренировки или напряженного соревнования рекомендуется выпить 100-200 мл раствора какого-нибудь спортивного напитка, содержащего сахар. При отсутствии таких напитков их можно заменить 100-200 мл 50%-го раствора сахара. Через 30-45 минут после этого следует употреблять белковую пищу.

Пищевой рацион после соревнований необходимо обогатить углеводами. Предпочтение следует отдавать наряду с глюкозой и фруктозой, способствующими быстрому образованию в мышцах и печени гликогена и улучшающим питание сердечной мышцы, фруктам, овощам, крупам, обеспечивающими восстановление функций желудочно-кишечного тракта, микробиоценоз кишечника и, следовательно, иммунитет, страдающие в период соревнований [8].

Вывод: Реабилитация спортсменов-инвалидов должна предусматривать обеспечение душевного и социального благополучия как элементов здоровья, а также физического благополучия с учетом изменённых физиологических потребностей в питательных веществах и необходимостью восстановить микробиоценоз кишечника и в целом функциональные возможности желудочно-кишечного тракта, включая не только процесс пищеварения, но и иммунитет, а также иные функции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Черемных А. Д. Психологические особенности спортивной карьеры спортсменов-инвалидов: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.13/ Черемных А. Д. – СПб, 1998. – С. 166
2. Сбитнева О. А. Роль питания при повышенных физических нагрузках спортсменов. – 2019. – №7. – С. 81-83
3. Бурякина Т. А. Клинико-диагностические особенности кардиологического обследования спортсменов / Бурякина Т. А., Затейщиков Д. А. // Трудный пациент. – 2011. – Т. 9, № 2-3. – С. 34-40.
4. Длительный стресс в спортивной деятельности и его профилактика / Саханский А. В., Черемисова И. В. // физическое воспитание и спортивная тренировка – 2012–Т. № 2(4) С. 101-107
5. Аль-Обади И. С. Генные маркеры как предикторы внезапной сердечной смерти в спорте / Аль-Обади И. С. // Российский кардиологический журнал. –2007. –№ 1. –С. 57-61.
6. Чарыкова И. А., Стаценко Е. А., Руммо Д. В. Влияние экстремальных условий деятельности на показатели функционального состояния центральной нервной системы // Военная медицина, - Мн., 2009. –№4. –С. 119-123.
7. Козловский А. В. Неблагоприятные психические состояния у спортсменов и пути их преодоления // Актуальные проблемы спортивной медицины и реабилитации: материалы конференции. – Гродно, 2010. – С. 75-80.
8. Полиевский С.А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 232 с.
9. Частные методики физической реабилитации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://media.ls.urfu.ru/sport/method/org_base/sredstve_reab/lfk/

Босенко Ю. М., Распопова А. С.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия

ДИНАМИКА СУБЪЕКТНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Аннотация. В исследовании приводится анализ проявления субъектных качеств личности – мотивации самодетерминации и ответственности спортсменов на разных этапах обучения в вузе (N=185). Выявлено, что между учащимися существует большое количество достоверных различий в проявлении субъектных свойств. Основным отличием магистрантов от первокурсников являются более низкие показатели внешней мотивации. У магистрантов достоверно ниже все деструктивные показатели ответственности.

Ключевые слова: мотивация самодетерминации, ответственность, субъектность, этап обучения, спортсмены, физическая культура.

Bosenko Yu. M., Raspopova A. S.,

Kuban state university of physical culture, sports and tourism, Krasnodar, Russia

DYNAMICS OF SUBJECTIVE INDICATORS OF ATHLETES PERSONALITY AT DIFFERENT STAGES OF TRAINING AT THE UNIVERSITY

Annotation. The study provides an analysis of the manifestation of subjective personality qualities-motivation of self-determination and responsibility of athletes at different stages of training in higher education (N=185). It is revealed that there are a large number of significant differences between students in the manifestation of subject properties. The main difference between undergraduates and first-year students is lower indicators of external motivation. Undergraduates have significantly lower all destructive indicators of responsibility.

Keywords: self-determination motivation, responsibility, subjectivity, training stage, athletes, physical culture.

Проблема субъектных свойств личности спортсменов является актуальной в современной психологии. Она связана с необходимостью понимать, как человек сам может выбирать и направлять собственную активность [3]. Многие авторы опираются на идею собственной активности субъекта. Самодетерминация предполагает способность к внутренне обусловленной деятельности, не зависящей от социального и общественного влияния [2]. Такое поведение побуждается самой личностью в соответствии с убеждениями и предпочтениями и направляет его поведение в процессе обучения [1]. Ответственность – это гарантирование личностью достижения результата деятельности своими силами, при заданном ею самой уровне сложности и времени достижения. Ответственность рассматривается как стремление, способность, готовность и процесс обеспечения субъектом целостности, самостоятельности и успешности деятельности, общения.

Актуальным является изучение мотивации и ответственности обучающихся вуза. Студенты спортивного вуза включены деятельность, направленную на достижения. Мотивация – основа их успехов в учебе и спорте, а ответственность признается личностным качеством, необходимым каждому для личностного роста, социальной адаптации, реализации [5]. Существует

дефицит данных о динамике этих показателей в процессе обучения у бакалавров и магистров, несмотря на изученность проблемы.

В исследовании приняли участия спортсмены обоего пола, обучающиеся в ФГБОУ ВО КГУФКСТ по направлению подготовки Физическая культура на первом (n=60), третьем курсе (n=64) и в магистратуре (n=61). Для диагностики мотивации самодетерминации как свойства личности использовался опросник «Почему я учусь» [3]. Для диагностики ответственности как системного свойства личности использовался опросник В. П. Прядеина [4].

Результаты изучения мотивации в учебе показали, что наиболее высокий результат в группе первокурсников получен по показателю внешней мотивации идентификации – при этом показатель оказался на границе среднего и высокого уровня. Наименьший результат получен по показателям внешней мотивации и амотивации. Это свидетельствует о благоприятности личностного и мотивационного развития современных первокурсников.

У девушек-первокурсниц выше, чем у юношей-первокурсников, развит интегральный показатель внешней мотивации и амотивация. Аналогичный анализ был проведен в группе третьекурсников мужского пола. Наименьший результат получен по показателям внешней мотивации и амотивации, что свидетельствует о благоприятном личностного и мотивационного развития современных третьекурсников. Стоит отметить слабую дифференцированность различных мотивов обучения, что проявляется при смене ориентиров и становлении жизненного и профессионального самоопределения.

Анализ результатов магистрантов показал, что четко прослеживается снижение выраженности различных видов мотивации самодетерминации от самого глубокого осознания желания учиться (мотивация получения новых знаний) до отсутствия мотивации (амотивация). Показатель мотивации учения в виде желания получения новых знаний граничит с показателем высокого уровня, остальные показатели магистрантов также находятся в диапазоне среднего уровня, но, как отмечено выше, снижается от показателя к показателю. При этом именно по показателю амотивации были выявлены гендерные различия – у магистранток этот показатель выражен ниже, чем у магистрантов. Однако и у тех, и у других этот показатель, как и общегрупповой, развит на низком уровне. Данная картина свидетельствует о зрелости позиции обучающихся магистратуры – они ценят возможность получения новых знаний и внутренне мотивированы на этот процесс, а отсутствие мотивации выражено крайне слабо.

У первокурсников выше, чем у представителей 3 курса развиты такие показатели внутренней мотивации как компетентность, получение новых впечатлений, а также интегральный показатель внутренней мотивации. У первокурсников в соответствии с особенностями возрастного периода существует больше побудительных факторов для учебной деятельности, чем у учащихся 3 курса. У третьекурсников же основными вопросами их возраста является самоопределение и познание себя, что может служить причиной более низких значений по вышеперечисленным показателям. У первокурсников достоверно ниже, чем у третьекурсников показатель амотивации – он развит

низко, в то время как у третьекурсников этот показатель находится на среднем уровне. Это также свидетельствует в пользу наших предположений, высказанных выше.

Анализ различий между первокурсниками и магистрантами выявил достоверную разницу по показателям внутренней мотивации компетентности, идентификации, интроекции, интегральному показателю внешней мотивации и амотивации. При этом у первокурсников выше уровень внутренней мотивации компетентности (однако, в обеих группах этот показатель в рамках средних значений) и амотивации (показатель в обеих группах развит на низком уровне), а у магистрантов достоверно ниже развиты перечисленные выше показатели внешней мотивации. Основным отличием магистрантов университета от первокурсников является не более высокие показатели внутренней мотивации, а сниженные показатели мотивации внешней. Магистранты менее подвержены влиянию внешних мотивационных факторов и меньше от них зависят.

Анализ различий между третьекурсниками и магистрантами выявил повышенный уровень внешней мотивации (по всем показателям) и амотивации у третьекурсников. По показателям внутренней мотивации достоверных различий выявлено не было. Это подтверждает наше предположение, высказанное в обсуждении сравнительных результатов первокурсников и магистрантов – с возрастом обучающиеся способны ориентироваться в своих действиях на внутренние факторы и не зависеть от каких-либо внешних факторов.

Мы проанализировали результаты исследования ответственности у спортсменов, обучающихся на первом курсе. Уровня, характеризующего выраженность качеств ответственности, достигли показатели «когнитивная осмысленность» и «эмоциональность стеническая». Анализ достоверности различий в проявлениях конструктивных компонентов ответственности не выявил значимых показателей между выборками юношей и девушек.

Рассмотрим результаты анализа конструктивных компонентов ответственности у спортсменов, обучающихся на 3 курсе. На высоком уровне развиты в выборке третьекурсников показатели «когнитивная осмысленность», «предметная результативность» и «стеническая эмоциональность». Остальные конструктивные показатели ответственности проявляются ситуативно.

В группе юношей все конструктивные показатели ответственности выражены ситуативно, в то время как в группе девушек все аналогичные показатели выражены высоко. Все эти различия имеют достоверный характер. У третьекурсников различия, обусловленные полом испытуемых, имеют более стабильный и направленный характер: четко понятно, что девушки гораздо более ответственны во всех проявлениях конструктивных компонентов.

На высоком уровне в группе выражены следующие показатели «когнитивная осведомлённость», т.е. поверхностное понимание ответственности, «результативность субъектная» – ориентация при выполнении ответственных дел на личностно значимый результат, а также показатель «эмоциональность астеническая», т.е. представители этой группы склонны испытывать отрицательные эмоции при выполнении ответственных дел.

У третьекурсников основные негативные проявления связаны с недопониманием сути ответственного поведения, незаинтересованность в реализации общественно значимых дел, поиском личной выгоды. Остальные показатели находятся в рамках ситуативного поведенческого проявления. Девушки имеют показатели с высоким уровнем развития. По этим же показателям у юношей выявлен ситуативный уровень проявления.

В целом по группе магистрантов на уровне высокого проявления находятся показатели «результативность предметная», «эмоциональность стеническая», а также «регуляторная интернальность». Т.е. наиболее важными при реализации ответственности для представителей взрослого периода жизни являются ориентация на общественно значимый результат при выполнении ответственных дел, положительные эмоции при выполнении ответственных дел, а также в целом способность брать ответственность на себя. При этом у женщин выше среднего уровня развит помимо результатов, отмеченных по всей выборки, показатель «динамическая эргичность», т.е. активность в реализации ответственности, а у мужчин – когнитивная осмысленность, т.е. глубокое, целостное представление сути ответственного поведения.

Анализ деструктивных компонентов показал, что мы можем наблюдать уровень развития деструктивных компонентов ответственности близкий к низкому по большинству параметров (за исключением показателя «результативность субъектная»). Для магистрантов характерны ситуативные проявления деструктивных проявлений ответственности – они не склонны демонстрировать в поведении отказ от выполнения ответственных дел, перекладывание ответственности на других, проявляют активность при выполнении ответственных поручений и не испытывают при этом отрицательных эмоций. Единственное проявление деструктивных компонентов ответственности у данной группы – это ориентация при выполнении ответственности на личностно значимый результат. Достоверные различия были обнаружены только по показателю «когнитивная осведомлённость» – женщины имеют об ответственности поверхностное представление, а мужчины имеют более устойчивые понятия о сути ответственного поведения.

Далее мы провели сравнительный анализ проявлений ответственности в разных группах обучающихся. У третьекурсников выше, чем у обучающихся на первом курсе, развита «динамическая эргичность» – активность в проявлении ответственности и «предметная результативность», то есть ориентация в реализации ответственного поведения на общественно значимый результат. При этом у спортсменов, обучающихся на третьем курсе эти показатели находятся на границе среднего уровня с высоким, а у первокурсников – в рамках ситуативного проявления. При сравнении результатов первокурсников и обучающихся в магистратуре оказалось, что последние имеют достоверно более высокий уровень «результативности предметной» по сравнению с ситуативностью проявлений этого показателя у первокурсников. Сравнение конструктивных компонентов ответственности между обучающимися на третьем курсе и в магистратуре выявило, что у представителей магистратуры способность брать ответственность на себя выше. При этом у более взрослых

спортсменов этот показатель выражен на высоком уровне, а у третьекурсников на уровне ситуативного проявления.

Показателем продуктивности и конструктивности мотивационной структуры (в частности желания учиться) может являться не только и не столько высокий уровень внутренней мотивации, сколько низкий уровень мотивации внешней, а ответственность формируется по мере взросления - приобретая жизненный и профессиональный опыт, взрослые люди в большей степени осознают и смысл ответственного поведения, а также готовность брать ответственность на себя, не стремясь избегать ответственности в сложных жизненных ситуациях, что мы и увидели при сравнении результатов трех возрастных групп.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Босенко Ю. М. Ресурсы эффективной адаптации личности в условиях спортивной деятельности // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2009. Т. 11. С. 75-80.
2. Босенко Ю. М., Распопова А.С. Личностные особенности как ресурс профессиональной самореализации спортсменов // Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2019». под общ. ред. Ю.В. Байковского, В.А. Москвина. Москва, 2019. С. 71-75.
3. Горская Г. Б., Босенко Ю. М., Гринь Е. И., Зернова Т. И., Скачкова С. О., Хорошун М. Э. Самодетерминация как мотивационная предпосылка субъективности студентов в учебной деятельности // Наука Кубани. 2008. № 3. С. 75-80.
4. Прядин В. П. Психодиагностика личности: Избранные психологические тесты: Практикум. Сургут: Сургутский гос. пед. ун-т, 2014. 215 с.
5. Пономаренко В. Н., Распопова А. С. Психологические регуляторы учебной мотивации студентов вуза физической культуры // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта. Мат-лы Всероссийской науч.-практ. конф. с междун. участием, посвященной 85-летию ФГБУ СПбНИИФК. В 2-х томах. 2018. С. 46-49.

Бугаевский К. А.¹, Олейник Е. А.²

¹ Черноморский национальный университет им. Петра Могилы, Николаев, Украина

² Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

ЖЕНСКИЕ АТЛЕТИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА И ЕДИНОБОРСТВА: ИЗМЕНЕНИЯ В ПОЛОВЫХ СОМАТОТИПАХ

Аннотация. В статье представлены данные исследования по выявлению и анализу инверсивных значений половых соматотипов у спортсменок юношеского возраста в ряде атлетических видов спорта и единоборств. По результатам индивидуальных значений индекса полового диморфизма и проведенного соматотипирования, были определены наличие и распространенность инверсивных половых соматотипов у спортсменок юношеского возраста, во всех представленных видах спорта.

Ключевые слова: спортсменки, единоборства, атлетические виды спорта, половой диморфизм, половые соматотипы, инверсия.

Bugaevsky K. A¹, Oleynik E. A.²

¹The Petro Mohyla Black Sea state university, Nikolaev, Ukraine

²The Lesgaft national state university of physical education, sport and health, Saint-Petersburg, Russia

FEMALE ATHLETIC SPORTS AND MARTIAL ARTS: CHANGES IN SEXUAL SOMATOTYPES

Annotation. The article presents the research data on the identification and analysis of inverse values of sex somatotypes in young athletes in a number of athletic sports and martial arts. Based on the results of individual values of the index of sexual dimorphism and somatotyping performed, the presence and prevalence of inverse sexual somatotypes in young athletes were determined in all sports presented.

Keywords: sportswomen, martial arts, athletic sports, sexual dimorphism, sexual somatotypes, inversion.

Введение. Проблемы, касающиеся особенностей занятий женщинами, многими видами спорта, которые изначально, считались «мужскими» видами, построение тренировочно-соревновательного процесса, на всех его этапах и, медико-биологические проблемы, взаимосвязанные с этим – вот, далеко не полный, перечень вопросов, над которым работают сегодня тренеры, спортивные врачи и психологи, во многих странах мира [1-9]. Занятия единоборствами, боксом, атлетическими видами спорта, представительницами женского пола, разных возрастных групп, сегодня стало практической реальностью и носит активный, массовый характер [1-8]. Предметом изучения, как отечественных, так и зарубежных учёных и исследователей, занимающихся данной проблемой, являются соматические адаптивные перестройки, происходящие в онтогенезе женского организма, под воздействием частых и интенсивных физических и психологических нагрузок. Изучаются приспособительные видоизменения в работе всех органов и систем женского организма, влияние на них профессионального спорта, возможные осложнения и последствия интенсивных, зачастую неадекватных нагрузок [1-8].

Актуальность изучения соматических изменений, которые происходят у спортсменок юношеского возраста, при их интенсивных занятиях этими видами спорта, является крайне необходимым, поскольку полученные исходные данные таких исследований, важны для понимания и практического использования в спортивной медицине, а также для адаптированного построения процесса тренировок и выступлений в соревнованиях спортсменок в этих видах спорта, наблюдения за состоянием здоровья спортсменок [1-8].

Связь исследования с научными программами, планами, темами. Исследование проводилось в соответствии с темой научно-исследовательской работы Черноморского национального университета имени Петра Могилы, г. Николаев: «Изучение медико-биологических особенностей адаптации женского организма при занятиях силовыми видами спорта и единоборствами» и НГУ физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-

Петербург, Россия: «Морфологические особенности человека в условиях двигательной деятельности».

Цель статьи: анализ результатов исследования по значениям индекса полового диморфизма и распространённости выявленных инверсий в половых соматотипах у юных спортсменок в представленных видах спорта.

Задачи исследования: 1. Провести антропометрические измерения, с последующим соматотипированием у спортсменок в каждом виде спорта.

2. По результатам проведённого соматотипирования, выявить и проанализировать количество инверсивных соматотипов в каждом виде спорта.

Материал и метод исследования: Данное исследование проводилось на базе спортивных клубов и секций ряда областей Украины, и в г. Санкт-Петербург, Россия, в 2019 году. За этот период времени, в исследовании приняли участие спортсменки юношеского возраста ($n=162$), активно занимающихся данными видами спорта. Из них: спортсменок, занимающихся женским боксом ($n=13$), кикбоксингом ($n=14$), киокушинкай–каратэ ($n=24$), панкратионом ($n=12$), вольной борьбой ($n=16$), тхэквондо ($n=14$), самбо ($n=33$), тяжёлой атлетикой ($n=11$), гиревым спортом ($n=13$), пауэрлифтингом ($n=12$). Средний возраст спортсменок, занимающихся единоборствами, составил $19,03 \pm 1,06$ лет, атлетическими видами спорта – $19,43 \pm 0,87$ лет ($p \leq 0,05$). Спортивный стаж спортсменок составил – от 2,5 до 9 лет, уровень спортивной квалификации – от III-разряда, до кандидата в мастера спорта (КМС) в мастера спорта (МС), в своей спортивной дисциплине.

Для достижения цели проводимого исследования, нами были использованы такие антропометрические методы, как определение ширины плеч и ширины таза, необходимые для определения такого морфологического индексного значения, как индекс полового диморфизма (ИПД), по классификации Дж. Таннера. Согласно полученным индексным значениям, путём математического перерасчёта, проводилось соматотипирование у спортсменок, исходя из критериев, соответствующих классификации Дж. Таннера и У. Маршалла [1-8]. Нами, за основу оценивания, брались индексные значения, предложенные этими исследователями, для женщин, а именно: гинекоморфный половой соматотип – менее 73,1 у. е.; мезоморфный половой соматотип – 73,1–82,1 у. е. и, андроморфный половой соматотип – более 82,1 у. е. [1-8]. Также, был применён метод литературного анализа доступных источников информации и интервьюирование участниц исследования.

Результаты исследования. После определения ИПД, было проведено соматотипирование по методике J. Tanner и W. Marshall [1-8]. В группе спортсменок юношеского возраста ($n=162$), нами были получены следующие результаты, которые представлены в табл. 1:

Таблица 1

Варианты половых соматотипов у спортсменок (к-во человек, %)

Гинекоморфный соматотип	Мезоморфный соматотип	Андроморфный соматотип
Женский бокс (n=13)		
2 (15,39%)	7 (53,85%)	4 (30,77%)
Кикбоксинг (n=14)		
2 (14,29%)	9 (64,28%)	3 (21,43%)
Киокушинкай – каратэ (n=24)		
3 (12,5%)	16 (66,67%)	5 (20,83%)
Панкратион (n=12)		
4 (33,33%)	7 (58,33%)	1 (8,33%)
Вольная борьба (n=16)		
9 (56,25%)	5 (31,25%)	2 (12,5%)
Тхэквондо (n=14)		
2 (14,29%)	9 (64,28%)	3 (21,43%)
Самбо (n=33)		
5 (15,15%)	24 (72,73%)	4 (12,12%)
Тяжёлая атлетика (n=11)		
1 (9,09%)	6 (54,55%)	4 (36,36%)
Пауэрлифтинг (n=12)		
1 (8,33%)	6 (50,00%)	5 (41,67%)
Гиревой спорт (n=13)		
–	9 (69,23%)	4 (30,77%)

Как показал анализ проведённого соматотипирования, по результатам полученных значений ИПД, гинекоморфный половой соматотип был определён у 29 (17,90 %) спортсменок юношеского возраста, мезоморфный половой соматотип – у 98 (60,49 %) спортсменок, андроморфный, инверсивный половой соматотип, был определён у 35 (21,61 %) спортсменок. В группе, представительниц инверсивных (мезоморфного и андроморфного) половых соматотипов, было определено 133 (82,10 %), или подавляющее количество из числа всех спортсменок. Дополнительное расширенное интервьюирование спортсменок показало, что наименьшее число соматических изменений в половых соматотипах, имели спортсменки, с малым спортивным стажем – от 1,5 до 2,5 лет. Полученные данные выявленных половых соматотипов, у 162 спортсменок юношеского возраста, представляющих 10 видов единоборств и атлетических видов спорта, а также проведённый их анализ, позволяет утверждать, что занятия девушками данными видами спорта, приводит к адаптационным деформациям их базового, гинекоморфного полового соматотипа, что ведёт к смещению соматических показателей ИПД. Инверсивные половые соматотипы, наиболее часто встречались: мезоморфный соматотип – в кикбоксинге, тхэквондо, гиревом спорт – по 9 спортсменок, киокушинкай-карате – 16, самбо – 24 спортсменки. Андроморфный соматотип – в женском боксе, самбо, тяжёлой атлетике, в гиревом спорте – по 4, киокушинкай-карате и пауэрлифтинге – по 5 спортсменок.

Выводы:

1. У спортсменок во всех видах единоборств и в атлетических видах спорта происходят изменения в базовых половых соматотипах.

2. Установлено, что во всех представленных видах спорта у спортсменок юношеского возраста доминируют инверсивные, не физиологические половые соматотипы: мезоморфный – у 98 (60,49%) спортсменок, андроморфный половой соматотип – у 35 (21,61%) спортсменок, всего – у 133 (82,10%) девушек.

3. Считаем, что выявленные индивидуальные смещения половых базовых соматотипов в сторону инверсивно изменённых, является вынужденным адаптивным (приспособительным) процессом в их организмах, как ответ на интенсивные *как физические, так и психологические нагрузки*.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении. В дальнейшем представляется интересным проведение исследования в данной группе спортсменок, по определению проявлений маскулинизации и гиперандрогении, в их половых соматотипах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бугаевский, К. А. Изучение особенностей формирования половых соматотипов и их инверсий в разных возрастных группах спортсменок-самбисток / К. А. Бугаевский // Единоборства. Научный журнал. – 2019. – № 4 (14). – С. 26-34.
2. Коляда, А.В. Некоторые перспективы развития женского кикбоксинга с учётом полового диморфизма / А.В. Коляда // Приоритетные научные направления: от теории к практике: сборник материалов VIII Междунар. научно-практич. конфер. – Новосибирск. – 2015. – С. 59–62.
3. Лопатина, Л. А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л. А. Лопатина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 12-3. – С. 504–508.
4. К вопросу об инверсии показателей полового диморфизма у представительниц маскулинных видов спорта / В. Б. Мандриков, Р. П. Самусев, Е. В. Зубарева и др. // Вестник ВолгГМУ. – 2015. – № 4(56). – С. 76-78.
5. Неробеев, Н. Ю. Теоретические и практические аспекты спортивной подготовки женщин в вольной борьбе с учетом полового диморфизма: монография / Н. Ю. Неробеев, Б. И. Тараканов. – СПб. : Олимп. – 2012. – 140 с.
6. Ткачук, М. Г. Спортивная морфология : учебник / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник, А. А. Дюсенова; НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П .Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2019. – 290 с.
7. Семёнов, М .М. Соматотип женщин-борцов высокой квалификации различных весовых категорий в аспекте полового диморфизма / М. М. Семёнов, К. Э. Мартиросова, Э. Г. Мартиросов // Вестник Московского университета. *Серия XXIII. Антропология*. – 2016. – № 4. – С. 92-10.
8. Somatotype analysis of physically active individuals / A.H. Almeida, S.A. Santos, P.J. Castro et al. // J Sports Med Phys Fit., – 2013. – №53 (3). – Pp. 268-273.

Бушенёва И. С., Козырева А. В., Торосян И. Г., Волобуев С. И.

Ставропольский государственный медицинский университет, Ставрополь, Россия

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СЛАБОВИДЯЩИМИ ШКОЛЬНИКАМИ

Аннотация. Представлен исследовательский материал особенностью, которого является методика занятий физической культурой для слабовидящих детей с элементами инклюзивного образования. Положительное влияние занятий в адаптивной физической культуре имеет ряд преимуществ направленных на: развитие основных физических качеств; повышение функциональных возможностей организма; становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно–двигательных качеств школьника.

Ключевые слова: физическая подготовленность, методика, педагогический эксперимент; контрольные испытания, физические упражнения.

Busheneva I. S., Kozyrev A. V., Torosyan G. I., Volobuev S. I.

Stavropol state medical University, Stavropol, Russia

FEATURES OF THE METHOD OF ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING WITH VISUALLY IMPAIRED STUDENTS

Annotation. The article Presents a research material on the methodology of physical education for visually impaired children with elements of inclusive education. The positive impact of classes in adaptive physical culture has a number of advantages aimed at: the development of basic physical qualities; improving the functional capabilities of the body; the formation, preservation and use of the remaining physical and motor qualities of the student.

Keywords: physical fitness, methodology, pedagogical experiment; control tests, physical exercises

Физическое воспитание в школах для слабовидящих детей осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным и эстетическим воспитанием и занимает одно из важнейших мест в подготовке слабовидящих школьников к самостоятельной жизни [1,4].

Вопросам обучения и воспитания слабовидящих школьников посвящено значительное количество научных исследований [5,7]. Число слабовидящих в нашей стране с каждым годом постепенно растет [3,6,8].

У лиц с нарушениями зрения возникают специфические особенности деятельности, эти особенности проявляются в отставании, нарушении и своеобразии развития двигательной сферы, пространственной ориентации, формировании представлений и понятий, в способах практической деятельности, в особенностях эмоционально–волевой сферы, социальной коммуникации, интеграции в общество, адаптации к труду.

Исследования, проведенные под руководством О.Э. Аксенова, и С.П. Евсеева (2007), подтвердили ту неопределимую роль физической культуры для слабовидящих, но при условии правильно подобранных упражнений и

дозированных в соответствии с видом и степенью зрительной патологии. Адаптивная физическая культура слабовидящих детей имеет свои особенности, которые обусловлены не только нарушением зрения, но и наличием вторичных отклонений в физическом и психическом развитии [7].

Цель исследования: разработать и обосновать методику занятий физической культурой для слабовидящих школьников.

Задача исследования: обосновать эффективность разработанной методики развивающей физических качеств у слабовидящих юношей старшего школьного возраста.

Наше исследование было проведено при помощи специально подобранных методов, которые послужили инструментом получения экспериментального материала и явились необходимым условием решения поставленной цели и задачи.

Использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников; анализ медицинских карт; педагогический эксперимент; контрольные испытания; методы математической обработке данных.

В процессе педагогического эксперимента подбирались специальные тесты, позволяющие определить уровень физической подготовленности слабовидящих юношей старшего школьного возраста. В исследовании принимало участие 10 человек 16–17 лет. Тестирование физической подготовленности юношей 16–17 лет с нарушенным зрением осуществлялось с помощью следующих тестов:

- бег 100 м, в секундах;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество раз;
- челночный бег 3x10 м, в секундах;
- наклон вперед из положения сидя, в сантиметрах;
- кросс 1000 м, в минутах.

Исследование проводилось в период с сентября 2018 по май 2019 г. в МОУ СОШ углубленным изучением отдельных предметов № 19. Участвовали 10 слабовидящих юношей 16–17 лет.

В результате предварительного педагогического эксперимента слабовидящих юношей старшего школьного возраста, выявлено общее недоразвитие речи разных уровней, сопровождающееся различными типами дизартрии; соматические заболевания; задержка психического развития; минимальная мозговая дисфункция.

В рамках настоящего педагогического исследования мы проанализировали 24 занятия (48 часов) слабовидящих юношей старшего школьного возраста.

Перед разработкой методики развития физических качеств мы провели контрольный срез по физическим качествам, в котором слабовидящие юноши имеют низкий уровень подготовленности в беге на 100 м, челночного бега 3x10 м сгибание и разгибание рук в упоре лежа имеют низкий уровень подготовленности, и бега 1000 м имеют уровень ниже среднего, средний уровень подготовленности имеет наклон вперед сидя.

На основании данных исследований об особенностях развития уровня физической подготовленности юношей с нарушением зрения мы разработали вариативную часть методики развивающей физические качества с учетом нарушения зрения и внесли некоторые коррективы в учебный процесс.

Целью методики является формирование знаний о физических качествах, предусматривающих комплексный характер профилактической и коррекционной работы, направленный на нормализацию двигательных функций и повышение физической подготовленности слабовидящих юношей старшего школьного возраста.

Основная задача методики – сформировать с помощью средств и методов физической культуры навыков пространственной ориентировки, в преодолении скованности движений, укрепление зрительного анализатора.

Физические упражнения относятся к числу основных средств адаптивного физического воспитания учащихся старшего школьного возраста со слабым зрением. Они формируют двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата.

При разработке нашей методики мы учитывали основное отклонение по зрению и имеющихся сопутствующих заболеваний у слабовидящих юношей старшего школьного возраста в системе учебных занятий, так же учитывались включение здоровых учащихся в учебный процесс как способ выполнения физических упражнений, для повышения физической подготовленности юношей со слабым зрением.

Особенностью методики являются элементы инклюзивного образования. Положительное влияние инклюзивных занятий в адаптивной физической культуре имеет ряд преимуществ направленных на: развитие основных физических качеств; повышение функциональных возможностей организма; становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно–двигательных качеств школьника.

В экспериментальной группе проводились занятия три раза в неделю каждое по 40 минут, в течение полугода, проведено 72 часа. Занятие состояло из трех частей: подготовительная (5–7 минут), основная (23–25 минут), заключительная (8–10 минут). Методика развития физических качеств старшего школьного возраста входила в основную часть занятия (40 %) от общего времени (10 минут). Вариативная часть урока направлена на получение теоретических знаний и развитие физических качеств.

Теоретическая часть включает получение знаний слабовидящих школьников о закаливании, использовании гигиенических средств и проведения спортивных мероприятий.

В практической части предусматриваются комплексы упражнений с учетом следующих методов: переменного (сила, быстрота); равномерного (выносливость); повторного (сила, гибкость); игрового (ловкость, выносливость, быстрота); соревновательного (сила, выносливость, быстрота).

Так же были использованы приемы для лучшего ориентирования в пространстве и активного использования нетрадиционного инвентаря, такие

как: озвученные мячи, мячи с веревочкой, мяч с запахом ванилина, который используется как обонятельный ориентир; яркие в цветовой гамме конусы и фишки (красный, желтый, зеленый, синий) для развития вестибулярного аппарата и многое другое.

При выполнении нашей методики мы регулировали плотность занятий и равномерного распределения дозирования нагрузки для учащихся, следующим образом:

- упражнения выполнялись от простого к сложному;
- увеличивали амплитуду движений постепенно;
- интервалы отдыха увеличивали и уменьшали согласно внешним признакам утомления [2];
- следили за темпом выполнения упражнений.

Таблица 1

Сравнительные показатели физической подготовленности
в конце педагогического эксперимента у юношей 16–17 лет (n=10)

№	Тесты	M±m
	В конце	
1	Бег 100м (сек.)	14,1±0,3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	20,7±0,9
3	Челночный бег 3х 10 (сек.)	7,9±0,1
4	Наклон вперед из положения сидя (см.)	8,6±0,5
5	Кросс 1000м (сек., мин.)	4,5±0,2

На каждом уроке замерялись показатели утомления [2] в начале, середине и в конце занятия для выявления динамики плотности занятия, что давало нам представление об уровне адаптации занимающихся к физической нагрузке.

В конце педагогического эксперимента мы провели контрольное тестирование и определили уровень развития физических качеств слабовидящих юношей старшего школьного возраста (табл. 1).

Сравнение полученных данных показало, что в конце эксперимента слабовидящие юноши имеют уровень подготовленности выше среднего в беге на 100 м и 1000 м, в наклоне вперед сидя; средний уровень подготовленности, в челночном беге 3х10 м; ниже среднего уровень показал тест сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Сравнительные показатели физической подготовленности в начале и в конце эксперимента у юношей 16–17 лет представлены в табл. 2.

Сравнивая показатели физической подготовленности у исследуемых лиц, можно сформулировать вывод, что в результате разработанной нами методики оптимизирующей физическое развитие слабовидящих юношей старшего школьного возраста выявлена высокая статистическая достоверность $p \leq 0,05$, $p \leq 0,01$ в следующих тестах: «Бег на 100 м» прирост составил 5,4 %, при $p \leq 0,05$, «Бег на 1000 м» 8,2 % при $p \leq 0,05$, «Наклон вперед из положения сидя» прирост 24,3 %, при $p \leq 0,05$, «Челночный бег 3х10» на 4,9 %, при $p \leq 0,05$, а в

тесте «Сгибание разгибание рук в упоре лежа» прирост составил 20,3 %, при $p \leq 0,01$. Что доказывает эффективность ее внедрения в учебный процесс.

Таблица 2

Сравнительные показатели физической подготовленности в начале и в конце педагогического эксперимента у юношей 16–17 лет (n=10)

№ /п	Тесты	Группа М±m		Р/ %
		В начале	В конце	
1	Бег 100м (сек.)	14,9±0,3	14,1± 0,3	≤0,05/5,4 %
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол–во)	17,2±0,8	20,7±0,9	≤0,01/20,3 %
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	8,3±0,1	7,9±0,1	≤0,05/4,9 %
4	Наклон вперед из положения сидя (см.)	7,0±0,6	8,7±0,6	≤0,05/24,3 %
5	Кросс 1000м (сек., мин.)	4,9±0,2	4,5±0,2	≤0,05/8,2 %

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1.Беженцева, Л.И. Особенности организации процесса физического воспитания детей–инвалидов (слепых и слабовидящих) в условиях школы–интерната / Л.И. Беженцева. – Томск. Изд–во ТГПУ,2003. – С. 233–237 с.
- 2.Демирчоглян, Г.Г., Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г.Г. Демирчоглян, А.Г. Демирчоглян. – М.: Советский спорт, 2000. – С. 95–102 с.
- 3.Кручинин В.А. Формирование пространственной ориентировки у детей с нарушением зрения в процессе школьного обучения: Учебное пособие. / Рос.гос. пед. ун–т им. А.И. Герцена. СПб., 1991. – 185 с.
- 4.Кулькова, И.В. Педагогический контроль физической подготовленности и морфофункциональных показателей слабовидящих и слабослышащих младших школьников / И.В. Кулькова, Г.Н. Германов / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – Т.100. – № 6. – С. 79–86.
- 5.Солнцева Л.И. Развитие компенсаторных процессов у слепых детей дошкольного возраста. М.: Педагогика, 1980. – 192 с.
- 6.Стернина, Э.М. Теория и методика воспитания слепых и слабовидящих школьников / Э.М. Стернина. – СПб.: Питер, 2001. – 77 с.
- 7.Технологии физкультурно–спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы–составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.
- 8.Толмачев Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих / Р.А. Толмачев М.: Советский спорт, 2007. – 108 с.

Гансбургский М. А.

Ярославский государственный медицинский университет, Ярославль, Россия

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ ЗДОРОВЬЯ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

Аннотация. У 67 студенток 18-19 лет специальной медицинской группы на кафедре физической культуры и спорта в течение учебного года проведена оценка влияния упражнений разной интенсивности на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В конце учебного года установлено снижение переутомления от занятий, моторная плотность занятий перешла в высокий уровень, повысились кислородное обеспечение организма и адаптация к физической нагрузке, а также общий уровень тренированности учащихся.

Ключевые слова: физическое воспитание, студентки вуза, специальная медицинская группа, функциональные показатели организма.

Gansburgsky M. A.

Yaroslavl state medical university, Yaroslavl, Russia

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH HEALTH DEVIATIONS IN A MEDICAL UNIVERSITY

Annotation. 67 students of 18-19 years old of a special medical group at the Department of Physical Culture and Sports during the school year evaluated the impact of exercises of different intensities on the cardiovascular and respiratory systems. At the end of the school year, a decrease in fatigue from classes was established, the motor density of classes went to a high level, the oxygen supply of the body and adaptation to physical activity, as well as the general level of students' fitness, increased.

Keywords: physical education, university students, special medical team, functional indicators of the body.

В 2018 году у 39,6 % студентов 1 курса Ярославского государственного медицинского университета (ЯГМУ) установлено наличие патологии; около 25 % из них составили специальную медицинскую группу (СМГ). На кафедре физической культуры и спорта (КФКС) ЯГМУ врачебно-педагогические наблюдения в СМГ проводятся врачами совместно с преподавателями во время учебно-тренировочного занятия для оценки воздействия физических нагрузок (ФН) на организм. Они направлены на правильное построение занятий и выбор величины ФН в зависимости от состояния здоровья, физического развития и уровня подготовленности первокурсников [4].

Цель исследования – анализ влияния физической нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы на занятиях по физическому воспитанию студенток с отклонениями здоровья.

Методы и организация исследования – 67 студенток 18-19 лет СМГ проходивших физическое воспитание на КФКС ЯГМУ в течение 2018/19 учебного года. Наблюдения включали визуальный контроль, определение моторной плотности занятия, испытание дополнительной стандартной нагрузкой, исследование функциональных показателей организма [2, 4].

Результаты исследования и их обсуждение. Основным средством физического воспитания на КФКС ЯГМУ являются физические упражнения, вызывающие допустимые, соответствующие функциональным возможностям организма реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Степень ФН строго контролируется и регулируется опытными преподавателями (по возможности – с медицинским образованием) [1].

В начальном периоде занятий используются упражнения малой интенсивности, увеличивающие частоту сердечных сокращений (ЧСС) на 25-30 % от исходного уровня (таблица 1). Через 1 мес включали дозированные нагрузки средней интенсивности, повышающие ЧСС на 40-45%. Спустя 2 мес при достаточной адаптации организма к ФН подключали упражнения большой интенсивности, повышающие ЧСС на 70-80 %.

Таблица 1

Влияние упражнений различной интенсивности на частоту сердечных сокращений у студенток специальной медицинской группы

№	Вид физической нагрузки	Частота сердечных сокращений	% увеличения по сравнению с предыдущим значением	P
1	Исходный уровень	$68,3 \pm 4,1$		
2	Упражнения малой интенсивности	$86,7 \pm 4,3$	27	$P < 0,05$
3	Дозированные упражнения средней интенсивности	$97,8 \pm 5,2$	43	$P < 0,05$
3	Дозированные упражнения большой интенсивности	$117,5 \pm 6,8$	72	$P < 0,05$

Визуальный контроль в СМГ позволяет судить о возникающем утомлении по внешним признакам [3, 4]. При этом обращается внимание на характер кожных покровов и слизистых оболочек, степень потливости, выражение лица, характер дыхания, координацию движений. Установлено, что в конце учебного года регистрация признаков переутомления снизилась на $27,5 \pm 3,6\%$ по сравнению с исходным уровнем ($P > 0,05$).

Моторная плотность занятия (МПЗ) определяется методом хронометража. МПЗ от 60 % до 80 % считается средней, свыше 80 % — высокой, менее 60 % — низкой [4]. МПЗ зависит от задач занятия, цели и функциональной готовности занимающихся; чем она выше, тем сильнее физиологический эффект занятия. Показано, что в начале учебного года МПЗ в СМГ ЯГМУ находилась в пределах $56,3 \pm 2,7\%$ и являлась низкой, тогда как в конце наблюдения МПЗ достигла $81,7 \pm 3,5\%$ ($P > 0,05$) и переходила в категорию высокой.

Использование дополнительной стандартной нагрузки перед началом занятия позволяет установить степень готовности испытуемого к тренировке, после занятия дает объективную оценку их влияния на организм. Величина

дополнительной стандартной ФН зависит от пола, возраста, состояния тренированности, вида заболевания [3, 4]. В СМГ ЯГМУ для оценки реакции артериального давления (АД) на ФН используется функциональная проба с 20 приседаниями за 30 с при контроле изменения пульсового давления. Сочетания изменений этих показателей позволяет определить характер ответа на ФН (табл. 2). Наблюдения свидетельствуют, что у студенток СМГ развивается атипичский ответ на ФН с замедлением восстановительного периода. У большей части студенток (78,4 %) тип реакции – гипер- и гипотонический, что учитывали при выборе учебно- тренировочного режима.

Таблица 2

Типы реакции артериального давления (АД) на физическую нагрузку у студенток 18–19 лет специальной медицинской группы ЯГМУ

№	Тип реакции	Отн ос.с одержание, %	Характеристика реакции						
			Пульс		АДс мм. рт. ст.		АДд мм. рт. ст.		ВП
			И	Н	И	Н	И	Н	
1	Нормотонический	*	72,5±1,7	133,9±3,1	123,7±2,5	147,5±4,5	78,4±2,3	69,4±3,4	2,6±0,2
2	Гипертонический	51,4	68,3±4,1	113,6±6,8	129,9±7,5	189,7±5,8	93,5±7,3	114,7±4,9	7,5±0,4
3	Гипотонический	27,0	59,8±9,7	132,5±8,6	98,5±6,3	115,8±8,2	62,4±2,7	71,3±4,7	8,7±0,3
4	Ступенчатый	5,4	63,5±4,3	144,8±9,1	113,3±5,8	95,5±4,87	81,7±8,1	87,5±6,3	11,3±0,5
5	Дистонический	16,2	65,1±6,3	143,4±8,2	93,8±7,1	184,7±7,8	72,4±6,5	37,1±5,7	14,5±0,7

Примечание: * студентки 18 – 19 лет 1 курса основной медицинской группы; АДс – систолическое и АДд – диастолическое артериальное давление, И – исходная величина показателя, Н – значение показателя после нагрузки, ВП - восстановительный период, мин

Анализ структуры заболеваемости студенток 1 курса СМГ свидетельствует, что патология сердечно-сосудистой системы выявлена у трети обследованных. Поэтому основной задачей исследования явилось определение реакции сердечно-сосудистой системы на ФН. Наблюдения показали достоверное уменьшение времени восстановления частоты пульса при дополнительной стандартной нагрузке (проба Руфье – 30 приседаний за 45 с) после занятия ($2,4 \pm 0,2$ мин в конце года; $3,6 \pm 0,4$ мин – в начале исследования; $P > 0,05$) и дыхания ($2,7 \pm 0,4$ мин; $3,8 \pm 0,5$ мин – в начале исследования; $P > 0,05$) в более короткий период.

Определение функциональных показателей у студенток СМГ проводились испытаниями с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генчи) [3, 4]. Результаты исследования, представленные в табл. 3, свидетельствуют о положительной динамике кислородного обеспечения организма и общего уровня тренированности в СМГ в течение учебного года.

Таблица 3

Функциональные показатели студенток 1 курса специальной медицинской группы ЯГМУ в начале и в конце учебного года

Тесты	Начало учебного года	Конец учебного года	Среднегодовой прирост, %
проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)	29,4 ± 5 сек	39,1 ± 4 сек	34,2
проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)	22,3 ± 8 сек	35,6 ± 5 сек	33,9

Заключение. Проведенное исследование показало, что организация учебно-тренировочных занятий в специальной медицинской группе ЯГМУ позволяет получить объективную оценку влияния упражнений разной интенсивности на сердечно-сосудистую систему и позволяет контролировать уровень физических нагрузок. В конце учебного года у студенток снизилось переутомление от занятий, моторная плотность занятий перешла от низкого уровня в высокий, повысилась адаптация учащихся к физической нагрузке и общий уровень тренированности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Загrevская А. И. Методология построения содержания физкультурного образования студентов специальной медицинской группы педагогического вуза // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 10. – С. 17–21.
2. Капилевич Л. В., Солтанова В. Л., Давлетьярова К. В. Организация занятий лечебной физической культурой с освобожденными от физического воспитания студентами // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 7. – С. 29–32.
3. Прошляков В. Д., Никитин А.С. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья – СПб.: Эко-вектор, 2016. – 160 с.
4. Руководство по спортивной медицине / под ред. В. А. Маргазина. – СПб.: СпецЛит, 2012. – 487 с.

Гильфанова Г. Ф., Кругликова В. С., Десяткина Л. Ю.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНЫМ ПЛАВАНИЕМ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Аннотация. В статье описывается влияние занятий адаптивным плаванием на развитие координационных способностей детей с умственной отсталостью.

Ключевые слова: адаптивное плавание, дети с умственной отсталостью, развитие координационных способностей.

INFLUENCE OF ADAPTIVE SWIMMING ON THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION

Annotation. The article describes the influence of adaptive swimming classes on the development of coordination abilities of children with mental retardation.

Keywords: adaptive swimming, children with mental retardation, development of coordination abilities.

Проблема сохранения и целенаправленного формирования здоровья детей в сложных современных условиях развития России исключительно значима и актуальна, поскольку связана напрямую с проблемой безопасности и независимости страны. За последние годы в России произошло значительное качественное ухудшение здоровья школьников. Количество детей с ограниченными возможностями здоровья растет с каждым годом.

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. В мире насчитывается более 300 млн. человек с умственной отсталостью. Специалисты, занимающиеся изучением данной категории детей, определяют умственную отсталость не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся многообразными признаками как в клинической картине, так и в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

Несмотря на то, что умственная отсталость – явление необратимое, это не значит, что она не поддается коррекции. Постепенность и доступность дидактического материала при занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения детьми разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности ребенка.

Обучение и воспитание детей с умственной отсталостью, в том числе и физическое, достаточно актуальная тема в практике теории и методики адаптивной физической культуры (АФК). В последнее время особую значимость приобретает разработка вопросов, связанных с применением таких коррекционных технологий, которые бы позволили школьникам с проблемами в развитии не только получить определенный объем знаний, умений и навыков, но и повлекли бы за собой истинное развитие ребенка.

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт занимают одно из ведущих мест в подготовке детей и подростков с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни, способствуют коррекции психофизического развития и являются важным средством их успешной социальной адаптации и интеграции.

Поэтому на сегодняшний день особую актуальность приобретает вопрос расширения двигательной активности детей этой группы путем их привлечения к регулярным занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным плаванием.

Плавание отлично развивает начальную, необходимую для жизни координацию всего тела. Известно, что координация развивается и тренируется в процессе взросления человека, у детей она будет хуже, чем у взрослых, хотя по-разному бывает. Плавание и в целом освоение скоординированных движений в воде, как в особой среде, развивает правильное ощущение всего тела, координацию и умение управлять собой (своим телом). Дальше, конечно, в развитии координации не помешают и другие виды искусства, и спорта.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья бассейн не только средство укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и существенный фактор коррекции и компенсации нарушенных функций.

Цель исследования: разработать и научно обосновать методику проведения занятий по адаптивному плаванию с учетом основного дефекта детей, направленную на коррекцию нарушений двигательной сферы и обеспечивающей их социально-бытовую адаптацию.

Объект исследования: процесс адаптивного физического воспитания подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Предмет исследования: влияние занятий адаптивным плаванием на развитие координационных способностей детей с ограниченными возможностями здоровья.

Гипотеза исследования: предполагается, что занятия адаптивным плаванием по разработанной программе наиболее эффективно способствуют развитию координационных способностей и психомоторного развития детей с умственной отсталостью, способствуя, таким образом, их социальной адаптации.

В соответствии с целью и гипотезой перед исследованием были поставлены следующие *задачи исследования*:

1. Изучить и проанализировать средства, формы и методы адаптивного физического воспитания детей-инвалидов с нарушениями интеллекта.
2. Изучить особенности развития координационных способностей и психомоторики подростков с отклонениями в умственном развитии.
3. Разработать методику адаптивного плавания для подростков с умственной отсталостью и проверить ее эффективность.

Практическая значимость работы состоит в разработке практических рекомендаций для специалистов по адаптивному физическому воспитанию, преподавателей физической культуры специальных (коррекционных) школ VIII вида и тренеров, по организации и проведению занятий адаптивным плаванием в рамках внешкольной работы.

Экспериментальные исследования при решении поставленных в работе задач проводились на базе МАОУ ДО ДЮСШ бассейн «Океан» с. Бураево Бураевский район РБ.

В исследовании приняли участие 12 человек, из которых 6 занимающихся – представители контрольной группы (далее КГ), и 6 – экспериментальной группы (далее ЭГ). Все занимающиеся прошли медицинский контроль, подтверждающий наличие справки о состоянии здоровья.

В качестве тестов измерения уровня развития координационных способностей детей с умственной отсталостью нами были выбраны следующий контрольные испытания (тесты):

1. «Челночный бег 3х5м»
2. «Метание мяча в цель»
3. Упражнение на равновесие «Ласточка»
4. Динамическое равновесие «Ходьба по гимнастической скамейке»

Для определения особенностей развития психомоторики умственно отсталых подростков мы применяли модифицированные пробы Н. И. Озорецкого, характеризующие моторную ловкость испытуемых, умение владеть своим телом и способность выполнять сложно-координационные двигательные акты. Уровень развития крупной моторики оценивался по результатам двух тестов:

1. «Прыжок с поворотом на 360°».
2. «Переход из положения лежа на спине в положение стоя без помощи рук» (тест «Лежастоя»).

Для оценки развития мелкой (мануальной) моторики использовались специальные тестовые задания, предложенные Н. О. Рубцовой (выполняемые двумя руками одновременно):

1. Поочередное противопоставление большому пальцу всех остальных пальцев (тест «Пальчики здороваются»).
2. Поочередное сжимание-разжимание пальцев рук (тест «Фонарики»).

Оценка результатов тестов производилась по 10-балльной системе (от 0 до 10 баллов).

После проведения формирующего этапа педагогического эксперимента необходимо было исследовать уровень развития координационных способностей для проверки эффективности занятий плаванием, направленных на развитие координационных способностей умственно отсталых детей, разработанных нами на основе представленных теоретических положений и сравнить итоговые данные с исходными, Результаты сравнительного анализа эксперимента приведены на диаграмме.

Из диаграммы видно, что за исследуемый период 2 показателя теста из 4 на развитие координационных способностей детей с умственной отсталостью в экспериментальной группе носят достоверный характер. Прирост показателей координационных способностей, таких как: «Равновесие «Ласточка» (сек.)» – увеличился на 26,2 %, «Метание мяча в цель (кол-во попаданий из 5 возможных) (сек.)» – увеличился на 14,3 %.

Однако необходимо отметить, что показатели 2 из 4 тестов на развитие координационных способностей «Челночный бег 3х5 (сек.)» и «Ходьба по гимнастической скамейке»» носят несущественный и недостоверный характер, экспериментальные данные подтверждают, что данные координационные способности формируются у детей с умственной отсталостью более продолжительное время.

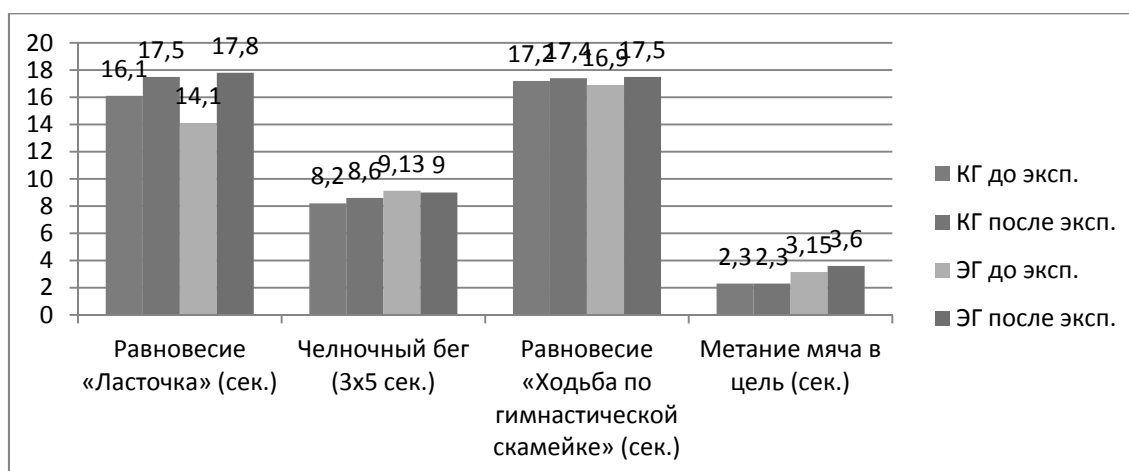


Рис. 1. Сравнительный анализ уровня развития координационных способностей испытуемых в ходе эксперимента

По итогам педагогического эксперимента нами было проведено обследование крупной и мелкой моторики детей с умственной отсталостью и получены следующие результаты.

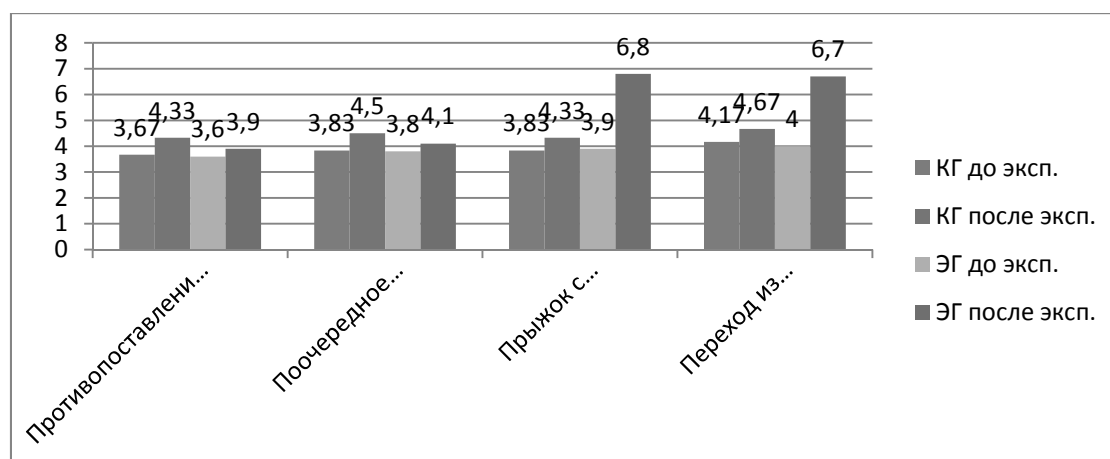


Рис. 2. Сравнительный анализ показателей психомоторного развития испытуемых в ходе эксперимента

По результатам тестов, отражающих уровень развития мелкой моторики рук умственно отсталых подростков (тесты «Противопоставление пальцев» и «Поочередное сжимание-разжимание пальцев рук»), достоверных различий между детьми КГ и ЭГ нами выявлено не было, что свидетельствует об отсутствии влияния занятий плаванием по предложенной программе на мелкомоторное развитие занимающихся.

Как видно из результатов, представленных в табл. 2.5, испытуемые ЭГ показали достоверно лучший уровень развития крупной моторики по сравнению с КГ, что выражено в более высоких балльных показателях. По-прежнему у всех испытуемых обеих групп наблюдались некоторые нарушения в координации движений, однако у испытуемых ЭГ они оказались менее выражены, чем КГ.

При выполнении теста «Прыжок с поворотом на 360°» 16,7 % испытуемых из КГ выполняли кружение на одной ноге, теряя при этом

равновесие, в то время как в ЭГ все занимающиеся прыгали либо пытались выполнить прыжок вокруг своей оси. 88,9 % испытуемых из ЭГ пробовали выполнить замах руками, однако 22,2 % из них по-прежнему делали его назад (как при прыжке в длину). В КГ 41,7 % испытуемых вообще не пытались выполнить замах, а 25,0 % делали замах руками назад. 38,9 % испытуемым из ЭГ удалось удержать равновесие в момент приземления при незначительном угле отклонения от нулевой отметки, в то время как в КГ сохранил равновесие лишь 1 человек. 11,1 % испытуемых из ЭГ выполнили прыжок с поворотом более чем на 100°, однако при этом не удержали равновесия.

Тест «Переход из положения лежа в положение стоя без помощи рук» по-прежнему вызвал затруднения у испытуемых как КГ, так и ЭГ, однако в ЭГ нами была отмечена выраженная положительная динамика результатов, что отразилось в более высоких балльных показателях.

При выполнении данного теста по-прежнему 100 % испытуемых из КГ и только 88,9 % испытуемых ЭГ помогали себе одной либо двумя руками (локтями) на различных этапах подъема. Перейти из положения лежа в положение седа на полу без помощи рук смогли 50,0 % испытуемых из ЭГ и только 25 % из КГ. Помогали себе обеими руками при выполнении задания 22,2 % из ЭГ и 41,6 % из КГ. Не смогли удержать равновесие при переходе в положение седа на коленях и при подъеме в основную стойку 75,0 % испытуемых из КГ и только 27,8 % из ЭГ.

Делая вывод, нужно отметить, что не существует, таких нарушений в развитии детей, которые было бы сложно компенсировать посредством АФК. Эффект зависит не только от правильного подбора методики, методов работы, системы упражнений и игр, определения нужной интенсивности и дозировки их выполнения, а в большей степени от желания и упорности взаимного труда педагога и ребенка.

*Графова Е. Д.¹, Бахтиярова А. Б.¹, Григорова К. А.¹, Майдан В. А.¹,
Базиленко И. С.²*

¹ Военно-медицинская академия им. С. М. Кирова Министерства обороны Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия

² Центр государственного санитарно-эпидемиологического надзора Министерства обороны РФ, Севастополь, Россия

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТОРОВ РИСКА СПОРТИВНОЙ АДДИКЦИИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В данном исследовании проведен анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме гигиенической оценки факторов риска возникновения аддикции упражнений у молодежи, а также ее влияние на организм человека и способы поддержания оптимального уровня физической активности. Разработаны перспективные предложения в отношении профилактики случаев аддикции.

Ключевые слова: спортивная аддикция, аддикция упражнений, поведенческая зависимость.

Grafova E. D.¹, Bakhtiyarova A. B.¹, Grigorova K. A.¹, Maydan V. A.¹, Bazilenko I. S.²

¹ Military medical academy of S. M. Kirov Ministry of defence of Russian Federation, St. Petersburg, Russia

² Center for state sanitary and epidemiological surveillance of the Ministry of Defense of the Russian Federation, Sevastopol, Russia

HYGIENIC ASSESSMENT OF RISK FACTORS OF SPORT ADDICTION OF TEENAGERS

Annotation. In this article is carried out an analysis of domestic and foreign literature on the issue of hygienic assessment of risk factors of teenagers addiction in exercises, and moreover its influence on persons organism and ways of maintaining optimal level of physical ability. There were developed promising proposals for prevention addiction cases.

Keywords: sport addiction, exercise addiction, behavioral addiction.

Введение. Современное общество обладает тенденцией к интенсивному внедрению физической культуры и спорта в систему здорового образа жизни в интересах обеспечения физического и психического благополучия как важнейших элементов здоровья человека. В России и за рубежом проведено большое количество исследований небольших групп людей, здоровье которых снижено из-за поведенческой зависимости от регулярных физических нагрузок.

В настоящее время наблюдается тенденция к возникновению зависимого, или аддиктивного, поведения. Стремление людей, занимающихся активными физическими нагрузками, создать иллюзию безопасности, при этом желание «убежать» от реальности часто приобретает деструктивный характер, оказывая неблагоприятное влияние на психологическое состояние индивида, что провоцирует психосоматические заболевания, состояние повышенной тревожности, психологический дискомфорт и в целом отражается на физическом и душевном благополучии как базовых элементах здоровья человека.

Таким образом, актуальность настоящего исследования связана с распространённостью психологического синдрома спортивной аддикции и молодых людей и заключается в необходимости систематизации и анализа данных отечественной и зарубежной литературы по данной проблематике.

Цель работы. Провести анализ литературы о возникновении спортивной аддикции у молодежи, а также ее влияние на организм человека.

Материалы и методы. Алгоритм исследований предусматривал систематизацию и анализ данных отечественной и зарубежной литературы по тематике исследования. Определены психологические особенности людей, склонных к спортивной зависимости, указаны основные механизмы возникновения и развития аддикций. Также, кроме непосредственно физической зависимости, определены сопутствующее влияние наркотической и алкогольной зависимостей. Метод исследования – системный анализ отечественной и международной литературы за последние 5 лет по проблеме спортивной аддикции

Результаты и их обсуждение. Чрезмерное пристрастие к спорту и потеря контроля над объемом и продолжительностью тренировок характеризуют понятие «спортивная аддикция». Анализ литературы выявил, что данная проблема является достаточно актуальной в современный период развития общества. Неблагоприятные тенденции в формировании психологического портрета молодого человека, такие как, неуверенность в собственных способностях, искаженное восприятие собственной личности способно привести к тому, что молодые люди неадекватно много уделяют внимание физическим тренировкам с целью реализовать некий «идеал», навязанным медиакультурой, невзирая на физические травмы и низкую социальную активность. Среди других социально значимых сторон жизни спорт приобретает главенствующую роль. Однако спортивная аддикция как форма зависимого поведения, согласно рабочей классификации А.Ю. Егорова и О.В. Фельсендорфф, относится к группе социально приемлемых форм нехимических зависимостей. В настоящее время различают несколько категорий спорта: для здоровья; спорт высших достижений, или профессиональный; экстремальный спорт. Вопреки большой пользы физической активности, она также может приводить к неблагоприятным последствиям, которые собственно и получили определение аддикция [1].

Аддиктивное поведение рассматривается Ц.П.Короленко как форма деструктивного поведения, выражающаяся в стремлении к уходу от реальности путём изменения своего психического состояния под действием некоторых веществ, обладающих наркотической активностью, и продолжительной фиксацией внимания на активных видах деятельности. В ряде случаев понятие «зависимость» можно трактовать как заболевание. Американское общество зависимостей приняло в 2011 году определение зависимости как хроническое расстройство мозга, связанное с неудержимой тягой к аддиктивному агенту. Подобное решение стало поводом для рассмотрения всех видов зависимого поведения со стороны специалистов в области психотерапии [2].

Нейрофизиологические механизмы развития аддикций активно исследуются в настоящее время. Полученные данные указывают, что «система подкрепления», формирующая положительные эмоции, стоит в основе формирования аддиктивного поведения. Направленность мнестической деятельности о возможной самореализации в спорте, собственно процесс выполнения физических упражнений, формирующих положительные эмоции, переживание состояния после аддиктивной реализации поглощает значительную часть суточного бюджета времени и требует больших энергетических затрат, что противоречит развитию личности в отношении других видов деятельности и, следовательно, самовыражения в иных проявлениях образа жизни человека [3].

Отличительной чертой зависимостей от упражнений является стимул или мотив выполнения физических нагрузок. Желание получить нематериальное вознаграждение, выражающееся в изменении внешности в более привлекательную форму для окружающих, оставаться здоровым является

главной причиной для осуществления продолжительных тренировок [4]. Получение положительного опыта закрепляет и усиливает зависимое поведение от упражнений. Экспериментальные исследования показали, что субъекты с зависимостью от физических упражнений, должны постоянно и интенсивно тренироваться, чтобы избежать негативных чувств или развития синдрома отмены [5].

Разнообразные симптомы отмены были определены в исследованиях E. V. Aidmann, S. Woollard, их принято считать критериям для идентификации аддикции упражнений. К ним относят беспокойство, нетерпеливость, чувство вины, напряжение, дискомфорт, апатия, медлительность, потеря аппетита, бессонница, головные боли [6]. Наиболее явные симптомы, по мнению исследователей, вызывала длительная депривация физических нагрузок. У спортсменов проявлялись признаки нарушения настроения, снижения самооценки, наблюдались эмоциональные расстройства, проблемы со сном, а также сомнение в собственных силах. Кроме того, исследователи провели эксперимент, в котором проверили наличие ярко выраженных симптомов «отмены» при депривации тренировок в течение одного дня. Результаты эксперимента показали, что спортсмены проявляли более высокий уровень напряжения, злости, утомления, смятения и повышение сердечного ритма.

Спортивным аддиктам присущи определенные психологические особенности, среди которых отмечают эмоциональная холодность, черствость, склонность к перфекционизму. По данным E.V. Aidmann, S.Woollard, к психологическим особенностям аддиктов относят повышенный нейротизм, психотизм, гипоманию, импульсивность, низкий уровень экстраверсии [6].

Медицинский контроль возможных нарушений психологического и психофизиологического состояний и симптомов «отмены», низкой эффективности самоконтроля в отношении объема и интенсивности физических нагрузок в период тренировок являются основой для выявления зависимых людей. Лечение спортивной аддикции осуществляется методом коррекции распорядка дня, включая физическую активность, в интересах нормализации энергетического обмена и самореализации иных видов социальной активности, мониторинга и коррекции направленности мнестической деятельности во время и после тренировок, их коррекции психотерапевтическими методиками. При нашем участии были разработаны методики психологического воздействия для поддержания оптимального психологического состояния юношей и девушек, а также выявления специфических психотипов среди учащихся высших учебных заведений, при этом наиболее эффективной методикой является когнитивно-поведенческая терапия [7].

Вывод. Таким образом, юноши и девушки, склонные к аддикции упражнений, обладают характерными психологическими особенностями, а также специфику самореализации в социальной, физической и поведенческой сферах. Мышление молодых людей направлено исключительно на выполнение

физической работы, что приводит к увеличению продолжительности и частоты тренировок. Как результат, наблюдается повышенная раздражительность, смена настроения и симптомы перетренировки. Контроль психологического благополучия молодежи должен осуществляться в соответствии с определенными методиками. Методики коррекции психологической стабильности разработаны при участии врачей гигиенистов и психотерапевтов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Егоров А. Ю., Фельсендорфф О.В. Спортивная аддикция (обзор литературы) // Уральский журнал психиатрии, наркологии и психотерапии. 2013. № 1. – С. 44 – 57. 4
2. Короленко Ц. П., Дмитриева Н.В. Психосоциальная аддиктология. Новосибирск: Изд во ОЛСИБ, 2001. – С. 34-40.
3. Пчелкина Е.П., Яцко А.Г. Проблема спортивной аддикции в молодежной среде // Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт: сбюстатей / отв. ред. А. А. Гиричев Белгород ООО ГиКС 2003. – С. 225 – 229.
4. Овчинникова А. А., Султанова А. Н., Неустроева А. Ю. Аффективные и тревожные расстройства у лиц, занимающихся спортом // Journal of Siberian Medical Science, 2016 – С.20-23
5. Кривошеков С. Г., Боброва Ю. В. Психофизиология спортивных аддикций // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум», 2019 – С. 100-112
6. Aidman E.V., Woollard S. The influence of self-reported exercise addiction on acute emotional and physiological responses to brief exercise deprivation // Psychology of Sport and Exercise. 2013. Vol. 4. № 3. Pp. 225 – 236.
7. Нестерова С. Б., Волохов В. И. Психологические особенности юношей и девушек, склонных к спортивной аддикции // РЕМ: Psychology. Ecology. Medicine, 2018. – С. 19-23

Гусев Е. В., Андрияненко А. О., Панченко М. Н., Майдан В. А.

Военно-медицинская академия им. С. М. Кирова МО РФ, Санкт-Петербург, Россия

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПРЕССИОННОГО БЕЛЬЯ У СПОРТСМЕНОВ ПО БОЕВЫМ ИСККУСТВАМ

Аннотация. В статье рассматривается проблема в применении компрессионного белья в боевых искусствах с целью профилактики малого травматизма.

Ключевые слова: спортивная медицина, компрессионное белье, профилактика, травматизм.

Gysev E. V., Andriyanenko A. O., Panchenko M. N., Maydan V. A.

S. M. Kirov military medical academy the Russian defense ministry, Saint Petersburg, Russia

USE OF COMPRESSION UNDERWEAR FOR MARTIAL ARTS ATHLETES

Annotation. The article deals with the problem of using compression underwear in martial arts in order to prevent minor injuries.

Keywords: sports medicine, compression underwear, prevention of injuries.

Боевые искусства являются одним из самых травматичных видов спорта. Особенно возрастает риск получения травм в предсоревновательный период. Для профилактики подобных явлений в тренировочно-соревновательном периоде в процессе подготовки спортсменов используют средства и методы, уменьшающие риск возникновения травмы [1, 3].

Тренировки по единоборствам согласно современным требованиям и стандартам проводятся на жёстких матах и татами. Типовыми травмами при спарринге являются: ссадины, царапины, ожоги кожи. При этом из-за микробного обсеменения могут происходить заражения поврежденных участков кожи, что способствует возникновению местной воспалительной реакции.

Положительным решением проблемы является то, что современные производители спортивной экипировки изготавливают компрессионную спецодежду, одноименно – рашгارد. Применение последней в тренировочном процессе представляет ряд преимуществ по отношению к обычной одежде. Плотная текстура обеспечивает механическую защиту кожи, облегаящая форма также исключает возможность зацепа за одежду противника и следующие последствия в виде микроразрывов кожи. Эргономический покрой экипировки не приводит к потёртостям кожи, поддерживает мышцы в разогретом состоянии, что ведет в свою очередь к снижению растяжений и травм. В некоторых спортивных дисциплинах допускается применение компрессионной одежды и в соревновательный период, например, грепплинг.

Комплект одежды пропитывается специальной рецептурой, обладающей антигрибковым, антимикробным эффектами.

Экипировка предусматривает использование при тяжелых тренировках с высокой интенсивностью. Она обеспечивает достаточную компрессию, чтобы обжимать и поддерживать мышцы и связки, исключая надрывы при движениях. В результате: повышается эффективность разминки; в конечностях лучше циркулирует кровь; кожа защищена от опрелостей и раздражения. У спортсмена повышается чувствительность рецепторов кожи, быстрее вработывается в тренировочный процесс, нацеливается на лучший результат [2]. Представителями по производству экипировки данного класса являются: «Reebok», «Venum», «Under Armour», «Hayabusa», «Fixgear». Спектр продукции представлен отдельными элементами в виде тайтсов, футболок с длинным и коротким рукавами, а также комплектами одежды «вверх-низ».

Для спорта высших достижений в настоящее время требуется обязательное медицинский контроль спортсменов в отношении травматизма, а также своевременная коррекция расстройств организма и эффективный подход к восстановлению. Представления современной медицинской науки в отношении применения компрессионной одежды исключительно положительные. Частота возникновения микротравм, растяжений, ожогов кожи значительно снижается, что позволяет спортсменам наиболее эффективно сохранять работоспособность в тренировочно-соревновательном периоде [1, 2].

Таким образом, современный подход к тренировочному процессу спортсменов представляет использование простых, доступных любому спортсмену и, в то же время, эффективных средств защиты кожных покровов, представленных в виде компрессионного тренировочного белья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Башкиров, В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М. : Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.
2. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
3. Миронова, З.С. Спортивная травматология / З.С. Миронова, Е.М. Морозова. - М. : «Физкультура и спорт», 1982. - 152 с.

Иващенко Ф. М., Алимсултанов И. И., Велибеков Р. Т., Майдан В. А., Кузнецов С. М.

Военно-медицинская академия им. С. М. Кирова МО РФ, Санкт-Петербург, Россия

СТРЕССОРНАЯ КАРДИОМИОПАТИЯ У СПОРТСМЕНОВ

Аннотация В статье рассматривается структура заболеваемости стрессорной кардиомиопатией у спортсменов, ее зависимость от несоответствия силы и длительности воздействия стрессорных факторов спортивной деятельности.

Ключевые слова: стрессорная кардиомиопатия, поражение сердца, критерии диагностики, перегрузка, спортсмены.

Ivashinenko F. M., Alimsultanov I. I., Velibekov R. T., Maydan V. A., Kuznetsov S. M.
S. M. Kirov Military medical academy, Saint Peterburg, Russia

STRESSING CARDIOMYOPATHY IN ATHLETES

Annotation. The article discusses the structure of the incidence of stress cardiomyopathy by professional athletes and its dependence on the mismatch of strength and duration of exposure to stress factors in sports.

Keywords: stressful cardiomyopathy, heart damage, diagnostic criteria, overload, athletes.

Стрессорная кардиомиопатия (СКМП) у спортсменов – это патология некоранарогенного и невоспалительного генеза, обусловленная, прежде всего, перегрузками, связанными со спортивной и соревновательной деятельностью [2]. Непосредственным повреждающим фактором являются физические и стрессовые перегрузки (соревновательный стресс и психоэмоциональные перегрузки), которые влияют на адекватную адаптацию к условиям спортивной деятельности [3].

Г.Ф. Ланг назвал данную патологию у спортсменов в собственной классификации дистрофий миокарда 1936 года, как «дистрофия миокарда, вследствие физического перенапряжения». На протяжении многих лет наши

отечественные ученые и клиницисты использовали этот термин в своих научных работах, а также в клинической практике. В зарубежной литературе 1960-1970 гг. для обозначения поражения сердца у спортсменов использовался термин «heart strain» - перенапряжение сердца [1].

Следует отметить, что за последние 30-40 лет частота СКМП увеличилась в 4-5 раз. К 1980 году она составляла около 14%, 1995 г. – 25-27 %, а в начале 21 века частота данной патологии выросла до 43-46 %. В связи с этим, такой бурный рост СКМП делает эту проблему чрезвычайно актуальной [4].

Для решения этой проблемы требуется детальное углубленное изучение патогенетических механизмов развития поражения сердца у спортсменов, выявление ранних диагностических критериев и разработки профилактических мероприятий для предупреждения данного заболевания. Это будет способствовать сохранению здоровья, физической работоспособности спортсменов со снижением риска внезапной смерти [1].

В настоящее время современному спорту характерны большие физические и психоэмоциональные нагрузки, которые в большинстве своем вызывают перенапряжение в функционировании многих систем и органов, приводя к развитию патологических изменений, в первую очередь, со стороны сердечно-сосудистой системы. Нерацональные тренировочные режимы, перетренированность, неконтролируемый стресс приводят к неправильному функционированию адаптационных механизмов и провоцируют развитие стресс-индуцированной патологии, включая стрессорную кардиомиопатию [3].

Установлена зависимость развития СКМП от периода тренировочного цикла: в соревновательный период чаще выявляется СКМП по сравнению с подготовительным периодом. Это обусловлено тем, что в соревновательный период повреждающим фактором являются большие физические и психоэмоциональные нагрузки [1].

Мультифакториальное воздействие стрессорных факторов («сгонка» веса, травмы, тренировки в неблагоприятных условиях, очаги хронической инфекции), а также в случае слабости стресс-лимитирующих систем, генетически обусловленной или возникшей под действием спортивной деятельности (подавление ГАМК-ергической, опиоидергической, глицинергической систем, антиоксидантной защиты и др.), могут приводить к существенному возрастанию степени стресс-реакций и возникающих повреждений [2].

Нарушения гемостаза, липидного обмена, иммунной функции и психологического статуса, недостаточность или избыточность гормонального и вегетативного обеспечения являются эндогенными факторами развития СКМП у спортсменов. В результате формируются патогенетические звенья развития стрессорного поражения сердца: нарушение энергетического, пластического и энзимного обеспечения сердечно-сосудистой системы, нарушение психо-нейро-эндокринной регуляции и аутоиммунное повреждение сердца. В свою очередь это приводит к появлению структурных изменений в виде дилатации и гипертрофии миокарда левого желудочка [3].

Выделяют клинические признаки для диагностики стрессорной кардиомиопатии у спортсменов:

1. ЭКГ-признаки: нарушения процессов реполяризации (инверсия зубца Т в двух и более отведениях) на ЭКГ покоя, нарушения ритма (аритмия, частая экстрасистолия), нарушения проводимости (А-В блокада II и большей степени).

2. Нарушения гемодинамики: затянутое восстановление гемодинамических показателей после физической нагрузки более 11 мин.

3. Нарушения вегетативной регуляции ритма: симпатикотонический тип регуляции ритма в покое по данным ритмограммы, синдром вегетативной дисфункции (патологический тип реакции на дыхательную пробу) по ритмограмме.

4. Нарушения морфологии сердца: выраженная гипертрофия миокарда (толщина миокарда левого желудочка более 12 мм) или индекс массы миокарда левого желудочка более 91 г/м^2 по данным ЭхоКГ, Нарушение соотношения «конечный диастолический объем/масса миокарда» – ниже 0,83 усл. ед.

Диагноз стрессорной КМП у спортсменов правомерен при наличии: соответствующего спортивного анамнеза, как правило, жалоб (отсутствие роста спортивных результатов, неприятные ощущения в области сердца, утомляемость, перебои в работе сердца) и выявлении двух клинических признаков при исключении другой органической патологии миокарда [2].

Дифференциальную диагностику следует проводить, прежде всего, с миокардитом, который у спортсменов может протекать в скрытой форме, гипертрофической и дилатационной КМП, аортальным стенозом, коронарными причинами, синдромом Марфана и аритмогенной дисплазией правого желудочка сердца [4].

Таким образом, стрессорная кардиомиопатия у спортсменов является тяжелым заболеванием, которое требует особого внимания и медицинского учета, а также возможные ограничения в спортивной деятельности с целью профилактики осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Василенко, В. С. Факторы риска и заболевания сердечно-сосудистой системы у спортсменов / В. С. Василенко. – СПб.: СпецЛит, 2016. – 31с.
2. Гаврилова, Е. А. Стрессорная кардиомиопатия у спортсменов / Е. А. Гаврилова // European Researcher. – 2012. – № 24. – С. 961-963.
3. Земцовский, Э. В. Стрессорная кардиомиопатия вследствие хронического психоэмоционального перенапряжения. Самостоятельная нозологическая форма или дебют ИБС? / Э. В. Земцовский, С. А. Бондарев, Е. С. Вороненко, В. И. Ларионова // Артериальная гипертензия. – 2008. – № 14. – С. 131-136.
4. Паценко, А. В. Синдром перетренированности: особенности влияния интенсивных физических и психоэмоциональных нагрузок на функциональное состояние организма спортсменов / А. В. Паценко, В. Г. Галонский, С. В. Кунгуров, А. А. Черниченко, В. М. Николаев // Научно-медицинский журнал «Вестник Авиценны». – 2016. – № 1.

Казанцева А. В.

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Аннотация. В статье рассмотрено значение психологического сопровождения процесса физического воспитания детей с ослабленным здоровьем. Раскрыты основные психологические особенности данного контингента учащихся и приведены методические рекомендации, позволяющие учителю адаптировать уроки физической культуры в школе к особенностям и потребностям детей.

Ключевые слова: дети с ослабленным здоровьем, психологическое сопровождение, психологические особенности, физическое воспитание.

Kazantseva A. V.

Kharkov state academy of physical culture, Kharkov, Ukraine

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ORGANISATION OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN WITH DEBILITATED GENERAL CONDITION

Annotation. This article highlights the importance of psychological support of the process of physical education of children with debilitated general condition. Main psychological features of this group of schoolchildren are described and some methodological recommendations are given which allow the teacher working with such children to adapt school physical culture lessons to their specifics and needs.

Keywords: children with debilitated general condition, psychological features, psychological support, physical education.

Введение. В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения стоит чрезвычайно остро. Согласно исследованиям учёных, прослеживается угрожающая тенденция: число детей с нарушениями в состоянии здоровья растёт от года к году, многие соматические заболевания всё чаще встречаются в более раннем возрасте, уже в начальной школе многие дети имеют не одно, а несколько заболеваний. Дети часто болеющие, имеющие риск возникновения хронической патологии, здоровье которых ослаблено перенесёнными заболеваниями составляют категорию ослабленных детей [2, 5, 9].

Одним из путей решения данной проблемы является использование средств физической культуры с учётом индивидуальных особенностей занимающихся для сохранения и укрепления их здоровья. Активный двигательный режим, создаваемый во время выполнения физических упражнений, стимулирует рост и развитие организма, совершенствует физиологические механизмы вегетативных функций, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды [1].

Проблема организации физического воспитания детей с нарушениями в состоянии здоровья нашла своё отражение в многочисленных исследованиях

Э. Г. Булич, В. А. Епифанова, С. В. Хрущева, В. С. Язловецкого. В настоящее время она рассматривается в работах М.Д. Рипы, И. В. Кульковой, В. К. Велитченко, М. М. Безруких, Г. И. Дерябиной и др. Изучено значение двигательной активности как фактора укрепления здоровья, влияние гиподинамии на растущий организм, разработаны принципы формирования специальных медицинских групп, рассмотрены требования к содержанию и структуре урока, особенности организации физического воспитания при различных заболеваниях. В педагогической деятельности учителя физической культуры сформировалось новое направление – адаптивное физическое воспитание применительно к детям и подросткам, которые в связи с перенесёнными заболеваниями не могут в полной мере использовать все возможности общепринятой системы физического воспитания [5].

Неотъемлемой частью организации физического воспитания детей с ослабленным здоровьем является его психологический аспект, предполагающий изучение и учёт индивидуальных психологических особенностей каждого ребёнка, а также использование знаний о специфике психической деятельности детей данного контингента для решения практических педагогических задач [1]. Наиболее значимыми исследованиями в этой области являются труды Евсеева С. П., Епифанова В. А., Алмазовой С. Л., Пушкарёвой И. Н. Однако в доступной нам литературе работ практической направленности, непосредственно помогающих школьному учителю физической культуры в работе с ослабленными детьми, чрезвычайно мало, хотя потребность в них велика.

Исследование выполнено согласно плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Цель исследования: рассмотреть специфику организации физического воспитания детей с ослабленным здоровьем с позиций учёта их психологических особенностей.

Задачи исследования:

1. Проанализировать содержание психологического сопровождения процесса физического воспитания ослабленных детей.

2. Рассмотреть основные психологические особенности детей с ослабленным здоровьем.

3. Обобщить и сформулировать методические рекомендации для учителей физической культуры, работающих с ослабленными детьми.

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

Результаты исследования и их обсуждение. Поскольку нормативные санитарно-гигиенические условия обучения в стандартных школах являются неадекватными для детей с ослабленным здоровьем, то становится необходимой специальная деятельность педагога по организации условий для успешной адаптации обучающихся в социальной среде, их благоприятного психического и физического развития адекватно возрасту в условиях образовательного процесса – психологическое (психолого-педагогическое) сопровождение. Такая работа особенно важна в физическом воспитании

ослабленных детей, потому что занятия физической культурой всегда требуют физических и психологических усилий для преодоления трудностей и достижения определённых целей, что является сложным для данной категории учащихся [1, 9].

Психологическое сопровождение вместе с профессиональным психологом осуществляется и самим педагогом. Методами диагностики для изучения психологических особенностей учащихся, доступными учителю физической культуры, являются наблюдение, беседы, анкетирование, некоторые проективные методики. Для интерпретации их результатов можно прибегать к помощи специалиста-психолога [1].

Психологическое эмоциональное состояние ослабленных детей зачастую характеризуется высокой тревожностью, неадекватной самооценкой, зависимостью от чужого мнения. В коммуникативном плане такие дети требовательны, особо чувствительны к конфликтам, острее воспринимают несправедливость по отношению к себе. Из-за нерегулярности посещения ребёнком учебного учреждения замедляется и усложняется формирование навыков взаимодействия со сверстниками и педагогами, закрепляются такие черты характера, как замкнутость, обидчивость, раздражительность [1, 3].

Для познавательной деятельности характерно то, что повышенная истощаемость психических процессов (астения) приводит к затруднениям в произвольной деятельности, неустойчивости внимания, повышенной отвлекаемости, склонности к патологическому реагированию на чрезмерные нагрузки, снижению мотивации [3, 9].

На основе полученной в результате диагностики информации о конкретном ребёнке и особенностях группы в целом, учитель планирует действия по созданию благоприятных условий для развития (как целостного, так и его отдельных компонентов) учащихся. Проанализировав и обобщив теоретические и практические работы известных учёных, внесших большой вклад в изучение рассматриваемой нами проблемы (Гогунев Е. Н., 2000; Алмазова С. Л., Пушкарёва И. Н., 2015; Шутько В. В., 2016; Рипа М. Д., Кулькова И. В., 2016 и др.), сформулируем базовые рекомендации для педагогических работников, осуществляющих психологическое сопровождение ослабленных детей на уроках физической культуры:

- создавать психологически комфортную среду на уроке (оказывать моральную поддержку, сдерживаться в проявлении негативных эмоций, осуществлять положительное подкрепление желательных действий;

- для детей со сниженной самооценкой создавать «ситуации успеха», с неадекватно высоким уровнем притязаний – организовывать ситуации для оценивания детьми самих себя и своих возможностей;

- повышать мотивацию к занятиям физической культурой (акцентировать внимание на положительных результатах, использовать нестандартное оборудование при выполнении физических упражнений – адаптированные для детей простые и сложные тренажёры, мелкий раздаточный инвентарь, подходящие игрушки, вводить сюрпризные моменты, использовать материальные средства поощрения – наклейки, фишки, карточки и т.п.);

– поддерживать положительную коммуникацию детей в группе через использование игр и упражнений на развитие командного духа, умение сотрудничать (работа в парах, мини-группах, каждый раз меняя детей местами и т.п.);

– для снятия эмоционального напряжения и мобилизации физических сил организма использовать между видами работы и в конце занятия дыхательные и релаксационные упражнения, психогимнастику;

– для повышения эмоциональной окраски урока целесообразно в младшем возрасте использовать подвижные игры, в более старшем – элементы хореографии;

– дифференцированно подбирать задания, физические упражнения и игры на уроке, учитывая типологические особенности нервной системы детей (стараться не объединять в группы для соревновательной деятельности детей, резко отличающихся по степени общительности; для возбудимых детей предлагать задания для развития сосредоточенности, точности движений, умения управлять своими действиями – метание в цель, ведение мяча по намеченной дорожке, ловля мяча, игры с командами, внезапными остановками; инертных учащихся включать в подвижную деятельность, игры соревновательного характера и т.д.), что позволяет уделять на уроках внимание развитию тех качеств, которые у детей развиты недостаточно [1, 4, 8, 10].

Выводы:

1. Психологическое сопровождение является обязательным компонентом деятельности учителя физической культуры, работающего с группами ослабленных детей, и предполагает создание оптимальных психологических и педагогических условий для полноценного развития каждого ребёнка на основе изучения и учёта его индивидуальных психологических особенностей.

2. Психологические особенности детей с ослабленным здоровьем характеризуются в большинстве своём неадекватной самооценкой, трудностями в эмоционально-волевой сфере, в межличностном общении, в познавательной деятельности, что негативно сказывается на их всестороннем развитии.

3. Учёт психологических особенностей детей при планировании урока и выборе методов и приёмов его ведения обеспечивает реализацию индивидуального и дифференцированного подходов в процессе физического воспитания ослабленных детей.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования по проблематике статьи планируется направить на изучение эффективности применения инновационного тренажёрного оборудования на мотивацию учащихся к занятиям физической культурой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алмазова С. Л. Психологическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом /С. Л. Алмазова, И. Н. Пушкарёва //Педагогическое образование в России. – 2015. - № 8. – С. 52-57.
2. Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей /В. К. Велитченко. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 165 с.

3. Волкова О.В. Социокультурный аспект развития личности ребёнка с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс] /О. В. Волкова //Медицинская психология в России: Электронный научный журнал. – 2012. - № 6(17). – URL: <http://medpsy.ru> (30.01.2020).
4. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. /Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартыанов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
5. Дерябина Г. И. Организация и содержание физической культуры школьников специальной медицинской группы: методические рекомендации [Электронный ресурс] / Г. И. Дерябина – Режим доступа: <http://docviewer.yandex.ru> (04.02.2020).
6. Железнова Г. А. Особенности занятий физической культурой школьников с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс] /Г. А. Железнова – Режим доступа: <http://multiurok.ru> (28.01.2020).
7. Новожилова Н. Б. Психологические проблемы физически ослабленных детей [Электронный ресурс] /Н.Б. Новожилова – Режим доступа: <http://urok.1sept.ru> (30.01.2020).
8. Рипа М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учеб. пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – М.: КНОРУС, 2013. – 378 с.
9. Черкасова С. А. Психолого-педагогические условия благоприятного психологического развития детей с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс] /С. А. Черкасова // Прикладная психология и психоанализ: Электронный научный журнал. – 2012. - № 3. – URL:<http://ppip.idnk.ru> (06.02.2020).
10. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор: збірка методичних рекомендацій. – Кривий Ріг: ДВНЗ «КНУ» КПП, 2016. – 145 с.

Клименко И. В.

Луганский национальный университет им. Тараса Шевченко, Луганск

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации занятий адаптивной физической культуры учащихся и студентов с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью. Изучены задачи и положения пятикомпонентной модели организации занятий с учетом индивидуальных особенностей детей и молодежи с инвалидностью.

Ключевые слова: учащиеся, студенты, инвалидность, адаптивная физическая культура.

Klimenko I. V.

Luhansk Taras Shevchenko national university, Luhansk

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE ORGANIZATION IN THE PROCESS OF TEACHING CHILDREN AND YOUTH WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

Annotation. The article discusses the organization of adaptive physical education classes for pupils and students with health deviations and disabilities. The tasks and provisions of the five-component model of the organization of classes were studied taking into account the individual characteristics of children and youth with disabilities.

Keywords: pupils, students, disability, adaptive physical education.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами. Молодежь с ограниченными возможностями

присутствовала в обществе на протяжении всей истории (De Pauw, 2005; Dunn, J. M. & Leitschuh, C. A., 2010) [3, 4]. В течение последних 50 лет люди с ограниченными возможностями становились все более заметными в обществе по всему миру. Организация обучения детей и молодежи с особыми образовательными потребностями за последние 20 лет претерпела серьезные изменения во многих странах мира (Евсеев С. П. 2003, Клименко И. В., 2012). В прошлом веке произошла революция в том, как общество смотрит на людей с инвалидностью, и в том, как люди с инвалидностью видят себя. XXI век – это начало эпохи, когда система образования выступает за включение и предоставление учащимся и студентам с инвалидностью возможностей участвовать в программах и мероприятиях, аналогичных тем, которые предоставляются их сверстникам без инвалидности. Это требует другого подхода и к физическому воспитанию. Их обучение регламентируется образовательным законодательством, которое определяет соответствующие образовательные услуги и значительно отличается в разных странах. В большинстве стран организация обучения детей и молодежи с особыми образовательными потребностями в образовательных учреждениях имеет незначительную тенденцию к прогрессированию. Традиционно присутствует медицинский подход, при котором большинство детей и молодежи с инвалидностью получают среднее образование в специализированных образовательных учреждениях или в общеобразовательных с организацией обучения на дому, которое снижает возможности освоения дисциплин в полном объеме, а занятия по физической культуре вообще не проводятся. Все это в итоге ограничивает перспективу выбора конкурентоспособной профессии будущего абитуриента. Важной составляющей по предоставлению услуг в академической области обучения является адаптивная физическая культура, которая сопровождает детей и молодежь с инвалидностью с учетом их индивидуальных различий и создаёт условия для расширения доступа к активному образу жизни и спорту. Все учащиеся и студенты с инвалидностью обязаны участвовать в обучении физическому воспитанию. Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор. Адаптивная физическая культура включает в себя такие разделы как физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивную рекреацию и физическую реабилитацию. Она является относительно молодой учебной дисциплиной. Адаптивная физическая культура выступает как интегральная дисциплина, позволяющая организовать те условия и ту педагогическую систему, в которой дети и молодежь с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью будет осваивать такие навыки, которые им будут необходимы в жизни, а также формировать метапозицию к самостоятельности. Вопросы организации адаптивной физической культуры детей и молодежи с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью рассматривались в работах Акимовой Л. А., Евсеева С. П., Голиковой Л. М., Тиссен П. П., Гареева Д. Р., Могилевской Т. Е., Адирхаева С. Г., Томенко О., Орешкиной О. А., Сафоновой Ю. А., Алехиной С. В., Малофеева Н. Н. и др. Анализ различных подходов к организации академической поддержки детей и

молодежи с инвалидностью выявил ряд первостепенных задач. Помимо физической доступности среды вуза, должна быть обеспечена содержательная доступность образовательных программ для детей и молодежи с инвалидностью, в том числе по адаптивной физической культуре [2]. Поэтому важно, чтобы преподаватели адаптивной физической культуры не только имели профессиональную подготовку, но и практический опыт к обучению детей и молодежи с ограниченными возможностями. Задача специалистов, владеющих основами адаптивной физической культуры, состоит в использовании опыта физического воспитания, физической реабилитации с помощью которых все дети и молодежь с инвалидностью, независимо от разнообразия их физических или интеллектуальных особенностей, имели возможности для развития и социального участия [1]. Это требует глубокого изучения и понимания адаптивной физической культуры как нового направления (Block, 1993; Craft, 1994; DePauw & Gavron, S.J., 2005), а также понимания «инвалидности» [4]. Адаптивная физическая культура относится к междисциплинарной совокупности знаний, направленных на выявление и решение двигательных проблем на протяжении всей жизни, разработку и внедрение теорий защиты и ориентации в поддержку доступа к спорту и активному образу жизни, а также инноваций и совместной системы предоставления услуг и расширения возможностей детей и молодежи с инвалидностью (DePauw & Gavron, S.J., 1994). Адаптивная физическая культура стала общим термином, используемым во всем мире, для охвата таких областей, как физическое воспитание, отдых, танцы, спорт, фитнес и реабилитация для людей с нарушениями в течение всей жизни (DePauw & Gavron, S.J., 2005; Poretta, Nesbitt & Labanowich, 1993) [4]. Выделение ранее нерешенных частей общей проблемы, которым посвящается данная статья. Тенденция такова, что число детей и молодежи с инвалидностью в образовательных учреждениях постоянно растет. Этим фактом обусловлен спрос на специалистов по адаптивной физической культуре. Остаются нерешенными подходы к реализации поддержки в образовательных учреждениях детей и молодежи с инвалидностью с учетом особенностей национальной образовательной системы. Цель статьи – изучить состоянии вопроса организации занятий адаптивной физической культуры в процессе обучения детей и молодежи с особыми образовательными потребностями. Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных результатов. Ключевая функция адаптивной физической культуры направлена на создание благоприятных психологических условий для успешной инклюзии детей и молодежи с инвалидностью в социокультурную среду образовательных учреждений, что способствует приобретению общественно значимого статуса, формированию дополнительных ресурсов жизнедеятельности. Мы считаем, что адаптированные программы адаптивного физического воспитания должны быть направлены на решение следующих задач: обеспечить физическую форму детей и молодежи с инвалидностью, которые увеличат / поддержат выносливость, гибкость и силу, например силовая ходьба, аэробика, упражнения, силовые тренировки и др.; способствовать развитию физических навыков, используя игровое

оборудование; содействовать развитию физических навыков для досуговых / развлекательных мероприятий, которые можно проводить с семьей и друзьями боулинг, танцы, езда на велосипеде; улучшить такие показатели как баланс, ходьба, моторные навыки; содействовать развитию навыков успешного участия в регулярных занятиях адаптивного физического воспитания; содействовать развитию навыков, необходимых для участия в паралимпийском движении; содействовать приобретению навыков, необходимых для понимания и соблюдения правил, а также уважения прав других. В процессе создания адаптированных программ для детей и молодежи с инвалидностью мы основывались на следующих положениях: изучить сильные и слабые стороны учащихся и студентов с инвалидностью; оценить временные параметры занятий адаптивной физической культурой; разработать алгоритм действий персонала, предоставляющего услуги по сопровождению детей и молодежи с инвалидностью; проанализировать уровень доступности каждой ситуации в процессе проведения занятий по адаптивной физической культуре; вовлечь детский или студенческий коллективы в инклюзивные занятия с детьми и молодежью по адаптивной физической культуре; учесть цели, задачи и рекомендации, которые представлены в индивидуальных картах реабилитации учащихся и студентов с инвалидностью; распределить учащихся и студентов с инвалидностью по небольшим группам, для максимального их участия в занятиях и взаимодействию со сверстниками; использовать материалы и оборудование, которое адаптировано с учетом особых потребностей учащихся и студентов с инвалидностью для конкретных целей и задач на занятиях адаптивной физической культуры; уметь регулировать уровень физической нагрузки, чтобы избежать физического утомления в процессе проведения занятий по адаптивной физической культуре. Нами была использована модель организации занятий учащихся и студентов адаптивной физической культурой, состоящей из пяти компонентов. Первым компонентом модели является планирование программы и включает принятие обоснованных решений относительно того, какой объем мероприятий может быть включен в программу и за какой период этот объем должен быть освоен учащимися и студентами с инвалидностью. Вторым компонентом является оценка, которая включает в себя систематический процесс наблюдения за учащимися и студентами с инвалидностью в процессе обучения, чтобы определить их учебные потребности и прогресс. Планирование и реализации индивидуальных особенностей учащихся и студентов с инвалидностью на основе оцененных потребностей является третьим компонентом. Четвертый компонент – это обучение, которое фокусируется на управлении учебной средой, чтобы учащиеся и студенты с инвалидностью получали весь запланированный образовательный объем, предназначенный для обучения. Последний компонент – итоговая оценка эффективности программ и результатов физической активности, физической подготовленности и уровня сформированности моторных навыков у учащихся и студентов с инвалидностью.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Таким образом, применение пятикомпонентной модели организации занятий по адаптивной

физической культуре учащихся и студентов с инвалидностью способствует развитию инклюзивной практики, учитывая их индивидуальные особенности. Дальнейшее исследование будет направлено на разработку методик занятий адаптивной физической культурой учащихся и студентов с инвалидностью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Голикова Е. М., Тиссен П. П. Технология социального развития студентов в системе адаптивного физического воспитания // Проблемы современного педагогического образования. 2018. - № 61-1. - С. 35-38.
2. Парфенова, Л. А. Инновационные формы и долгосрочные программы привлечения молодежи с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов к занятиям физической культурой и спортом: монография / Л. А. Парфенова, И. Н. Тимошина // Казань: Поволжская ГАФКСиТ. – 2016. – 123 с. 5
3. Dunn, J.M. & Leitschuh, C.A. (2010). Special physical education (9th ed.). Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
4. DePauw, K.P. & Gavron, S.J. (2005). Disability and sport (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Ланская О. В., Рогова Ю. В.

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта,
Великие Луки, Россия

ИЗМЕНЕНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С АРТРОЗОМ ПОД ВЛИЯНИЕМ ГИДРОРЕАБИЛИТИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Аннотация. В результате курса занятий гидрореабилитирующих упражнений преимущественно силовой направленности выявлено улучшение психофизиологических функций у женщин 60-70 лет с артрозом крупных суставов конечностей, в частности: повышение уровня подвижности нервных процессов, силы, выносливости и общей работоспособности нервной системы; уменьшение функциональных ограничений и повышение функциональных возможностей занимающихся.

Ключевые слова: гидрореабилитация, пожилой возраст, артроз, психофизиологические функции.

Lanskaya, O. V., Rogov Yu. V.

Velikiye Luki state Academy of physical culture and sports, Velikiye Luki, Russia

CHANGES IN THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATUS OF ELDERLY WOMEN WITH ARTHROSIS UNDER THE INFLUENCE OF HYDRO- REHABILITATION EXERCISES OF POWER ORIENTATION

Annotation. As a result of the course of hydro-rehabilitation exercises mainly power orientation revealed improvement of psychophysiological functions in women 60-70 years with arthrosis of large joints of the limbs, in particular: increasing the level of mobility of nervous processes, strength, endurance and overall performance of the nervous system; reducing functional limitations and increasing the functional capabilities of the students.

Keywords: hydro-rehabilitation, old age, arthrosis, psychophysiological functions.

Введение. Известно, что возрастные изменения опорно-двигательного аппарата (ОДА) людей пожилого возраста не дают выполнять многие физические упражнения, так как они могут вызвать болезненные ощущения или чрезмерное напряжение [1]. Плавание оказывает большое оздоровительное значение, которое направлено на ликвидацию нарушений, возникших из-за заболеваний, травм или перенесенных операций. В ряде научных работ отмечается, что пожилым людям, страдающим заболеваниями суставов конечностей (артритом, артрозом), показаны силовые упражнения в воде, потому что такая форма занятий наиболее оптимальна в пожилом возрасте, поскольку устраняет многие риски, связанные с поднятием тяжестей в обычных тренировочных условиях, и в то же время эффективна для развития силы. При этом выполняемые в водной среде физические упражнения способствуют улучшению психофизиологического, физического и социального здоровья лиц разного возраста, в том числе, пожилого [4].

Цель исследования заключается в научном обосновании эффективности использования гидрореабилитирующих упражнений преимущественно силовой направленности для улучшения психофизиологических функций женщин пожилого возраста с артрозом крупных суставов конечностей.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Осуществить регистрацию психофизиологических показателей у женщин 60-70 лет с артрозом крупных суставов конечностей до и после курса занятий по предложенной программе гидрореабилитирующих упражнений преимущественно силовой направленности.

2. Оценить эффективность влияния предложенной программы гидрореабилитирующих упражнений преимущественно силовой направленности на состояние нервных процессов и функциональных возможностей организма женщин 60-70 лет с артрозом крупных суставов конечностей.

Методы исследования. В ранее опубликованных работах [3, 4] представлены сведения об авторской программе гидрореабилитирующих упражнений силовой направленности для женщин пожилого возраста, страдающих артрозом крупных суставов конечностей, и критериях оценки ее эффективности с применением соматометрических, физиометрических методов, а также опросника SF-36 для изучения физической и психологической составляющих здоровья и, соответственно, уровня качества жизни данного контингента занимающихся по предложенной программе (краткое описание программы представлено далее). Помимо перечисленных методов нами также был использован компьютерный комплекс «Нейрософт-Психо-Тест» – 587 для оценки изменений психофизиологических и психологических свойств и функций организма женщин под влиянием занятий по разработанной нами программе. Использовались следующие методы психофизиологического тестирования: 1) «Простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР)» (оценка общего времени ПЗМР, дополнительные критерии оценки функционального состояния нервной системы по Т.Д. Лоскутовой); 2) «Реакция различения»; 3)

«Теппинг-тест»; 4) Методика «Оценка двигательной активности у пожилых»; 5) Методика "Профиль PULSES" для оценки состояния здоровья, функциональных возможностей и потребности обследуемых лиц в помощи окружающих. Психофизиологические показатели регистрировались до и после эксперимента, продолжительность которого составила 7 месяцев. Подробный анализ положительной динамики результатов исследования с применением методик «ПЗМР», «Оценка двигательной активности у пожилых» представлен в ранее опубликованных материалах [2]. В настоящей работе проведем анализ изменений психофизиологических показателей по остальным методикам из представленного перечня.

В нашем исследовании приняли участие 10 женщин в возрасте от 60 до 70 лет, страдающие артрозом суставов верхних и(или) нижних конечностей. Для данного контингента лиц нами разработана программа, состоящая из 6-ти комплексов упражнений, каждый из которых рассчитан на 14 занятий. Занятия проводились на базе спортивно-оздоровительного бассейна учебно-спортивного комплекса ВЛГАФК 3 раза в неделю по 45 минут в течение 7-ми месяцев. Участницы эксперимента обладали базовыми навыками плавания, так как до момента начала настоящего исследования они посещали бассейн в течение 3-5 лет. Каждое занятие состояло из 3-ех частей: подготовительная (разминка) – 7 минут; основная часть: упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища, увеличения суставной подвижности; обязательное проплывание отрезка (до 50 м) на расслабление (в основном на спине) между сериями упражнений силового характера и др. Выполнение упражнений в среднем темпе с максимальным усилием. После проплывания 25 метров в каждом упражнении выполнялись дыхательные упражнения (выдохи в воду); заключительная часть (заминка) – 5 минут: упражнения для развития гибкости (стретчинг) и на расслабление. Подробное описание разработанной программы представлено в ранее опубликованных работах [2-4].

Результаты исследования. По результатам тестирования с применением методики «Реакция различения» (рис. 1) было установлено, что после эксперимента у обследованных лиц время сложной сенсомоторной реакции стало значительно меньше, чем до эксперимента. Уменьшение времени сложной сенсомоторной реакции к окончанию эксперимента свидетельствует о повышении подвижности нервных процессов у занимающихся по разработанной нами программе. Положительная динамика среднего значения времени простой сенсомоторной реакции по методике «ПЗМР» обсуждалась в ранее опубликованной работе [2].

Анализ показателей длительного постукивания в максимальном темпе в течение 1-ой минуты по методике «Теппинг-тест» (оценка выносливости нервной системы (НС)) (табл. 1), а также изучение типов кривых, характеризующих общую работоспособность и силу нервных процессов у данного контингента женщин в ходе эксперимента (табл. 2), свидетельствует об улучшении у них силы и выносливости НС в результате проведенного курса занятий по разработанной программе.

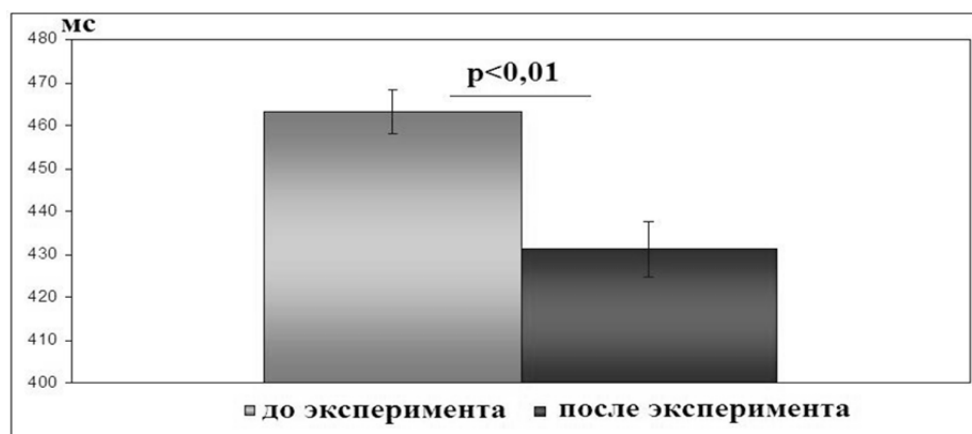


Рис. 1. Динамика среднего значения времени сложной сенсомоторной реакции по методике «Реакция различения» в ходе эксперимента, мс (предназначена для оценки подвижности нервных процессов)

Таблица 1

Показатели длительного постукивания в максимальном темпе в течение 1-й минуты у обследованных женщин по методике «Теппинг-тест»

Оценка выносливости нервной системы	До эксперимента	После эксперимента
Число нажатий за 60"	220,4±3,67	236,4±3,52
Достоверность различий	P<0,01	

Таблица 2

Типы кривых у обследованных женщин в ходе эксперимента

Оценка общей работоспособности и силы нервных процессов	Типы кривых				
	Выпуклый тип (ярко выраженная сила НС)	Ровный тип (средняя сила НС)	Нисходящий тип (ярко выраженная слабость НС)	Промежуточный тип (средне-слабая НС)	Вогнутый тип (средне-слабая НС)
До эксперимента, n=10	-	у 1-го человека	у 7-ых человек	у 2-их человек	-
После эксперимента, n=10	у 1-го человека	у 6-ых человек	у 1-го человека	у 2-их человек	-

На рис.е 2 представлена динамика результатов в ходе эксперимента по методике «Профиль PULSES». Так, в частности, до эксперимента у занимающихся была выявлена средняя степень функциональных ограничений и функциональных возможностей, а по окончании такового – низкие функциональные ограничения и высокие функциональные возможности.

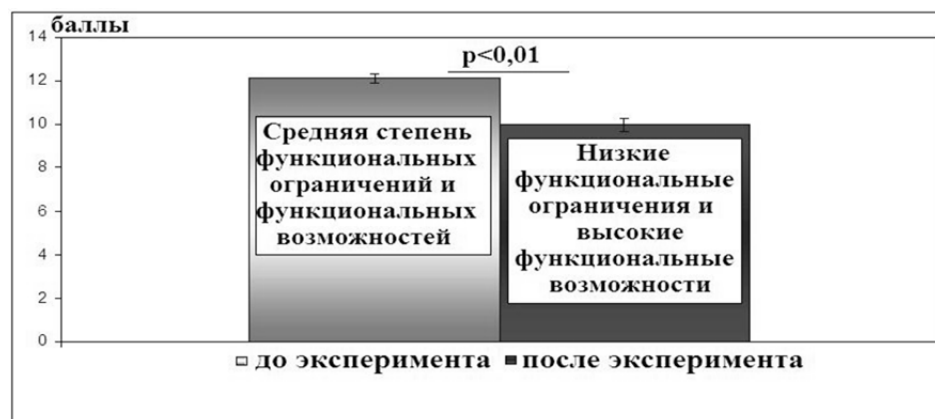


Рис. 2. Положительная динамика результатов в ходе эксперимента, полученных с применением опросника «Профиль PULSES», баллы (предназначена для оценки состояния здоровья, функциональных возможностей и потребности обследуемых лиц в помощи окружающих)

Вывод. Занятия реабилитационным плаванием в бассейне с женщинами пожилого возраста, страдающими артрозом, проводимые согласно разработанной нами программы, являются достаточно эффективными, так как к окончанию семимесячного курса способствовали улучшению показателей психофизиологических функций, о чем свидетельствует: 1) повышение уровня подвижности нервных процессов; 2) повышение силы, выносливости и общей работоспособности нервной системы; 3) уменьшение функциональных ограничений и повышение функциональных возможностей занимающихся. Можно рекомендовать проведение таких занятий в фитнес-центрах, санаториях, реабилитационных центрах, оздоровительных клубах и других лечебных и оздоровительных учреждениях, на базе которых реализуются мероприятия гидрокинезотерапии с женщинами пожилого возраста, страдающими артрозом суставов конечностей.

В перспективе планируем провести нейрофизиологическое исследование с участием данного контингента лиц, занимающихся по предложенной программе, с применением метода магнитной стимуляции двигательной коры головного мозга, шейного и поясничного утолщений спинного мозга для изучения уровня кортико-спинальной возбудимости и проводимости под влиянием занятий в воде преимущественно силовой направленности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Евсеева О. А., Ладыгина Е. Б., Антонова А. В. Адаптивная физическая культура в геронтологии: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2010. – 164 с.
2. Ланская О. В. Изменение показателей психофизиологических функций у женщин пожилого возраста, страдающих артрозом, под влиянием гидрореабилитирующих упражнений силовой направленности / Лечебная физическая культура и спортивная медицина: достижения и перспективы развития: мат-лы VIII Всерос. науч.-практ. конф. с межд. участием «Лечебная физическая культура и спортивная медицина: достижения и перспективы развития», 22-23 мая 2019 г. // А.Б. Мирошников, Т. В. Новикова. – М.: РГУФКСМиТ, 2019. - С. 74-79.

3. Ланская О. В. Программа занятий гидрореабилитирующими упражнениями силовой направленности для женщин 60-70 лет с артрозом и оценка ее эффективности // Адаптивная физическая культура. – 2019. – Т. 78. - №2 (78). – С. 5-9.

4. Ланская О. В., Пасекова Е. В., Сазонова Л.А. Гидрореабилитирующие упражнения силовой направленности для женщин пожилого возраста с артрозом крупных суставов: учеб. пособие. - СПб., 2018. - 84 с.

Лигута В. Ф., Лигута А. В.

Дальневосточный юридический институт Министерства внутренних дел России, Хабаровск, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА РОССИИ

Аннотация. В статье представлены результаты социологического опроса студентов, служащих, рабочих и пенсионеров, проживающих на Дальнем Востоке России, с целью определения их интересов и отношения к физической культуре, спорту, проблемам физического воспитания. Выявлена реальная двигательная активность взрослого населения, его интерес к определенным видам спорта и предложения по улучшению физкультурно-спортивной и оздоровительной работы, формированию здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, взрослое население, Дальний Восток России, двигательная активность.

Liguta V. F., Liguta A. V.

Far eastern law institute of the ministry of internal affairs of the Russia, Khabarovsk, Russia

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF THE ADULT POPULATION RUSSIAN FAR EAST

Annotation. The article represents the results of a sociological survey of students, employees, workers and retirees living in the Russian Far East in order to determine their interests and attitudes toward physical education, sports, and physical education problems. The real motor activity of the adult population, its interest in certain sports and suggestions for improving physical culture, sports and wellness activities, the formation of a healthy lifestyle are revealed.

Keywords: physical culture, sport, adult population, the Russian Far East, physical activity.

В новых социально-экономических условиях жизни нашего общества особая роль отводится физической культуре и спорту в деле укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовленности населения. Для этой цели была разработана и утверждена Правительством Российской Федерации «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», в которой предусматривается проведение исследований по выявлению интересов, потребностей и мотиваций различных групп населения; определение эффективности работы по пропаганде физической культуры и здорового образа жизни; проведение мониторинга систематически занимающихся физической культурой и спортом, а также изучение соотношения спроса и предложения на спортивно-оздоровительные

услуги [4]. По мнению многих авторов [1,2,3], данные исследования позволяют осуществлять коррекцию содержания, организации, планирования и управления процессом физической культуры и спорта на региональном уровне.

В этой связи с целью изучения мнения об организации физического воспитания населения Дальнего Востока России, а также роли физической культуры и спорта в деле оздоровления нами проведен социологический опрос представителей отдельных групп жителей данного региона. Всего в социологическом опросе приняли участие 1354 человек, проживающих в Хабаровском крае – одном из самых крупных регионов Дальнего Востока, из них:

- студенты и курсанты средних и высших учебных заведений – 547 человек (278 мужчин и 269 женщин);
- государственные служащие – 319 человек (157 мужчин и 162 женщины);
- рабочие – 249 человек (129 мужчин и 120 женщин);
- пенсионеры – 239 человек (115 мужчин и 124 женщины).

Средний возраст студентов составил 19,8 лет; служащих – 38,9 лет; рабочих – 39,6 лет; пенсионеров – 65,1 лет.

Абсолютное большинство всех респондентов – 96,2 % считают занятия физической культурой и спортом обязательным фактором сохранения и укрепления здоровья человека (табл.1).

Таблица 1

Показатели отношения населения Дальнего Востока России к занятиям физической культурой и спортом как обязательному фактору сохранения и укрепления своего здоровья, %

Ответы	Пол	Студенты		Служащие		Рабочие		Пенсионеры		Всего
		%	итого	%	итого	%	итого	%	итого	
Обязательно	м	100	97,9	97,8	97,5	91,5	93,4	99,8	95,9	97,3
	ж	95,8		96,9		95,3		91,9		95,0
Не обязательно	м	–	2,1	2,2	2,7	8,5	6,6	0,2	4,1	2,7
	ж	4,2		3,1		4,7		8,1		5,0

Начинать заниматься физическими упражнениями, по мнению 46,5 % участников опроса, необходимо с раннего детского возраста, 21,6 % – дошкольного возраста, 11,7 % – школьного возраста и 20,2 % отметили, что двигательной деятельностью можно заниматься в любом возрасте.

Представители всех исследуемых социальных групп единодушны в том, что на формирование двигательной активности ребенка главным образом влияют родители – 70,7 %. Роль учителя физической культуры отмечают 22,9 % респондентов. По мнению 15,2 % опрошенных, друзья и близкие ребенка влияют на его увлечения физической культурой. На роль тренера спортивной секции в формировании физической активности ребенка указывают 14,7 % участников опроса и только 10,7 % отметили роль средств массовой информации в формировании двигательной активности детей.

Таблица 2

Показатели опроса населения Дальнего Востока России о систематичности занятий физической культурой и спортом, %

Ответы	Пол	Студенты		Служащие		Рабочие		Пенсионеры		Всего
		%	итого	%	итого	%	итого	%	итого	
Самостоя- тельно	м	32,3	25,6	32,1	29,7	21,5	19,3	41,4	35,0	31,8
	ж	18,8		27,2		17,1		28,6		22,9
В спортив- ной секции	м	40,7	34,3	15,1	13,9	16,9	12,0	8,0	5,5	20,2
	ж	28,0		12,7		7,0		2,9		12,7
Не система- тически	м	24,1	34,5	42,5	41,9	44,8	40,7	49,4	40,2	40,2
	ж	44,9		41,4		36,7		31,1		38,5
Не занима- юсь вообще	м	2,9	5,6	10,3	14,5	16,8	28,0	1,2	19,3	7,8
	ж	8,3		18,7		39,2		37,4		25,9

При этом из общего числа опрошенных только 13,3 % считают имеющуюся информацию о пропаганде роли физической культуры и спорта в деле оздоровления населения достаточной. Недостаточной ее признают 68,1 % всех респондентов (76,4 % мужчин и 60,1 % женщин). Такого мнения придерживаются в большей степени служащие – 76,8 %, далее рабочие – 71,4 %, пенсионеры – 64,6 %, студенты – 62,4 %. Затруднились с ответом 18,6 % респондентов.

Анализ результатов анкетирования по вопросу систематичности занятий жителей Дальнего Востока физической культурой и спортом свидетельствует, что систематически физическими упражнениями занимаются самостоятельно 27,4 % всех представителей опрошенных социальных групп (31,8 % мужчин и 22,9 % женщин) (табл. 2).

Наибольшее число участников исследования, самостоятельно занимающихся двигательной деятельностью, отмечено в группе пенсионеров, которые считают главной задачей физической культуры для своего возраста – замедление старения, процессов инволюции в организме, продление активной деятельности.

В спортивных секциях, в том числе в платных группах, больше всего занимается студенческая молодежь.

Не систематически занимаются физической культурой и спортом 39,4 % населения региона (40,0 % мужчин и 38,5 % женщин) и не занимаются вообще – 33,7 % участников опроса (7,8 % мужчин и 25,9 % женщин). Наибольшую группу составляют рабочие – 28,0 %, далее пенсионеры – 19,3 %, служащие – 14,5 %, студенты – 5,6 %.

На первом месте в рейтинге основных причин низкой активности занятий населения физической культурой и спортом участники анкетного опроса указали: материальные трудности, связанные с оплатой спортивных секций и клубов, – 31,7 % респондентов (25,3 % мужчин и 38,1 % женщин). Далее следует:

– отсутствие условий для занятий по месту жительства – 31,2 % (30,2 % мужчин и 32,2 % женщин);

- недооценка важности физической культуры в деле оздоровления и укрепления своего здоровья – 26,9 % (29,5 % мужчин и 24,3 % женщин);
- недостаточная пропаганда здорового образа жизни и физической культуры – 20,7 % (26 % мужчин и 15,7 % женщин);
- отсутствие свободного времени – 20,2 % (22,1 % мужчин и 18,4 % женщин);
- сокращение числа плоскостных спортплощадок во дворах, парковых местах массового спорта 11,2 % (10,1 % мужчин и 12,3 % женщин);
- перекос в распределении финансовых средств в пользу спорта высших достижений на федеральном уровне в ущерб массовой оздоровительной работе – 9,7 % (10,1 % мужчин и 9,3 % женщин);
- недостаточное количество спортивных и оздоровительных клубов, предоставления физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг – 9,7 % (9,9 % мужчин и 9,5 % женщин);
- недостаточность знаний у населения в области использования физических упражнений для оздоровительных целей – 9,3 % (8,8 % мужчин и 9,7 % женщин);
- разрушение сложившейся системы физической культуры на предприятиях – 8,3 % (7,2 % мужчин и 9,3 % женщин).

При оценке доступности посещения платных спортивных секций и спортивных сооружений в регионе 47,2 % опрошенных (44,1 % мужчин и 50,2 % женщин) отмечают слишком высокую стоимость услуг. Такое мнение, в основном, высказали рабочие, пенсионеры и служащие.

Деятельностью спортивных школ, секций, клубов по месту жительства удовлетворены только 27,5 % респондентов, не удовлетворены 38,4 %, остальные затруднились с ответом.

На вопрос, какие спортивные сооружения необходимы для вашего района проживания с целью повышения доступности населения к занятиям физическим упражнениями, 48,3 % участников опроса считают наличие бассейна, 29,5 % – спортивных залов, 28,9 % – простейших спортивных площадок (сооружений) по месту жительства, 25,7 % – тренажерных залов. За открытие стадионов по месту проживания высказались 14,8 % опрошенных.

Усилить работу по пропаганде физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди населения, по мнению всех групп респондентов, должны следующие средства массовой информации: телевидение – 72,7 %, реклама на улицах городов – 46,3 %, сеть Интернет – 33,1 %, радио – 20,1 %, журналы – 13,3 %, газеты – 13,0 %.

С целью повышения мотивации населения к занятиям физической культурой и спортом, формированию приоритета здорового образа жизни, по мнению всех участников анкетного опроса, руководителям спортивных учреждений, организаций, производств, коллективов, учреждений образования и здравоохранения, а также администрации городов необходимо принять следующие меры:

- обеспечить ценовую доступность посещений спортивных клубов, секций для различных категорий населения (66,4 %);
- увеличить число спортивных клубов для детей, подростков и молодежи – 51,5 %;
- активнее популяризировать здоровый образ жизни, разрабатывать больше оздоровительных программ (43,2 %);
- развивать спортивные клубы по месту жительства, ориентированные на семейный досуг (39,8 %);
- предоставить льготы по налогообложению клубам, работающим в основном с детьми и подростками (38,6 %);
- проводить больше физкультурно-оздоровительных и массовых мероприятий, спортивных праздников для населения (36,4 %);
- расширять сеть спортивных школ (27,2 %);
- повысить требования к профессиональной компетентности тренеров-инструкторов спортивных учреждений (25,1 %);
- улучшить качество подготовки специалистов по физической культуре в вузах нашего города (20,8 %).

Таким образом, полученные результаты могут быть использованы для планирования, организации и проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий среди взрослого населения Дальнего Востока России, определения основных задач и направлений развития физической культуры и спорта с учетом местных условий и возможностей, принятия и реализации местных программ развития физической культуры и спорта с учетом интересов, потребностей и мотиваций различных групп населения. При этом необходимо учитывать соотношение спроса и предложения на спортивно-оздоровительные услуги и определять эффективность работы по пропаганде физической культуры и здорового образа жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Виноградов, П. А. Физическая культура и спорт трудящихся: научно-методические, социологические и организационные аспекты / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. – Москва : Советский спорт, 2015. – 174 с.
2. Лигута, В. Ф. Социологический мониторинг развития физической культуры и спорта на Дальнем Востоке России / В. Ф. Лигута // Олимпийский спорт и спорт для всех: XX Международный конгресс. 16-18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург, Россия: мат-лы конгресса: [в 2 ч.] – Ч. – СПб., Издательско-полиграфический центр Политехнического университет, 2016. – С. 113–117.
3. Пащенко, Л. Г. Физическая активность и мотивы занятий физической культурой и спортом взрослого населения в России и за рубежом / Л. Г. Пащенко // Вестник Нижневартского университета, 2017. № 3.–С. 110–116.
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: Распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р.

Майдан В. А., Кузнецов С. М., Октябрьев А. М., Базиленко И. С.
Военно-медицинская академия им. С. М. Кирова, Санкт-Петербург, Россия

ВЛИЯНИЕ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Исследование посвящено методологической оценке влияния конституциональных особенностей организма на работоспособность и уровень физической подготовленности спортсменов. Доказан вклад внутренних факторов, обусловленных наследственностью и предшествующей профессиональной деятельностью, оказывающих эффект на работоспособность у спортсменов. Разработаны принципы оценки факторов риска в системе спорта высших достижений.

Ключевые слова: конституция человека, профилактика; физическая культура, спорт высших достижений; факторы здоровья.

Maydan V. A., Kuznetsov S. M., Oktyabrev A. M., Bazilenko I. S.
Military medical academy, Saint Petersburg, Russia

INFLUENCE OF THE CONSTITUTIONAL FEATURES OF THE ORGANISM ON THE WORKING CAPACITY AND THE LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF ATHLETES

Annotation. The study is devoted to a methodological estimation of the influence of constitutional features of the body on the working capacity and level of physical preparedness of athletes. The contribution of internal factors due to heredity and previous professional activities that have an effect on the performance of athletes is proved. The principles of assessing risk factors in the high-performance sports system are developed.

Keywords: Human constitution, prevention; physical education, sports of the highest achievements; health factors.

Введение. Классические научные представления о здоровье основано на закономерностях воздействия факторов среды обитания на организм человека, что предполагает причинно–следственную связь «окружающая среда – здоровье человека». Между тем идентичная «дозовая» нагрузка внешних факторов, как известно, приводит к различному «ответу» со стороны.

Это особо актуально в отношении спортсменов, когда задаваемая внешняя механическая работа в виде дистанций, упражнений, комплексов, иных нормативов по–разному отражается на показателях физической выносливости, работоспособности, физической подготовленности. Связано это с особенностями внутренней среды организма, составляющих основу понятия «внутренние факторы» в противовес факторов окружающей среды[1].

В свою очередь, внутренние факторы представлены генетически обусловленными, с одной стороны, конституциональными особенностями организма спортсмена, а с другой, состоянием физиологических резервов организма в связи с предшествующим тренировочным процессом и образом жизни, и связанными с понятием «фенотип». В этом отношении крайне важно

определить закономерности возможного влияния факторов внутренней среды организма в условиях стандартного воздействия внешних факторов в процессе тренировок или соревновательного процессах.

Таким образом, исследование внутренних факторов позволяет объективно решать две проблемы в спортивной практике. Во-первых, необходимо учитывать конституциональные факторы в системе профессионального отбора в различные секции. Это связано с приоритетом общей физической, скоростной, силовой выносливости, а также особенностей различных видов спорта, требующих специальных подходов к приоритетным антропометрическим и/или физиологическим показателям спортсмена в отдельных видах спорта. Во-вторых, мониторинг функционального состояния спортсмена позволяет учитывать аспекты внутренней среды организма, обусловленные фенотипом, как-то положительным или отрицательным эффектом предшествующего тренировочного процесса и образа жизни спортсмена в целом.

Цель исследования: систематизировать научные данные о влиянии факторов внутренней среды организма, обусловленных генотипом и особенностями предшествующей профессиональной деятельности и образа жизни, на работоспособность спортсменов.

Материалы и методы. Проведены методологические изыскания по научной проблеме «Влияние генотипа и фенотипа на эффективность профессиональной деятельности в системе спорта высших достижений». Использованы методы системного анализа, логического эксперимента, аналитического обзора литературы. Показана значимость конституционально обусловленных факторов риска снижения работоспособности спортсменов. Представлена значимость факторов риска заболеваний, связанных с особенностями фенотипа: предшествующая профессиональная деятельность, образ жизни, режим труда, быта и отдыха.

Результаты и обсуждение. Анализ литературы свидетельствует, что специальных теоретических изысканий относительно индивидуальных биологических особенностей человека в качестве факторов риска снижения работоспособности в профилактической медицине не проводились[2].

Поэтому одно из направлений в наших исследованиях включало исследование понятий «внутренняя среда» организма, «индивидуальные биологические особенности» и их отношение к двум объектам гигиены – факторам и здоровью. То, что оба понятия имеют прямое отношение к факторам доказать было несложно, хотя бы, исходя из результатов неравномерного распределения артериального давления у спортсменов в процессе тренировки. Так, результаты ранее проведенных нами исследований в организованных коллективах в двух профессиональных и двух возрастных группах свидетельствуют о разных внутригрупповых значениях систолического артериального давления, а не только между группами. И это с учетом, что все они, находились в относительно стандартных условиях окружающей среды. То есть, реакция организма человека на внешнее воздействие отражает

индивидуальные проявления, выходящие за пределы возрастных отличий, а значит, является фактором по отношению к здоровью.

Влияние половых различий на здоровье оценивалось нами в другом самостоятельном исследовании, результаты которого подтвердили, что в модели потери массы во время полного голодания половая принадлежность внесла существенный вклад. А значит такой элемент индивидуальных особенностей, как пол, объективно является фактором риска заболевания и состояния организма человека.

То же применимо и к наследственности. Если из анализа амбулаторных карт специалистов организованных коллективов, обращавшихся за медицинской помощью по поводу сердечно-сосудистых заболеваний, следует, что у 84 % и 58 % из них один или оба родителя, соответственно, страдали аналогичной патологией, в отличие от контрольной группы, то совершенно объективно относить наследственность к рангу факторов, характеризующих биологических особенности индивидуума, с одной стороны, и обуславливающего его здоровье, с другой. Невостребованность конституциональных типов в качестве фактора в гигиенических исследованиях, не требует особых доказательств, если вспомнить единые критерии диагностики нарушений питания по индексу массы тела, без учета этого важного генетически обусловленного фактора. С возрастом конституциональные особенности становятся более выраженными.

Очевидно, что наряду с исследованием факторов внешней среды необходимо обязательно оценивать группу эндогенных факторов, объясняющих неодинаковую реакцию организма человека и его поведенческих реакций на воздействие стандартных раздражителей.

То есть, «внутренние факторы», как термин, должны объединять наряду с биологическими элементами социально-психологическими, которые и определяют индивидуальность человека. С другой стороны, эта индивидуальность тесно связана с понятием здоровье, так как последнее объединяет присущие конкретному человеку функциональное состояние, структуру и адаптационные резервы, психологическую структуру, особенности сознания, которые составляют основу внутренних факторов.

Как вывод, следует важное заключение, что значения адаптационного потенциала, физиологических резервов, функциональных возможностей может выступать в роли внутреннего фактора, а это в гигиене и спортивной медицине, трактующей оба объекта своих исследований отдельно, ранее не рассматривалось. Противоречия в этом нет, если согласиться с известными в экспериментальных исследованиях фактами, это «Здоровье, количественно оцениваемое в каком-то временном интервале, в значительной степени обуславливает здоровье в последующий период». То есть, зависимость здоровья от него самого объясняется его динамикой во времени[3].

То есть именно состояние здоровья, сформировавшееся до момента обследования, оказало влияние на последующую его динамику при воздействии стандартного фактора окружающей среды, рассматриваемого нами в одном из

исследований – нулевой калорийности рациона (полное голодание). Более убедительно для спортивной аудитории звучит факт снижения показателей физической подготовленности спортсменов во время соревнований в связи с неадекватными физическими нагрузками в период тренировочного процесса.

Следует вывод, что здоровье в каждый последующий момент – это результат взаимодействия факторов и предшествующего состояния здоровья, как внутреннего фактора. При этом здоровье является интегральным внутренним фактором, так как в нем преломляются вся половозрастная и наследственно-конституциональная специфика человека, особенности психической деятельности (генотип), а также последствия предшествующей жизни (фенотипа), включая профессиональную деятельность и образ жизни.

Таким образом, что индивидуальные проявления динамики здоровья человека обеспечивается за счет специфических для него изменений внутренних факторов в условиях их постоянного взаимодействия с окружающей средой.

Заключение. Таким образом, вклад всех источников и факторов цепочки причин в интегральный эффект по отношению к здоровью можно доказать только лишь благодаря построению промежуточных моделей, описывающих взаимосвязь факторов более низкого порядка (первичных факторов) с факторами более высокого порядка, определяющими интегральную дозовую нагрузку, оказываемого на человека. Следовательно, взаимодействие различных факторов до момента формирования интегрального дозового эффекта, предопределяет ряд последовательных этапов, каждый из которых по совокупности действующих на каждом этапе однопорядковых факторов, предопределяет динамику факторов более высокого порядка, что на заключительном этапе формирует определенный интегральный эффект применительно к здоровью популяции или индивидуума.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Ю. П. Лисицын, Г.Э. Улумбекова. - №-е изд., перер. и доп. – М.:ГЭОТАР-МедиаЮ 2011. – 544 с.
2. Жолус, Б. И. Концепция первичной профилактики заболеваний военнослужащих. Достижения и перспективы развития военной гигиены: Труды Военно-медицинской академии Том 244 / Под ред. – Б. И. Жолуса / Б. И. Жолус, В. А. Майдан. – СПб, 1996. – С. 37 – 50.
- 3.Октябрев А. М., Кузнецов С. М., Майдан В. А. Принципы достижения высокоэффективной первичной профилактики заболеваний: способы, методы, меры реализации эффективности/Пятый съезд военных врачей медико-профилактического профиля Вооруженных Сил Российской Федерации: Вестник Российской Военно-медицинской академии Приложение 1 №4(64)/ Под ред. Фисун А.Я. – СПб, 2018. – С. 138 – 141.

Меженкова А. Е., Глуховская П. С., Попова М. В.

Ростовский государственный экономический университет, Ростов-на-Дону, Россия

ПРОБЛЕМАТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, ВОЗНИКАЮЩИХ ВСЛЕДСТВИЕ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. Данная статья написана с целью подробного изучения такого явления как сидячий образ жизни и его последствий для опорно-двигательного аппарата. В статье описаны способы и методики профилактики заболеваний позвоночника, сопоставимые с увеличением степени физической активности.

Ключевые слова: сидячий образ жизни, плавание, ЛФК, йога, тибетская гимнастика, массаж, пешие прогулки, осанка.

Mezhenkova A. E., Gluhovskaya P. S., Popova M. V.

Rostov state University of Economics, Rostov-on-Don, Russia

PROBLEMS OF SEDENTARY LIFESTYLE AND PREVENTION OF DISEASES OF THE SPINE

Annotation. This article is written for the purpose of a detailed study of such a phenomenon as a sedentary lifestyle and its consequences for the musculoskeletal system. The article describes methods and techniques for preventing spinal diseases, as well as increasing physical activity.

Keywords: sedentary lifestyle, swimming, physical therapy, yoga, Tibetan gymnastics, massage, hiking, posture.

К сожалению, заболевания позвоночника сегодня не являются редкостью. Они все чаще появляются и имеют непростой характер. Сложность лечения зависит от типа заболевания и стадии его развития. Зачастую причина в том, что активность человека сменилась сидячей деятельностью. Взрослые люди привязаны к сидячей работе в офисах, студенты и школьники к сидячему образованию, а также к отдыху, в котором поддерживается статичное положение тела. Такой образ жизни приводит к нарушению опорно-двигательного аппарата, проблемам с лишним весом и сердечно-сосудистой системой. Малоподвижность играет роль катализатора для заболеваний. Люди перестают не только вести активный образ жизни, но и даже банально ходить пешком. При таком образе жизни страдает обмен веществ, а это прямой путь к лишнему весу, ведь потребляемые с едой калории не растрачиваются. А также при гиподинамии в 2 раза повышается риск сахарного диабета, ведь выработка инсулина в организме заметно сокращается почти на 25 %. Сердечно-сосудистая система страдает из-за нарушения кровообращения, ведь кровь плохо циркулирует при отсутствии двигательной активности. Мышцы постепенно атрофируются и человек становится менее выносливым в физическом плане. При таком раскладе делаем вывод, что физическая активность просто жизненно необходима даже самому занятому человеку, хотя бы в минимальных количествах. Многие ошибочно считают, что активность

или же занятия спортом возможны только в специально оборудованных местах, то есть спортивных залах, а на них у занятого человека нет времени. Но это далеко не всегда так. Заниматься физической активностью при желании можно и в домашних условиях. В спортивном магазине можно купить специальный коврик для йоги и использовать его для гимнастики и растяжки утром и вечером, также использовать скакалку, гантели и т.п. Для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата так же следует соблюдать несколько правил, рассмотрим некоторые из них:

- Во-первых, нужно стараться больше гулять на свежем воздухе пешком, отказаться от лифта. Во время сидячей работы обязательно делать пятиминутки на зарядку или прогулку по офису.

- Во-вторых, утренняя гимнастика. В Интернете очень много видеоуроков с упражнениями для укрепления мышц и позвоночника.

- В-третьих, плавание. Не лишним будет 1-2 раза в неделю посещать бассейн, ведь плавание положительно влияет на развитие не только позвоночника, но и всего мышечного корсета.

- В-четвертых, необходимо вести здоровый образ жизни. Т.е. правильно питаться и отказаться от всех вредных привычек. Казалось бы, что это тут не причем, но кто знает, как курение сильно влияет на старение костей.

- В-пятых, откажитесь от «ударных тренировок», т.е. не стоит один раз в неделю приходить в тренажерный спортзал и истязать себя там до потери сознания, потому что это только навредит вашим суставам, позвонкам и мышцам. Тяжелые нагрузки на позвоночник – это прямой путь к возникновению межпозвонковой грыжи.

Так же следует заботиться о своей осанке. Даже если у вас сидячая работа, то сидеть на стуле за столом тоже нужно уметь правильно. Прислоняйте позвоночник к спинке стула ровно, а руки следует держать параллельно поверхности стола.

Помимо вышесказанного, мало кто задумывается о том, на каком матрасе он спит. Ведь во сне мышцы и позвоночник должны расслабляться. И зависит это не только от позы сна, но и от правильного выбранного матраса. Он должен быть не слишком мягким, чтобы позвоночник не прогибался, но и не слишком жестким, чтобы мышцы смогли расслабиться за время сна.

Занятие ЛФК. Уже имеющим проблемы с позвоночником, врач ЛФК подбирает больному комплекс упражнений, направленный на купирование болезненных симптомов. Сюда можно включить упражнения на растяжку, укрепление мышц спины и т.п.

Занятие йогой. В России акцент делается в основном лишь на физических упражнениях йоги-асанах. Выполнять асаны для расслабления позвоночника следует аккуратно до ощущения боли, держа каждую позу от одной до трех минут. К самым популярным асанам йоги можно отнести: собака мордой вниз, поза ребенка, поза кошки, поза колени к груди, поза журавля и т.п.

Еще одним популярным методом борьбы с заболеваниями позвоночника является тибетская гимнастика. Тибетская гимнастика позволяет постоянно держать в тонусе, прорабатывать и сохранять в оптимальном состоянии все спинные мышцы и связки. В комплекс также входят дыхательные практики,

поскольку при выполнении упражнений четко соблюдается регламент вдоха и выдоха.

Заниматься по данной системе можно самостоятельно, но в период освоения лучше работать с инструктором или хотя бы внимательно посмотреть видео, чтобы исключить ошибки и неточности в исполнении.

Каждодневное выполнение пяти основных упражнений позволяет нормализовать состояние позвоночника, «расправить» позвоночные суставы, снять напряжение с мышц, улучшить кровообращение, выровнять осанку: вращение тазом с разведенными руками, сгибание лежа на полу с прямыми ногами, прогиб в пояснице стоя на коленях, поза стола (в верхней точке туловище и бедра занимают единую горизонтальную плоскость, а руки и голени – вертикальную позицию. Вдох – на поднятии), горка (складывание).

Для лечения и профилактики такого заболевания как межпозвоночная грыжа активно используется методика упражнений Дикуля. В основе метода Дикуля лежит не только регулярное выполнение специальных упражнений в определенной последовательности, но и упорная психокоррекция, направленная на проработку уверенности в себе и достижение положительных результатов от занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Буланов Л. А. «Заболевания позвоночника и суставов», 2007.
2. Романова Е. М. «Медицинский справочник болезней», 2013.
3. Лорен Фишмен, Кэрл Эрдмен. Книга «Йога для спины», 2016.
4. Лукьяненко Т. В. «Болезни спины и позвоночника», 2009.
5. Электронный ресурс: URL <https://sustavos.ru/gryzha-poyasnichno-krestcovogo-otdela-pozvonochnika-simptomu-diagnostika-i-lechenie/>

Мельничук Н. В.¹, Мельничук В. И.¹, Ткачук М. Г.¹, Калинин А. В.¹, Мельничук А. В.²

¹ Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия.

² Клиническая больница № 122 им. Л. Г. Соколова ФМБА РФ, Санкт-Петербург, Россия

МЕХАНОТЕРАПИИ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИИ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА У СПОРТСМЕНОВ.

Аннотация. Работа направлена на оценку возможности применения методики механотерапии на аппарате «Kinetec Centura» в тренировочном процессе с повреждением плечевого сустава. Под клиническим наблюдением находились 32 спортсмена от 16 до 28 лет.

Применение методики механотерапии на аппарате «Kinetec Centura» на ранних сроках позволило получить увеличение объема движений по индексу WOMAC в экспериментальной группе в соответствии со степенью тяжести повреждений плечевого сустава на 37,3 %, 36,8 % и 29,9 % больше, чем в контрольной группе, уменьшает болевой синдром по шкале VDS в экспериментальной группе на 44,7 %, 40,7 % и 29,1 % по сравнению с контрольной группой.

Ключевые слова: плечевой сустав, методика механотерапии на аппарате «Kinetec Centura».

Melnichuk N. V.¹, Melnichuk V. I.¹, Tkachuk M. G.¹, Kalinin A. V.¹, Melnichuk A. V.²

¹ Lesgaft national state university of physical education, sport and health, Saint Petersburg, Russia

² The L.G. Sokolov Memorial Hospital No. 122 FMBA of Russian Federation, Saint Petersburg, Russia

MECHANOTHERAPY IN CASE OF SHOULDER INJURY OF SPORT ATHLETS

Annotation. The current article is aimed at assessing possibility of applying the kit of «Kinetec Centura» as mechanotherapy method in training process of sport athlets with shoulder injury. 32 water polo players from age of 16 to 28 were monitored. The use of mechanotherapy method by the kit «Kinetec Centura» according to the severity allowed to increase the range of limb movements in early period after shoulder injury by WOMAC index in experimental group by 37,3%, 36,8%, 29,9% than in control group, and pain syndrome according to the VDS scale decrease by 44,7%, 40,7%, 29,1% in experimental group comparing with control group.

Key words: shoulder, mechanotherapy method by the kit «Kinetec Centura».

Актуальность темы обуславливается тем, что на сегодняшний день спортсмены стремятся как, можно быстрее вернуться к нагрузкам [7]. При этом период восстановления должен быть оптимально сбалансирован по времени и эффективности. Существующие методики консервативны и продолжительны по времени, поэтому часто ватерполисты не проходят до конца весь курс реабилитации и возвращаются к тренировкам с не долеченными травмами [2, 3, 4, 5, 6]. Существующее многообразие новейших средств восстановления и реабилитации доступно только в крупных городах и медицинских центрах, и у многих спортсменов и тренеров нет к ним доступа [1, 6, 7].

Эти противоречия обусловили проблему нашего исследования: разработку методики механотерапии, которая будет способствовать эффективному восстановлению спортсменов после полученных повреждений плечевого сустава. Исследование проводились на базе спорткомплекса имени В. И. Алексеева (г. Санкт-Петербург). В экспериментальном исследовании приняли участие 32 человек, из них 20 юношей и 12 девушек. Основной возраст респондентов составил 16-20 лет (22 человек), 7 человек были в возрасте от 21 до 25 лет и всего три человека – старше 26 лет. Выявлено, что первое место по количеству повреждений плечевого сустава занимают спортсмены игровых видов спорта – волейбол и баскетбол, водное поло по числу повреждений плечевого сустава занимает второе место.

Задача эксперимента заключалась в подборе наиболее эффективной методики физической реабилитации с применением специальных упражнений по методике механотерапии аппарата «Kinetec Centura» в тренировочном процессе спортсменов.

Испытуемые были разделены по степени тяжести повреждений плечевого сустава, которые определялись показателями визуальной аналоговой шкалы и объемом движения плечевого сустава по индексу WOMAC. Пациенты с малой

степенью составили 31,3% (n = 10). Значения VDS от 0 до 3-х и показатели Количество пациентов с тяжелой степенью повреждения составило 24,9 % (n=8) при этом значения VDS от 7 до 10 и Тяжесть течения у остальных пациентов – 43,8% (n = 14) соответствовала средней степени повреждений плечевого сустава. Значение VDS 3-7 и ограничения объема движений в плечевом суставе по индексу WOMAC составили 37,5%. В соответствии с этой градацией каждой группе пациентов был подобран комплекс специальных упражнений по методике механотерапии с определением программы двигательного режима.

С учетом всех характеристик испытуемые были разделены на 2 однородные группы по 16 человек в каждой. В экспериментальной группе был применен комплекс специальных упражнений по методике механотерапии, в контрольной группе проходили курс реабилитации с использованием специальных упражнений, но без применения механотерапии. Специальные упражнения по методике механотерапии проводилась на аппарате «Kinetec Centura». Режим пассивный, диапазон – безболевого. Количество сеансов 14, проводимых ежедневно. Упражнения применялись по следующей схеме:

- 1.Отведение/приведение с фиксированным вращением начинали с 20^0 доводили до 160^0 к 14 сеансу,
- 2.Отведение/приведение плеча с синхронизированным вращением с общим диапазоном начинали с 20^0 доводили до 160^0 к 14 сеансу,
3. Отведение с 30^0 внутреннего вращения до 90^0 наружного вращения,
4. Вращение с фиксированным отведением/приведением, 60^0 вовнутрь, 90^0 наружу,
5. Сгибание/разгибание плечевого сустава начинали с 20^0 доводили до 180^0 к 14 сеансу.

Методика применялась для активизации общего и местного кровотока, предупреждения формирования контрактур, стимуляции активных движений в плечевом суставе.

Согласно результатам исследования, можно наблюдать достоверное снижение боли по шкале VDS в экспериментальной группе. Так, показатели у испытуемых ЭГ снижение боли по VDS при малой степени повреждений плечевого сустава составили 98,3%, средней степени – 76,4% и тяжелой степени – 48,2%. Не столь выраженное, но статистически достоверное снижение индекса боли по шкале VDS при движении было отмечено в КГ: 53,6%, 35,7% и 19,1 % соответственно.

Применение специальные упражнения по методике механотерапии на аппарате «Kinetec Centura» позволило добиться увеличения объема движений в плечевом суставе в экспериментальной группе. Так, показатели объема движений в плечевом суставе ЭГ по индексу WOMAC при малой степени повреждений плечевого сустава составили 96,7 %, средней степени – 75,3 % и тяжелой степени – 48,8 %. В КГ эти показатели составили 59,4 %, 38,5 % и 18,9 %.

Таким образом, применение методики позволило существенно снизить болевые ощущения, восстановить двигательную функцию поврежденной конечности, повысить положительный настрой на курс реабилитации. После проведения эксперимента методика была оценена как высокоэффективная 85 % испытуемых, были выработаны рекомендации по профилактике и предотвращению травматизма у спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Педагогическое использование метода БОС: результаты, проблемы, перспективы / Говорушина Т. К., Даринский Ю. А., Румянцев И. А., Смирнов В. А. // Общая физиотерапия. М., СПб., 1998. – С. 480.
2. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / Марищук В. Л., Евдокимов В. И. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – С.260
3. Алексеева, Л.И. Современные представления о диагностике и лечении остеоартроза // Русский медицинский журнал. – 2000. – Т. 2, № 6. – С. 1-20.
4. Структум (хондроитинсульфат) — новое средство для лечения остеоартроза / Алексеева Л. И., Беневоленская Л. И., Насонов Е. Л. [и др.] // Терапевтический архив. – 1999. – Т. 71, № 5. – С. 64-65.
5. Бажанов, Н. Н. О диагностике и тактике лечения при остеоартрозе / Бажанов Н. Н., Петухов Н. В. // Клиническая медицина. – 1993. – № 4. – С. 58-61.
6. Насонова, В. А. Рациональная фармакотерапия ревматических заболеваний / Насонова В. А., Насонов Е. Л. // Руководство для практ. врачей. – М.: Литтера, 2003. – С. 506.
7. Меерсон, Ф. З. Адаптация организма к стрессовым ситуациям и предупреждение нарушений ритма сердца // Успехи физиологических наук. – 1987. – Т. 18, № 4. – С. 56-79.

Мельничук Н. В.¹, Мельничук В. И.¹, Мельничук А. В.²

¹ Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия.

² Клиническая больница № 122 им. Л. Г. Соколова ФМБА РФ, Санкт-Петербург, Россия

ЭКСТРАКОРПОРАЛЬНАЯ МАГНИТОТЕРАПИЯ В ЛЕЧЕНИЕ НЕВРОПАТИИ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Настоящая работа направлена на оценку возможности применения метода экстракорпоральной магнитотерапии на аппарате «Авантрон» в лечении невропатии седалищного нерва у высококвалифицированных спортсменов. Под клиническим наблюдением находилось 28 высококвалифицированных спортсменов с подтвержденным диагнозом невропатии седалищного нерва.

Применение метода экстракорпоральной магнитотерапии на аппарате «Авантрон» в конце курса лечения в основной группе показатель «боль на момент опроса» уменьшилась до 98%, а в контрольной группе на 68%.

Ключевые слова: невропатия седалищного нерва, экстракорпоральная магнитотерапия.

EXTRACORPOREAL MAGNETOTHERAPY IN TREATMENT OF SCIATIC NERVE NEUROPATHIES OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETS

Annotation. The current article is aimed at assessing possibility of applying the kit of «Avatron» as extracorporeal magnetotherapy method in treatment of sciatic nerve neuropathies of highly qualified athletes. 28 highly qualified athletes with sciatic nerve neuropathies were monitored. After applying extracorporeal magnetotherapy method allowed to reduce «pain at the moment» to 98% in general group and reduce it to 68% in control group at the end of the course.

Key words: sciatic nerve neuropathies, extracorporeal magnetotherapy.

Одной из самых актуальных проблем современного спорта является спортивный травматизм. Это обусловлено возросшим объемом соревновательной деятельности, участием спортсменов в большом количестве турниров, избыточными тренировками и соревновательными нагрузками. Хронические перегрузки, перенапряжения при занятии спортом повышают угрозу травмирования и возникновения посттравматических заболеваний у спортсменов, влияют на работоспособность и спортивные результаты. Частые травмы двуглавой мышцы бедра сопровождаются повреждением седалищного нерва. Для лечения данных состояний проводится активный поиск, разработка и внедрение в широкую практику методов, оказывающих многофакторное влияние и улучшающих функциональное состояние организма [6, 7, 8].

Новым и хорошо зарекомендовавшим методом является экстракорпоральная магнитотерапия на аппарате «Авантрон». Учитывая, что стимулы выше порога возбуждения вызывают тормозные реакции и расслабление мышц в зоне воздействия мы предложили использовать данные частотные диапазоны с целью снижения с дальнейшим купированием болевой доминанты в области задней поверхности бедра [2, 3, 4, 5]. Нужно отметить, что данная область, в связи с анатомическими особенностями сложна для проведения манипуляций, что ограничивает их эффективность. Аппарат позволяет облегчить доступ к болевым зонам и наиболее комфортно для пациента получить процедуру.

В основе метода экстракорпоральной магнитной стимуляции лежит закон электромагнитной индукции Фарадея: переменное магнитное поле индуцирует в проводнике электрический ток. Максимальная величина индукции магнитного поля на поверхности кресла $0,5 \pm 0,1$ Тл [1, 9, 10]. Без электродная стимуляция магнитных импульсов, вызывает сокращение и расслабление мышц в зоне воздействия, происходит тренировка мышц и улучшение микроциркуляции в области воздействия. Создается импульсное (переменное)

магнитное поле с пиковым значением 2-3 Тл. Регулировка частоты осуществлялась в диапазоне от 1 до 50 Гц с дискретностью 1 Гц, а длительности сеанса в диапазоне от 10 до 15 мин.

Исследуемая группа составила 28 человек, 18 мужчин и 10 женщин в возрасте от 23 до 32 лет. Пациенты находились под наблюдением невролога с диагнозом невропатия седалищного нерва, после проведения основного лечения спортсмены предъявляли жалобы на боли в области задней поверхности бедра, усиливающиеся при движении. Доминирующая жалоба на боли в области бедра и нижней конечности по шкале ВАШ от 6 до 9 баллов.

Курс лечения составил 14 процедур, проводимых ежедневно время процедуры 20 минут. Пациент располагался на кресле таким образом, чтобы воздействие осуществлялось на болевую область.

Применение метода экстракорпоральной магнитной стимуляции на аппарате «Авантрон» через 5 дней после начала курса реабилитации по индексу WOMAC позволило уменьшить болевой синдром шкале ВАШ через 5 дней после начала курса реабилитации основной группе на 54%, что на 21% больше, чем в контрольной группе.

В конце курса реабилитации на 14 день в основной группе показателя «боль на момент опроса» уменьшилась до 98 %, а в контрольной группе на 68%. В основной группе отмечено снижение болевого синдрома по шкале ВАШ до 1-3 баллов.

Таким образом, при экстракорпоральной магнитотерапии стимулы выше порога возбуждения вызывают тормозные реакции и расслабление мышц в зоне двуглавой мышцы бедра и стимуляцию седалищного нерва и сегментарного аппарата спинного мозга, улучшая функциональное состояние сегментарных и корковых структур. Полученные результаты позволяют рекомендовать применение метода экстракорпоральной магнитотерапии в практику для лечения невропатии седалищного нерва у высококвалифицированных спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Пресман А. С. Электромагнитные поля и живая природа. М.: Наука; 1968.
2. Остапенко В. А. Биологическое действие магнитных полей. Эфферентная терапия. 2004; 10 (4): 21–23.
3. Лобзин В. С., Шиман А. Г., Жулев Н.М. Физиотерапия заболеваний периферической нервной и мышечной систем. СПб: Гиппократ. 1996. 240 с.
3. Михайлов В. П., Визило Т. Л., Кузьмичев А. А., Петушенко К.В. Способ лечения ишемических инсультов головного мозга. Патент РФ № 2157265, 2000.
4. Жилинская А. В., Чеботарева Л. Л. Оценка ЭЭГ- и УЗДГпоказателей у больных с резистентными формами эпилепсии и эпилептических синдромов в динамике лечения с использованием транскраниальной магнитной стимуляции затылочной области. Украинский нейрохирургический журнал. 2002; (2): 75–80.
5. Евтушенко С. К., Казарян Н. Э., Симонян В. А. Метод транскраниальной магнитной стимуляции: новые возможности в диагностике и реабилитации заболеваний нервной системы у детей и взрослых. Международный неврологический журнал. 2012; 8 (54): 20–8.
6. Лядов К. В., Шаповаленко Т. В., Пинтус Е .С. Послеоперационная восстановительная магнитотерапия у пациентов с гипомоторноэвакуаторными нарушениями. Тюменский медицинский журнал. 2011; (2): 15.

7. Иванова Т. М., Кулакова Н. Г., Роднова И. Г. Способ коррекции спинномозговых нарушений у больных с воспалительными и дегенеративно-дистрофическими заболеваниями поясничнокрестцового отдела позвоночника, осложненных неврологическими расстройствами. Патент РФ № 2429031; 2011.
8. Гурленя А. М., Багель Г. Е., Смычек В. Б. Физиотерапия в неврологии. М.: Медицинская литература; 2008: 228–332.
9. Железнякова А. И., Аполихина И. А., Ибинаева И. С. Возможности консервативного лечения женщин со стрессовым недержанием мочи. Акуш. и гин. 2010; 2: 17–20.
10. Железнякова А. И., Аполихина И. А. Эффективность метода экстракорпоральной магнитной стимуляции в лечении женщин со стрессовым недержанием мочи. В кн.: Материалы Всероссийского конгресса «Амбулаторно-поликлиническая практика – новые горизонты». М.; 2010: 106–7.

Михайлова Д. А.

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РОССИЙСКИХ ДИССЕРТАЦИОННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ДЗЮДО

Аннотация. Исследование затрагивает интересную и важную, как в теоретическом, так и в практическом отношении, научную проблему выявления перспективных направлений проведения российских диссертационных исследований в дзюдо для обеспечения оптимального научно-методического управления спортивной подготовкой высококвалифицированных российских дзюдоистов.

Ключевые слова: дзюдо, детерминанты анализа исследований, российские диссертационные исследования, научно-методическое управление, спортивная подготовка.

Mikhaylova D. A.

National state university of physical culture, sport and health named after P. F. Lesgaft, Saint-Petersburg, Russia

PERSPECTIVE DIRECTIONS OF RUSSIAN DISSERTATION RESEARCHES IN JUDO

Annotation. The study touches on an interesting and important, both theoretically and practically, scientific problem of identifying promising areas for conducting Russian dissertation research in judo to ensure optimal scientific and methodological management of the sports' training of highly qualified Russian judokas.

Key words: judo, determinants of researches' analysis, Russian dissertation researches, scientific and methodological management, sports' training.

Введение. Представленная научная статья является одним из исследований в сфере истории науки о дзюдо как смежной исторической дисциплине. По данным всех проанализированных на настоящий момент диссертационных исследований в сфере дзюдо ($n = 133$; по данным фондов Российской государственной библиотеки), проведенных, как в СССР, так и в Российской Федерации, мы можем, применяя частотный метод, определить,

например, как весь спектр тех предметов исследований, которые проводились в этой сфере, так и выявить состав неисследованных вопросов, ранжировав их по степени изученности.

Актуальность исследования предопределена, с одной стороны, желанием высококвалифицированных российских дзюдоистов повысить уровень своих спортивных достижений по сравнению с японскими дзюдоистами, и, с другой стороны, необходимостью выявления новой информации для повышения компетентности российских тренеров в сфере управления многолетней спортивной подготовкой, ведь, если бы последнее уже было реализовано, то и высококвалифицированные российские дзюдоисты уже составляли бы достойную конкуренцию японским коллегам по результатам всех международных соревнований.

Цель исследования: раскрыть состав перспективных направлений российских диссертационных исследований в сфере дзюдо.

Задачи исследования: определить перечень всех предметов исследований по данным российских диссертационных исследований в сфере дзюдо;

1) выявить состав неисследованных направлений российских диссертационных исследований в сфере дзюдо, ранжировав их по степени изученности.

Методы исследования (по классификации Б. Г. Ананьева в модификации Е. Р. Яхонтова [1] для спортивно-педагогических исследований и авторском дополнении): сравнительный метод, кейс-стади, частотный анализ, генетический метод, теоретическое моделирование.

Результаты исследования и их анализ.

Выявлено, что перечень всех предметов исследований по данным российских диссертационных исследований в сфере дзюдо включает следующие 27 тематик, изученность каждой из которых определяется % в скобках:

- 1) многолетняя подготовка (3 %);
- 2) физическая подготовка и физическая подготовленность (5,9 %);
- 3) техническая подготовка и техническая подготовленность, обучение (11,3 %);
- 4) тактическая подготовка и тактическая подготовленность, освоение технико-тактических и тактико-технических двигательных действий (20 %);
- 5) силовая подготовка и силовая подготовленность (3,8 %);
- 6) выносливость и работоспособность (5,3 %);
- 7) координационные способности (3 %);
- 8) комплексы формирования физических способностей (1,5 %);
- 9) планирование (3 %);
- 10) программирование (1,5 %);
- 11) моделирование (3,8 %);
- 12) прогнозирование (0,8 %);
- 13) организация как функция управления (1,5 %);
- 14) управление (5,9 %);

- 15) оценка (3,8 %);
- 16) спортивная подготовка (3,8 %);
- 17) подготовка в образовании (2,3 %);
- 18) индивидуализация (3 %);
- 19) спортивная тренировка и спортивная тренированность (0,8 %);
- 20) соревновательная (спортивная) надёжность (1,5 %);
- 21) влияние занятий дзюдо на здоровье, состояние организма спортсмена (4,5 %);
- 22) психологическая подготовка и психологическая подготовленность (2,3 %);
- 23) спортивный отбор и начальная подготовка (без дифференцировки контингента) (2,3 %);
- 24) дзюдо в Вооружённых силах (0,8 %);
- 25) дзюдо в физическом воспитании (2,3 %);
- 26) судейство в дзюдо (0,8 %);
- 27) воспитание и развитие средствами дзюдо (1,5 %).

Ранжирование всех направлений российских диссертационных исследований в сфере дзюдо по степени их изученности позволило выявить, в том числе, состав наименее исследованных вопросов (таблица 1), используя для ранжирования десять степеней изученности предмета исследования: от наивысшей – до наименьшей.

Таким образом, обнаружено, что наименьшая степень изученности (10-я степень) у таких предметов исследования, как прогнозирование, спортивная тренировка и спортивная тренированность, дзюдо в Вооружённых силах и судейство в дзюдо.

У таких предметов исследований, как комплексы формирования физических способностей, программирование, организация как функция управления, соревновательная (спортивная) надёжность, воспитание и развитие средствами дзюдо, степень изученности меньше малой (9-я степень).

8-я степень изученности (малая) у таких предметов исследований, как подготовка в образовании, психологическая подготовка и психологическая подготовленность, спортивный отбор и начальная подготовка (без дифференцировки контингента), дзюдо в физическом воспитании.

7-я степень изученности (ниже посредственной) у таких предметов исследований, как многолетняя подготовка, координационные способности, планирование и индивидуализация.

6-я степень изученности (посредственная) у таких предметов исследований, как силовая подготовка и силовая подготовленность, моделирование, оценка и спортивная подготовка.

5-я степень изученности (ниже средней) у влияния занятий дзюдо на здоровье, состояние организма спортсмена как предмета исследований, в то время как 4-я степень изученности (средняя) у выносливости и работоспособности.

Таблица 1

Направления российских диссертационных исследований в сфере дзюдо:
от наиболее исследованных – к наименее исследованным

№	Предмет исследования	%	Степень изученности
1)	тактическая подготовка и тактическая подготовленность, освоение технико-тактических и тактико-технических двигательных действий	20	наивысшая
2)	техническая подготовка и техническая подготовленность, обучение	11,3	высокая
3)	физическая подготовка и физическая подготовленность	5,9	выше средней
4)	управление	5,9	выше средней
5)	выносливость и работоспособность	5,3	средняя
6)	влияние занятий дзюдо на здоровье, состояние организма спортсмена	4,5	ниже средней
7)	силовая подготовка и силовая подготовленность	3,8	посредственная
8)	моделирование	3,8	посредственная
9)	оценка	3,8	посредственная
10)	спортивная подготовка	3,8	посредственная
11)	многолетняя подготовка	3	ниже посредственной
12)	координационные способности	3	ниже посредственной
13)	планирование	3	ниже посредственной
14)	индивидуализация	3	ниже посредственной
15)	подготовка в образовании	2,3	малая
16)	психологическая подготовка и психологическая подготовленность	2,3	малая
17)	спортивный отбор и начальная подготовка (без дифференцировки контингента)	2,3	малая
18)	дзюдо в физическом воспитании	2,3	малая
19)	комплексы формирования физических способностей	1,5	меньше малой
20)	программирование	1,5	меньше малой
21)	организация как функция управления	1,5	меньше малой
22)	соревновательная (спортивная) надёжность	1,5	меньше малой
23)	воспитание и развитие средствами дзюдо	1,5	меньше малой
24)	прогнозирование	0,8	наименьшая
25)	спортивная тренировка и спортивная тренированность	0,8	наименьшая
26)	дзюдо в Вооружённых силах	0,8	наименьшая
27)	судейство в дзюдо	0,8	наименьшая

Степень изученности выше средней (3-я) у физической подготовки и физической подготовленности, а также управления как предметов исследований, высокая (2-я) – у технической подготовки и технической подготовленности, обучения, в то время, как наивысшая степень изученности (1-я) у тактической подготовки и тактической подготовленности, освоения технико-тактических и тактико-технических двигательных действий.

Выводы.

Следовательно, выявлено, что только пять предметов исследований в структуре российских диссертационных исследований в сфере дзюдо изучены в достаточной степени, остальные – двадцать два предмета исследований недостаточно изучены, кроме того, существуют и другие предметы исследований, относительно которых диссертационные исследования, в принципе, не проводились.

Перспектива дальнейших исследований в данном направлении.

В дальнейшем целесообразно продолжить проведение российских диссертационных исследований в сфере дзюдо по тем темам, степень изученности которых ниже средней, посредственная, ниже посредственной, малая, меньше малой и наименьшая.

Также актуально проведение российских диссертационных исследований в сфере дзюдо в новых направлениях – в области анализа методик развития скоростных способностей дзюдоистов (например, повышения скорости выполнения одиночных сложнокоординационных двигательных действий) и гибкости (например, подвижности суставов), касательно механизмов освоения «словесного дзюдо», технологий применения дзюдоистами «стратегии дзюдо», возможно и другой тематики.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Яхонтов, Е. Р. Методология спортивно-педагогических исследований : курс лекций / Е. Р. Яхонтов ; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : [б. и.], 2002. – С. 42–50.

Панова И. П., Панов С. Ф., Косенков Д. В.

Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, Липецк, Россия

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ СИСТЕМЫ «ВЕРСА-ТРЕНИНГ» НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В работе представлены результаты проведенного исследования по изучению эффективности влияния фитнес-системы «верса-тренинг» на физическую подготовленность и работоспособность женщин первого периода зрелого возраста. Доказана высокая эффективность экспериментальной программы.

Ключевые слова: женщины 21-25 лет, работоспособность, физическая подготовленность, верса-тренинг.

THE EFFECTIVENESS OF THE SYSTEM «VERSA-TRAINING» PHYSICAL FITNESS AND HEALTH OF WOMEN FIRST PERIOD OF MATURE AGE

Annotation. The paper presents the results of a study on the effectiveness of the influence of the fitness system «vers-training» on the physical fitness and performance of women in the first period of adulthood. The high efficiency of the experimental program is proved.

Keywords: women 21-25 years old, performance, physical fitness, versa training.

Введение. Важнейшей проблемой, которая стоит перед учёными и практиками в области оздоровительной физической культуры, является грамотное использования средств, методов и методических приемов при организации занятий, с помощью которых возможно повысить работоспособность, улучшить физическую подготовленность, внешний вид и соответственно состояние здоровья населения [2].

На сегодняшний день систематические занятия в фитнес-центрах становятся всё более жизненно важными составляющими здорового образа жизни каждого человека на различных этапах онтогенетического развития.

В рамках нашего исследования мы рассмотрим начало этапа первого периода зрелого возраста женщин (от 21 до 25 лет), который считается одним из самых важных и значительных периодов онтогенеза, в результате активного включения женщин в сферу социальной жизни, трудовой деятельности, общественного производства, создания семейных отношений, рождения и воспитания детей.

С других позиций в данном возрастном периоде молодые женщины огромное значение придают красоте своего тела, его гармоничному сложению, грациозности движений и поэтому с удовольствием посещают фитнес-центры для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья [3].

В фитнес-центрах постоянно обновляется и увеличивается разнообразие оздоровительных фитнес-программ как групповых, так и индивидуальных с учетом пожеланий клиенток.

В частности широкой популярностью пользуется комплексный подход к созданию фитнес-программы, так называемой «верса-тренинг» (система «три в одном») [1]. К самому распространенному варианту относится следующий микс данной программы: 20 минут аэробной тренировки + 20 минут силовой тренировки + 20 минут – стретч-тренировка.

Однако, несмотря на широкое использование системы «верса-тренинг» в области фитнес-индустрии, научных исследований по данной тематике проведено крайне незначительно, и практически отсутствует литература для специалистов в области оздоровительной физической культуры.

Цель исследования – изучить эффективность влияния системы «верса-тренинг» на физическую подготовленность и работоспособность женщин 21-25 лет в условиях фитнес-центра.

Методы и организация исследования. Для диагностики уровня развития физической подготовленности и работоспособности молодых женщин 21-25 лет мы использовали контрольные упражнения, которые рекомендуются в оздоровительной физической культуре: Гарвардский степ-тест; поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 секунд; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; упор лежа на предплечьях («планка»); обратные сгибания и разгибания рук от гимнастической скамейки; выпрыгивания вверх из упора присев, количество раз за 30 секунд; испытания для контроля подвижности позвоночного столба.

В исследовательской группе занятия проводились 2 раза в неделю длительностью по 60 минут, и подбор упражнений и заданий проходил по предложенной программе по системе верса-тренинг (15 минут классической базовой аэробики + 30 минут силовой тренировки + 15 минут стретч-тренировки).

Основой классической базовой аэробики являлось выполнение модификаций базовых шагов согласно различным танцевальным стилям (латино, фанки, хип-хоп, танго, джаз, дэнс-аэробика). В силовую тренировку включалась традиционная программа для проработки мышц живота, спины, верхних и нижних конечностей с использованием гантелей, резиновых амортизаторов, эспандеров различной конструкции и тренажеров. В заключительной части занятия выполнялись стретч-упражнения для растягивания мышц спины, живота, передней поверхности бедра и паховой области, задней поверхности голени, боковой поверхности бедра и туловища, боковой части туловища, сгибателей бедра, ягодичных мышц и т.д.

Основная физиологическая направленность программы по системе верса-тренинг – не только повышение работоспособности и функциональных возможностей сердечнососудистой системы, но и повышение силовой и скоростно-силовой выносливости, и гибкости женщин.

Результаты исследования и их обсуждение. После проведенного нами педагогического эксперимента, который длился 7 месяцев, было проведено повторное тестирование уровня развития физической подготовленности и работоспособности женщин 21-25 лет. Из данных, приведенных в табл. 1, установлено, что результаты по всем показателям у испытуемых исследовательской группы изменились в сторону улучшения.

Также полученные нами результаты показывают, что данные улучшения носят достоверный характер ($p < 0,001-0,05$), который мы определяли по t-критерию Стьюдента, рассчитанного для зависимых групп.

В частности при тестировании оценки реакции сердечнососудистой системы на выполнение контрольного испытания по Гарвардскому степ-тесту и скорости восстановления ЧСС (частоты сердечных сокращений) после выполнения степ-теста мы получили позитивную картину.

Таблица 1

Динамика изменения уровня развития физической подготовленности девушек
21-25 лет (n=17) (до и после эксперимента)

№ п/п	Тесты	Единицы измерения	Этапы эксперимента		p
			до	после	
1	Гарвардский степ-тест	усл. ед.	62,4±1,7	79,9±1,9	<0,05
		балл	2,3±0,1	4,4±0,2	<0,01
2	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 30 секунд	кол-во раз	11,5±1,5	15,7±1,4	<0,05
		балл	2,7±0,4	4,3±0,3	<0,01
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	10,7±1,2	13,9±1,0	<0,05
		балл	2,5±0,1	4,1±0,2	<0,01
4	Упор лежа на предплечьях («планка»)	с	23,5±3,9	38,9±3,2	<0,05
		балл	2,3±0,4	4,3±0,2	<0,01
5	Обратные сгибания и разгибания рук от гимнастической скамьи	кол-во раз	8,7±1,1	11,4±1,0	<0,05
		балл	2,2±0,1	3,9±0,7	<0,05
6	Выпрыгивания вверх из упора присев	кол-во раз	13,5±1,9	17,9±1,4	<0,05
		балл	2,8±0,2	4,1±0,3	<0,01
7	Наклон вперед из положения стоя на полу	см	-2,5±0,5	5,7±0,4	<0,01
		балл	1,9±0,1	4,5±0,5	<0,01
8	Наклон в сторону из положения сидя на стуле	см	-3,4±0,4	1,4±0,3	<0,001
		балл	1,6±0,3	4,6±0,1	<0,01

Примечание: p – уровень значимости по t-критерию Стьюдента, рассчитанного для зависимых групп; n – количество испытуемых.

Всего 2 испытуемые из 17-ти женщин досрочно закончили восхождение на ступеньку (когда при первом срезе было 5 человек).

Таблица 2

Уровень физической работоспособности женщин по Гарвардскому степ-тесту (n=17)
(в ходе эксперимента)

Этапы	Показатель ЧСС в восстановительном периоде, уд/мин			ИГСТ, усл. ед.	Уровень физической работоспособ- ности
	с 60-й до 90-й секунды	с 120-й до 150-й секунды	с 180-й до 210-й секунды		
до	80,5±2,7	75,4±2,1	65,8±1,8	62,3±1,7	плохой
после	75,1±1,1	65,8±1,8	56,4±1,4	79,8±1,8	хороший
p	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	

Примечание: p – уровень значимости по t-критерию Стьюдента, рассчитанного для зависимых групп; ИГСТ - индекс Гарвардского степ-теста; n – количество испытуемых.

В пользу эффективности нашей программы по системе «верса-тренинг» говорит и тот факт, что время восхождения на ступеньку испытуемых не справившихся с тестом, все равно увеличилось по сравнению с первым тестированием на 1 минуту (от 2 минут до 3 минут 10 секунд – первый срез и от 3 минут до 3 минут 20 секунд – второй срез).

Как следует из анализа данных табл. 2 показатель индекса Гарвардского степ-теста, рассчитанного по формуле, достоверно улучшился на 17,3 условных единиц.

В результате проведенного эксперимента уровень физической работоспособности наших испытуемых поднялся из уровня «плохой» на уровень «хороший».

Заключение. Таким образом, достоверность полученных результатов по всем показателям физической подготовленности и работоспособности в ходе педагогического эксперимента показали целесообразность и эффективность использования разработанных комплексов упражнений на основе фитнес-системы «верса-тренинг» в условиях фитнес-центра.

Величина прироста показателей физической подготовленности и физической работоспособности женщин первого периода зрелого возраста в среднем значении в исследовательской группе составила 50,8 %.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Панова, И. П. Исследование влияния занятий по системе верса-тренинг на физическую подготовленность женщин среднего возраста / И. П. Панова, П. В. Кравцевич, Т. В. Овсянникова // В сборнике: Современные тенденции развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры: материалы Всерос. научно-практ. конференции. - 2017. - С. 215-219.
2. Саитов, Р. М. Особенности использования круговой тренировки в фитнесе для женщин первого периода зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р. М. Саидов. – Москва, 2017. – 24 с.
3. Трофимова, О. С. Мотивация к занятиям фитнесом женщин первого периода зрелого возраста / О. С. Трофимова, А. А. Тюнин // Международный научно-исследовательский журнал. Педагогические науки. – 2017. – вып. №10 (64). – С. 51-54.

Панченко М. Н., Андрияненко А. О., Крайнюков И. П., Майдан В. А., Кузнецов С. М.

Военно-медицинская академия им. С. М. Кирова МО РФ, Санкт-Петербург, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ НУТРИТИВНОЙ ПОДДЕРЖКИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Настоящее исследование посвящено гигиенической оценке перспективных методов восстановления работоспособности спортсменов в системе спорта высших достижений на основе использования сухих и жидких питательных смесей. Проведена систематизация данных отечественной и зарубежной литературы о возможности использования рецептов, используемых при энтеральном питании в системе нутритивной поддержки в лечебных учреждениях. Подтверждена необходимость обеспечения адекватного питания в условиях интенсивных физических нагрузок, напряжения энергетического, белкового, витаминного и минерального обменов на основе современных схем питания, включающих сбалансированные сухие и жидкие питательные смеси.

Ключевые слова: питание спортсменов, нутритивная поддержка, недостаточность питания.

Panchenko M. N., Andriyanenko A. O., Krainyukov I. P., Maydan V. A., Kuznetsov S. M.

S. M. Kirov military medical academy of the Russian defense ministry, Saint Petersburg, Russia

MODERN PROBLEMS OF USING NUTRITIVE SUPPORT FOR HIGHLY QUALIFIED ATHLETES

Annotation. This study is devoted to the hygienic assessment of promising methods for restoring athletes' performance in the sports system of the highest achievements based on the use of dry and liquid nutrient mixtures. Systematization of the data of domestic and foreign literature on the possibility of using formulations used in enteral nutrition in the system of nutritional support in medical institutions has been carried out. The need to ensure adequate nutrition in conditions of intense physical exertion, the stress of energy, protein, vitamin and mineral metabolism based on modern nutrition schemes, including balanced dry and liquid nutritional mixtures, has been confirmed.

Keywords: athlete nutrition, nutritional support, malnutrition.

Нутритивная поддержка – это методика введения в организм искусственных питательных смесей парентеральным или энтеральным способом, направленная на компенсацию энергетических затрат и нормализацию обмена веществ, возникающих в результате интенсификации процессов катаболизма, а также формирование пула пищевых веществ, обеспечивающих пластическую, каталитическую, иммунную функции организма человека. Данная методика применяется во многих областях медицины, однако большая роль отводится нутритивной поддержке в профессиональном спорте. Высокие и чрезмерные физические нагрузки сопряжены с потреблением большого по объёму количества пищи в случае использования традиционных схем и рационов питания, не всегда обладающих оптимальными диетическими свойствами. Следовательно, возникают проблемы, связанные с ограниченными возможностями их переваривания, усвоения и метаболизма, что может отражаться на спортивных результатах, работоспособности, здоровье спортсмена. К тому же, пищевой рацион не может обеспечить спортсмена многими эссенциальными макро- и микронутриентами, учитывая более высокую потребность в них организма спортсмена, следовательно, сформировать оптимальный статус питания, необходимый в период соревнований. Организация адекватного питания спортсменов, которые зачастую подвергаются интенсивным физическим и психоэмоциональным нагрузкам, способствует не только повышению спортивных результатов, но и предупреждению заболеваний, возникающих по причине стресса и изнурительных многочасовых тренировок. Напряжение метаболизма, чрезмерные физические нагрузки, повышенные энергозатраты, экстремальные виды деятельности приводят к появлению у спортсменов дополнительных потребностей в тех или иных пищевых веществах, адекватно отражающих особенности метаболизма. Установлено, что продолжительное нарушение сбалансированности питания спортсмена может приводить к развитию

нарушений ряда основных физиологических систем организма, что в свою очередь снижает физическую работоспособность. Именно поэтому, необходимо вводить в рацион высококвалифицированных спортсменов дополнительные методы коррекции обмена веществ, в частности, применение нутритивной поддержки на основе энтерального питания сухими или жидкими смесями в различные этапы тренировочного процесса [2].

Современные теории дополнительного питания подразумевают разработку индивидуальных схем питания атлетов на всех этапах спортивной подготовки.

Одним из основных средств восстановления физической работоспособности является нутритивная поддержка, которая способствует организму спортсмена более эффективно адаптироваться к экстремальным физическим нагрузкам. Происходит это с помощью введения энтеральным способом сухих или жидких смесей, содержащих все необходимые питательные вещества, макро- и микрокомпоненты, биологически активные вещества [5].

Динамика интенсивности обменных процессов при различных тренировочных режимах требует изменение количественной и качественной характеристик питания. Современная классификация смесей для нутритивной поддержки основывается на физиолого-гигиенической оценке химического состава, энергетической ценности, количестве содержания азота и учитывает физические свойства и метаболические эффекты, что позволяет без затруднения подбирать смеси, с необходимым составом нутриентов в соответствии со спецификой различных видов спорта [3].

Suzuki M. в своём исследовании представил материалы по оценке нутритивного статуса профессиональных спортсменов, у которых коррекция питания заключалась в использовании сухих или жидких питательных смесей. Данные, полученные при тестировании уровня работоспособности спортсменов «до» и «после» применения нутритивной поддержки, показали, что наблюдалось достоверное увеличение мощности выполняемой специфической работы, что подтверждает эффективность энтеральных смесей в общеподготовительный период тренировок, где одной из основных задач является повышение функциональных возможностей организма [6].

Подобное исследование проводили и отечественные авторы. В работе Макаровой С.Г. приводятся материалы оценки эффективности нутритивной поддержки у детей спортсменов с использованием отечественного продукта «нутриспорт standart». Продукт принимался детьми в различные этапы тренировочного процесса на протяжении 21 дней.

В ходе исследования установлено, что у группы спортсменов, получающих данные смеси, нормализован статус питания и индекс массы тела, повышена работоспособность и функциональные резервы организма, что проявлялось улучшением спортивных результатов [1].

В исследовании Hawley J. A. точно установлено оптимальное соотношение нутриентов в питательных смесях для спортсменов, относительно

их затрат при тренировках. При работе в анаэробном режиме необходимо сохранение в рационе оптимального количества белка и увеличение количества углеводов за счет снижения количества жира, дополнительного приема витамина группы В (В₁, В₂, В₆, В₁₂, РР) и аскорбиновой кислоты.

Динамические или статические мышечные усилия, направленные на увеличение мышечной массы и силы, требуют повышения содержания белка в рационе, а также витаминов В₆, В₂, РР, Р₁. В рационе представителей скоростно-силовых видов спорта содержание протеинов несколько выше, а углеводов ниже, чем в видах спорта на выносливость. Доля белков, жиров и углеводов в энергообеспечении рациона составляет соответственно 17–18 %, 30 % и 52–53 % [4].

Следует отметить, что применение нутритивной поддержки у высококвалифицированных спортсменов, требует более углубленного изучения и коррекции с учетом гендерных различий, вида спортивной деятельности и этапа тренировочного процесса.

Вместе с тем, учитывая высокие энергетические затраты считаем использование смесей как дополнительного питания спортсменов обязательным условием, эффективно обеспечивающим предупреждение заболеваний, связанных с недостатком питания при длительных, изнурительных тренировках.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Баранов А. А., Макарова С.Г., Боровик Т. Э., Корнеева И. Т., Поляков С.Д., Чумбадзе Т. Р. "Нутритивная поддержка юных спортсменов с использованием специализированного отечественного продукта" Педиатрическая фармакология, vol. 10, no. 6, 2013, pp. 34-40.
2. Платонов В. Перетренированность в спорте // Наука в Олимпийском спорте. 2015.– № 1.– С. 19–34.
3. Покровский А.А. Рекомендации по питанию спортсменов. М.: ФиС, 1975. 57 с.
4. Hawley J.A., Burke L.M. Peak Performance: Training and Nutrition Strategies for Sport. Sydney, Australia: Allen Unwin. 1998. P. 233—260.
5. Thomas D. T., Erdman K. A., Burke L. M. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance // J. Acad. Nutr. Diet. 2016.V. 116. P. 501—528.
6. Suzuki, M. Implication from and for food cultures for cardiovascular disease: longevity/M. Suzuki, B. J. Wilcox, C. D. Wilcox // AsiapacificJ Clin Nutr. - 2001. - Vol. 10. - № 2. - P. 165-171.

Петрунина С. В., Хабарова С. М., Чистякова С. В.
Пензенский государственный университет, Пенза, Россия

ВЛИЯНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА СОДЕРЖАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

Аннотация В статье представлены экспериментальные данные констатирующего эксперимента в обучении детей с поражением опорно-двигательного аппарата технике плавания на начальном этапе спортивной подготовки, а также показан анализ уровня физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп, а также показан анализ уровня физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп.

Ключевые слова: церебральный паралич, водная среда, двигательная коррекция, индивидуальные упражнения, методические приемы, уровень физической подготовленности.

Petrulina S. V., Khabarova S. M., Chistyakova S. V.
Penza state university, Penza, Russia

THE INFLUENCE OF PSYCHOPHYSICAL CONDITION OF CHILDREN WITH MUSCULOSKELETAL SYSTEM DISORDERS ON EXPERIMENTAL PRINCIPLES OF TRAINING ADAPTIVE SWIMMING

Annotation. The article covers experimental data of a baseline experiment of teaching children with musculoskeletal system disorders basic swimming techniques as well as the analysis of physical activity background of experimental and reference groups.

Keywords: cerebral palsy, the aquatic environment, motion correction, individual exercises, teaching methods, physical activity background.

Поведение детей с поражением ОДА в критических ситуациях характеризуется различными осложнениями. К наиболее общим можно отнести следующие: - повышенную утомляемость и повышенную эмоциональную возбудимость. Все это может сочетаться с нарушениями поведения в виде двигательной расторможенности, аффективных взрывов, иногда с агрессивными проявлениями, с реакциями протеста по отношению к окружающим.

Повышенная эмоциональная возбудимость при поражениях ОДА может сочетаться со снижением критики (эйфория). Страх может возникать при простых тактильных раздражениях (например, при оказании помощи), при изменении положения тела и окружающей обстановки.

Последствиями детского церебрального паралича являются вялые и спастические парезы и параличи, контрактуры суставов, гиперкинезы, существенно осложняющие транспортировку, эвакуацию и оказание первой помощи. Наряду с этим названные особенности данного контингента значительно снижают скорость перемещения в пространстве. Перед началом занятий обязательно учитывались организационные моменты подготовки детей с поражением ОДА. Детям сообщались задачи учебно-тренировочного занятия.

У детей с поражением ОДА на начальном этапе обучения через 2,5 месяца исчез страх пред глубиной в бассейне. И уже многие дети практически сняли вспомогательные поддерживающие предметы, самостоятельно начали проплывать отрезки и старались правильно лечь на воду, но еще не удерживали равновесие, в силу того, что у данной категории детей нарушены функции верхних или нижних конечностей, присутствовала спастика мышц. Для того чтобы дети начали выполнять выдохи в воду, использовали методический прием «Отгадай, какая игрушка в воде». Родители, стоя на бортике бассейна, помогали детям, и смотрели за выполнением выдоха в воду. Педагогические наблюдения свидетельствуют, что после нескольких занятий многие дети начали по команде выполнять выдохи и опускать лицо в воду. Отмечается, что после трех месяцев занятий дети самостоятельно стали выполнять выдохи в воду на глубине. После того как они освоили одно плавательное упражнение, переходили к изучению нового плавательного движения. После каждого занятия дети получали домашнее задание. Каждый день они старались выполнять утреннюю специальную коррекционную гимнастику, под руководством родителей, которая была разработана под двигательные особенности каждого ребенка, и направленную на нормализацию мышечного тонуса, а также на подготовку опорно-двигательного аппарата к длительной нагрузке, в нее включались элементы техники плавания на суше.

К концу первого года обучения уже практически все дети адаптировались во Дворце водного спорта, могли самостоятельно передвигаться без помощи посторонних, некоторые самостоятельно начали переодеваться в раздевалке. Следует отметить, что группы детей для занятия адаптивным плаванием должны составлять не более 8-10 человек, так как к каждому ребенку в связи со спецификой заболевания необходим индивидуальный подход.

На каждом этапе проведения экспериментального исследования все занимающиеся принимали участие в различных соревнованиях по адаптивному плаванию, что отражено в протоколах соревнований.

Апробируя экспериментальную методику адаптивного плавания с детьми ДЦП можно сделать вывод, что на протяжении всего первого и второго месяца детям было очень сложно привыкнуть к водной среде. Этот период проходил дольше, чем у здоровых детей. Задача достижения горизонтального положения в воде была достигнута только к концу первого учебного года. Отмечается, что в связи с особенностями заболевания, дети не могут сделать достаточно длинный выдох, и тем самым не могут быстро и объемно выполнить вдох. Поэтому нами выполнялись серии дыхательных упражнений с форсированным выдохом после каждого проплывания отрезка. С целью укрепления мышц спины, верхних и нижних конечностей, использовался адаптированный комплекс упражнений Кифута перед тренировочным занятием.

По мере освоения плавательных навыков у детей с поражением ОДА на начальном этапе подготовке отмечались следующие особенности: выявлено нарушение координации движений. У детей отмечается несогласованность движений рук и ног, поэтому каждому индивидуально давалось домашнее задание, например, выполнить упражнение из и.п. – лежа на животе

поочередное поднятие правой руки, левой ноги и наоборот, а также упражнения на пресс и спину. [1,2,3,5]

В ходе исследования выявлено, что детей с поражением ОДА очень сложно положить на воду и сформировать у них правильное горизонтальное положение в водной среде по сравнению со здоровыми детьми. Для этого нам потребовался первый год обучения, на протяжении которого дети обучались простейшим упражнениям по освоению с водой, выдохам в воду в сочетании со скольжением.

Для обеспечения требований безопасности проведения тренировочных занятий по плаванию с детьми с поражением опорно-двигательного аппарата необходимо соблюдать основные правила:

- допускать к тренировочным занятиям по плаванию только после прохождения медицинского контроля, учитывать рекомендации по дозировке физических нагрузок;
- на тренировочных занятиях соблюдать дисциплину: самостоятельного захода в воду, прыжков и ныряний, различных игр в воде без разрешения;
- проводить тренировочное занятие с детьми не более 8 человек, а при большем количестве детей использовать помощь ассистентов-инструкторов;
- следить, чтобы дети соблюдали дистанцию во время проплывания отрезков с опорой о плавательную доску;
- внимательно следить за ребенком, когда он начинает первый раз проплывать отрезки без вспомогательных средств самостоятельно;
- прыжки в воду разрешаются только тем занимающимся, которые умеют хорошо держаться на воде, а также у которых меньше выражена спастичность нижних конечностей. [1-3]

До начала первого учебно-тренировочного занятия в бассейне было проведено собрание с родителями. К этому времени уже прошло первое знакомство с детьми. Детям было рассказано о плавательном бассейне, показана плавательная ванна бассейна. Рассказ о спортсменах и чемпионах, которые тренируются в данном бассейне позволил сформировать благоприятную обстановку между детьми, родителями и тренером. На первом занятии было представлено расписание тренировочных занятий. После первой встречи с родителями было дано задание психологически подготовить детей к занятиям по плаванию, так как первый приход в бассейн, первая встреча с новыми людьми, персоналом, тренером – это стрессовая ситуация, проявляющаяся эмоциональными, двигательными реакциями на новые условия, которые отличаются от привычных условий, домашних, знакомых им. После первого визита в бассейн многие дети становятся замкнутыми, стеснительными, не разговаривают и не отвечают на вопросы, а другие, наоборот, становятся озорными, более агрессивными, непослушными. Первое собрание детей и родителей имеет большое значение для результативности учебно-тренировочного процесса. В этом случае необходимо рассказать о предстоящих занятиях, чтобы вовлечь детей в тренировочный процесс, и чтобы у них остались радостные впечатления от посещения бассейна. Так как на

учебно-тренировочное занятие ребенок не мог самостоятельно приходить, то вся подготовка к нему и проход в бассейн осуществлялись с помощью родителей. Родители помогали детям переодеваться, провожали в бассейн и присутствовали на занятии до его окончания. [4,5]

На первых занятиях все занимающиеся проходили знакомство с водой, определялся уровень их двигательной активности. Все дети были в воде с вспомогательными средствами, так как глубина бассейна составляла 220 см. Следует отметить, что на первых занятиях у детей присутствовал страх, родители держали их за руку, а затем уже они самостоятельно держались двумя руками за бортик бассейна, по мере освоения уже с водной средой отталкивались ногами от бортика и начинали плавать с опорой о плавательную доску. Но следует отметить некоторые особенности детей: многие дети не могли плавать с доской, так как степень заболевания не могла позволить выполнять им движения из-за спастичности верхних конечностей. А также рассказывали о необходимости соблюдения правил техники безопасности и о соблюдении дистанции между занимающимися, так как неосторожное касание друг друга может вызвать спастическую реакцию, захлебывание, панику и страх.

После первых занятий по преодолению страха в водной среде переходили к обучению упражнениям по ознакомлению с водой, которые включали в себя различные погружения в воду, лежания на воде, подныривания, открывания глаз в воде, выдохи в воду, «поплавок», скольжения. На первых занятиях дети могли находиться в воде только во вспомогательных плавательных средствах, не могли лечь на воду или передвигаться в ней.

В дальнейшем переходили к изучению техники плавания «кроль на груди и на спине». На начальном этапе подготовки изучали элементы движений работы ног, по мере освоения – движений техники рук, а затем уже в согласовании движений ног, рук и дыхания. Формирование специальных педагогических условий организации занятий адаптивным плаванием детей с ДЦП требует учета психолого-педагогических особенностей исследуемого контингента, разработки программы педагогического сопровождения детей-инвалидов с участием родителей и соблюдения мер безопасности на занятиях в воде. [6,7]

Отличие экспериментальной методики заключается:

- в изменениях организационно-педагогических условиях: занятие состояло из четырех частей (вводная, подготовительная, основная, заключительная);
- применение методов «проведения по движению» и «направляющей помощи»;
- изменение педагогического подхода (объяснение изучаемого материала строилось по следующему принципу «не от головы к рукам», как у здоровых детей, а, наоборот, «от рук к голове»);
- в блок дыхательных упражнений добавили выполнение дыхательных упражнений не только в воде, но и на суше;
- из-за контрактуры в тазобедренном суставе добавлялись упражнения на суше из исходного положения, лежа на животе и укладки (они же постуральные упражнения);
- для правильного выполнения гребка выполнялись упражнения на формирование устойчивого навыка с помощью упражнений на суше и в водной среде;
- выполнялись упражнения на

формирование мелкой моторики для активизации двигательного центра головного мозга; – применялся индивидуальный подход к каждому ребенку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Петрунина С. В., Хабарова С. М., Кирюхина И. А. Особенности коррекции двигательных действий у людей с различной патологией в функциях опорно-двигательного аппарата// Межд. науч.-исслед. журнал Research Journal of International Studies. 2013. № 5-3,(12). С.37–39
2. Петрунина С. В., Хабарова С. М., Позднышева Е. А., Боков Г. В. Особенности двигательной коррекции средствами водной среды // Межд. науч.-исслед. журнал Research Journal of International Studies. 2014. № 6 (25), Ч. 2, С. 52–53
3. Петрунина С. В., Кирюхина И. А., Хабарова С. М., Рогов А. А., Дворянинова Е. В. Анализ показателей физического развития и физической подготовленности инвалидов и здоровых людей // Университетское образование (МКУО-2014) : сб.ст. XVIII межд. науч.-метод. конф., посвящ. 200-летию со дня рождения М. Ю. Лермонтова / под ред. А. Д. Гулякова, Р. М. Печерской. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2014. – С.352–354
4. Petrunina S. V., Khabarova S. M., Kiryuhina I.A. Investigation of biomechanical factors of walking of disabled and healthy people // 2nd International Scientific Conference “European Applied Sciences: modern approaches in scientific researches”: Volume 2. Papers of 1st International Scientific Conference (Volume 1). February 18-19, 2013, Stuttgart, Germany. P. 120–121.
5. Петрунина С. В., Хабарова С. М. Особенности коррекции и восстановления двигательных функций в водной среде с системой «Регулируемая страховка» //Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII межд. науч.-практ. конф. / Уфимск.гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа: РИК УГАТУ, 2018. – С.497–501.
6. Петрунина С.В., Хабарова С.М., Кирюхина И.А. Особенности адаптивного плавания для детей с поражением ОДА // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной науч.-практ. конф. / ФГБОУ ВО Чувашской ГСХА. – г. Чебоксары, 2020. - С. 542 – 547.
7. Петрунина С.В., Рогов А. А., Дворянинова Е.В. Анализ формирования спортивных двигательных навыков у детей с поражением опорно-двигательного аппарата средствами адаптивного плавания // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: мат.-лы межд. науч.-практ. конф. / ФГБОУ ВО Чувашской ГСХА. – Чебоксары, 2020. – С. 536–542.

Пономарева А. В.

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

ПРИМЕНЕНИЕ КРЕАТИВНЫХ (ХУДОЖЕСТВЕННО-МУЗЫКАЛЬНЫХ) ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» В ТВОРЧЕСКОМ ВУЗЕ

Аннотация. В статье рассматриваются наиболее специфичные черты одного из компонентов адаптивной физической культуры - креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные виды двигательной деятельности. Так же уделяется внимание важности использования данного компонента для студентов творческих вузов и приводятся направления, которые можно применить на занятиях по физической культуре и спорту для лиц с ограничениями здоровья.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные виды двигательной деятельности.

USE CREATIVE (ART AND MUSIC) BODILY-ORIENTED PHYSICAL ACTIVITIES IN THE CLASSROOM "ELECTIVE SUBJECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS" CREATIVE UNIVERSITY

Annotation. The article considers the most specific features of one of the components of adaptive physical culture-creative (artistic and musical) body-oriented types of motor activity. Also, attention is paid to the importance of using this component for students of creative universities and provides directions that can be applied to classes in physical culture and sports for people with disabilities.

Keywords: adaptive physical culture, creative (artistic and musical) body-oriented types of motor activity.

Физическое воспитание студентов творческих направлений подготовки играет важное, даже исключительное значение. Ведь в зависимости от образа жизни, формирующегося в период обучения в ВУЗе, у занимающихся складываются дальнейшие интересы, появляются и формируются навыки и установки к занятиям физической культурой и спортом, которые сохраняются на протяжении всей дальнейшей жизни.

Чтобы привить студентам творческих направлений подготовки любовь к занятиям физической культурой и спортом, необходимо постоянно задумываться о повышении эффективности и качестве учебного процесса.

На занятиях «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуются и применяются отличающиеся друг от друга методы, методические приемы, средства физического воспитания, которые строятся на игровых двигательных действиях, укрепляющих здоровье обучающихся, а также развивающих необходимые двигательные качества, которые благоприятно влияют на психические процессы занимающихся.

В творческих вузах обучаются студенты различных групп здоровья (основной, подготовительной, специальной), посвятившие свою жизнь креативной деятельности, которые, как правило, имеют отклонения в состоянии здоровья, что не позволяет выполнять все физические упражнения. И тут стоит отметить актуальность использования элементов адаптивной физической культуры (АФК).

Предметом исследования АФК является укрепление здоровья, развитие интеллектуальных, физических и двигательных способностей у лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Само появление термина «Адаптивной физической культуры» появилось в России более двадцати лет назад. Сейчас АФК представляет собой активно развивающуюся сферу социальной практики, имеющую огромное значение в различных областях жизни общества. И «элементы которой выступают в виде адаптивного физического воспитания, адаптивной двигательной рекреации, адаптивного спорта, физической реабилитации, креативных (художественно-музыкальных) и экстремальных видов двигательной активности людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья». [2]

Одним из компонентов АФК являются телесно-ориентированные практики, которые также называются художественно-музыкальными. С их помощью люди могут удовлетворить свои потребности, связанные с отклонениями в состоянии здоровья, в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ, другие средства искусства. [3]

Тут стоит отметить наиболее специфичные черты креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видов адаптивной физической культуры:

1. Творчество, стремление к познанию нового, неизведанного [2].

Именно здесь проявление творчества делается основной целью и сутью занятий, незаменимым атрибутом работы.

2. Другой отличительной особенностью креативных телесно-ориентированных видов двигательной активности является обязательное объединение духовного и телесного начал человека в процессе занятий. Максимально возможное привлечение в сферу адаптивной физической культуры средств и методов психологии и психотерапии и, с другой стороны, обогащение классических методов психологии и психотерапии технологиями адаптивной физической культуры. [2].

3. Очень важным моментом является «интеграция двигательной деятельности со средствами и методами искусства». [2] Тут наблюдается широкое применение музыки, хореографии, поэзии и даже рисования, лепки, а также многих других направлений.

4. Принципиально важными отличительными особенностями креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видов двигательной активности являются вытеснение из сознания занимающихся предыдущей картины мира, полное поглощение его новыми впечатлениями, образами, активностью. Здесь происходит не просто смена вида деятельности, а полное переключение сознания, погружение его в новую, необычную для повседневности деятельность, стимулирующую работу отдохнувших участков мозга, его обоих полушарий, всех сфер человеческого восприятия. Это достигается использованием образов, музыки, выполнением новых ролей, сложных действий и т.п.

5. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные виды адаптивной физической культуры дают возможность занимающимся перерабатывать свои негативные состояния (агрессию, страх, депрессию, тревожность, отчужденность), проиграть свои внешние и внутренние ощущения, лучше познать и понять себя; совместно переживать ситуации с другими людьми (детьми и взрослыми); экспериментировать со своим телом и движениями; развивать эстетические чувства и получать сенсорное удовлетворение и радость от ощущений собственного тела. [2]

Важность использования такого вида адаптивной физической культуры, как креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные двигательные действия в вузах с творческой направленностью заключается в

особом подходе, где большая часть внимания преподавателя уделяется развитию таких качеств занимающихся, к которым у них имеется предрасположенность. То есть, студенты, посвящающие свою жизнь актерскому мастерству, рисованию или иным творческим сферам жизни, найдут для себя пользу в занятиях креативными двигательными действиями и смогут раскрыть свой потенциал.

Ниже представлены следующие виды двигательной деятельности, которые можно применить на занятиях по физической культуре и спорту для лиц с ограничениями в здоровье, используя креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные виды двигательной активности:

1) Оздоровительная аэробика. Данное направление оказывает эффективное воздействие на жизненно важные органы и системы. Развивает внимание и побуждает интерес занимающихся к физической культуре и спорту. Включает в себя короткие связки движений под музыкальное сопровождение.

2) Ритмическая гимнастика. Привлекает своей игровой формой. Снимает напряжение, развивает координацию и ловкость, делает занимающихся более собранными и внимательными.

3) Базовая аэробика. Несет в себе оздоровительную направленность. Нагрузка на занятиях варьируется в зависимости от интересов и подготовленности студентов.

В аэробике различают упражнения, выполняемые с низкой (ударной) нагрузкой (Low impact или Lo) и высокой (ударной) нагрузкой (High impact или Hi). [1]

4) Фитбол-аэробика. Занятия проводятся с использованием специальных резиновых мячей различного диаметра (55 – 85), что привлекает занимающихся. Благодаря разнообразию упражнений укрепляются все группы мышц.

5) Степ-аэробика. Занятия проводятся с применением специальной степ-платформы, на которой выполняются базовые шаги и различные танцевальные упражнения.

6) Шейпинг. Направлен главным образом на изменение форм тела человека, его совершенствование. Занятия проводятся так же под музыку. Занимающиеся учатся контролировать свое состояние самостоятельно.

7) Пилатес. Очень популярен и доступен практически для всех. Не требует использования оборудования. Единственное, что необходимо из инвентаря для занятий – это коврик. Пилатес исключает резкие движения, прыжковые упражнения, что позволяет заниматься данным видом студентам с ограниченными возможностями здоровья.

8) Стретчинг. Упражнения направлены на повышение эластичности мышц, связок и сухожилий.

Применение в творческих вузах креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видов двигательной активности на занятиях по физической культуре и спорту позволит преподавателям разнообразить сами занятия и внести в них больше красок и созидания, а

занимающимся снять эмоциональное напряжение, укрепить здоровье, развиваться, в том числе с творческой стороны, совершенствоваться, работать над собой с большим интересом, расширить свой кругозор, раскрыться и в какой-то мере преодолеть свое стеснение. А самое главное, что студенты с ограниченными возможностями здоровья будут чувствовать себя более уверенно и расковано, ведь они смогут выполнять большее количество упражнений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Евсеева О. Э., Евсеев С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник/ О. Э. Евсеева, С .П. Евсеев; под ред. С. П. Евсеева.: Спорт; Москва; 2016г. – 460 с.: ил.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник/ С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.: ил.
3. Кралина Н., Андрияшина Т. В. Креативные телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры. / Валеопедагогические проблемы здоровьесформирования у детей, подростков и молодежи.// Материалы IV межвузовской студенческой научно-практической конференции. / ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т.» - Екатеринбург, 2008. - С. 47-48

Радченко Д. Г.

Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Красноярск, Россия

СПОРТ-БАЛАНС КАК НОВЫЙ ВИД СПОРТА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ И СРЕДНИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Аннотация. В статье рассматривается новый вид массового спорта «Спорт-баланс» как средство физической культуры для учащихся специальных медицинских групп.

Ключевые слова: спорт-баланс, балансирование, массовый спорт, физическая культура, здоровье, люди с ограниченными возможностями.

Radchenko D. G.

Siberian state university of science and technology. acad. M. F. Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia

SPORT-BALANCE AS A NEW KIND OF SPORTS FOR STUDENTS IN HIGHER AND MIDDLE INSTITUTIONS IN THE SPECIAL MEDICAL GROUP

Annotation. The article considers a new type of mass sport "Sport-balance" as a means of physical culture for students of special medical groups.

Keywords: sport balance, balancing, mass sport, physical education, health, special medical groups.

На сегодняшний момент в вузы приходит молодежь, состояние здоровья которой оставляет желать лучшего: среди студентов первого курса до 90 % имеют отклонения в состоянии здоровья, до 50 % сформированные хронические заболевания, которые влияют на успешность обучения и адаптацию к учебной деятельности. В связи с этим, возникает необходимость проведения мероприятий, направленных на восстановление, сохранения и укрепления здоровья студентов.

Сейчас для обучающихся высших и средних учебных заведений специальной медицинской группы нет полной возможности заниматься основным комплексом физической нагрузки в связи с неудовлетворительным качеством материально-технического оборудования. Альтернативой для обучающихся в специальной медицинской группы может стать новый вид спорта «Спорт-баланс».

Спорт-баланс – это действие, направленное на удержание звеньями тела (раздельно или одновременно с закрытыми или открытыми глазами) балансиров в виде гимнастических палок (определенного размера) в вертикальном положении в течение определенного промежутка времени и иногда с движением тела человека.

Двигательная деятельность человека в процессе онтогенеза позволила создать у человека виды действий (движений), которые дали широкий спектр возможностей перемещений человека на Земле (локомоций) и его звеньев тела, использование различных инструментов, орудий труда и т.д. Совершенствование механизмов управления телом положительно отражается на точности движений.

В наше время балансирование применяется для улучшения функциональных возможностей человека в системе Кадочникова (русская система боя), в спортивной гимнастике, акробатике и особенно в цирковом искусстве. Это говорит о значимости данного вида деятельности. В связи с этим, возникает необходимость систематизации подходов к данному виду деятельности.

В процессе освоения элементов спорт-баланса принимает участие 4 фактора, обеспечивающие взаимодействие двигательного навыка и предмета, посредством которого осуществляется балансирование на звеньях тела: зрительный контроль за движением; тактильный контроль; проприорецептивный контроль; вестибулярное согласование.

Его простота и отсутствие высоких требований физических показателей позволяет заниматься всем слоям населения. Для пожилых людей это особо важно, ведь занятие спорт-балансом является отличной профилактикой болезни Альцгеймера и болезни Паркинсона, так как развитая координация, обучение новым навыкам и общение с другими людьми на занятиях позволяют сохранить ясный ум и рассудок.

В одном из вузов города Улан-Удэ спорт-баланс вводится как альтернатива физкультуры для студентов с ограниченными физическими

возможностями. В связи с этим, на нашей кафедре физической культуры были проведены исследования среди студентов СибГУ г. Красноярска.

Целью данного исследования является определение эффективности комплекса упражнений «Спорт-баланс» на функциональное состояние организма студентов вуза.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи:

1. Исследовать координационные функции студентов вуза;
2. Освоить программу «Спорт-баланс»;
3. Оценить влияние упражнений «Спорт-баланс» на координационные и когнитивные функции организма студентов.

С 1 сентября 2019 года по 31 декабря 2019 года было обследовано 25 студентов первого курса обоих полов. На основании тестирования студенты были разделены на две группы:

Первая группа – 12 человек, неудовлетворительно, выполнивших технический регламент на правых и левых руках до 5 секунд.

Вторая группа, которая включала 13 человек, удовлетворительно, выполнивших технический регламента на правых и левых руках до 15 секунд.

Координационная проба: технический регламент: стоя, ноги на ширине плеч, установка балансира на III-IV пальцы сначала на правой, затем на левой руки, кисть в состоянии супинации, рука в локтевом суставе согнута.

Результаты исследования. Анализ данным технического регламента этих групп проведенный после 10 занятий показал следующие результаты:

Первая группа доходит до 30-40 секунд удержания балансира на руках, вторая группа уверенно проходит одноминутный рубеж на правой и левой руке. Это является проявлением возможностей индивидуального развития, но общая тенденция прогресса сохраняется.

Тесты технического регламента на ногах и голове показали, что управление этими звеньями тела находятся в крайне неудовлетворительном состоянии. Это естественно, наша двигательная деятельность не имеет возможностей локально воздействовать на формирование управляющих функций ног и туловища. Физическая культура и спорт также повышают шансы на создание схем управления звеньями тела, но односторонне.

Обе группы по первоначальному тестированию ног и головы показали, что не имеют локального управления звеньями тела. Но вскоре, появилось понимание и восприятие роли элементов «Спорт-баланса» как улучшение своих функциональных возможностей.

Немаловажное значение «Спорт-баланс» имеет для студентов специальной медицинской группы (СМГ), которые после освоения таких действий могут почувствовать уверенность в улучшении своей двигательной деятельности.

Дополнительно, проведено тестирование и по другим показателям: концентрация внимания, память и мышление. Дальнейшие занятия позволили

сравнить динамику предлагаемых тестов и тестов технического регламента «Спорт-баланса».

По завершению данного исследования мы получили следующие результаты:

1. Студенты ознакомились и освоили базовые навыки «Спорт-баланса».
2. Систематические занятия упражнениями «Спорт-баланса» улучшили состояние координационных функций: в первой группе выполнение технического регламента улучшилось в 6 раз, а во второй в 3 раза.
3. На основании полученных результатов во второй группе возникла необходимость усложнения технического регламента.
4. Определены фоновые показатели по управлению звеньями тела и частичный прогресс после 10 занятий.

Опираясь на результаты данного эксперимента нами рекомендовано включить элементы данного вида спорта в учебную программу по физическому воспитанию студентов всех специальностей, относящихся к специальным медицинским группам.

Розанова М. С., Гапоненко А. Ю.

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

ГИПОДИНАМИЯ – БОЛЕЗНЬ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Аннотация. В статье рассматривается негативное влияние гиподинамии на здоровье современной молодежи и их отношение к занятиям физической культурой или любыми видами физической активности. Обсуждается значимость личной мотивации к повышению двигательной активности и стремление к физическому совершенствованию.

Ключевые слова: гиподинамия, самомотивация, физическое воспитание, укрепление и сохранение здоровья.

Rozanova M. S., Gaponenko A. Yu.

Kemerovo state university, Kemerovo, Russia

HYPODYNAMY – A DISEASE OF CIVILIZATION

Annotation. The article discusses the negative impact of physical inactivity on the health of modern youth and their attitude to physical education or any kind of physical activity. The importance of personal motivation to increase motor activity and the desire for physical improvement are discussed.

Keywords: physical inactivity, self-motivation, physical education, strengthening and maintaining health.

Согласно научным данным, образ жизни человека является определяющим фактором, влияющим на здоровье и, как следствие, на качество жизни человека.

Под образом жизни понимается вся та совокупность факторов, за наличие которых человек несет личную ответственность: поведенческие привычки и ценностные предпочтения в соответствии с их биологическими, общественными и эмоциональными потребностями (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и пр.). Если здоровый образ жизни способен привести к значительному увеличению продолжительности жизни, то разрушительное поведение напротив, гарантированно приведет к ее сокращению.

Одним из главных факторов разрушительного поведения наряду с вредными привычками и нездоровым питанием, является малоподвижный или сидячий образ жизни, глобальное негативное воздействие которого на состояние здоровья недооценивают очень большое количество людей.

Сейчас статистика говорит о росте двигательной активности среди населения РФ. Во многом благодаря тому, что в последние годы российское правительство стало уделять повышенное внимание вопросам развития физкультуры и массового спорта в стране. Результаты проведенных исследований говорят, что в России процент взрослого населения, систематически занимающегося спортом или иной физической активностью, вырос за последние годы с 15 до 38 %. Здесь под словом "систематически" подразумевается соблюдение двигательного режима 115-125 мин в неделю (16-18 минут в день) [1]. Это вселяет оптимизм, однако остается гигантская прослойка трудоспособного населения (16-59 лет) в количестве 62 %, эквивалентная 50 миллионам человек (согласно демографическим данным Росстата за 2017 год), двигательная активность которых не регулярна и ниже минимального значения, рекомендованного ВОЗ (150 мин в неделю).

В масштабах же планеты насчитывается более 1,4 миллиарда взрослого населения, которые ведут малоподвижный образ жизни (27,5 % населения Земли). То есть, примерно каждая 3 женщина и каждый 4 мужчина в мире страдают от гиподинамии [2].

Гиподинамия – это нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц [4]. Гиподинамию называют болезнью цивилизаций, бичом 21 века. Это относительно молодое понятие, появившееся во второй половине 20 века в связи с широкой автоматизацией труда и повсеместной урбанизацией.

Огромные массы деревенского населения отправились в города за более легкой жизнью, при этом получив водопровод, центральное отопление, канализацию, лифты, бытовые приспособления, общественный и личный транспорт, т.е. все прелести цивилизации, значительно снижающие двигательную активность человека.

Немного позже, с развитием информационных технологий, проблема усугубилась, значительно увеличив количество "сидячих" офисных работников, любителей посидеть перед телевизором, интернетсерферов и поклонников видеоигр. Жизнь человека в городах стала проще в плане движений, но при этом значительно выросла экологическая, техногенная и информационная нагрузка.

Всего 150 лет назад для того, чтобы приготовить еду требовалось немало усилий, способствующих поддержанию организма в тонусе и сопоставимых по нагрузке с хорошей силовой тренировкой (принести воды, наколоть дрова, растопить печь). Теперь же все сводится к легким движениям руки: открыть кран и включить плиту.

Учебная деятельность, занимающая огромное количество времени подрастающего поколения и молодежи в большинстве своем также сводится к умственной нагрузке, способствуя тем самым появлению и развитию признаков гиподинамии. В результате, поступая в высшие учебные заведения, большинство бывших школьников не готовы к выполнению физических нагрузок, предусмотренных базовыми учебными программами.

Тема недостаточной двигательной активности очень актуальна для студентов вузов неспортивной направленности, так как с одной стороны в студенческом возрасте еще продолжается формирование организма – развиваются его физические и психологические возможности и двигательная активность необходима для завершения качественного гармоничного развития. С другой стороны – практически вся учебная деятельность, включая внеклассную подготовку к занятиям предполагает малую подвижность и длительное пребывание в однообразной позе за компьютером.

Гиподинамия отрицательно сказывается в первую очередь на работе головного мозга. Признаками того, что организму не хватает физический нагрузки являются постоянная усталость, вялость, беспричинное раздражение и угрюмость, недовольство, плохое настроение, повышенная сонливость при достаточном времени сна, снижение работоспособности и умственной активности, памяти и внимания, чрезмерная утомляемость, слабость, головные боли и бессонница. Без работы мышцы слабеют и постепенно атрофируются. Уменьшаются сила и выносливость, нарушаются нервно-рефлекторные связи, приводя к расстройству деятельности нервной системы (развиваются вегетососудистая дистония, депрессия, миофасциальные синдромы), нарушается обмен веществ.

С течением времени из-за гиподинамии нарастают изменения со стороны опорно-двигательного аппарата: прогрессирующе уменьшается костная масса (развивается остеопороз), страдает функция периферических суставов (остеоартроз) и позвоночника (остеохондроз). Длительная гиподинамия приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия), расстройствам дыхания (хроническая обструктивная болезнь лёгких) и пищеварения (нарушение функции кишечника). Цепь эндокринных нарушений вследствие гиподинамии проявляется метаболическим синдромом (ожирение, инсулинорезистентность, увеличение риска атеросклероза), изменением репродуктивных функций и выработки половых гормонов вследствие нарушения кровообращения в малом тазу и пр. Все эти изменения в конечном итоге приводят к уменьшению продолжительности жизни.

Многие недооценивают негативное влияние гиподинамии на здоровье. Недостаточная физическая активность значительно увеличивает риск проблем с

сердечно-сосудистой системой и таких серьезных заболеваний, как ожирение, диабет, рак. 6 % тех, кто умер от инфаркта, 7 % тех, кто умер от сахарного диабета второй степени, и 10 % тех, кто умер от рака, могли бы выжить при условии регулярного выполнения нормы физических упражнений [3]. По статистике ежегодно 5,3 млн человек умирает в результате гиподинамии. Даже от курения умирает меньше людей [3]. Именно поэтому систематические занятия физической культурой в ВУЗах так важны для здоровья студентов.

Не секрет, что базовые ценности человека формируются с детских лет в семье. То же относится к здоровому образу жизни. Абитуриент приходит в высшую школу с уже сформированными убеждениями и привычками поведения относительно питания, курения, алкоголя, режима дня и личной гигиены и, конечно же, со своей привычной (и далеко не всегда адекватной) нормой двигательной активности.

Для многих студентов здоровый образ жизни не является значимым ценностным ориентиром. Поэтому так важно на этапе обучения в ВУЗе не только дополнить занятиями уровень физической нагрузки на организм, дать практические умения и навыки, но и сформировать у обучающихся "здоровьесберегающую" систему мышления и убеждений относительно ценности ЗОЖ, которая поможет в дальнейшем молодому специалисту более осознанно и ответственно подходить к вопросу своего здоровья и здоровья своих детей.

Довольно часто низкая мотивация к повышению двигательной активности связана с недостатком у студентов элементарных знаний о проявлениях гиподинамии и ее последствиях для организма, а также о мерах профилактики. Поэтому нам представляется важным в процессе систематических занятий предоставить студентам базу знаний по ЗОЖ, в частности по необходимой для здоровья двигательной активности, а также другим способам сохранения или восстановления своего здоровья.

Кроме того, важно стимулировать студентов на самостоятельный поиск нужной информации, исследование и моделирование путей решения подобных проблем. Это поможет глубоко осмыслить подобранную информацию и развить мотивацию к ведению здорового образа жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аналитический обзор ВЦИОМ № 4101 от 13 Ноября 2019 URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=10001> (дата обращения 06.01.2020). – Текст: электронный.
2. Мировые тенденции недостаточной физической активности с 2001 по 2016 год: объединенный анализ 358 опросов населения с участием 1,9 миллиона участников. URL: [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(18\)30357-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(18)30357-7/fulltext) (дата обращения 06.01.2020).). – Текст: электронный.
3. Пандемия отсутствия физической активности: глобальные действия для общественного здравоохранения. URL: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)60898-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)60898-8/fulltext) (дата обращения 06.01.2020). – Текст: электронный.
4. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Гиподинамия> (дата обращения 06.01.2020). – Текст: электронный.

ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ В УСЛОВИЯХ СТРЕССА И НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Аннотация. Процесс принятия решений представляет собой: разработку определенного варианта действий; найденный, но неопределенный вариант действий; процесс разрешения проблемы, то есть процесс устранения препятствий, осуществление каких-либо действий и итог деятельности по разрешению проблемы. При принятии возможных решений опытный тренер пытается смоделировать ситуацию, которая может произойти во время игры и выбрать правильное решение из возможных альтернатив.

Ключевые слова: возможные альтернативы, проблема, неопределенность, диагностика, способности, стресс.

Sadkov S. A.

Ural state university of economics, Yekaterinburg, Russia

DECISION MAKING UNDER STRESS AND UNCERTAINTY

Annotation. The decision-making process is: the development of a specific option; found but vague option; the process of resolving a problem, that is, the process of removing obstacles, taking any actions and the result of activities to resolve the problem. When making possible decisions, an experienced coach tries to simulate a situation that may occur during the game and choose the right solution from possible alternatives.

Keywords: possible alternatives, problem, uncertainty, diagnosis, ability, stress.

Решение – выбор наилучшего варианта действий из многих возможных. Процесс принятия решений представляет собой: разработку определенного варианта действий; найденный, но неопределенный вариант действий; процесс разрешения проблемы, то есть процесс устранения препятствий, осуществление каких-либо действий и итог деятельности по разрешению проблемы.

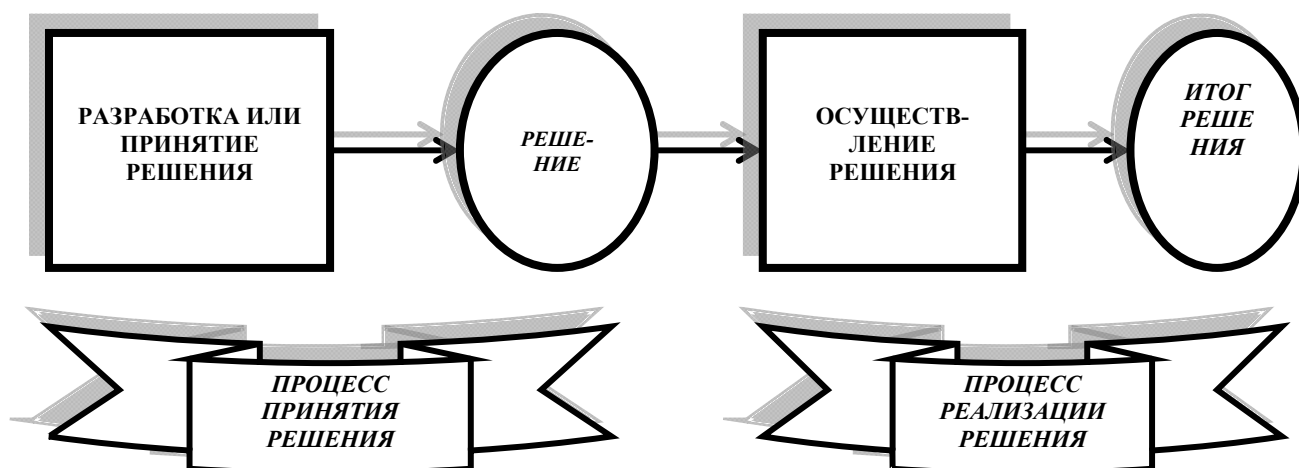


Рис. 1. Процесс принятия решений

Различают множество признаков классификации решений.

Особый интерес представляют следующие классификации решений:

1) по времени действия решения подразделяются на:

- тактические решения, реализация которых рассчитана на данный период времени, то есть принимается решение здесь и сейчас;

- стратегические решения, реализация которых рассчитана на длительные периоды времени;

- по степени полноты информации, на основе которой принимаются решения подразделяются на:

- решения, принимаемые в условиях определённости - решения, исход которых однозначен и известен;

3) по степени стандартности решаемой проблемы. Каждая проблема может быть охарактеризована целями, альтернативами решения, затратами на реализацию каждой альтернативы, критериями оценки альтернатив, моделью, объединяющей цели, альтернативы, затраты, критерии:

- если перечисленные характеристики проблемы полностью определены и известно самое наилучшее решение, то такая проблема, следовательно, и решение называется стандартной. Стандартные решения принимаются на основе шаблонных правил игры и регламентов;

- если характеристики проблемы ясны настолько, что могут быть описаны, но выбор решения из множества возможных сложен, то такие проблемы и решения называются хорошо структурированными.

- если сущность проблемы до конца неясна, цели неопределенны, альтернативы решений неизвестны и требуют поиска, критерии оценки неоднозначны и противоречивы, то такая проблема и решение являются неструктурированными.

Большинство решений, принимаемых спортивными тренерами, относятся к последним двум группам. Большинство таких проблем решается методами, в которых отсутствуют какая-либо процедура отыскания решения, а сам метод целиком зависит от личности тренера, решающего задачу. Чаще всего – это методы интуитивных догадок, основанных на прошлом.

4) технологии принятия решений различают решения:

- запрограммированные – являющиеся результатом реализации определенной последовательности шагов или действий. Это решения, которые повторяются и являются повседневными. Как правило, число возможных альтернатив ограничено, и выбор должен быть сделан в пределах методики, разработанной тренером. Принимая эти решения, тренер должен соблюдать определенные правила, в рамках которых он должен действовать определенным, заранее продуманным способом. Программирование можно считать важным вспомогательным средством в принятии решений. Определив, каким должно быть решение, тренер снижает вероятность ошибки и часто программирует решения под ситуации, повторяющиеся с определенной регулярностью;

– такие решения принимают тренеры высшей квалификации в сложных редко повторяющихся ситуациях, которые являются новыми или принимаются в стрессовых ситуациях.

Принимаемые решения должны соответствовать ряду требований:

- должны отличаться своевременностью и быстрым действием;
- должны иметь ясную целевую направленность (на решение какой проблемы, достижение какой цели направлено, кем и какими средствами должно быть выполнено);
- должно обладать точностью, ясностью, возможностью быть контролируемым;
- должно быть эффективным и адаптивным;
- должно включать ответы на вопросы: как должна быть решена проблема, последовательность и порядок действий, сроки, квалификация спортсменов, вопросы координации и взаимодействия между спортсменами, достижение результата.

Подходы к принятию решений. Процессы принятия и реализации решения

Интуитивный подход в условиях стресса. Чисто интуитивное решение, принятое в стрессовой ситуации – выбор, сделанный только на основе ощущения того, что этот выбор правилен. Спортсмен, принимающий решение не занимается при этом сознательным взвешиванием всех «за» и «против» по каждой альтернативе и не нуждается даже в понимании ситуации. Просто человек делает выбор.

В сложной стрессовой ситуации возможны тысячи вариантов выбора. В ряде случаев спортсмен может не знать о возможных вариантах выбора. Он полагается на интуицию сталкиваясь с непредвиденной ситуацией. С точки зрения статистики, шансы на правильный выбор без опыта участия в соревнованиях высокого уровня, невелики.

Рациональное решение. Такие решения иногда кажутся интуитивными, поскольку логика их неочевидна. Рациональные решения, – это выбор, обусловленный знаниями или накопленным опытом. Спортсмен, принимающий решение, использует знания о том, что происходило в сходных ситуациях на соревнованиях в прошлом, чтобы спрогнозировать результат альтернативных вариантов выбора в существующей ситуации. Опираясь на профессионализм, он выбирает ту альтернативу, которая принесла успех в прошлом.

Процесс принятия решения. Рациональный подход предполагает выполнение ряда стадий: Диагностика проблемы, формулирование критериев и ограничений, выявление альтернатив и оценка и выбор альтернативы.

1. Диагностика проблемы. Проблема – ситуация, характеризующаяся различием между стрессовым состоянием спортсмена, которое препятствует его уравновешенности и адекватному оцениванию ситуации. Полное или правильное определение проблемы – первый шаг на пути ее решения. Полностью определить проблему трудно. Первая фаза в диагностике сложной проблемы – осознание происходящей ситуации, затруднений, вызванных этой ситуацией и имеющихся возможностей.

Для выявления причин возникновения проблемы необходимо собрать и проанализировать ситуацию. Ситуацию, в которой оказался спортсмен можно проанализировать несколькими способами. Один из них - спортсмен оказался в стрессовой для себя ситуации, которая спровоцировала недостаточную реакцию спортсмена, привела к неправильному применению приема и несогласованности действий. Такую ситуацию можно смоделировать и обыграть в тренировочном процессе и собрать как можно больше информации, касающейся данной ситуации. Увеличение количества информации не обязательно повышает качество решения. Поскольку информация – это составляющая решения, важно максимально добиваться точности и соответствия проблеме. По ряду причин, получить необходимую информацию может оказаться сложным. Процесс коммуникации и психологические факторы. Факт существования проблемы может порождать стрессы и беспокойства, значительно усиливая искажение.

2. Формулирование критериев и ограничений. Методы тренировок, с помощью которых отрабатываются те или иные действия спортсмена, позволяющие выйти из этих ситуаций и добиться определенной цели. Эти методы делятся на несколько ситуаций, в зависимости от проблемы, требующей разных подходов и учитывая условия. Выбор спортсмена – за минимальное время выполнить действие адекватное характеру поступившей проблемы и его классификации. То есть, чем выше уровень подготовленности спортсмена на данный момент и чем лучше его психофизическое состояние, тем быстрее и качественнее разрешается стрессовая ситуация.

3. Определение альтернатив. В идеале желательно выявить все возможные альтернативы, которые могли бы устранить причины проблемы и тем самым дать возможность спортсмену достичь свои цели. На соревнованиях спортсмен редко располагает достаточными знаниями и временем, чтобы оценить каждую альтернативу, поэтому тренер ограничивает число возможных вариантов выбора для серьезного рассмотрения всего несколькими альтернативами, которые представляются наиболее желательными.

4. Оценка альтернатив. При оценке альтернатив тренер определяет достоинства и недостатки каждой и возможные общие последствия. Ясно, что любая альтернатива сопряжена с некоторыми отрицательными последствиями. При оценке возможных решений тренер пытается смоделировать то, что может произойти в будущем, которое всегда неопределенно. Множество факторов может помешать реализовать воплощение намеченного: субъективные и объективные показатели спортсмена. Поэтому важным моментом в оценке является каждый возможный вариант действия, доведенный до автоматизма.

Савченко С. В.

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
Стерлитамак, Россия

ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ДВУХГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПО ИТОГАМ ВНЕДРЕНИЯ ГРАНТОВОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»

Аннотация. В статье рассматриваются основные аспекты внедрения оздоровительной грантовой программы «Путь к здоровью» в Стерлитамакском филиале Башкирского государственного университета для студенток специальных медицинских групп. Дается анализ показателей здоровья студенток в двухгодичном цикле реализации данной программы и эффективность предлагаемой методики оздоровления.

Ключевые слова: студентки, показатели здоровья, оздоровительные программы.

Savchenko S. V.

Sterlitamak branch of Bashkir state university, Sterlitamak, Russia

HEALTH INDICATORS OF STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP IN THE TWO-YEAR CYCLE ON THE RESULTS OF THE IMPLEMENTATION OF THE GRANT HEALTH PROGRAM «WAY TO HEALTH»

Annotation. The article discusses the main aspects of the implementation of the health improving grant program “The Path to Health” at the Sterlitamak branch of Bashkir State University for students of special medical groups. The analysis of the health indicators of students in a biennial cycle of the implementation of this program and the effectiveness of the proposed methodology of recovery.

Keywords: students, health, indicators, wellness programs.

В условиях модернизации высшей школы, с учетом требований современных профессиональных стандартов, вопрос сохранения здоровья студенческой молодежи остается актуальным, поскольку снижение уровня здоровья молодежи носит устойчивый характер и имеет тенденцию к увеличению.[4] Это не могло не отразиться на репродуктивном здоровье населения. Демографическая ситуация в стране довольно сложная. Незначительный положительный естественный прирост населения России, отмеченный в 2012-2016 гг. (0,2), за последние три года имеет отрицательные показатели (-2,2), что послужило основной причиной разработки и реализации национального проекта «Демография» в 2020 году и продолжение государственной политики в сфере охраны репродуктивного здоровья населения.[1] Студенческая среда не является исключением, т.к. в эти годы продолжается становление и формирование здоровья, в том числе репродуктивного.

Продолжая исследования в области здоровьесберегающих технологий, на кафедре физвоспитания Стерлитамакского филиала БашГУ в 2016-2020 г.г. реализуется грантовая оздоровительная программа «Путь к здоровью», разработанная авторским коллективом кафедры физвоспитания. В данном проекте предусмотрена работа по направлениям:

1. Мониторинг состояния здоровья студенток специальных медицинских групп;
2. Разработка методических рекомендаций и внедрение в образовательный процесс средств адаптивной, лечебной физической культуры в восстановлении здоровья.

В ходе разработки данного проекта были определены основные положения, опирающиеся на личностно-ориентированный подход; интеграцию медицинской и педагогической практики; оздоровительную и корректирующую направленность применения средств физической культуры; дифференцирование объема, интенсивности, формы упражнений, учитывающих нозологию заболеваний и гендерные особенности занимающихся.[2]

Цель и задачи исследования. Выявление эффективности грантовой оздоровительной программы «Путь к здоровью» на основании изменений показателей здоровья студенток специальных медицинских групп в двухгодичном исследовательском цикле.

Материалы и методы исследования. Исследования проходили в период с 2016 по 2019 учебный год. На основании медицинских заключений и дополнительного обследования были сформированы 24 медицинские группы, численностью 10-12 человек с преобладанием женского контингента. Нозологическая характеристика заболеваний студенток специальных медицинских групп представлена по анатомо-топографическим признакам (согласно классификации ВОЗ).

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы и органов дыхания – 32 %.
2. Заболевания эндокринной, репродуктивной системы, нарушение обмена веществ – 24 %.
3. Заболевания органов пищеварения – 12 %.
4. Заболевания костно-мышечной системы – 18 %.
5. Заболевания глаз (миопия) – 14 %.

В исследовательской работе представлена к реализации программа оздоровления студенток с отклонениями в состоянии здоровья средствами физической культуры. Наряду с медицинским обследованием, специалистами проводилось комплексное тестирование здоровья студенток по морфофункциональным показателям (ЧСС, ЧД, индекс Руффье, универсальная кардио-респираторная проба), а так же определялся уровень развития физических качеств, результаты которых в данной статье не рассматриваются. В исследовании приняло участие 240 человек, из них экспериментальная группа составила 140 человек, контрольная – 100 человек. Учебный процесс в экспериментальных группах проходил с использованием комбинированных

средств образовательного и оздоровительного воздействия, включением методов сопряженного воздействия на органы и системы, не подверженные патологическому процессу. В ходе практических занятий целенаправленно использовались комплексы корригирующих упражнений, лечебной, женской гимнастики, авторских методик.[3]

Анализ структуры заболеваний позволил скоординировать организационно-методические мероприятия и выбрать наиболее валидные методы лечебного и оздоровительного воздействия средств физической культуры в восстановительном процессе здоровья женского организма с учетом преобладающей патологии.

Результаты исследования. В основу критериев объективно отражающих качественные изменения в состоянии здоровья были взяты морфофункциональные показатели деятельности функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной).

На начальном этапе исследования медико-педагогическое тестирование показало низкий уровень здоровья студенток опытных групп (табл. 1)

Таблица 1

Морфофункциональные показатели здоровья студенток опытных групп
на начальном этапе исследования

Показатели	Контрольная группа (n=100)	Экспериментальная группа (n=140)	Нормативные показатели
ЧСС уд/м	$80 \pm 0,86$	$82 \pm 0,97$	70 ± 8
ЧД кол/м	$19 \pm 0,87$	$20 \pm 0,79$	$16 \pm 2,0$
УКРП усл.ед.	$4,0 \pm 0,5$	$3,9 \pm 0,5$	$5,0 \pm 0,5$
ИР усл.ед.	$> 12,3 \pm 0,82$	$> 12,7 \pm 0,32$	$> 8 \pm 1,5$

Общеизвестно, что показатели, характеризующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем тесно взаимосвязаны. В представленной таблице показатели ЧСС и ЧД имеют завышенные значения с «должными» или «нормой» и показывают напряженную работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Значения УКРП (универсальная кардио-респираторная проба) довольно низкие в сравнении с «нормой», что характеризует низкую степень адаптации кардио-респираторной системы к выполняемой физической работе. Любое заболевание откладывает отпечаток на работу внутренних органов и систем, снижая адаптационные механизмы и общую работоспособность организма. В нашем исследовании результаты проведения пробы Руффье констатируют слабое функциональное состояние и низкую работоспособность исследуемых групп ($12,3 - 12,7$ усл.ед.).

Таким образом, анализируя результаты функциональных проб, выявили низкий уровень состояния здоровья студенток, как в контрольных, так и в экспериментальных группах на начальном этапе исследования.

В результате исследования в рамках программы «Путь к здоровью» мы выявили положительное влияние предложенных специфических средств и методов физической культуры в восстановительном процессе здоровья

занимающихся экспериментальной группы. Динамика показателей здоровья студенток в двухгодичном цикле претерпела изменения (табл. 2).

Таблица 2

Морфофункциональные показатели здоровья студенток экспериментальной группы в динамике двух лет исследований

Показатели	Экспериментальная группа (n=140)	Нормативные показатели
ЧСС уд/м	$78 \pm 0,27$	70 ± 8
ЧД кол/м	$18 \pm 0,14$	$16 \pm 2,0$
УКРП усл.ед.	$4,8 \pm 0,24$	$5,0 \pm 0,5$
ИР усл.ед.	$9,0 \pm 0,15$	$> 8 \pm 1,5$

Из представленной таблицы отмечается снижение показателей ЧСС и ЧД до «нормативных» здорового человека, что косвенно подтверждает соответствие предложенных нагрузок функциональному состоянию занимающихся. Улучшение показателей универсальной кардио-респираторной пробы ($4,8 \pm 0,24$) характеризует более оптимальную работу кардио-респираторной системы и её адаптацию к различным режимам мышечной деятельности. Важным оценочным критерием состояния сердечно-сосудистой системы и степенью приспособляемости к физическим нагрузкам является проба Руффье и ее оценочные данные (ИР). Положительная динамика данного показателя ($9,0 \pm 0,15$) соответствовала зоне работоспособности как «удовлетворительная», что характеризует улучшение функциональной подготовленности студенток на заключительной стадии исследования.

Выводы. Выявление показателей здоровья студенток специальных медицинских групп в двухгодичном цикле исследований на основе анализа динамики изменений морфофункционального состояния позволили отметить эффективность предложенной и реализованной в учебном процессе оздоровительной программы «Путь к здоровью». В ранее опубликованных исследовательских материалах были представлены результаты педагогического тестирования, отражающие уровень развития физических качеств и подтверждающие положительные изменения в результате применения данной методики. Данное направление считается перспективным в реализации здоровьесберегающего образовательного процесса в условиях школьного и среднего профессионального образования. Необходима тесная взаимосвязь медицинской и педагогической практики в ходе мониторинга состояния здоровья занимающихся физической культурой, особенно с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Таким образом, поиск, изучение, разработка и использование новых оздоровительных технологий в восстановительном процессе здоровья позволяет оптимизировать процесс физического воспитания студенток специальных медицинских групп.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Солодков А. С. Физическое и функциональное развитие и состояние здоровья школьников и студентов России // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2013. – №3(97). – с.163-171
2. Будилова Е. В, Лагутин, М. Б., Мигранова Л.А. Влияние демографических и социально-экономических факторов на популяционное здоровье населения // Народонаселение, 2019. – №3. – с.80-93.
3. Насибуллина Д. М., Насибуллин Т. Р., Красулина Н. А. Коррекция физической подготовленности студентов специальной медицинской группы с использованием индивидуальных программ.//Теория и практика физической культуры, 2019. – №4. – с.54-57.
4. Савченко С. В., Салеев Э. Р. Сравнительная характеристика динамики физической подготовленности студентов специальных медицинских групп в рамках реализации оздоровительной программы «Путь к здоровью»//Электронный науч. журнал «Современные проблемы науки и образования», 2019. – №1 <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28587>

Самсиахметова О. В., Кругликова В. С., Тулкубаева Е. В.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ

Аннотация. В статье описываются особенности методики развития гибкости у людей среднего возраста в процессе занятий йогой.

Ключевые слова: методика развития гибкости, средний возраст, парные упражнения йоги.

Samsiakhmetova O. V., Kruglikova V. S., Tulkubaeva E. V.

Birsky branch of the Bashkir state University, Birsck, Russia

FEATURES OF THE METHODOLOGY FOR DEVELOPING FLEXIBILITY IN MIDDLE-AGED PEOPLE DURING YOGA CLASSES

Annotation. The article describes the features of the methodology for the development of flexibility in middle-aged people in the process of doing yoga.

Keywords: methods of flexibility development, middle age, pair yoga exercises.

В настоящее время в систему физического воспитания внедряются новые, нетрадиционные, оздоровительные формы и методики западных и восточных цивилизаций. К таким практикам относится и система йоги.

Йога – это древнее искусство, основанное на знании о теле, уме и душе. Слово «йога» произошло от санскритского корня «йуг», имеющего множество смысловых значений, связь, единение, гармония, союз и т.п.

В настоящее время йога является одним из направлений фитнеса. Превалирующим физическим качеством при занятиях йогой, на наш взгляд, является развитие гибкости. Гибкость – это способность человека выполнять движение с большей амплитудой. Гибкость считается одним из основных

качеств, характеризующих здоровье и функциональную молодость человека. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Недостаточно развитая гибкость напротив, затрудняет координацию, а также ведёт к ухудшению здоровья всего организма.

В настоящее время состояние здоровья и физической подготовки людей разных возрастных групп снижается. Уровень жизни меняется, двигательная активность сокращается, что отрицательно сказывается на психологическом и физическом состоянии человека. Особенно остро проблема недостаточной физической активности, выражена у людей среднего возраста. Средний возраст является самым продолжительным периодом в жизни человека. В данном возрасте находят отражение физиологические, психологические изменения организма. Характер изменений человеческого организма зависит от уровня и образа жизни, желания самого человека противостоять процессам старения и сохранять наилучшие показатели здоровья. А добиться этого можно, на наш взгляд, путем занятий различными оздоровительными системами, в частности йогой.

Актуальность нашего исследования заключается в разработке наиболее эффективной методики развития гибкости у людей среднего возраста в процессе занятий йогой.

Цель исследования: выявить уровень и возможности развития гибкости людей среднего возраста, посредством занятий йогой.

Объект исследования: оздоровительно-тренировочный процесс, направленный на развитие гибкости людей среднего возраста на занятиях йогой.

Предмет исследования: методика развития гибкости у людей среднего возраста в процессе занятий йогой.

Гипотеза исследования: предполагается, что занятия йогой наиболее эффективно повысят уровень развития гибкости у людей среднего возраста, если на занятиях будут использованы элементы парных упражнений йоги.

В соответствии с целью и гипотезой перед исследованием были поставлены следующие *задачи исследования:*

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.

2. Разработать методику развития гибкости на занятиях йогой у людей среднего возраста.

Экспериментально доказать эффективность предлагаемой методики.

Практическая значимость исследования заключается в том, что материалы ВКР и результаты исследования могут быть использованы в образовательных учреждениях: школах, вузах и спортивных центрах, тренерами, учителями по физической культуре, инструкторами по фитнесу в практической деятельности с целью повышения уровня гибкости у детей, студентов и людей молодого и среднего возраста.

Экспериментальные исследования при решении поставленных в работе задач проводились на базе МБОУ СОШ №1 г. Нефтекамск РБ. В исследовании

приняли участие 24 человека, из которых 12 занимающихся – представители контрольной группы (далее КГ), и 12 – экспериментальной группы (далее ЭГ). В каждой группе состав занимающихся по полу (2 мужчин и 10 женщин) и возрасту (32-45 лет) был одинаковым. Все занимающиеся прошли медицинский контроль, подтверждающий наличие справки о состоянии здоровья.

В экспериментальной группе использовалась специально разработанная нами методика занятий йогой, где были использованы элементы парных упражнений йоги для наиболее эффективного развития гибкости у людей среднего возраста, контрольная группа занималась по классической программе йоги.

Количество занятий йогой экспериментальной и контрольной группы составляло 4 раза в неделю. Продолжительность одного занятия в обеих группах – 60 минут.

В разработанной нами методике занятий йогой мы использовали пассивные упражнения с использованием элементов парных упражнений. Задача данных асан – сохранить неподвижное положение с предельной амплитудой, стараясь расслабить растягиваемые мышцы в данной позе.

В ходе нашего исследования, целью которого было изучение влияния занятий йогой на развитие гибкости у людей среднего возраста, мы получили в контрольной и экспериментальной группе следующие результаты которые представлены на следующих слайдах.

Результаты предварительного тестирования уровня развития гибкости у людей среднего возраста с использованием диагностических испытаний показали отсутствие достоверных различий между контрольной и экспериментальной группой. А результаты контрольного тестирования показали достоверный прирост изучаемых показателей по всем тестам.

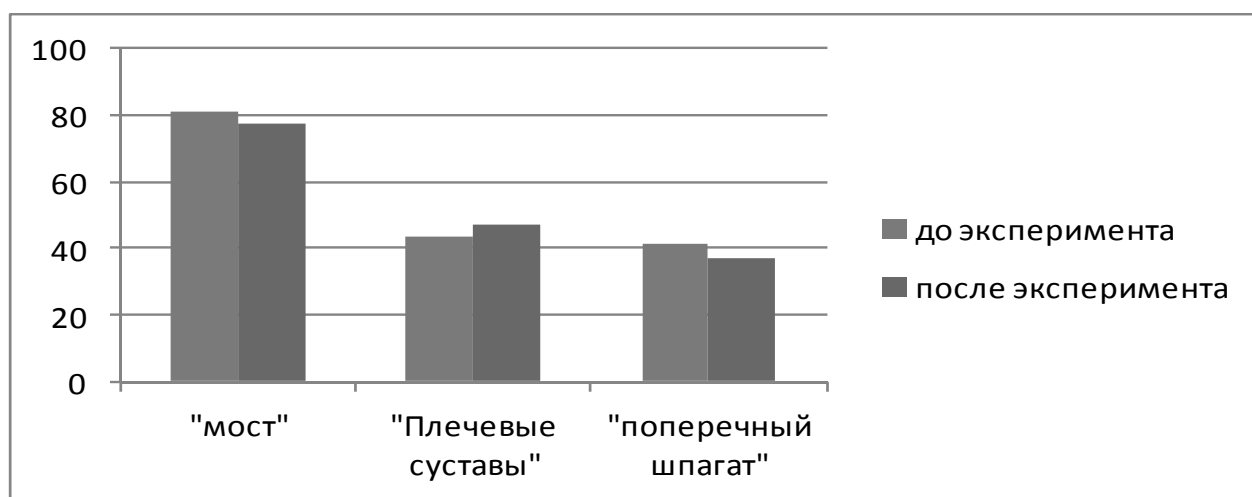


Рис. 1. Сравнительные показатели в тестах на гибкость в ЭГ

Анализируя полученные данные, можно утверждать, что показатели уровня развития гибкости у людей среднего возраста на занятиях йогой, в ходе исследования повысились в обеих группах, но более значительный прирост данных – в экспериментальной группе.

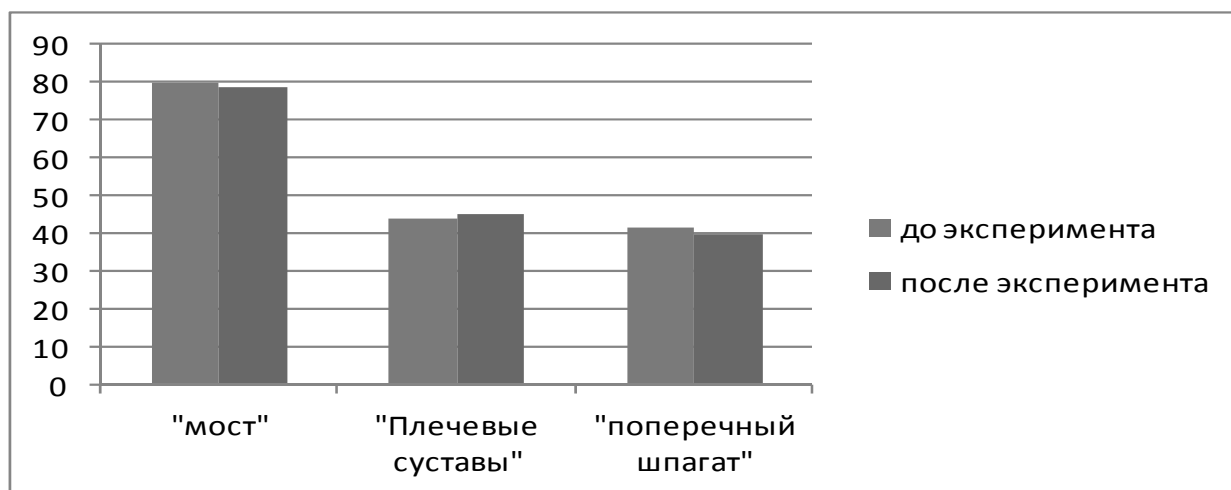


Рис. 2. Сравнительные показатели в тестах на гибкость в КГ

Экспериментальная группа, занимающаяся йогой, по разработанной нами методике развитию гибкости у людей среднего возраста, добилась больших сдвигов в уровне развития гибкости.

Динамика показателей уровня развития гибкости по контрольным тестам в экспериментальной группе составляет:

1. По контрольному тесту «Мостик» результат прирост составил 4,3 %.

2. По контрольному тесту «Подвижность плечевого пояса» прирост составил 7,6 %.

3. По контрольному тесту «Поперечный шпагат» прирост составил 10,3 %.

В контрольной группе результаты были показаны ниже, чем в экспериментальной группе:

1. По контрольному тесту «Мостик» результат прирост составил 1,5 %.

2. По контрольному тесту «Подвижность плечевого пояса» прирост составил 2,5 %.

3. По контрольному тесту «Поперечный шпагат» прирост составил 3,4 %.

Таким образом, использование на занятиях йогой разработанной нами методики с применением парных упражнений, способствует более эффективному развитию гибкости у людей среднего возраста.

Семенова Е. А.¹, Борисов О. В.¹, Кострюкова Е. С.¹, Кулемин Н. А.¹,
Ларин А. К.¹, Попов Д. В.², Аль-Хелаифи Ф.³, Леонска-Дуниек А.⁴,
Эльраейс М. А.³, Чешчик П.⁴, Генерозов Э. В.¹, Ахметов И. И.^{1,5}

¹ Федеральный научно-клинический центр физико-химической медицины
ФМБА России, Москва, Россия

² Российская академия наук, Институт медико-биологических проблем, Москва,
Россия

³ Антидопинговая лаборатория Катар, Доха, Катар

⁴ Отдел физического воспитания и спорта, Гданьский Университет, Гданьск,
Польша

⁵ Казанский государственный медицинский университет, Казань, Россия

ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ АЭРОБНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Аэробная работоспособность человека в значительной степени зависит от наследственных факторов и связана со спортивной успешностью. Цель исследования – установить связь ДНК-полиморфизмов с аэробной работоспособностью с помощью полногеномного анализа. Мы обнаружили 14 полиморфизмов, ассоциирующихся с МПК у российских спортсменов и польских женщин. Эти данные были подтверждены в трех дополнительных исследованиях.

Ключевые слова: VO_{2max} , выносливость, спортсмены, полиморфизм, гены.

*Semenova E. A.¹, Borisov O. V.¹, Kostryukova E. S.¹, Kulemin N. A.¹, Larin A. K.¹,
Popov D. V.², Al-Khelaifi F.³, Leońska-Duniec A.⁴, Cięszczyk P.⁴, Elrayess M. A.³,
Generozov E. V.¹, Ahmetov I. I.^{1,5}*

¹ Federal research and clinical center of physical-chemical medicine, Moscow, Russia

² Institute of biomedical problems of the Russian academy of sciences, Moscow,
Russia

³ Anti doping laboratory Qatar, Sports City, Doha, Qatar

⁴ Faculty of Physical education, Gdansk university of physical education and sport,
Gdansk, Poland

⁵ Kazan state medical university, Kazan, Russia

GENETIC DETERMINANTS OF HUMAN AEROBIC CAPACITY

Annotation. Aerobic capacity is a heritable trait, with high values associated with greater athletic performance. The aim of the study was to identify DNA polymorphisms with aerobic capacity using whole-genome analysis. We identified 14 SNPs associated with VO_{2max} in Russian female athletes and Polish women. These findings were further validated in three additional studies.

Keywords: VO_{2max} , endurance, athletes, polymorphism, gene.

Введение. Максимальное потребление кислорода (МПК) – это классический критерий выносливости (аэробной мощности), показывающий количество кислорода, которое организм поглощает и использует для

получения энергии во время выполнения физических упражнений в течение одной минуты (Bassett and Howley, 2000). Определение МПК считается золотым стандартом в измерении кардиореспираторной подготовленности (аэробной работоспособности) организма в ходе тренировочного процесса (Yu et al., 2014). МПК зависит от возраста, пола, типа и длительности физической работы, состава тела и типа мышечного волокна (Граевская и Долматова, 2018). Длительные тренировки на выносливость приводят к увеличению МПК за счет доставки кислорода и способности быстро утилизировать кислород в рабочей мышце (Astrand et al., 2003). Выявлено, что генетический вклад, влияющий на прирост МПК, составляет 50% (Sonnen et al., 2001). В обзоре Williams et al. (2017) на основании изучения 35 исследований, были описаны 97 ДНК-полиморфизмов, ассоциированных с приростом (тренируемостью) МПК. Большинство исследований, посвященных выявлению полиморфизмов, ассоциирующихся с МПК, было проведено на нетренированных лицах, поэтому требуются дополнительные исследования с привлечением квалифицированных спортсменов, тренирующих выносливость, которые в наивысшей степени проявили развитие данного признака. Цель исследования – установить связь ДНК-полиморфизмов с аэробной работоспособностью с помощью полногеномного анализа.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 279 спортсменов, тренирующих выносливость (223 российских (стайеры ($n=103$) и средневики ($n=120$)) и 56 европейских (данные катарской антидопинговой лаборатории: стайеры ($n=39$) и средневики ($n=17$))), и 704 лица контрольной группы (201 российских и 503 европейских). Генотипирование проб на 1140419 ДНК-полиморфизмов (снийпов) осуществляли с помощью микрочипов HumanOmni1-Quad BeadChips, Illumina Drug Core array-24 BeadChips (Illumina Inc, USA), а также с использованием Axiom™ Genotyping Assay (Affymetrix Inc, USA).

Аэробные возможности (МПК) определяли с помощью спироэргометрии (80 российских спортсменов (мужчины ($n = 46$), женщины ($n = 34$); стайеры ($n = 32$) и средневики ($n = 48$)) и 163 польских женщин). В исследовании по определению ассоциации генетических маркеров с составом мышечных волокон приняли участие 120 российских спортсмена, тренирующих выносливость (женщины ($n = 35$), мужчины ($n = 85$)).

Результаты исследования.

Было проведено два независимых полногеномных поиска ассоциаций (ПГПА) по МПК с участием польских нетренированных женщин (ассоциация с МПК после 12 недель аэробной тренировки) ($n = 163$) и российских женщин спортсменов, тренирующие выносливость (ассоциация с максимальными значениями МПК в их спортивной карьере) ($n = 34$). Мы обнаружили 25736 однонуклеотидных полиморфизмов (ОНП) с $P < 0.05$, показавших связь с МПК после 12-ти недельной аэробной тренировки у польских женщин, и 27889 ОНП с $P < 0.05$, показавших связь с МПК у российских спортсменок (рис.1).



Рис. 1. Дизайн исследования маркеров, ассоциированных с максимальным потреблением кислорода (МПК)

В общей сложности 227 общих полиморфизмов из двух ПГПА были проанализированы в трех дополнительных исследованиях для минимизации ложноположительных результатов:

1. ПГПА по МПК с участием российских мужчин спортсменов, тренирующих выносливость (ассоциация с максимальными значениями МПК в их спортивной карьере).

2. ПГПА исследование по типу «случай-контроль» (сравнение частот аллелей полиморфизмов между российскими и европейскими спортсменами, тренирующими выносливость, и контрольными группами из России и Европы/российскими спортсменами скоростно-силовой направленности).

3. ПГПА исследование мышечных волокон.

В результате осталось 14 полиморфизмов, из которых 13 генетических вариантов были связаны с предрасположенностью к занятиям видами спорта на выносливость в российской ($n = 223$) и европейской выборке ($n = 56$) ($P < 0.05$, благоприятный аллель: *SYNPO2L* rs10824026 G, *GSAP* rs1726576 G, *RP11-806K15.1* rs2291761 C, *AC073236.3* rs2872000 C, *AC090692.1* rs2956343 C, *ECD* rs3812619 T, *RP11-899L11.1* rs4843230 T, *SORBS2* rs4862586 G, *TRA2B* rs6763645 G, *ADARB2* rs7475202 T, *CDKAL1* rs7754840 G, *IP6K3* rs9469586 G, *JAM2* rs974680 A), 4 полиморфизма показали связь с преобладанием медленных мышечных волокон в российской выборке ($n = 171$) ($P < 0.05$, благоприятный аллель: *WDR46* rs14398 A, *RP11-899L11.1* rs4843230 T, *SORBS2* rs4862586 G, *CDKAL1* rs7754840 G), и 3 маркера показали связь с высокими значениями МПК в группе российских мужчин спортсменов, тренирующих выносливость ($n = 46$) ($P < 0.05$, благоприятный аллель: *RP11-899L11.1* rs4843230 T, *SORBS2* rs4862586 G, *JAM2* rs974680 A) (рис.1). Кроме того, было обнаружено, что из

этих 14 полиморфизмов 8 генетических вариантов ассоциированы с высокими значениями МПК в группе российских спортсменов, тренирующих выносливость, с учетом пола ($n = 80$) ($P < 0.05$, благоприятные аллели: *SYNPO2L* rs10824026 G, *GSAP* rs1726576 G, *AC090692.1* rs2956343 C, *RP11-899L11.1* rs4843230 T, *SORBS2* rs4862586 G, *ADARB2* rs7475202 T, *IP6K3* rs9469586 G, *JAM2* rs974680 A) и 3 генетических маркера были связаны с приростом МПК в ответ на 12-ти недельные аэробные тренировки у польских женщин ($P < 0.05$, благоприятные аллели: *SYNPO2L* rs10824026 G, *WDR46* rs14398 A, *CDKAL1* rs7754840 G).

Заключение. В ходе многоэтапной работы мы обнаружили 14 полиморфизмов, ассоциирующихся с МПК у российских спортсменок и польских женщин, из которых 13 генетических вариантов были связаны с предрасположенностью к занятиям видами спорта на выносливость, 4 полиморфизма показали связь с преобладанием медленных мышечных волокон и 3 маркера показали связь с высокими значениями МПК в группе российских мужчин спортсменов, тренирующих выносливость. Полученные результаты можно использовать для разработки методики прогнозирования аэробных возможностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Astrand P. V., et al. Textbook of work physiology: physiological bases of exercise // 4th ed. New York: Human Kinetics. – 2003.
2. Bassett D. R. Jr. and Howley E. T. Limiting factors for maximum oxygen uptake and determinants of endurance performance // Med. Sci. Sports Exerc. – 2000. – Vol. 32. – P. 70-84.
3. Sonna L. A., et al. Angiotensin-converting enzyme genotype and physical performance during US army basic training // J. Appl. Physiol. – 2001. – Vol. 91. – P. 1355-1363.
4. Williams C. J., et al. Genes to predict VO₂max trainability: a systematic review // BMC Genomics. – 2017. – Vol. 18 (Suppl. 8). – P. 831.
5. Yu B., et al. Association of apolipoprotein E polymorphism with maximal oxygen uptake after exercise training: a study of chinese young adult // Lipids Health Dis. – 2014. – Vol. 13. – P. 40.
6. Граевская Н. Д., Долматова Т. И. Спортивная медицина: учебное пособие. Курс лекций и практические занятия // М.: Спорт, Человек. – 2018. – 712 с.

Сечин Д. И., Тамбовцева Р. В.

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

НОРМОБАРИЧЕСКАЯ ГИПОКСИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СЛОЖНОСТИ КООРДИНАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТЕ

Аннотация. В статье проведен анализ возможности использования гипоксических воздействий с целью повышения сложности координационной деятельности в контексте спортивной подготовки.

Ключевые слова: гипоксия; сложно-координационная деятельность; спорт.

NORMOBARIC HYPOXIA AS A MEAN OF INCREASING COMPLEXITY OF COORDINATION ACTIVITY IN SPORT

Annotation. The article analyzes the possibility of using hypoxic effects in order to increase the complexity of coordination activities in the context of sport preparation.

Keywords: hypoxia; complex coordination activities; sport.

Введение. Повышение эффективности координационной подготовки в спорте напрямую зависит от используемых тренировочных средств и методов. Виды спорта различаются между собой по степени вклада координационных способностей в спортивную результативность. Вполне логична более высокая степень обоснованности подходов к развитию координационных способностей в тех видах, в которых данные способности в большей степени обуславливают результативность. В тоже время, преимущественное распространение в направлении развития координационных способностей получили педагогические подходы основанные на повышении сложности выполнения специальных упражнений.

Проявление координационных способностей, обусловленное высшей нервной деятельностью человека, в значительной степени подчинено влиянию ряда внутренних и внешних факторов. Использование внутренних и внешних факторов может являться одним из перспективных направлений в разработке новейших подходов к развитию координационных способностей у спортсменов путем повышения ими сложности координационной деятельности.

Целью исследования является определение возможности повышения сложности координационной деятельности при помощи гипоксического воздействия.

Методы и организация исследования. Исследование проведено на базе лаборатории кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им. Н. И. Волкова РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). В экспериментальном исследовании приняло участие 50 квалифицированных спортсменов (единоборства, киберспорт, стрелковые и циклические виды спорта), давших письменное согласие на участие в нем. В исследовании использовались методы психофизиологического исследования, метод гипоксических проб и математико-статистические методы. Экспериментальное исследование проводилось по следующей программе: 1. предварительное психофизиологическое исследование, направленное на получение индивидуальных психофизиологических показателей в условиях нормоксии; 2. экспериментальное воздействие нормобарической гипоксией (газовая смесь с содержанием 10% кислорода) в стандартизированных лабораторных условиях; 3. повторное психофизиологическое исследование, направленное на выявление изменений психофизиологических показателей, вызванных гипоксическим стимулом. В рамках исследования использовались

методы психофизиологического исследования (Аппаратно-программный комплекс «Спортивный психофизиолог»), метод гипоксических проб (Гипоксикатор «Эверест-1, мод. 07m»), и математико-статистические методы.

Результаты исследования. Полученные результаты свидетельствуют о выраженном эргогенном эффекте гипоксического воздействия на сенсомоторные функции обследованных спортсменов. Однако, воздействие гипоксического фактора вызывает ряд изменений двигательно-моторных функций, в следствии чего и происходит усложнение координационной деятельности.

Снижение времени, затрачиваемого на реакции после гипоксического воздействия варьируется от 4 до 16 %, в зависимости от разновидности реакции, что является положительным изменением. Показатели индивидуальной динамики темпа движений ведущими и неведущими руками и ногами, отражающие двигательно-моторные функции, после гипоксии имеют тенденцию к снижению. Полученные результаты свидетельствуют о снижении показателей динамики темпа движений руками в диапазоне от 1 до 11 % в зависимости от рассматриваемого интервала теппинг-теста и конечности которой выполняется задание. У 27 испытуемых (54 % выборки) после гипоксического воздействия произошло изменение доминирующей стороны при выполнении парных тестирований. Наиболее распространенными являются изменения симметрии на правшество и наоборот, а наименьшая частота отмечается по изменениям преобладания правшества на левшество и наоборот.

Выводы. Изменения, обусловленные воздействием гипоксических факторов способны вызвать ряд сложностей при выполнении действий требующих точной координации. Таким образом, данные воздействия могут использоваться в процессе спортивной подготовки с целью интенсификации координационной направленности занятий.

Стрижак А. П., Корольков А. Н., Разинов Ю. И.

Московский городской педагогический университет, Москва, Россия

СТАТИСТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Рассматриваются вопросы физической подготовленности современных школьников в пубертатный период. Определяются объемы выборок достаточные для осуществления статистических сравнений результатов тестирования общей физической подготовленности. Установлено, что достаточным для осуществления статистических сравнений объемом выборки при обработке результатов в беге на 30 метров, челночном беге 3x10 метров и прыжке в длину с места является выборка в 12-20 человек. Также определен период относительной стагнации физического развития школьников в возрасте 12-13 лет.

Ключевые слова: здоровье, статистическая значимость, тесты, физическая подготовленность, пубертат.

STATISTICAL BASIS FOR MONITORING PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN

Annotation. Issues of physical preparation of modern schoolchildren during the puberty period are considered. Volumes of samples sufficient for statistical comparisons of results of testing of general physical readiness are determined. A sample of 12-20 persons was found to be sufficient for statistical comparisons of sample size when processing results in the 30 metres sprint, the 3x10 metres shuttle and the long jump. The period of relative stagnation of physical development of schoolchildren aged 12-13 is also defined.

Keywords: health, statistical significance, tests, physical preparation, pubertate.

Введение. Известно, что состояние здоровья каждого следующего поколения современных школьников постепенно ухудшается. По данным А. В. Богомоловой и др. [2] в 2015 году более 80 % школьников Нижегородской области школьников по результатам диспансеризации было отнесено к третьей группе здоровья, т.е. эти школьники имеют какие-либо хронические заболевания. Косвенным подтверждением этого деградиационного процесса является снижение норм ГТО и нормативов массовых спортивных разрядов в легкой атлетике: по сравнению с серединой прошлого века эти нормы снизились в среднем на 10-12 % [1, 3, 5]. Можно также утверждать, что процесс этот эволюционный, вызван изменением образа жизни современных школьников, информатизацией их жизни, неудовлетворением естественных физиологических потребностей в двигательной активности. Также можно предположить, что ухудшение состояния физического здоровья неизбежно приводит к ухудшению интеллектуальных способностей молодежи, деградациии их мыслительной деятельности.

Особенно важным периодом в изменении физического здоровья школьников является пубертатный период (11-13лет), по классификации И. А. Корниенко, относящийся к фазе активации роста [6]. В этот кризисный период подростки в наибольшей степени подвержены как заболеванием, так и с другой стороны, этот период является благоприятным для развития многих физических качеств. По завершению этого периода у подростков наступает период торможения роста, относительной стагнации физического развития.

Задача исследования. В этой связи представляется особенно важным определить принципы мониторинга физического здоровья подростков, оценить темпы прироста их физических качеств и функциональных показателей.

Методы и организация. Для решения указанных задач было осуществлено тестировании московских школьников, учащихся 5, 6 и 7 классов. В формирующем эксперименте оценивались результаты тестов четырнадцати школьников в беге на 30 метров, челночном беге 3x10 метров и в прыжке в длину с места. В констатирующем эксперименте оценивались результаты в прыжке в длину с места 306 школьников – учащихся 5-го класса,

386 шестиклассников и 270 семиклассников. Результаты обрабатывались с помощью пакета статистических программ Stadia 8.0/prof. Сравнения осуществлялись при уровне статистической значимости $p=0.05$.

Одной из задач, решенных в формирующем эксперименте было определение достаточного объема выборки испытуемых, необходимого для проверки β -гипотезы: «отсутствие различий вызвано действием случайных причин», а не недостаточным количеством данных. Объем репрезентативной выборки N определялся как:

$$N = (t S/\Delta)^2,$$

где t - критическое значение стандартизованного нормального распределения для статистической мощности $1 - \beta$; S – среднеквадратическая ошибка выборочных измерений; Δ – приемлемая ошибка выборочного исследования.

Уровень β был принят равным 0.8 ($t=1,36$), Δ для беговых тестов был установлен равным 0.1 с, а для прыжков с места - 2 см, что сравнимо с величинами педагогически важных различий для этих тестов [4]. В результате было установлено, что для беговых тестов достаточным объемом выборки является 13 испытуемых, а для прыжков с места – 18 человек.

По этой причине даже результаты формирующего эксперимента могут быть статистически верифицированы. Средние величины и стандартные отклонения результатов тестов в формирующем эксперименте представлены в табл. 1.

Таблица 1

Средние величины и стандартные отклонения результатов тестов

	Бег 30 м, с			Челночный бег 3x10 м, с			Прыжок в длину с места, см		
	5 класс	6 класс	7 класс	5 класс	6 класс	7 класс	5 класс	6 класс	7 класс
Среднее	5,76	5,40	5,27	9,18	8,93	8,76	155,50	160,43	163,50
Ст. откл.	0,26	0,26	0,31	0,27	0,26	0,26	5,69	6,25	7,87

С использованием t -критерия была осуществлена проверка гипотезы: «есть различия между выборочными средними». Оказалось, что статистически значимые различия имеются в результатах всех тестов учеников 5-го и 6-го классов, а различий в тестах учеников 6-го и 7-го классов нет. Кроме того, сравнив полученные результаты с нормами ВФСР ГТО несложно убедиться, что результаты пятиклассников в беговых дисциплинах чуть меньше нормы «бронзового» значка, а средний результат в прыжке в длину на 5 см выше этой нормы.

Средний результат шестиклассников в беге на 30 м и прыжке в длину соответствует «серебряному» значку, а в челночном беге чуть лучше «бронзового» норматива. Результаты семиклассников в беге на 30 м соответствуют «бронзовому» значку, в челночном беге и прыжках ниже минимального норматива. Таким образом, больше половины обследованных школьников не выполняют нормы ГТО для своей возрастной ступени.

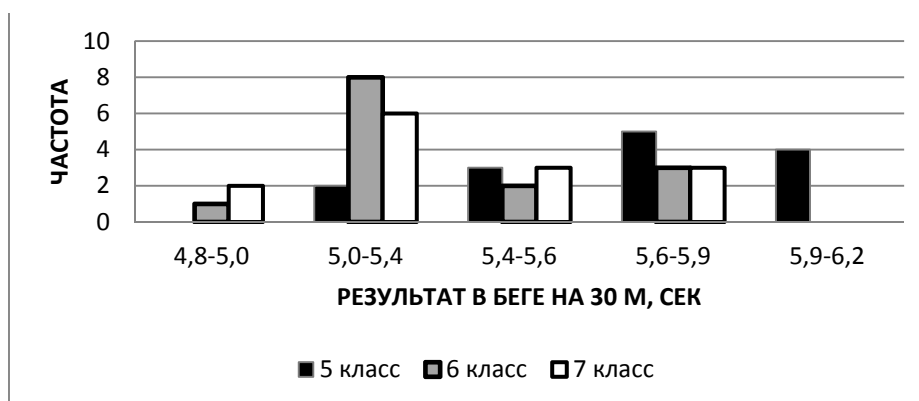


Рис. 1. Распределение результатов в беге на 30 метров

На рис. 1 приведены распределения результатов в беге на 30 метров. Как следует из этого рисунка наиболее вероятное значение (мода) результата пятиклассников отличается от наиболее вероятных значений шестиклассников и семиклассников. При этом у последних наиболее вероятные результаты совпадают.

На рис.2. представлены результаты констатирующего эксперимента (306 школьников – учащихся 5-го класса, 386 шестиклассников и 270 семиклассников), который подтверждает результаты формирующего эксперимента, проведенного на гораздо меньшей выборке.

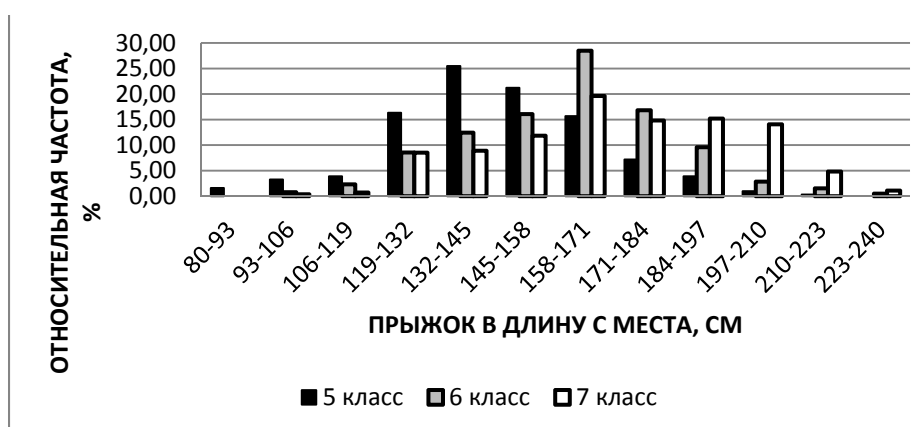


Рис. 2. Распределение результатов в прыжке в длину с места

Как следует из этого рисунка, возрастная картина распределения результатов в прыжке в длину с места подобна описанной выше: мода результатов пятиклассников отличается от моды шести и семиклассников, и последние равны. Это подтверждает факт стагнации физического развития школьников 12-13 лет. При этом 71 % пятиклассников не могут выполнить норму «бронзового» значка, у шестиклассников это показатель равен 32%, а у семиклассников 49 %.

Выводы. Таким образом, установлено, что достаточным для осуществления статистических сравнений объемом выборки при обработке результатов в беге на 30 метров, челночном беге 3x10 метров и прыжке в длину с места является выборка в 12-20 человек. Также определен период относительной стагнации физического развития школьников в возрасте 12-13 лет.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бобков В. В., Стрижак А. П. Оценка готовности обучающихся образовательных учреждений к сдаче нормативов ВФСК ГТО / В. В. Бобков, А. П. Стрижак // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 3 (157). С. 42-45.
2. Богомолова Е. С. и др. Физическое развитие современных школьников Нижнего Новгорода / Е. С. Богомолова, Ю. Г. Кузмичев, Т. В. Бадеева, М. В. Ашина, С. Ю. Косюга, А. С. Киселева // Медицинский альманах. 2012. № 3 (22). С. 193-198.
3. Корольков А. Н., Германов Г. Н., Никитушкин В. Г. Нормативы физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне" как показатель изменения состояния здоровья населения / А. Н. Корольков, Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 1. С. 8-10.
4. Корольков А. Н., Никитушкин В. Г., Германов Г. Н. Педагогическая важность и статистическая значимость различий результатов педагогических экспериментов в спорте / А. Н. Корольков, В. Г. Никитушкин, Г. Н. Германов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 1 (131). С. 111-116.
5. Разинов Ю. И., Стрижак А. П. Перспективы подготовки спортивного резерва в свете физического состояния современных детей 4-7 лет / Ю.И. Разинов, А.П. Стрижак // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2012. № 9 (91). С. 129-133.
6. Korolkov A. N., Lutskova A. I. The body weight index as the indicator of somatic health of teenagers in growth activation phase / A. N. Korolkov, A. I. Lutskova // European Journal of Physical Education and Sport Science. 2019. T. 5. № 8. С. 1-11.

Тимирбаев Р. Н.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы использования адаптивной физической культуры в студенческое время в современном обществе. Объектом исследования данной статьи является молодое поколение с ограниченными возможностями здоровья. Предметом исследования является влияние адаптивной физической культуры в студенчестве на современном этапе.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, студенчество, АФК, инвалиды, лица с ограниченными возможностями, физическая культура, здоровье, мотивационные особенности студентов.

Timirbaev R. N.

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN STUDENT LIFE

Annotation. This article discusses the use of adaptive physical culture in student time in modern society. The object of this article is the young generation with disabilities. The subject of the study is the influence of adaptive physical culture in students at the present stage.

Keywords: adaptive physical culture, students, AFC, disabled people, persons with disabilities, physical culture, health, motivational features of students.

Адаптивная физическая культура (АФК) является успешно-развивающейся системой в направлении физической культуры в современном обществе, направленное на поддержание развития возможностей физической и социальной активности лиц с ограниченными возможностями. Студенческая жизнь является одним из тяжелых этапов современного поколения. Такое положение обуславливается тем, что студенты сталкиваются с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, переходом в этап взрослой жизни и появлении личной ответственности в студенческой жизни.

Данная проблема распространяется не только на снижение уровня здоровья индивидуального здоровья молодого поколения, но и положения демографического показателя по уровню смертности и рождаемости в регионах Российской Федерации. К причинам таких исходов можно отнести: отсутствие мотивации к физкультурно-оздоровительным мероприятиям, нехватка профессиональных кадров (преподавателей), незнание точных медицинских заключений, для определения уровня возможностей студента и прочее. Подобная тенденция обуславливает актуальность данной статьи.

Проект по внедрению адаптивной системы физического воспитания было невероятным прорывом в физическом применении, которое впервые применилось в Российской Федерации, для реабилитации людей с физическими отклонениями, и в особенности для студентов, которым приписывали различные специальные группы здоровья. В отличие от других стран в политике Российской Федерации предусматривалась система только реабилитации в терапевтических целях [1].

Возможности для людей с определенными физическими проблемами прибегнуть, к физической активности в любом возрасте было невероятным прорывом, который подавал положительный результат на растущий организм. Ниже указан ряд преимуществ для студентов в физических упражнениях АФК [2]:

1. Развитие и укрепление опорно-двигательной аппарата;
2. Повышение тонуса и эластичности мышц, проявление силы и укрепление суставов;
3. Стимулирование кровообращения и развитие обмена веществ;
4. Улучшение работоспособности мозга и повышение стрессоустойчивости;
5. Развитие сенсорных функций.

В связи с этим, признавая преимущества адаптивной физической культуры, специалисты в области здравоохранения часто подчеркивали, что единственный путь для преодоления ограничений физической системы – это введение АФК, как полную форму для реабилитационных целей, которые была бы не ограничена в рамках лечебного лечения.

Организация занятий по адаптивной физической культуры для студентов-инвалидов имеет особые отличия от стандартной подготовки занятий физической культурой в вузах для основной группы студентов. В программу курса для студентов специальной медицинской группы входит: изучение

практического материала по текущим актуальным задачам физической активности, а также умеренная физическая активность, под чутким присмотром преподавателей университетов.

Занятия такого вида физкультуры должно включать обязательную подготовительную процедуру. Ее длительность напрямую зависит от положения состояния здоровья студента. Программа адаптивной физкультуры имеет ограничения в упражнениях на развитие силы и выносливости. Основной задачей является постепенное снижение нагрузок и влияние на технические приемы, нежели интенсивная выработка сильных сторон среднестатистического студента.

В современном положении почти каждый вуз России осуществляет действия по внедрению курса адаптивной физической культуры. Однако развитие данной концепции и ее внедрение ее в образовательные курсы высших учебных заведений, создало большие трудности в введении и адаптации данного курса.

Можно выделить ряд некоторых причин для менее развитой системы адаптированной физической культуры для студентов с ограниченными возможностями здоровья:

1. Отсутствие экономических условий для восполнения задач в помощь студентам-инвалидам;
2. Незаинтересованность важности адаптивной физической культуры среди государственного аппарата Российской Федерации;
3. Совершенствование физической культуры и спорта для студентов с ограниченными возможностями не является актуальной задачей государства;
4. Отсутствие условий для привлечения студентов-инвалидов в высшие учебные заведения (переоборудованные аудитории и спортивные залы);
5. Низкоквалифицированные специалисты, не имеющие медицинского образования и развития в области адаптированной физической культуры;
6. Отсутствие желания занятий спортом среди студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Данные факторы максимально препятствуют развитию адаптивной физической культуры среди высших учебных заведений России. Восполнение таких проблем является необходимой задачей для положения нашего государства, так как физическая активность необходима не только основному проценту здоровых студентов, но и студентам с ограниченными возможностями здоровья [3].

Позволение в развитии эффективности адаптивной физической культуры позволит поднять на новый уровень физической подготовки нашего государства, образования и всю систему для поддержания комплексной реабилитации студентов с проблемами со здоровьем, а также создаст необходимый уровень для уравниваемости коммуникации и определению действительно важных моральных ценностей общества. Выявление различных диагнозов у студентов необходимо для установления внимательных видов работы для преподавателей, которые должны быть заинтересованы не только в изучении общих концепций, но и в их совершенствовании на профессиональном опыте.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие / С. П. Евсеев. – М.: Советский спорт. 2005 – 240 с.
2. Физкультура для детей с ОВЗ // Корпорация российский учебник URL: <https://rosuchebnik.ru/material/fizkultura-dlya-detey-s-ovz/> (дата обращения 13.12.2019).
3. Методика проведения занятий по адаптивной физической культуре с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья // GYBERLENINKA URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-provedeniya-zanyatiy-po-adaptivnoy-fizicheskoy-kulture-s-detmi-imeyuschimi-otkloneniya-v-sostoyanii-zdorovya> (дата обращения 13.12.2019).

Толстова Т. И., Пайгильдин А. Т.

Рязанский государственный медицинский университет Минздрава России,
Рязань, Россия

ВЛИЯНИЕ ОДНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ ДЗЮДОИСТОВ РЯЗГМУ

Аннотация. Целью работы является изучение резервов здоровья и состава тела студентов, занимающихся дзюдо до и после одного тренировочного занятия. Для изучения резервов здоровья применяли ПАК «Валеометер», для анализа состава тела анализатор состава тела «Танита». Полученные результаты свидетельствуют о повышении резервов нервной системы у занимающихся дзюдо, при снижении психических и адаптационных резервов. Процент жира уменьшился, а количество воды увеличилось.

Ключевые слова: резервы здоровья, состав тела, ПАК «Валеометер», анализатор состава тела «Танита».

Tolstova T. I., Paygildin A. T.

Ryazan state medical university of the Ministry of Health of Russia, Ryazan, Russia

THE INFLUENCE OF ONE TRAINING SESSION ON THE MORPHOFUNCTIONAL STATE OF THE JUDOKA ATHLETES OF RYAZAN STATE MEDICAL UNIVERSITY

Annotation. The purpose of this work is to study the health reserves and body composition of students who are engaged in judo before and after one training session. to study the health reserves, the valeometer PAC WAS used to analyze the body composition of the Tanita body composition analyzer. The results obtained indicate an increase in the reserves of the nervous system in judo practitioners, with a decrease in mental and adaptive reserves. The percentage of fat decreased and the amount of water increased.

Keywords: health reserves, body composition, ПАК “Valeometer”, body composition analyzer “Tanita”.

Известно, что одним из инновационных направлений модернизации физкультурно-спортивной практики в системе высшего образования может стать спортизация физического воспитания, то есть активное использование спортивных технологий в образовательном процессе, с целью формирования

особого рода ценностей, крайне важных для современной молодежи: социальная мобильность, лидерство, способность к адаптации в быстро меняющихся условиях. Методологической основой спортизации является соответствие форм и средств спортивной подготовки уровню притязаний, интересам, индивидуальным особенностям и психофизическим возможностям студентов. Заложенные в человеке от природы физические задатки могут быть развиты до наивысшей степени при наименьшей затрате мышечной энергии. При этом внешняя сторона всякого физического действия определена и соизмерима с внутренним состоянием организма.

В нашем вузе применяется дзюдо как одна из форм реализации спортивно ориентированного подхода. Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к рукопашному бою и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями. У тех, кто занимается дзюдо, сердце укрепляется, повышается выносливость организма, кровяное давление приходит в норму, усиливается мозговая активность, процессы старения замедляются значительно. У занимающегося повышается самооценка и развивается сила воли, он учится преодолевать себя.

Целью работы является изучение резервов здоровья и состава тела студентов, занимающихся дзюдо до и после одного тренировочного занятия.

Материалы и методы. Всего обследовано 20 студентов 1-5 курсов, занимающихся дзюдо. Из них 2 девушки, остальные юноши. Для изучения резервов здоровья применяли ПАК «ВАЛЕОМЕТЕР», для анализа состава тела анализатор состава тела «Танита».

Результаты обследования. Заниматься дзюдо идут юноши, чей рост в среднем ниже среднего по университету (177,2 см средний по университету). Средний рост занимающихся – 167,8 см. Средняя масса занимающихся дзюдо – 74,6 кг до тренировки 73,86 кг после тренировки. Масса тела занимающихся выше средней по вузу (72,3 кг).

Индекс массы тела после тренировки снизился с 24,85 до 24,6. Процент жира до тренировки составил 14,56 %, после тренировки 13,23 %. Количество воды увеличилось после тренировки с 54 % до 60,6 %. Надо сказать, что спортсмены пили бутилированную воду по ходу тренировки. Мышечная масса до тренировки – 57,5 %, после – 57,96 %. Клеточная масса до тренировки 3,09, после – 3,05, что говорит об усталости организма. Биологический возраст снизился с 17 до 15,9, что в целом говорит о достаточной физической форме спортсменов. Частота пульса до тренировки – 79 ударов, после тренировки – 116,6 ударов. ЖЕЛ до тренировки – 3592,3 см³, после тренировки – 3438,46 см³, что также свидетельствует об усталости. Сила кисти до тренировки 42,8 кг, после – 42 кг. Вегетативный баланс отмечался у 62 % спортсменов перед тренировкой, после тренировки лишь у 15 %, у 75 % преобладала симпатическая нервная система. Возможности нервной системы выросли с 63 % до 65,4 % после тренировки. А адаптационные способности снизились

после тренировки с 58,7 % до 52,6 %. Снизилась и психические резервы с 47,6 % до 40 %. Физические резервы с 39,5 % до 36 %.

Выводы: Полученные результаты позволяют сделать вывод о высокой интенсивности тренировочного процесса. Учитывая рекомендации изменения кривых состава тела согласно Мартыросову и др. (2006), показавшим типичные варианты изменений % жировой массы тела и % мышечной массы тела, можно порекомендовать для повышения эффективности тренировочного процесса увеличить количество упражнений для увеличения мышечной массы, возможно и снижение интенсивности тренировки, учитывая средние резервы здоровья занимающихся, особенно к концу занятия. Повышение резервных возможностей нервной системы после тренировки будет способствовать лучшему усвоению учебной программы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Толстова Т. И., Пайгильдин А. Т. Две стороны дзюдо: укрепление здоровья и травмы./ Материалы Всероссийского научно-практического семинара «Физическая культура и спорт в системе высшего образования: инновации и перспективы развития в Рязанской области» – Рязань: ФСИН, 21марта 2019г.– С. 268-273
2. Николаев Д. В, Смирнов А. В, Руднев С. Г. Биоимпедансный анализ состава тела человека.– Москва: Изд-во «Наука», 2009.
3. Шахов А. А., Мелихов В. В. Понарина О. С. Здоровьесбережение занимающихся дзюдо и самбо на основе учета воздействий техники бросков на позвоночник. / Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2010.–№2(60).–С. 128-131.

Ушакова И. А.

Волгоградский государственный медицинский университет, Волгоград, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В исследовании рассматривается вопрос влияния физической нагрузки на умственную работоспособность студентов высшего учебного заведения. Правильно подобранная физическая нагрузка положительно влияет на психические процессы, формирование устойчивости к напряженной интеллектуальной деятельности.

Ключевые слова: студенты, физическая нагрузка, умственная работоспособность.

Ushakova I. A.

Volgograd state medical university, Volgograd, Russia

INFLUENCE OF PHYSICAL LOAD ON MENTAL WORKABILITY OF STUDENTS

Annotation. The study examines the effect of physical activity on the mental performance of university students. Correctly adapted physical load positively affects mental processes and forms resistance to intense intellectual activity.

Keywords: students, physical activity, mental performance.

В настоящее время большое внимание уделяется проблеме влияния физической нагрузки на умственные способности человека. Особенно актуальна эта тема для студенческой молодежи, поскольку молодые люди наряду с гипокинезией сталкиваются с большим объемом учебного материала. В данной ситуации, воздействуя на умственную работоспособность, процессы оперативного мышления, памяти, объем перерабатываемой информации оптимальная двигательная активность – это условие формирования и совершенствования механизмов адаптации к умственным нагрузкам [1].

На качество умственной работоспособности в процессе учебной деятельности воздействуют многие внешние и внутренние факторы. Специалистами доказано, что уровень физической подготовленности непосредственно влияет на память, переработку воспринимаемой информации, внимание, активность и устойчивость внимания. Адекватная физическая нагрузка как до, так и после проведенной умственной деятельности положительно влияет на работоспособность головного мозга [2].

Цель работы: определить влияние физической нагрузки на умственную работоспособность.

Задачи исследования:

1. Изучить показатели умственной работоспособности до занятия по физическому воспитанию.
2. Изучить показатели умственной работоспособности после занятия по физическому воспитанию.
3. Провести сравнительную характеристику показателей умственной работоспособности до и после занятия по физическому воспитанию.

В исследованиях приняли участие 40 студенток медико-биологического факультета Волгоградского государственного медицинского университета (ВолгГМУ). Для достижения поставленной цели применялись тесты из методики Г. Айзенка, предназначенной для общей оценки интеллектуальных способностей. Каждой участнице исследования были предложены: 6 словесных тестов, 2 цифровых и 2 графических. Занятие по физическому воспитанию проводилось по стандартной форме в соответствии с рабочей программой.

В результате проведенного исследования выявлено, что до занятия по физическому воспитанию с положительной оценкой выполняли 9 тестов 40 % студенток, 8 – 20 %, 7 – 20 %, 5 – 10 %, 4 – 10 %. Более детальный анализ данных исследования позволил определить, что на словесные тесты в среднем ответили правильно 92,5 % респонденток, на цифровые – 62,5 % и графические 72,5 %. Следовательно, до занятия студентки в большей степени были готовы воспринимать и анализировать информацию словесного характера, в меньшей – графического и цифрового.

На занятии по физическому воспитанию студентки выполняли комплекс упражнений аэробики средней сложности, при этом у испытуемых фиксировали частоту сердечных сокращений, а также при помощи шагомера измеряли общее количество шагов-движений. В ходе исследований определялись: пульсовая стоимость всего занятия, рабочая пульсовая стоимость

занятия, энергетическая стоимость всего занятия, энергетическая стоимость 1 минуты занятия, общее количество шагов-движений за 1 занятие и средняя пульсовая стоимость 1 шага.

Данные исследования показали, что суммарный пульс покоя составлял 5760 ударов. Пульсовая стоимость занятий аэробикой была равна 7320 уд. Рабочая пульсовая стоимость занятия составила 1560 уд. и, соответственно, средняя пульсовая стоимость 1 минуты занятия 122 уд/мин., средняя рабочая пульсовая стоимость 1 минуты – 26 уд/мин. При выполнении девушками комплекса упражнений аэробики, энергетическая стоимость всего занятия составляла 481 ккал, энергетическая стоимость 1 минуты – 4,0 ккал/мин. Количество шагов у девушек на занятии аэробикой было – 2600. Среднее количество шагов за 1 минуту в группе аэробики составило 43,3, средняя пульсовая стоимость 1 шага – 2,8 уд/мин.

Выявленные показатели позволили определить адекватную реакцию организма девушек на физическую нагрузку. Средние значения показателей общего количества шагов и средней пульсовой стоимости 1 шага на занятиях аэробикой указывают на достаточно высокую эффективность двигательной системы. В конце урока студентки субъективно оценили нагрузку как среднюю.

При повторном тестировании после занятия по физическому воспитанию определено, что выполняли с положительной оценкой 10 тестов 30 % студенток, 9 – 15 %, 7 – 20 %, 6 – 20 %, 5 – 15 %. На словесные тесты в среднем ответили правильно 90% респонденток, на цифровые – 75 % и графические – 90%. Данные исследования подтверждают, что студентки в большей степени были готовы воспринимать и анализировать информацию словесного и графического характера, в меньшей – цифрового.

Таким образом, после физической нагрузки общий показатель умственной работоспособности у студенток медико-биологического факультета имел положительную динамику. Сравнительная характеристика ответов на все категории вопросов позволила определить, что хотя результаты на словесные тесты ухудшились у 2,5 % студенток, на цифровые – улучшились у 12,5 %, на графические улучшились у 17,5 %. Следовательно, правильно подобранная физическая нагрузка положительно влияет на формирование устойчивости к напряженной интеллектуальной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Булич Е. В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов / Е. В. Булич // Ученые записки: СГУ, 2011. – 320 с.
2. Любаев А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь / А. В. Любаев // Молодой ученый.- 2015. - №18. – С. 423-425. – URL <https://moluch.ru/archive/98/22112/> (дата обращения: 25.12.2019).

Храмова Т. В., Маясов М. О.

Филиал Самарского государственного университета путей сообщения
в г. Нижний Новгород, Нижний Новгород, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье описано влияние физической деятельности на организм студента, описывается возможность повышения умственных способностей за счет физической активности и приведены виды спорта, которые наиболее помогают в развитии умственных способностей.

Ключевые слова: физическая активность, развитие, успеваемость, здоровый образ жизни, организм, учеба.

Khramova T. V., Mayasov M. O.

Filial of the Samara state university of railways in Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod, Russia

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON STUDENTS MENTAL ABILITIES

Annotation. This article describes the impact of physical activity on the student's body, describes the possibility of improving mental abilities through physical activity, and shows which sports can help students in the development of mental abilities.

Keywords: physical activity, development, academic performance, healthy lifestyle, body, study.

Физическая культура присутствует во многих сферах человеческой деятельности в современном обществе, так как спорт и физическая активность оказывает благоприятное влияние на материальное, духовное и социальное здоровье человека и общества в целом.

В наше время режим дня студента статичен, более четверти его суток проходит без динамической активности. В среднем, учебные занятия занимают 6 часов в день, не считая времени, которое затрачивается на самостоятельную учебу. Зачастую у студентов просто не остается времени и сил на физические занятия. [1]

Двигательная активность положительно влияет на психические процессы, улучшение умственной деятельности, формирование устойчивости к напряженной обстановке. Для этого необходимо выполнять физические упражнения оптимальной длительности и интенсивности, что приводит к повышению умственной работоспособности. [2]

Научные исследования доказывают, что наличие физической активности в повседневной жизни человека обеспечивает совершенствование многих органов чувств, в том числе мышечно-двигательного аппарата человека, зрительных и слуховых восприятий.

Непосредственным благотворным влиянием двигательной активности на организм человека является также условие, заключающееся в том, что во время занятий физическими нагрузками происходит усиление кровотока в мозг, поступление достаточного кислорода в мозговые клетки. И в результате сознание становится более концентрированным, внимание обостряется.

Для нормальной работы мозга необходимо, чтобы к нему поступали импульсы от различных систем организма, массу которого наполовину составляют мышцы. Работа мышц создает большое число импульсов, поступающих в мозг, поддерживая его в рабочем состоянии. [4]

При долгосрочном выполнении умственной деятельности головному мозгу поступает недостаточное количество нервных импульсов, в результате чего постепенно усиливается умственное утомление и замедление концентрации внимания, начинается процесс торможения, работоспособность снижается.

Во время долговременного выполнения деятельности, не требующей физических усилий и слаженных движений, часто напрягаются мышцы шеи и плечевого пояса, а также мышцы лица, потому как их активность тесно связана с работой нервных центров, отвечающих за внимание, эмоции и речь. Это пагубно отражается на общей работоспособности организма и умственной активности человека. [3]

Согласно исследованиям, при постоянном занятии физической культурой, в группе студентов повышается средняя успеваемость при сдаче сессии. Занятия физической культурой и спортом способствуют увеличению продолжительной поддержки работоспособности в учебном процессе. [5]

Активность и устойчивость внимания, памяти, переработки информации восприятия, напрямую зависит от уровня физической подготовки организма. Протекание психических процессов сильно зависит от физических качеств организма. Таким образом, рационально подобранная физическая нагрузка в процессе интеллектуальной деятельности влияет на интенсивность работоспособности головного мозга.

Влияние на мозг интенсивной физической работы проявляется в активизации функций соответствующих защитных систем, что является важнейшим условием для их тренировки и повышения работоспособности. Особая ценность таких динамических упражнений, как бег, ходьба на лыжах, передвижение с рюкзаком и т.п. заключается в их разнообразии. Они способствуют улучшению действий защитно-приспособительных аппаратов головного мозга.

В наше время выделено несколько видов спорта, которые оказывают влияние на умственную активность человека. Гимнастика и гимнастические упражнения способствуют улучшению кровообращения и питания головного мозга. Ходьба на свежем воздухе также благоприятно влияет на мозговую активность, т.к. при таких прогулках мозг насыщается кислородом, улучшается кровообращение. При плавании происходит нагрузка на все виды мышц, что в

совокупности с усиленным дыханием также улучшает кровообращение и поступление кислорода в мозг. [6]

Физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов. Подводя итоги данной статьи, можно с уверенностью утверждать, что физические нагрузки и занятия двигательной активностью способствуют положительной работоспособности головного мозга и улучшению психических функций организма, усиливают его стрессоустойчивость и оказывают благоприятное влияние на здоровье человека в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. – Москва: КноРус, 2020. – 214 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07424-4. – URL: <https://book.ru/book/932719> (дата обращения: 11.02.2020). – Текст: электронный.
2. Любаев А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. – 2015. – №18. – С. 423-425. – URL <https://moluch.ru/archive/98/22112> (дата обращения: 11.02.2020).
3. Полиевский С. А. Стимуляция двигательной активности. – М.: Здоровье, 2007. – 216 с.
4. Полиевский С. А., Кабачков В. А., Профессиональная направленность физического воспитания в вузах. – М: Высшая школа, 2005, – 190 с.
5. Губина Н. В., Колпакова Е. М. Влияние занятий физической культурой и спортом на работоспособность студентов. // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 3-5.; URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=18451> (дата обращения: 11.02.2020).
6. Челнокова Е. А., Слюзнева К. В., Агаев Н. Ф. Влияние двигательной активности, занятий физической культурой или спортом на умственную деятельность студента и его успеваемость // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №62-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-dvigatelnoy-aktivnosti-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-ili-sportom-na-umstvennuyu-deyatelnost-studenta-i-ego-uspevaemost> (дата обращения: 11.02.2020).

Хуснутдинова З. А., Разумович А. А., Голубков С. А.

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

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНОЛОГИИ БИОИМПЕДАНСОМЕТРИИ

Аннотация. В статье приведены результаты изучения эффективности оздоровительной силовой тренировки клиентов, занимающихся по фитнес-программе, основанной на учете биоимпедансного состава их тела. В результате эксперимента показано, что авторская методика силовой оздоровительной тренировки, основанная на учете индивидуальных особенностей состава тела клиентов, достоверно улучшает многие характеристики состава тела.

Ключевые слова: фитнес-тренировка, биоимпедансометрия, состав тела.

EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF FITNESS TRAINING USING BIOIMPEDANCE MEASUREMENT TECHNOLOGY

Annotation. The article presents the results of studying the effectiveness of health-improving strength training of clients engaged in a fitness program based on the bioimpedance composition of their body. Experiment results show that the author's method of strength training, based on the individual characteristics of the client's body composition, significantly improves many characteristics of body composition.

Keywords: fitness training, bioelectrical impedance analysis, body composition.

В современных условиях вопрос сохранения здоровья для каждого человека является крайне непростым. Человек регулярно подвергается влиянию множества факторов – риска различной этиологии, вследствие чего многим из нас все чаще приходится жить на пределе своих возможностей, что в свою очередь приводит к серьезным проблемам в состоянии здоровья.

Одной из задач Национального проекта «Демография» является «увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни», путем создания для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом. Предполагается к 2014 году довести целевой показатель «доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом» до 55 %.

В решении данной задачи значимую роль играют в том числе и различные фитнес клубы, центры. По данным ВЦИОМ в настоящее время в России, количество занимающихся фитнесом составляет всего 3 % от общей численности населения России, тогда как в США – 14,1 % населения, а в Великобритании – 6 %. Поскольку с годами число приверженцев фитнеса в России и других странах растет, резервы у российского фитнес рынка очень велики[1]. Правильная организация фитнес-тренировок позволяет человеку поддерживать физическую форму, здоровье, позитивное психоэмоциональное состояние. Потому, при подборе программы тренировок инструктор по фитнесу должен учитывать индивидуальные особенности каждого из клиентов, в т.ч. результаты диагностики биоимпедансного состава их тела.

Современные технологии биоимпедансометрии биоимпедансометрии применяются в диетологии, нутрициологии, в спортивной медицине населения и фитнес-тестировании, в массовых профилактических обследованиях. Биоимпедансометрия (BIA) или биоимпедансный анализ – метод диагностики состава тела человека, посредством измерения импеданса – электрического сопротивления участков тела – в разных частях организма. Данный метод позволяет, в частности оценить нутритивный статус пациента, достаточность белковой компоненты питания, выявить нарушения гидратации организма, провести углубленную диагностику ожирения и метаболического синдрома и т.д.

Целью нашего исследования явилось оценить эффективность оздоровительной силовой тренировки клиентов, занимающихся по фитнес-программе, основанной на учете биоимпедансного состава их тела. Для ее достижения нами проведено специальное исследование на базе фитнес клуба ZorgeFitness (г. Уфа). Объектом исследования послужила физическая подготовка клиентов фитнес центра, а предметом исследования – организация работы инструктора по физической подготовке клиентов.

Исследование проводилось в три этапа – констатирующий, формирующий и контрольный этап, на каждом из которых решались конкретные задачи с использованием адекватных методов. В эксперименте участвовали 28 клиентов фитнес центра, в т.ч. 14 мужчин и 14 женщин, распределенных на две группы – экспериментальную и контрольную по 14 человек в каждой.

На констатирующем этапе исследования было проведено анонимное анкетирование клиентов обеих групп по авторской программе сбора. В результате опроса установлено, что все респонденты работают в различных сферах и большинство из них, а именно 68 % являются работниками офисов и большую часть своего времени ведут за компьютером. Из числа опрошенных 54,0 % относятся к фитнес тренировкам как к средству поддержания своего здоровья. 26 % респондентов ходят на тренировки, чтобы привести свое тело в порядок и похудеть, а 20 % для общения с друзьями или для новых знакомств. В результате занятия фитнесом практически все опрошенные (95 %) стали более серьезно следить за своим питанием, за его качеством, т.е. употреблять в основном «полезные продукты». Ни один из числа опрошенных не употребляют психоактивные вещества (табак, алкоголь) и, кроме занятий в фитнес – клубе большинство (85 %) предпочитают проводить свое свободное время активно. Больше половины опрошенных, и стараются спать 8 часов в сутки, однако получается это только у 38 % опрошенных.

Все клиенты, которые участвовали в исследовании, ходят в данный фитнес клуб более 1 года. Каждый второй тренируется в клубе 3 раза в неделю. Все посещают групповые программы, которые им очень нравятся и считают что систематические тренировки групповыми занятиями помогают им чувствовать себя лучше и достигать из цели.

На первом (констатирующем) этапе исследования все испытуемые прошли диагностику состава тела – биоимпедансный анализ, который выполняли спортивные врачи.

После прохождения диагностики и анализа полученных результатов были сформированы 2 группы испытуемых – контрольная и экспериментальная группа, в которые вошли по 14 человек.

Все клиенты на констатирующем занимались доступными групповыми тренировками, такими как TotalBody, FitPump, BOSU и т.д. Продолжительность занятий составляла 55 минут.

На формирующем этапе исследования нами была разработана и внедрена в экспериментальной группе клиентов специально подобранный комплекс упражнений, с учетом их индивидуальных особенностей.

Предложенный нами комплекс упражнений включал в себя упражнения, способствующие оздоровлению организма, снижения веса, поддержания мышц в тонусе. Основная часть тренировки на каждом занятии занимал одинаковое время - 35 минут.

После внедрения разработанной нами программы тренировок на контрольном этапе исследования проведена повторная диагностика состава тела у клиентов экспериментальной группы. Достоверность различия показателей между контрольной и экспериментальной группой, а также в экспериментальной группе до и после внедрения нашей программы, проводилась по критерию Стьюдента (t).

В процессе тренировок возросла активная клеточная масса. Если на начало эксперимента в контрольной группе женщин она составляла $23,72 \pm 1,53$ кг. у мужчин $40,65 \pm 2,08$ кг., то повторное измерение показало в данной группе небольшие изменения: соответственно по полу $27,07 \pm 2,45$ кг. и $42,025 \pm 1,54$ кг. ($P < 0,05$). В экспериментальной группе как у женщин, так и у мужчин, тренировавшихся по разработанной нами методике, прирост активной клеточной массы оказался более значительным и составил соответственно по полу с $27,26 \pm 4,88$ кг. до $35,28 \pm 2,77$ кг. и с $36,7 \pm 1,76$ - $45,7 \pm 0,84$ кг. ($P < 0,001$).

Одним из важных показателей при формировании красивого тела является удельно-основной обмен. Здесь также, как и по предыдущим показателям значения улучшились. После эксперимента в экспериментальной группе у женщин показатель составил $901,64 \pm 35,44$ ккал; у мужчин – $969,15 \pm 30,04$ ккал. В контрольной группе, где клиенты занимались по прежней методике, показатели оставались на более низких значениях, практически как до начала нашего исследования, соответственно по полу – $853,93 \pm 40,3$ и $832,475 \pm 21,34$ ккал.

В результате тренировок у клиентов обеих групп установлено достоверное снижение массы жира, однако в экспериментальной группе снижение оказалось более значительным, нежели в контрольной (на 13 % и 5 % соответственно).

По классификации процента жировой массы до эксперимента наши испытуемые находились в шкале «избыточный вес» или граничили с ним. В контрольной группе у женщин показатель составлял $30,15 \pm 6,61$ %, у мужчин – $34,45 \pm 5,28$ %. В экспериментальной соответственно по полу $27,8 \pm 6,36$ % и $32,6 \pm 2,12$ %. К моменту окончания нашего исследования по данному показателю в экспериментальной группе клиентам удалось перейти в шкалу «Норма». Среди женщин процент жировой массы снизился до $23,87 \pm 4,04$ %, а у мужчин до $23,87 \pm 4,04$ % ($P < 0,001$). В контрольной группе у женщин показатель составил $29,37 \pm 5,65$ % и мужчин – $32,875 \pm 4,78$ %, т.е. их показатели остались в шкале «избыточный вес» ($P < 0,01$).

Таким образом, анализ результатов проведенного исследования свидетельствует, что, разработанная нами методика силовой оздоровительной тренировки, основанная на учете индивидуальных особенностей состава тела клиентов, является эффективной и достоверно улучшает многие характеристики состава тела.

Чернышева В. Н.

Университет прокуратуры Российской Федерации, Крымский юридический институт (филиал), Симферополь, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ, МОТИВИРОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО САМООЗДОРОВЛЕНИЮ ПРИ ПОМОЩИ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье обсуждается понятие термина мотивация, какой она бывает: внешняя и внутренняя и как за счет мотивации заинтересовать студентов в занятии физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, внешняя мотивация внутренняя мотивация.

Chernysheva V. N.

University of the prosecutor's office of the Russian Federation, Crimean law institute (branch), Simferopol, Russia

FORMATION OF STUDENTS'S INDEPENDENT, MOTIVATED HEALTH CARE ACTIVITIES BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Annotation. This article discusses the concept of the term motivation, what it is: external and internal, and how to motivate students to engage in physical education due to motivation.

Keywords: physical culture, motivation, external motivation, internal motivation.

Согласно современным исследованиям уровень состояния здоровья студентов является актуальной проблемой, как медицины, так и педагогики. Среди других факторов, негативно влияющих на физическое и психическое благополучие молодёжи, одно из ведущих мест занимает гиподинамия. Занятия физической культурой и спортом – один из самых доступных (распространенных) методов решения этой проблемы. Основной мотивацией физической культуры является оздоровление, которое направлено на укрепление и сохранения здоровья и на предупреждение различных заболеваний. Успешность занятий физической культурой обусловлены, прежде всего, правильной мотивацией.

Мотивация – психофизический процесс позволяющий придать деятельности человека целенаправленность и устойчивость. Особенно важна мотивация студентов при занятиях физической культурой. В отличие от большинства других дисциплин, тут недостаточно контроля со стороны преподавателя, необходимо также большое участие со стороны студента выраженное в самоконтроле и желании выполнять физические упражнения и вне учебных занятий. Общеизвестно, что для физического воспитания краеугольным камнем является дисциплина и системность. Таким образом, задать верную мотивацию для студента - это одна из важнейших задач педагога в учебном процессе.[1]

Мотивация бывает внутренней и внешней. Зачастую педагоги прибегают исключительно к внешней, но без внутренних побуждений студент скорее стремится к формальному выполнению необходимых задач, нежели к какому-либо качественному результату. Поэтому такие методы как дифференцирование оценивание, применение поощрительных мер и принуждения, конечно, дают определённый результат, однако его качество остаётся очень низким. В то время, как студент побуждаемый внутренними мотивами будет значительно больше стремиться к качественному выполнению всех поставленных задач, в том числе – выполнять задания и во внеучебное время, участвовать в различных соревновательных мероприятиях.

К внутренней мотивации относятся: самореализация, мечта, творчество, идеи, личностный рост, ощущение нужности, потребность в общении, самоутверждение, убежденность в действии, любопытство, здоровье. И тут перед нами становится весьма логичный вопрос. Каким образом педагог может побудить студента действовать исходя из позитивной внутренней мотивации? Все действия педагога должны вытекать из конкретной ситуации и индивидуальных особенностей студентов. К примеру, в случае если студенты стремятся к самореализации и самоутверждению – действенным способом будет создание конкурентных условий в ходе спортивных игр. Однако при формировании команд необходимо учитывать индивидуальные черты каждого обучающегося и комплектовать команды с равным потенциалом, иначе есть риск добиться обратного эффекта. В случае наличия потребности в общении необходима обратная связь при выполнении тех или иных задач, выполнение задач в небольших группах, командные виды спорта и так далее. В тех ситуациях когда студенты заинтересованы в улучшении своего здоровья педагог должен доносить до студентов пользу выполняемых ими физических упражнений для здоровья и тот вред, который наносится организму пассивным образом жизни. [3]

Стоит отметить ряд факторов, способствующих выработке внутренней мотивации. В первую очередь это определённый творческий элемент и наличие разнообразия при выполнении задач. Одним из немаловажных факторов выступает чувство принадлежности к группе и ощущение признания в ней, формирование, так называемого, «мы». Студенты будут чувствовать себя комфортнее если у них есть право на принятие автономных решений в рамках предоставленной им компетенции, а так же могут высказать своё мнение по тому или иному вопросу, которое будет услышано и принято к сведению.

Если говорить о внешней мотивации, то при умелом сочетании с внутренней, она способна повысить эффективность последней. Педагогу стоит отмечать пользу занятий физической культурой в разрезе увеличения шансов на успешность карьеры обучающихся в зависимости от специализации. [2]

Таким образом, можно сделать вывод, что совместное использование педагогом по физической культуре методов внутренней и внешней мотивации – залог успешного обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Челнокова Е. А., Агаев Н. Ф. О., Тюмасева З. И. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе //Вестник Мининского университета. – 2018. – Т. 6. – №. 1 (22).
2. Меерманова И. Б., Койгельдинова Ш. С., Ибраев С. А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях //Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – №. 2-2. – С. 193-197.
3. Рахимов А. А., Салмова А. И. Изучение мотивации спортсменов сборных команд книту-каи //Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – 2018. – С. 164-166.

Шафикова А. Р., Кулешов Р. С., Ямилева Р. М.

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

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Аннотация. В статье представлены результаты анкетного опроса преподавателей кафедры физического воспитания и спорта БГПУ им. М. Акмуллы по вопросам, касающихся учета важных организационно-педагогических условий при проведении занятий по физической культуре в специальных медицинских группах.

Ключевые слова: физическая культура, специальная медицинская группа, физическое воспитание, организационно-педагогические условия.

Shafikova A. R., Kuleshov R. S., Iamileva R. M.

Bashkir state pedagogical university named after M. Akmulla, Ufa, Russia

ORGANIZATIONAL-PEDAGOGICAL CONDITIONS OF CARRYING OUT PHYSICAL EDUCATION IN SPECIAL MEDICAL GROUPS

Annotation. This article presents the results of a survey of teachers of the Department of Education and Sports of the Bashkir state pedagogical University named after M. Akmulla on issues related to the accounting of important organizational and pedagogical conditions when conducting physical education classes in special medical groups.

Keywords: physical culture, special medical group, physical education, organizational and pedagogical conditions.

В настоящее время в педагогике проблема воспитания студентов в соответствии с развитием их личности, в том числе физическим, является наиболее актуальной. Учитывая условия социальной и экологической среды, особое значение приобретает динамика физического развития студентов, как фактор, отражающий уровень физического развития организма, особенно на этапе первых лет обучения в ВУЗе [3].

Решение проблемы поддержания необходимого уровня состояния здоровья студента всегда было важной задачей на всех этапах его обучения.

Состояние здоровья студента определяет его возможность жить полноценной, энергичной жизнью.

Среди проблем, решаемых в сфере физической подготовки в вузе, важное место занимают такие, как улучшение работоспособности, развитие основных физических качеств и значительное оздоровление организма.

Успешное решение этих задач в стенах высших учебных заведений чрезвычайно важно, поскольку в ВУЗе существует обязательная для всех студентов государственная программа по физическому воспитанию. В вузе закладывается фундаментальная база здоровья на много лет вперед [2].

Однако, в последнее десятилетие число студентов, отнесённых к специальной медицинской группе, резко возросло. В Национальном исследовательском университете «МИЭТ» по результатам медицинского осмотра в специальной медицинской группе в 2015 году было 13,22 % студентов первого курса от общего числа поступивших, а в 2016г. – 18,38 %, в 2017г. – 18,04 %, в 2018г. – 18,76 % [1].

Недостаточная, ограниченная двигательная активность способствует возникновению и острому течению таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, инфаркт миокарда, вегетососудистая дистония, ожирение и целый ряд других заболеваний.

Вследствие гиподинамии у молодых людей возникают дегенеративно-дистрофические изменения позвоночника и со временем развивается преждевременное старение внутренних органов и систем. Известно, что стрессы также оказывают негативное воздействие на состояние здоровья человека.

Высокие требования современной жизни к состоянию здоровья усиливают значение физической культуры как оздоровительного фактора, в особенности для тех студентов, которые в связи с перенесёнными заболеваниями не могут в полной мере использовать возможности общепринятой системы физического воспитания. Разнообразие отклонений в состоянии здоровья, различный уровень физической подготовленности предъявляют особые требования к проведению занятий со студентами специальных медицинских групп и предполагают индивидуальный подход в занятиях физическими упражнениями [4].

Однако из анализа научно-методической литературы следует, что в настоящее время особенности применения индивидуального подхода к занятиям физической культурой в специальных медицинских группах освещены недостаточно. Многие молодые специалисты испытывают трудности в работе со специальными медицинскими группами, что понижает эффективность процесса физического воспитания. Вследствие этого, мы считаем необходимым осветить наиболее важные организационно-педагогические условия проведения занятий в специальных медицинских группах.

Для выявления наиболее важных организационно-педагогических условий проведения занятий в специальных медицинских группах нами было

проведено анкетирование преподавателей кафедры физического воспитания и спорта БГПУ им. М. Акмуллы. В анкетировании приняли участие 10 преподавателей из которых два кандидата наук. Результаты анкетирования представлены в табл. 1.

Из табл.1 следует, что все опрошенные преподаватели считают, что при проведении занятий физической культурой в специальных медицинских группах необходимо учитывать специфику заболевания студентов. Также опрошенные преподаватели единогласно сошлись во мнении, что необходимо учитывать и уровень физической подготовленности студентов.

Большинство опрошенных (80 %) считают, что важным организационно-педагогическим условием проведения занятий в специальных медицинских группах является учет половых различий обучающихся. 70 % рецензентов полагают, что необходимо производить учет уровня мотивации студентов. По мнению 20 % опрошенных, учет возраста и успеваемости, также могут являться значимыми организационно-педагогическими условиями.

Таблица 1

Результаты анкетного опроса (n=10)

Варианты ответа	Да (кол-во человек)
Учёт специфики заболевания	100 %
Учёт уровня физической подготовленности	100 %
Учёт половых различий	80 %
Учёт уровня мотивации	70 %
Учёт возраста	20 %
Учёт успеваемости	20 %

В результате проведенного нами исследования было выявлено, что наиболее важными организационно-педагогическими условиями проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах являются учет специфики заболеваний и уровня физической подготовленности студентов. Большое значение имеют учет половых различий и уровня мотивации обучающихся. Учет возраста и успеваемости студентов не является обязательными организационно-педагогическими условиями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Богданова, Л. П. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / Л. П. Богданова. Самара, 2010. – 64 с.
2. Иванова, Н. Л. Занятия физической культурой в специальных медицинских группах школ и ВУЗов: учебно-методическое пособие / Н.Л. Иванова. – М.: 2012. – 81 с.
3. Антропова, М.В. Образование и здоровье студентов: методические рекомендации для работников системы образования / М. В. Антропова. – М.: Педагогика, 2014. – 132 с.
4. Дегтярев, И. П. Физическое развитие: учебное пособие / И. П. Дегтярев. – К.: Радонежская школа, 2012. – 238 с.

СЕКЦИЯ 5. СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Аушева Ю. М., Акопян К. А., Васильченко О. С.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННОЙ СИСТЕМЫ ОТМЕТКИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ В ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН «ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ»

Аннотация. В данной работе описана роль электронной отметки в соревновательной деятельности спортсменов-туристов и возможности, которые она предоставляет.

Ключевые слова: спортивный туризм, «дистанция пешеходная», электронная отметка, чип, станция.

Ausheva Yu. M., Akopyan K. A., Vasilchenko O. S.

Kuban state university of physical education, sports and tourism, Krasnodar, Russia

USE OF THE ELECTRONIC MARKING SYSTEM AT SPORTS TOURISM COMPETITIONS IN THE GROUP «DISTANCIYA PESHEKHODNAYA»

Annotation. This paper describes the role of the electronic mark in the competitive activity of sportsmen-tourists and the opportunities that it provides.

Keywords: sports tourism, “pedestrian distance”, electronic mark, chip, station.

Спортивный туризм – неолимпийский, молодой вид спорта, включающий в себя 2 группы дисциплин, одной из которых является «Дистанция пешеходная». Пешеходные дистанции по спортивному туризму возникли от туристского многоборья[1]. Спортсмены соревнуются на дистанциях пешеходных с 1 по 5 классы в зависимости от возраста и статуса соревнований. В настоящее время спортивный туризм активно развивается и набирает популярность как на территории Российской Федерации, так и за рубежом.

В связи с возрастанием количества участников соревнований, с прогрессирующим ростом спортивного мастерства, возрастает количество соревнований по технике пешеходного туризма[2,3]. Ряд этих и других событий требует внедрения в практику проведения соревнований современных технологий.

Электронная системы отметки состоит из RFID-чипов и станций – специальных устройств их записи и считывания. Память чипа позволяет записывать на него информацию до 45 отметок, включая старт и финиш. Для считывания информации на компьютер устанавливается специальная программа, которая выводит результаты на экран. С помощью этой программы также программируются станции электронной отметки. Это необходимо для

того, чтобы присвоить номер станции определённому этапу или блоку этапов и отследить прохождение данного участка спортсменом.

Стандартно, электронная отметка используется на старте и на финише, чтобы отследить общее время работы на дистанции. Также, станции могут быть и по ходу дистанции, например, перед началом работы на этапе или блоке этапов и после завершения работы на нем. Это позволяет отслеживать время работы участника (группы, связки) на этапе и дает возможность тренерам и спортсменам анализировать результаты.

Перед стартом спортсмен получает чип и проходит процедуру очистки и проверки чипа. Это применяется для того, чтобы очистить чип от старой информации и проверить на готовность его к работе. Далее, участник крепит чип так, чтобы он не мешал его действиям и можно было легко, а главное быстро отметить на станции, ведь каждая секунда на дистанции оказывает большое влияние на результат. После финиша участник сдает чип судье и получает сплит – карточку с результатом прохождения дистанции. Для надежности время может дублироваться ручным секундомером.

Технология электронной системы отметки совершенствуется, сводится к наиболее простому использованию ее на дистанциях. Так, совсем недавно были разработаны станции бесконтактной электронной отметки. Данные станции наиболее часто встречаются на всероссийских и международных соревнованиях и используются как станции отметки старта и финиша.

Таким образом, использование современных технологий в спорте существенно облегчает проведение спортивных соревнований. Система электронной отметки в спортивном туризме упрощает процедуру фиксирования результата участников, подведения итогов, а также разрешает проблему отслеживания посещения участниками того или иного этапа или блока этапов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1.Чеснокова А. С. Тенденции развития дисциплины "Дистанция пешеходная" в спортивном туризме/ Чеснокова А. С., Долгополов Л. П.// Мат-лы XXXXIII науч. конференции студентов и молодых ученых кубанского КГУФКСТ – 2016 – С: 56-57
2. Яцык В.З. Особенности планирования нагрузок в условиях учебно-тренировочных лыжных сборов в среднегорье с учетом психоэмоционального состояния/Яцык В.З., Васильченко О.С.//«Актуальные вопросы физической культуры и спорта» – 2018 – Т: 20 – С: 177-182
- 3.Яцык В.З. Силовая тренировка лыжника-гонщика высокой квалификации с учетом соревновательной специфики/Яцык В.З., Васильченко О.С., Карганова Т.А.// Мат-лы науч. и науч.-метод. конф. ППС КГУФКСТ –2018 –С: 101-102

Гарник В. С., Никишкин В. А., Бумарскова Н. Н.

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, Москва, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕГРАЦИИ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В статье рассмотрены направления инновационных технологий в спортивной деятельности. Внедрение инноваций на основе компьютерных технологий и новейших технических средств в сферу физической культуры и спорта ускоряет процесс развития отрасли, позволяют создавать новые идеи и методики развития потенциала спортсменов.

Ключевые слова: инновации, спорт, информационные и компьютерные технологии, биочип ДНК, Исида-спорт.

Garnik V. S., Nikishkin V. A., Bumarskova N. N.

Moscow state university of civil engineering, Moscow, Russia

MODERN DIRECTIONS OF INTEGRATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Annotation. The article considers the directions of innovative technologies in sports activities. The introduction of innovations based on computer technology and the latest technical means in the field of physical culture and sports accelerates the development of the industry, will allow you to create new ideas and methods for the development of the potential of athletes.

Keywords: innovation, sport, information and computer technologies, DNA biochip, ISIS-sport.

Спорт в сочетании с стремлением к постепенному улучшению физического здоровья, повышению уровня интеллекта, получению морального удовлетворения, к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшению собственных физических возможностей и навыков спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека. Закалка характера, воспитание нравственных и личностных качеств – процесс, требующий особых усилий, поэтому следует отметить, труд тренеров – немаловажный аспект в формировании спортсмена. На сегодняшний день сфера физической культуры и спорта поменяла облик, во многом изменилась организация соревнований, подходы к тренировкам, принципы и методики профилактики, и терапия заболеваний. Кардинальные изменения внесли инновационные технологии, основанные на использовании информационных систем и искусственного интеллекта.

Инновации, применяемые в спортивной сфере, заключаются в разработке новых методик тренировочного процесса, в раскрытии потенциала человека для улучшения его результатов, в использовании новейших технических средств.

Особое внимание в подготовке спортсменов уделяется формированию психической стабильности [2].

Избыточная физическая нагрузка на организм, следование режиму, ограничения в еде, а порой и строжайшая диета, жесткий график тренировок и прохождения допинг-контроля, конкуренция – все это факторы, в большинстве своем негативно влияющие на общее состояние человека. На фоне психологического стресса страдает организм, снижается желание, стремление, падает мотивация. Подобное эмоциональное перенапряжение отрицательным образом воздействует на организм спортсмена, в связи с чем снижается концентрация внимания, повышается риск возникновения травмы.

Бороться с подобного рода психоэмоциональным перенапряжением позволяют различного рода современные методики: психологические упражнения, планирование времени работы и досуга. Одной из методик является проект Human Cognition Project Lumosity. Это онлайн-программа, состоящая из игр, претендующих на улучшение памяти, внимания, гибкости, скорости обработки и решения проблем. В основе его лежит понимание своего организма и увеличение контроля над своими эмоциями и работой мышц. Во время упражнений спортсмен может найти более легкий и эффективный способ выполнения тех или иных движений. Понимание того, что происходит с организмом в данный момент времени, умение реагировать на сигналы способствует разумному подходу к тренировочному процессу. Такого рода осознанные занятия дают возможность избежать перегрузки определенных групп мышц. Комплексное применение упражнений данного направления, создание их нового сочетания, которое повышает эффективность тренировок, также следует считать нововведением в сферу спорта и инновацией в сфере коммерциализации спортивных услуг.

С устоявшимся пониманием инноваций тесно связаны компьютерные технологии и технические средства. Они часто выступают в качестве инструмента на пути к открытию потенциала и достижения побед, установки новых рекордов. Их использование применимо практически в любой спортивной деятельности.

Все начиналось с миниатюрных устройств, которые измеряли скорость передвижения, температуру тела, давление и другие характеристики, с помощью которых судили о текущем состоянии здоровья спортсмена прямо во время тренировки. Теперь же такие гаджеты не являются чем-то удивительным в спортивном мире. Шагомеры и смарт-часы с программами получения характеристик самочувствия уже перебрались в массовый спорт и прочно укрепились в нем. На основе этой технологии было реализовано большое количество новых идей.

Так, например, в спортивной медицине используется методика диагностирования заболеваний посредством отслеживания характеристик состояния тела при выполнении определенных упражнений. Разработчики не остановились на этом – сейчас используются датчики для передачи траектории движений программному модулю, составляющие на основе полученных

данных компьютерную модель. В качестве примера рассмотрим микроэлектромеханические системы (МЭМС) – устройства, объединяющие в себе микроэлектронные и микромеханические компоненты. МЭМС в корне преобразили классические шагомеры, превратив простые счетчики в сложные устройства, имеющие средства беспроводной связи с приложениями смартфонов, разработанными для спортивных тренировок, восстановления после травм и подсчета количества калорий. Теперь в шагомерах второго поколения появились гироскопы для детектирования вращения, а также МЭМС датчики давления, отслеживающие высоту над уровнем моря и частоту сердечных сокращений. Такие дополнения позволяют повысить точность анализа и оценивать уровень физической нагрузки спортсмена. В системе заложен определенный эталон, являющийся примером того, каким образом должен двигаться здоровый человек. Программа способна определить степень отклонения от нормы и выводить результат. Кроме того, при таком подходе улавливается любое отклонение невидимое человеческому глазу.

Такая технология использования датчиков используется и в отборе нового поколения спортсменов. Кандидаты так же надевают датчики при выполнении определенного набора упражнений, которые могут судить об их способностях. Технология отслеживания состояния человека с помощью компьютера не является особым открытием нового времени, еще в СССР использовались приборы, с помощью которых проводились исследования в сфере физической культуры и спорта, хотя это применялось не так активно и устройства имели значительный вес и большое количество проводов. Если раньше системы могли повлиять на результат своим весом и неудобством использования, то современные датчики практически неощутимы для человека.

В настоящее время одной из новейших разработок является внедрение биочипа, работающего с ДНК человека – устройство, которое может передавать не только элементарные характеристики, но и существенные изменения в структуре тела. Новая технология ориентирована на повышение эффективности тренировок, по полученным результатам можно судить о том, как реагирует организм на тот или иной комплекс упражнений. Следует отметить, что данная разработка может охватить и другие области спортивной деятельности. Во-первых, это спортивная медицина. Перепрограммирование чипа ДНК на получение информации о воздействии лекарственных средств на спортсмена позволит сделать лечение более успешным. Технология даст понимание того, подходит ли назначенный препарат и насколько он эффективно борется с заболеванием. Во-вторых, это борьба с допингом, который представляет угрозу для честности проведения спортивных соревнований. Использование биочипа позволит уловить малейшие изменения в организме человека и доказать факт приема генного допинга. Данная идея пока не внедрена, и проводятся только исследования и пробные тестирования, однако уже развивается во всевозможных направлениях.

Еще одной из систем для оптимизации тренировочного процесса и автоматизации административной деятельности в спортивных организациях,

основанной на компьютерных технологиях стала «ИСИДА-Спорт», получила рекомендательное письмо от Министерства Спорта РФ [1]. Данная система дает возможность организовывать и далее отслеживать исполнение полного тренировочного цикла, проводить анализ тренировки и выявлять качество выполненных упражнений, тем самым помогая тренерам и спортсменам достигать значительных спортивных результатов. В настоящий момент система «ИСИДА-Спорт» используется в Национальной Федерации Бадминтона России.

«ИСИДА-Спорт» основана на использовании современных методов сбора и анализа данных. Система позволяет прогнозировать результаты спортсменов, анализировать эффективность тренировочного процесса в зависимости от плана тренировок, выступлений на соревнованиях и медицинского состояния, создавать многолетние календари спортивных событий, составлять индивидуальные графики тренировок спортсменов, структурировать фото-видео-текстовые материалы, вести медицинскую карту спортсмена, осуществлять документооборот между членами организации. При всем перечисленном, гарантируется полная конфиденциальность информации, в частности конфиденциальность данных медицинской оценки спортсмена. «ИСИДА» также дает доступ к обучающим материалам, создаваемым федерацией, всем спортсменам. Доступность системы позволяет решить проблему обучения спортсменов в регионах на ранних этапах.[3]

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что развитие сферы физической культуры и спорта идет быстрыми темпами. Происходит это как благодаря использованию компьютерных технологий и искусственного интеллекта, так и разработке новых комплексов упражнений, методик, направленных на формирование и укрепление психоэмоциональной стабильности спортсменов.

Внедрение новых разработок в тренировочный процесс дает ряд преимуществ перед обычными тренировками. Они позволяют оптимизировать тренировочный процесс, сделать его эффективным, спрогнозировать будущие результаты, пробуждают интерес спортсменов к профессиональным и любительским видам спорта. Несмотря на все плюсы, нельзя не отметить возникающие трудности в развитии данной сферы. Именно в виду высокой стоимости готовых продуктов массовое внедрение инновационных технологий на данном этапе невозможно. Огромное количество идей достаточно трудно воплотить в жизнь в виду значительных финансовых затрат на тестирование и исследование проекта. Однако с изобретением новейших моделей или выпуском новых версий, предыдущие технологии теряют в цене и постепенно могут быть внедрены даже в учреждения с ограниченным бюджетом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1.<http://www.isida.pro/en/> (Дата обращения: 28.11.2019)
- 2.<https://yandex.ru/video/preview?filmId=2732502863389482396> (Дата обращения: 27.11.2019)
- 3.<https://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13723>

Имашев Ф. Р., Киселев А. М.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

НОВЕЙШИЕ РАЗРАБОТКИ В ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Аннотация. В статье описываются новейшие разработки в информационно-техническом обеспечении спортивной тренировки.

Ключевые слова: спортивная тренировка, информационно-техническое обеспечение, технологии.

Imashev F. R., Kiselev A. M.

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

LATEST DEVELOPMENTS IN INFORMATION AND TECHNICAL SUPPORT OF SPORTS TRAINING

Annotation. The article describes the latest developments in the information technology of sports training.

Keywords: sports training, information technology support, technology.

Современные информационные технологии обеспечивают автоматическую обработку информации и способствуют повышению эффективности профессиональной деятельности человека. В физической культуре и спорте информационные технологии используются в учебном процессе и делопроизводстве, в обслуживании спортивных соревнований и в научно-методическом обеспечении учебного процесса и тренировок.

Знание новейших разработок в информационных спортивных технологиях необходимо современному педагогу, тренеру, исследователю. Благодаря применению новых компьютерных технологий повышается эффективность управления тренировочным процессом, объективность информации о функциональном состоянии спортсменов, уровне физической, психической и технической подготовленности. Инновационные достижения, базирующиеся на использовании электронных и высокоточных устройств, позволяют развиваться самостоятельной и крайне прогрессивной отрасли под названием «спортивная наука». Благодаря таким разработкам тренировочные процессы становятся содержательнее и эффективнее, снаряды – совершеннее, а итоговые результаты – лучше.

В нашей статье мы рассмотрим несколько новейших разработок информационно-технического обеспечения тренировок, их характеристики и области применения.

1. *Прибор Check для стимуляции специфической нервно-мышечной реакции мозга.* Очень полезную техническую новинку, предназначенную для оказания помощи любому спортсмену, разработала финская компания FAM SPORTS. Это портативный аппарат, рассчитанный на токи небольшого

напряжения. Он служит для стимуляции специфической нервно-мышечной реакции мозга. Прибор практически мгновенно, в течение 15 секунд дает оценку состояния спортсмена. Он сообщает о моменте, когда предстоящая тренировочная нагрузка может привести к усталости и даже к потенциально возможной травме. Разработанное специалистами устройство носит название Check.

Для оценивания ситуации его электроды крепят на кисть руки. При включении прибора в работу электрический ток передается через тело в мозг спортсмена. Данные, полученные в результате этого и реакции нервной системы, фиксируются в смартфоне с помощью специальной программы прибора. Прибор предназначен в первую очередь для тех, кто занимается видами спорта, где требуются координация, сила, скорость, умение. Этим требованиям отвечают многие виды спорта: футбол, бокс, хоккей.

2. *Мини-компьютер в очках.* Очки «ReconJet» производились в первую очередь для того, чтобы заниматься спортом вне дома или зала – так, они подходят даже для морозной и снежной погоды. Несмотря на то, что функция голосового управления здесь отсутствует, управление осуществляется легко и просто посредством нажатия на датчики, расположенные сбоку, на сенсорной панели. Имеющееся сегодня программное обеспечение этой современной информационной технологии подходит только для 3 видов деятельности, – триатлона, бега и велоспорта, – однако впоследствии создатели обещают расширить данный спектр. «ReconJet» уже можно приобрести в России по цене около 30000 рублей и получить в одном устройстве большой функционал, а именно: GPS-навигатор; HD-видеокамеру; колонки; микрофон; своевременные оповещения о погоде; датчик температуры и освещения окружающей среды; 8 ГБ на флеш-накопителе; программу «цифровой тренер», фиксирующую показатели частоты сердечных сокращений, преодоленной дистанции, количества подъемов и спусков, скорости и темпа и пр.; широкоформатный экран с насыщенными цветами, настраиваемый под разные приложения; возможность подключаться к сети Wi-Fi, а также принимать звонки и SMS в случае привязки устройства к iPhone или Android.

3. *Лазерные площадки.* Некоторые информационные технологии последних лет, внедряемые в мир спорта и физической культуры, совершенно меняют представление человека о том, как и где должны проходить тренировки и матчи. Например, такое можно сказать о проекте мобильных лазерных футбольных полей, который был представлен компанией «NIKE». Несмотря на то, что данная организация больше известна как производитель спортивной одежды и снаряжения, она не прекращает вести научную, исследовательскую и социальную деятельность. «NIKE» задались благой целью – обеспечить специализированными площадками такие городские районы, где места для игры в футбол не предусмотрены в принципе. Создатели соорудили мини-автобус с помещенной в него лазерной установкой. Программа была запущена под хештегом #MiPista, что в переводе с испанского и означает «Моя площадка».

Современность и информационность данной спортивной технологии заключается в том, что, во-первых, она оказывается бесплатна для любого желающего, а, во-вторых, все манипуляции для вызова заветного минивэна осуществляются с помощью смартфона. Достаточно отправить SMS-сообщение на специальный номер с указанием необходимых данных о месте назначения и времени. Автоматическое ПО сверит запрос с уже существующим расписанием и вышлет положительный или отрицательный ответ.

Автобус, переезжающий от адреса к адресу, может проецировать голографическую разметку на любую плоскость. Главное – это наличие достаточного пространства, которое всегда можно найти на свободных улицах, парковках, площадях, во дворах и т.п. Сейчас данный проект запущен только в Испании, однако «NIKE» заявил о заинтересованности в проведении аналогичного эксперимента в крупных городах других стран со всего мира!

4. *AdidasMiCoach – кроссовки и мяч.* Линия AdidasMiCoach уже знакома некоторым поклонникам спорта, ведь в ее рамках была создана программа для рациональных тренировок, кроссовки с чипами, собирающие статистику о действиях своего владельца, и часы «FitSmart», предназначенные для повышения эффективности занятий. Сегодня информационные устройства в режиме реального времени отслеживают активность игроков (скорость, сила удара по мячу, положение на поле, ускорение и прочие параметры) и передают данные на центральный компьютер. Элементом, ответственным за хранение и обработку всех поступивших сведений, является программа AdidasMiCoachElite. А вот практически используют полученные знания уже тренеры и медики – они могут в формате «онлайн» следить за физическим состоянием спортсменов и выносить заключения об их эффективности на поле.

Помимо датчиков, крепящихся на тела игроков, представители AdidasMiCoach выпустили и уникальный мяч «SmartBall» с внедренными в него инновационными разработками.

Он дополняет и полностью завершает комплекс приспособлений, созданных для совершенствования в футболе, ведь отслеживает такие показатели, как: качество исполнения ударов (штрафных, угловых, пенальти, на дальность и пр.); силу вращения; силу удара; траекторию полета.

Программное обеспечение, которое идет в комплекте с «умным» мячом, не только выводит на экран подключенного по Bluetooth компьютера или смартфона собранную информацию, но и дает подсказки относительно того, как и куда нужно в следующий раз оформить удар, чтобы забить гол. «Умный» мяч подойдет не только профессиональным игрокам, но и тем, кто хочет развиваться в футболе самостоятельно и не имеет возможности посещать полноценные занятия во главе с тренером.

5. *Гантели C-RingDumbbells: учет сжигаемых калорий.* Этот спортивный проект определенно придется по душе не только любителям фитнеса, но и ценителям эстетичного дизайна вкупе с практической пользой. Однажды дизайнер Ван Дзихао (WangZihao), который сам разделяет принципы здорового образа жизни, подумал и решил, что традиционные гантели, выглядящие как

тяжеленные и крайне некрасивые куски железа, способны напрочь отбить желание посвящать время работе над собственным телом. Тогда он разработал оригинальный концепт гантелей модели C-Ring, в который привнес не только воодушевляющую визуальную простоту и гармонию, но и полезные технологические наработки.

Снаряды, предназначенные для выполнения упражнений с отягощением мышц, подсчитывают количество сожженных калорий и извещают владельца о полученных результатах посредством градиентной подсветки колец в спектре 3 основных цветов – зеленого (до 400 Кл), желтого (400-800 Кл) или красного (свыше 800 Кл). Благодаря подобной информации спортсмен может корректировать физическую нагрузку. C-RingDumbbells способны предложить своему владельцу полный отчет о проделанной тренировке в том случае, если он подключит их к смартфону или компьютеру с помощью USB-кабеля.

6. *Технологии для судейских составов.* Помимо атлетов, старающихся повысить собственную производительность, в развитии спортивных ИТ заинтересованы и другие работники индустрии. Когда речь заходит о серьезных состязаниях, требуется точность и уверенность в оценивании результатов. Именно это обеспечивают устройства, значительно упрощающие жизнь судьям и арбитрам, – например, камеры новейшего поколения «Phantom», которые только начинают устанавливаться на площадках, полях и кортах, или электронные системы «Cyclops».

Первый проект предоставляет возможность не только пересмотреть максимально замедленные повторы вне зависимости от скорости игры (здесь за секунду захватывается 5000 кадров против 380 кадров в традиционных установках), в то время как второй в режиме реального времени останавливает матчи (преимущественно теннисные) в том случае, если мяч незаметно дотрагивается до сетки. Вообще «Циклоп – это небольшая цифровая «коробочка», которая помещается на краю корта и проецирует 5-6 горизонтальных полос, невидимых человеческому глазу. Если мяч «ломает» голографическую разметку, система издает специальный звук.

Обе вышеупомянутые разработки направлены на то, чтобы сделать современные соревнования более честными и открытыми, ведь там, где спортсмены с каждым годом становятся все активнее, быстрее и результативнее, даже судье с самым острым зрением оказывается трудно определить возможные нарушения, а в связи с этим – и вынести правильный вердикт.

7. *Интерактивная боксерская система BotBoxer.* В состав комплекса входит боксерский мешок с датчиками, умные браслеты, которые размещаются на запястье и бедре спортсмена, планшет для вывода данных, систематизации и хранения информации. Благодаря этой системе тренер может измерить силу одиночных ударов, посмотреть, как распределяются удары в серии, увидеть скорость, тоннаж и многое другое.

«Продвинутая» груша для бокса умеет уклоняться от ударов. В ней есть датчики разных движений, и, благодаря применению комплексных схем, она

может вполне стать альтернативой настоящего противника в реальных условиях. Тренажер позволяет оттачивать интенсивность, скорость и точность ударов параллельно, даёт очень ощутимую кардионагрузку на верхний пояс.

Конечно, использование этих новинок в вузах и спортивных обществах тормозится недостаточностью материальных вложений. Но информационные технологии развиваются настолько стремительно, что нынешние новинки завтра станут обычным инвентарем, и нынешние педагоги должны быть к этому готовы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» № 2 2014 г.
2. Зубарева Е. Г., Краснолуцкая М. А. Применение современных информационных технологий в практике подготовки спортсменов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 31. – С. 836–840. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/970182.htm>.
3. <https://econet.ru/articles/59048-revolyutsionnye-tehnologii-v-sporte>

Колпакова А. И.

Казанский государственный институт культуры, Казань, Россия

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Аннотация. В статье рассмотрены новые информационные технологии, применяемые в сфере физической культуры и спорта, необходимость и актуальность использования новшеств с целью улучшения результативности спортсменов и повышения компетентности экспертов по физической культуре.

Ключевые слова: информационные технологии, коммуникационные технологии, спорт, физическая культура.

Kolpakova A. I.

Kazan state institute of culture, Kazan, Russia

INFORMATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Annotation This article discusses new information technologies used in the field of physical culture and sports, the need and relevance of using innovations to improve the performance of athletes and increase the competence of experts in physical culture.

Keywords: information technologies, communication technologies, sports, physical culture.

Актуальность. Информационные технологии становятся все наиболее значимыми элементами жизнедеятельности человека, а также общества. Значительная часть ученых считает, что цели, содержание и технологические процессы в имеющейся образовательной практике не соответствуют прогрессивным условиям и никак не могут гарантировать своевременную и адекватную подготовку человека к информационной будущности, которая надвигается стремительными темпами.

Это относится и к специалистам по физической культуре и спорту. Внедрение в учебно-тренировочные процессы передовых информационных технологий приобретает особую популярность. Появилась необходимость перехода от классических средств к применению передовых информационных и коммуникационных технологий, которые позволяют более эффективно осуществлять сбор, обработку и передачу информации, подготовки высококвалифицированных спортсменов и арбитров, проведения физкультурно-оздоровительной работы с общественностью.

В системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту под информационными технологиями понимают совокупность средств и методов, обеспечивающих автоматическую обработку информации и способствующих повышению эффективности профессиональной деятельности человека. Основу информационных технологий составляют вычислительная техника, программно-методическое обеспечение и развитые средства телекоммуникации [2].

Современный процесс развития коммуникационного общества можно назвать главенствующим из-за возросшего вклада современных информационных и коммуникационных нанотехнологий в широкий диапазон областей человеческой деятельности, включая структуру физического воспитания. При этом все больше внимания уделяется профессиональному и информационному процессу формирования юрисдикций у студентов университетов физической культуры, тренеров, спортсменов и персонала управления. Именно поэтому сегодня особое внимание акцентируется на вопросы применения современных информационных технологий в этническом сегменте физической культуры и спорта в целом, а также в структуре подготовки и улучшения компетентности экспертов по физической культуре и спорту.

Цель работы: изучение и анализ современных информационных технологий в сфере физической культуры и спорта.

Задачи:

- 1) Провести анкетирование среди специалистов по физическому воспитанию и спорту, судей и тренеров;
- 2) Выявить используемые информационные технологии в области спорта и физической культуры;
- 3) Выявить актуальность применения информационных технологий в физической культуре и спорте.
- 4) Выяснить, ведут ли информационные технологии к совершенствованию управления системой физического воспитания и спорта.

Методы исследования. С целью выявления используемых информационных технологий в спорте и физической культуре, а также изучения актуальности их применения, мной был проведен опрос 15 специалистов по физическому воспитанию и спорту; 15 тренеров; 15 судей. Каждому респонденту было задано по 5 одинаковых вопросов. После опроса я получила следующие результаты:

1) Используете ли Вы информационные технологии (ИТ) в Вашей профессии? Да – 98%, нет – 2 %

2) Как Вы считаете, популярны ли ИТ в физической культуре и спорте?
Да – 100 %, нет – 0 %

3) Как Вы считаете, возможно ли справиться без ИТ в современном мире?
Да – 95%, нет – 5 %

4) Выберите из приведенного списка самые часто используемые Вами технологии (3шт).

Таблица 1

Технологии, используемые в деятельности тренеров, спортсменов и специалистов по физическому воспитанию

Технологии:	Судьи	Тренеры	Специалисты по физ. воспитанию и спорту
Дистанционные курсы	8	3	7
Прикладные программные продукты	6	2	9
Приложения для физического воспитания	3	4	8
Носимые технологии (шагомеры, умные часы и пульсометры)	4	10	5
Виртуальные соединения	10	3	3
Аудио и видео трансляции	10	8	3
Программы для тестирования и контроля трен-го процесса	4	15	10

5) Как вы считаете, ведут ли информационные технологии к совершенствованию управления системой физической культуры и спорта?

Да – 100%, нет – 0%

Результаты исследования. Результаты опроса показали, что 98 % респондентов используют информационные технологии в своей профессии, также они считают, что ИТ очень популярны в физической культуре и спорте и без них справиться в современном мире уже невозможно. Среди самых часто используемых технологий можно выделить: программы для тестирования и контроля тренировочного процесса; аудио и видео трансляции; различные носимые технологии (шагомеры, умные часы и пульсометры).

Вывод. Понятие «информационные технологии» подразумевает совокупность различных методов, средств, технологий, которые обеспечивают обработку информации, а также ее передачу.

Таким образом, информационные технологии в современном мире играют важную роль, особенно в сфере физической культуры и спорта, где от качества используемой информации зависит не только результат, но и здоровье спортсмена.

Для дальнейшего развития информационных технологий в физкультурных университетах и спортивных учреждениях, они должны быть своевременно оснащены современными информационно-коммуникационными инструментами; постоянно совершенствоваться в ИТ-компетенциях; повышаться квалификация тренеров, преподавателей и персонала; необходимо

искать новые пути повышения эффективности использования информационных технологий в сфере физической культуры и спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Данильчук Е. В. Информационные и педагогические технологии. Методическая система формирования информационной культуры будущего педагога .2005, 103с.
2. Федоров А. И., Куликов Д. Л. Информационные технологии в физической культуре и спорте. 2009, 206с.
3. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте, 2014.
4. Анжаурова Е. Н., Егорычева Е. В., Шлемова М. В., Чернышева И. В. Использование информационных технологий в спорте и физической культуре // Международный журнал экспериментального образования. – 2014.
5. Петров П. К. Возможности и перспективы использования современных информационных технологий в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту, 2009.
6. Петров П. К. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в условиях информатизации общества. ФК: воспитание, образование, тренировка , 2006, № 2.
7. Ахмедзянов Е. Р., Дмитриев О. Б. Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорте. [Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорте. Методическое пособие]. М.: Академия опубл., 2010.

Лопатина З. Ф.¹, Морошенко Е. В.¹, Бадгутдинов Р. Ф.¹, Щемелинина Ф. Ф.¹

¹ Башкирский государственный педагогический университет им. М Акмуллы, Уфа, Россия

² Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа № 34», Уфа, Башкортостан,

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАНОТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ

Аннотация. Развитие некоторых отраслей науки привело к открытию совершенно новых технологий – наночастиц, которые благодаря своим необычным свойствам и особенностям находят применение в самых разных областях жизни, и мир спорта не исключение.

Ключевые слова: нанотехнологии, спорт, инновационные технологии, спортивный инвентарь, спортивная форма, снаряжение.

Lopatina Z. F.¹, Moroshenko E. V.¹, Badgutdinov R. F.¹, Shchemelinina F. F.²

¹ Ufa bashkir state pedagogical university M. Akmullah, Ufa, Russia

² Municipal budget institution sportschool № 34, Ufa, Russia

USE OF NANOTECHNOLOGY IN SPORTS

Annotation. The development of some branches of science has led to the discovery of completely new technologies-nanoparticles, which due to their unusual properties and features are used in various areas of life, and the world of sports is no exception.

Keywords: nanotechnology, sports, innovative technologies, sports equipment, sports uniforms, equipment.

Всем известно, что спорт – это, прежде всего, соревновательная деятельность, тренировки и упорная работа на результат. Но время не стоит на месте, также как и наука, которая активно развиваясь и неустанно совершенствуя отдельные направления, дошла до изучения нанометровых элементов и начала работы с объектами порядка нанометра (миллионная доля миллиметра), что сравнимо с размерами отдельных молекул и атомов. Естественно, появление нового направления влечет за собой появление новой терминологии. Таким образом, появился термин инновационные технологии, или нанотехнологии.

Нанотехнологии в спорте – это совокупность методов и приемов, обеспечивающих возможность контролируемым образом создавать и модифицировать объект (конкретный вид спорта), поэтому, с некоторых пор, нанотехнологии играют очень большую роль в развитии спорта.

«Нано» слово греческого происхождения и переводиться карлик, «техно» – искусство, «логос» – учение, понятие.

Нанотехнологии относятся к технологиям, которые используют свойства мельчайших частиц нанометровых размеров, в которых происходит контроль вещества на молекулярном и атомном уровнях. По идее они представляют собой новый способ получения конструкций, материалов и устройств с высокими, совершенно новыми функциями и свойствами, и используются во многих областях и сферах спортивной деятельности. Используя эти технологии, производители преобразуют и совершенствуют обувь, спортивный инвентарь и снаряжение для большей эффективности и функциональности. Влияние инновационных достижений на уровень конкурентоспособности в спорте становится все более очевидными. Усовершенствование спортивных объектов, снаряжений, спортивного инвентаря – все это в совокупности является едва ли не главным компонентом успеха спортсмена на соревнованиях.

Спортивная одежда тоже постоянно совершенствуется и меняется благодаря нанотехнологиям. Мировые компании – производители спортивной одежды – смогли уменьшить вес спортивной формы, которая стала весить 150-200 грамм, также появилась ткань, не поглощающая влагу. Это очень существенно, поскольку маленький вес формы позволяет улучшить спортивные результаты, а неизбежно выделяющийся во время спортивной работы пот сразу выводиться на поверхность ткани и уже оттуда испаряется. Обувь тоже претерпела некоторые усовершенствования; уменьшение веса кроссовок до 95 грамм также будет способствовать улучшению спортивных достижений. Продумана система охлаждения спортивной формы в проблемных местах (как у космонавтов), а появление охлаждающих жилетов для спортсменов, тренирующихся в условиях жаркого климата, способно сделать занятия спортом более комфортным, с наименьшей затратой энергии. Благодаря этому новшеству испарение пота происходит мгновенно.

Ткань спортивной формы не должна пропитываться потом, и поэтому в современных футбольных рубашках применяется так называемая «спортивная

шерсть», которая представляет собой смесь натуральной шерсти и полиэстера. Натуральные волокна расположены ближе к телу, а искусственные – снаружи.

В 2001 году учеными была разработана биоактивная ткань, которая имеет фантастическую особенность – она способна самоочищаться. В ткань вживили серебряные микрочастицы, которые «переваривают и поглощают» запахи, пот и грязь. Благодаря этим открытиям после занятий спортом одежда и обувь не имеют запаха, что имеет большое гигиеническое и эстетическое значение, а это тоже немаловажный фактор. Эти открытия не могли не заинтересовать медиков, поскольку по сути это так называемый живой антисептик, и они сразу же взяли это себе на вооружение, так как он может быть применён в производстве перевязочных материалов.

Спортивная одежда спортсменов должна быть гигроскопичной и лёгкой, гигиеничной и мягкой, не стесняющей движений, способной изменять свою конфигурацию. Реализовать подобное и сделать это явью стало возможным в связи с интеграцией наукоёмких технологий (hi-tech) в текстильное производство, а это, в свою очередь, стало возможным благодаря нанотехнологиям.

Используя наносиликатное покрытие, удалось затруднить диффузию газов и увеличить срок эксплуатации мяча. С помощью нанотехнологий были разработаны переносные устройства, способные отслеживать пульс человека, пройденное расстояние, потраченные калории и общее суммарное количество шагов, сделанных за день (шагомер). Так, например, браслет здоровья пользуется большой популярностью у всех слоев населения – от школьников и студентов до пенсионеров.

Проведенный опрос показал, что молодежь использует больше приложений и функций этого популярного гаджета, а пенсионеры в основном обеспокоены состоянием своего здоровья и мониторят по большей части именно функциональные показатели своего организма (пульс, артериальное давление, шагомер, калории). Если люди преклонного возраста следят за своими показателями в оздоровительных целях, то молодежь интересуют скорее развлекательные приложения, а о часах можно и не упоминать, это у всех как основная функция. Особым спросом практически у всех пользуются шагомер, будильник и калории.

Инновационные технологии широко применяются и в области спортивной медицины – разрабатываются новейшие методы исследования организма человека, которые позволяют делать выводы на основе простого исследования одной молекулы, что очень важно для своевременной диагностики заболевания.

С появлением нанотехнологий человечество получило облегчённую одежду, усовершенствованные рабочие инструменты, улучшенный спортивный инвентарь, технологичные браслеты и другие гаджеты, способные облегчить жизнь и увеличить физические возможности человеческого организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ :

1. www.yandex.ru/economic-definition.com
2. Атюхов И. В, Кеменев В. В, Неетеров С. Б, Нанотехнологии, биология и медицина. Материалы 9-ый научно-технической конференции «Вакуумная наука и техника».
3. Жоаким К., Плевер Л. «Нанонауки. Невидимая революция».
4. Кабаси Н. Введение в нанотехнологию.- Москва: Бином, 2005.
5. Рыбалкина М. «Нанотехнологии для всех». Москва: УРСС, 2005.
6. Третьякова Ю. Д. Нанотехнологии. Азбука для всех. 2-е изд. Москва, Физматлит. 2010.

Лукьянов А. Б.¹, Лукьянов Б. Г.¹, Ваганов А. В.¹, Степанов В. С.², Иванов А. В.³

¹ Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

² Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения, Санкт-Петербург, Россия

³ Крымский инженерно-педагогический университет им. Февзи Якубова, Симферополь, Россия

МЕСТО ИНФОРМАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА

Аннотация. в статье предлагается подход к построению управления тренировочным процессом на примере пауэрлифтинга с использованием информационных технологий.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, управление тренировочным процессом, информационные технологии.

Lukyanov A. B.¹, Lukyanov B. G.¹, Vaganov A. V.¹, Stepanov V. S.², Ivanov A. V.³

¹ Ufa state aviation technical University, Ufa, Russia

² Saint Petersburg state Institute of film and television, Saint Petersburg, Russia

³ Crimean engineering and pedagogical University named after Fevzi Yakubov, Simferopol, Russia,

THE PLACE OF THE INFORMATION SYSTEM FOR MANAGING SPORTS TRAINING IN THE PREPARATION OF AN ATHLETE.

Annotation. The article offers an approach to the construction of training process management on the example of powerlifting.

Keywords: powerlifting, training process management, information technologies.

Как и большинство направлений человеческой деятельности, область физической культуры и спорта в настоящее время характеризуется интенсивным развитием [1]. В данной статье нами рассматривается актуальность проблемы управления и планирования тренировочного процесса спортивной подготовки (на примере пауэрлифтинга), существующие методы построения тренировочных занятий, планирования роста спортивных достижений, а также постановка задачи для разработки информационно-исследовательской системы управления планирования тренировочного процесса (ТП) в пауэрлифтинге.

Важнейшим условием повышения эффективности спортивной подготовки нами признается переход от эмпирического построения ТП к целенаправленному, программированному его моделированию на основе новейших научных достижений и передовых информационных компьютерных технологий. Системное, программно-целевое построение тренировочного процесса обуславливаются широким использованием вычислительной техники. Специалисты, занимающиеся подготовкой квалифицированных спортсменов, особое внимание уделяют проблеме оптимального управления спортивной тренировкой. Им известно, что достижение преимуществ в освоении большого объема физических нагрузок не всегда приносит желаемый прирост результатов. Что же касается качественных характеристик, то здесь наблюдается самое разнообразное понимание понятия оптимальности построения тренировки. Представим процесс формирования тренировочного плана, который используется сейчас в практике.

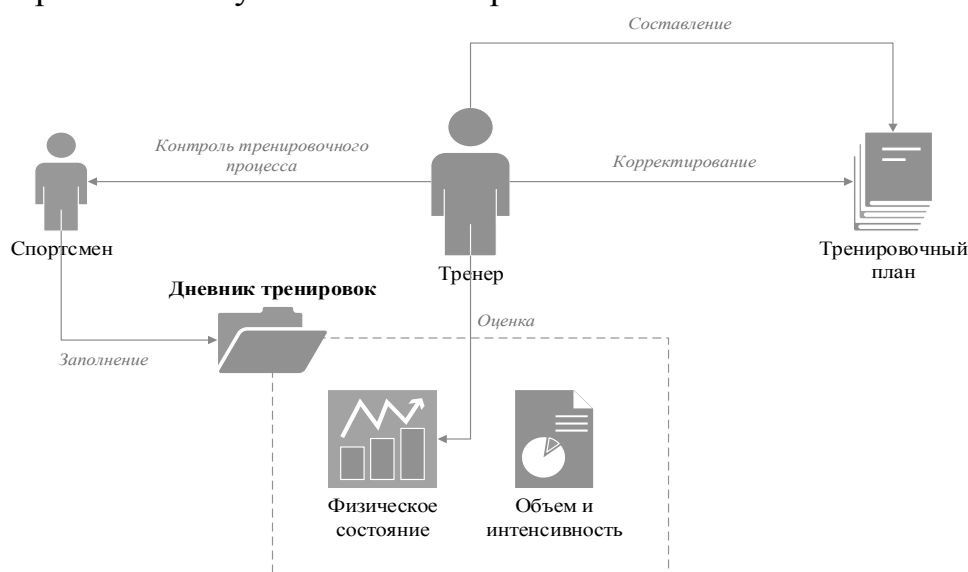


Рис. 1. Схема традиционного процесса формирования тренировочного плана

Основная сложность управленческого процесса, осуществляемого тренером, заключается в отсутствии компактной информационной базы, готовой оперативно выдать ему сведения о параметрах проделанной тренировочной работы и медико-биологического обследования. Иначе говоря, информационная система является начальной точкой в принятии им решения при создании плана тренировочной нагрузки. Сам процесс управления спортивной тренировкой является циклическим и требует от него определенных методических действий. На первом этапе определяется общее состояние спортсмена (как правило, тренер на интуитивном уровне учитывает его физические и психофизиологические характеристики). На втором этапе на основании полученных данных вырабатывается план тренировки (метод воздействия на спортсмена) на предстоящий мезоцикл (месяц). Последний, в свою очередь, делится на микроциклы (недели), далее – на тренировочные занятия, упражнения, подходы и, наконец, тренировочные задания [2]. Спортсмену, как объекту воздействия, необходимо выполнить полученный

план тренировки. Тренер, как субъект, принимающий решение, может корректировать его действия на любом этапе тренировочного процесса (вплоть до подхода в упражнении).

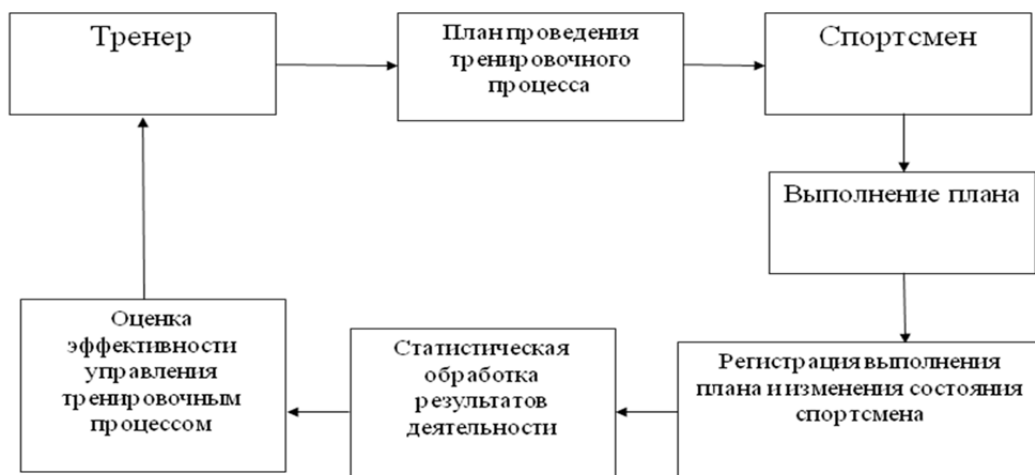


Рис. 2. Стандартная схема управления тренировочным процессом.

Представим управление ТП с использованием информационных технологий в виде схемы на рис. 3.

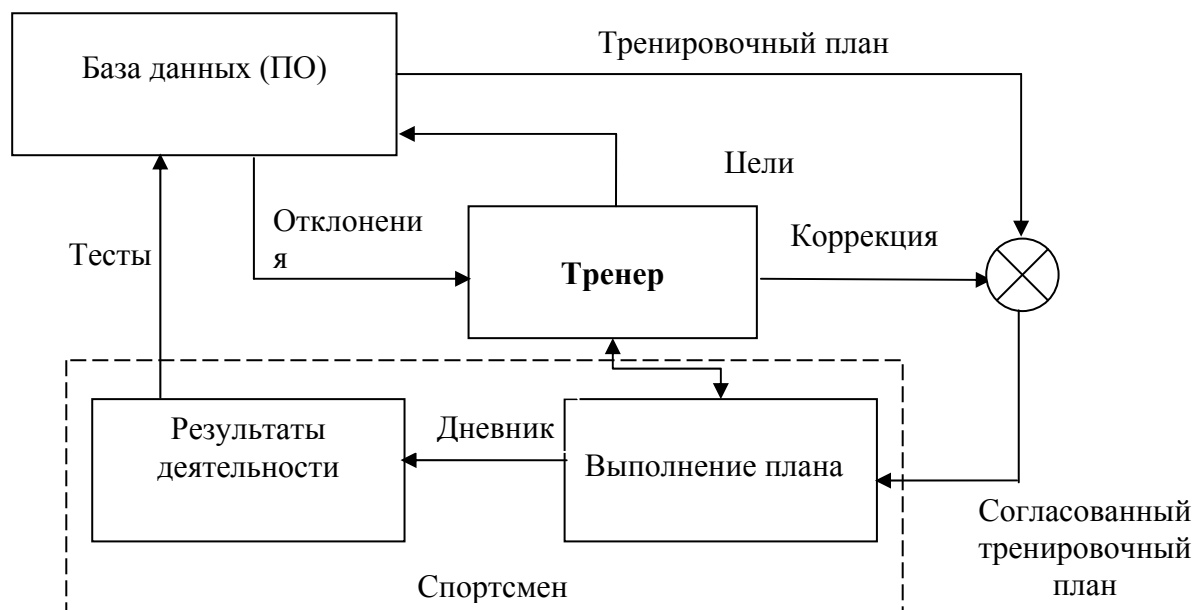


Рис. 3. Схема управления ТП с введением в него БД и ПО

После выполнения тренировочной нагрузки (ТН) за мезоцикл он должен обработать полученные результаты: изменение максимального достижения в соревновательных упражнениях, состояние спортсмена и т. д. Затем на основе проанализированной информации тренер вырабатывает новый план ТН для спортсмена, и затем цикл повторяется снова и снова, но уже с другими количественными и качественными показателями. Исходя из вышесказанного, управление ТП заключается в изменении состояния системы, т. е. в ее целенаправленном переводе за энное время на новую – запланированную –

функциональную ступень. Тренер осуществляет контроль за ходом этого процесса при помощи оценки результата, достигнутого тренируемым.

Из рисунка видно, что на программную часть системы можно возложить: задачи регистрации выполненной спортсменом тренировочной нагрузки, извлечения из этой базы данных (БД) информации для статистического анализа, прогнозирования прироста достижений в соревновательных упражнениях, создания плана тренировок. Этот план на усмотрение тренера может быть скорректирован либо оставлен без изменения. Отсюда следует, что программное обеспечение системы можно разбить на три части: 1) программу, регистрирующую параметры спортсменов и всей выполненной ими ТН с последующим внесением информации в БД; 2) программу, прогнозирующую прирост результатов в соревновательных упражнениях и рассчитывающую план ТН на предстоящий МЗЦ; 3) программу, корректирующую план ТН на предстоящий МЗЦ. В соответствии с предлагаемой схемой управления ТП основной объем операций возлагается на БД, оборудованную специальным ПО для ввода, обработки и выдачи информации. Она обрабатывает результаты спортивной деятельности, формирует план тренировки на текущий тренировочный период, формирует тренеру пакет необходимой информации об эффективности проведения ТП. Созданный программой план координируется тренером, который при необходимости вносит в него коррективы, утверждает и затем передает его спортсмену для реализации.

Как видим, информационная система освобождает тренера от высоко затратной по времени рутинной обработки множества параметров каждого спортсмена, находящегося под его началом, и составления индивидуальных планов тренировок – эти задачи будут решаться компьютером. А спортсмены, в свою очередь, будут избавлены от необходимости подсчета выполненной ими тренировочной нагрузки. Как следствие, у тренера появится больше времени для педагогической деятельности и для контроля и коррекции непосредственного ТП [3]. Мнемосхема предлагаемого процесса формирования тренировочного плана представлена нами на рис. 4.

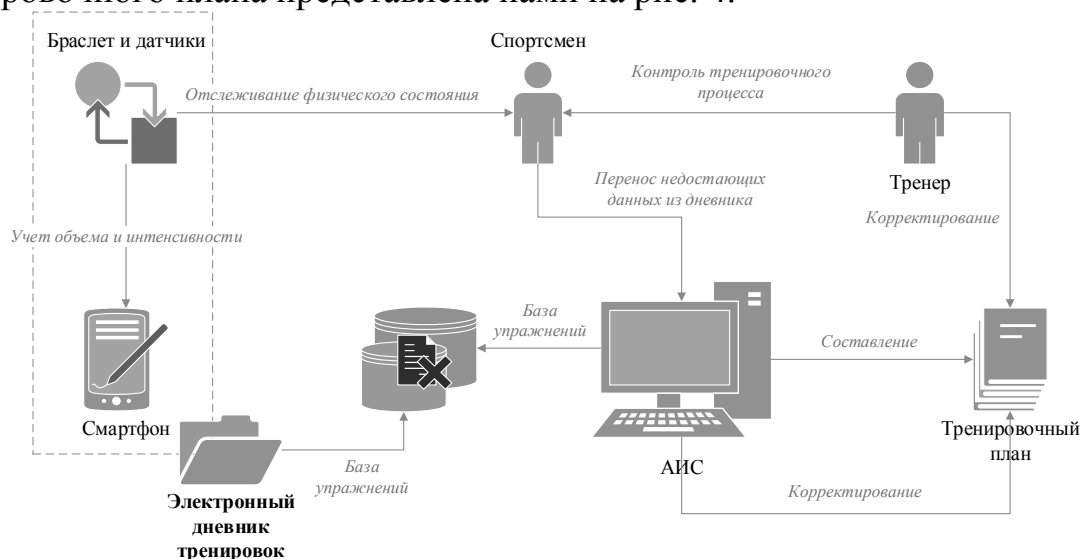


Рис. 4. Мнемосхема предлагаемого процесса формирования тренировочного плана

Применение такой схемы управления ТП позволит перейти от стандартной схемы управления тренировочным процессом к программированному построению, предполагающему использование новейших научных знаний и достижений. Это позволит наиболее оптимально организовать планирование учебно-тренировочного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных возможностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
2. Цуканова Е. Г., Германов Г. Н. Тренировочное задание как первичная единица микроструктуры спортивной тренировки // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, № 4, 2011, 04 мая 2011 с 29-35.
3. Лукьянов А. Б., Лукьянов Б. Г., Плохов В. К., Степанов В. С. Информационные технологии в спортивной подготовке (монография) / Стерлитамакский ин. физ. культуры, 2016 г. – 260 с.

Радченко Д. Г., Воловик Е. А.

Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М. Ф. Решетнёва, Красноярск, Россия

ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. В данной работе на основе анализа теоретических и практических данных был сделан вывод о значении дистанционного обучения.

Ключевые слова: современные технологии, образование, дистанционное обучение, педагогика.

Radchenko D. G., Volovik E. A.

Siberian state university of science and technology named after academician M. F. Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia

REMOTE LEARNING APPLICATIONS

Annotation. In this paper, based on an analysis of theoretical and practical data, a conclusion was drawn on the importance of distance learning.

Keywords: modern technologies, education, distance learning, pedagogy.

В настоящее время применение современных информационных технологий, позволяет создавать, хранить, а также перерабатывать информацию и гарантировать действенные способы ее представления любому гражданину, также является сильным инструментом усиления развития.

Педагогические технологии являются информационными, так как учебно-воспитательный процесс всегда влечет за собой обмен информацией между наставником и обучаемым. Но в текущем восприятии информационная технология обучения – это педагогическая технология, использующая программные и технические средства (кино, аудио и видеосредства, компьютеры, телекоммуникационные сети) для работы с материалом. Суть

информатизации обучения состоит в организации как для педагогов, так и для учащихся удобных условий для легкого подхода к культурным, учебным и научным данным.

Главным аспектом информационных технологий является осуществление дистанционного взаимодействия преподавателя и обучающегося, то есть – получать образование дистанционно.

Дистанционное обучение – взаимодействие учителя и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое особыми средствами интернет-технологиями или другими методами, предусматривающими интерактивность.

Так же дистанционное обучение – самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством. Немаловажно, что при дистанционном обучении, возможность обучения инвалидов и людей с различными отклонениями возрастает.

Дистанционное обучение осуществляется с применением различных элементов (электронной образовательной среды, обучающих программ и курсов, электронной почты). Одной из наиболее распространенных электронных платформ для организации дистанционного обучения является LMS Moodle. Процесс дистанционного обучения может применяться как самостоятельно, так и в сочетании с классическими формами профессионального обучения (очная, очно-заочная формы). Это делает процесс обучения более легким и организационно проще, чем классическое обучение. При этом человек может обучаться в другой стране, находясь на другом континенте, в свободное для него время.

Обучение в нужное время в любом месте позволяет обучающимся не только оставаться в свойственной для них обстановке и держать привычный образ жизни, но и составлять личный график обучения.

Вольность и гибкость, путь к качественному образованию – появляются новые доступные для выбора курсы обучения. Через некоторое время в интернете предоставляются лучшие курсы дистанционного обучения по разным специальностям. Предоставляется возможность обучения в лучших учебных учреждениях, по наиболее действенным технологиям, у высококвалифицированных преподавателей.

Таким образом, дистанционное обучение, обладая такими преимуществами как вольность, гибкость, отвечает требованиям современной жизни. Поэтому повышающийся интерес к дистанционному обучению не только к высшему, но и к различным его формам. Помимо плюсов, здесь существуют и минусы, и ряды недостатков. При дистанционной форме обучения обучающийся не всегда может научиться достаточно грамотно, излагать полученные им значения в устной форме. Исходя из этого в качестве основного образования дистанционное обучение нужно выбирать, только если действительно по каким-либо причинам недоступны классические варианты обучения. Для получения дополнительного, или второго высшего образования, дистанционная форма обучения достаточно эффективна.

Рувенный И. Я., Касимова Э. Р., Кузнецова Е. В.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

КОМПОНЕНТЫ СПОРТИВНОГО ИНТЕРНЕТ-МАРКЕТИНГА

Аннотация. В настоящее время актуализируется применение современных цифровых технологий в спортивном маркетинге. В статье рассматриваются компоненты интернет-маркетинга для спортивной сферы: поисковая оптимизация, контекстная реклама, контент-маркетинг и SMM-продвижение.

Ключевые слова: спортивный маркетинг, интернет-маркетинг, SMM.

Ruvenny I. Ya., Kasimova E. R., Kuznetsova E. V.

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

COMPONENTS OF SPORTS INTERNET MARKETING

Annotation. The application of modern digital technologies in sports marketing is currently being updated. Components of internet marketing for the sports sector such as search engine optimization, search engine advertising, content marketing and SMM promotion are discussed in the article.

Keywords: sports marketing, internet marketing, SMM.

Тренд современности направлен на здоровьесбережение. Сегодня модно ходить в фитнес-центры, заниматься массовыми видами спорта, такими как скандинавская ходьба, бег, плавание и командные игры. Активно развиваются и экстремальные направления: скайранинг, марафоны, триатлонные дистанции и т.п. Но нельзя забыть, что зачастую интерес к массовому спорту является производным от интереса к спорту профессиональному. Широкие возможности спортивным организациям по продвижению предоставляют современные интернет-технологии.

Спортивный маркетинг можно разделить на два элемента: маркетинг спортивных организаций и маркетинг продуктов, связанных с деятельностью этих организаций. У спортивного маркетинга есть ряд задач: произвести впечатление на болельщиков для проявления эмоций и заинтересованности; повысить лояльность к спортивному клубу; стимулировать журналистов писать статьи о клубе; мотивировать болельщиков быть похожими на спортивного кумира. В итоге достигаются следующие результаты: клуб приобретает «целевую аудиторию»; спонсор получает каналы воздействия на болельщиков; СМИ охотно пишут о клубе статьи. Одна из особенностей спортивного маркетинга состоит в том, что он должен учитывать особенности конкретного вида спорта. Профессионал должен их понимать и уметь ими оперировать [4]. Пример: рекламная кампания хоккейного клуба «Салават Юлаев». Основной идеей кампании стал зелёный цвет: зелёная форма команды, зелёный цвет как символ региона, многие люди позитивно воспринимают данный цвет. Поклонникам команды было предложено выкладывать фото в зеленой одежде

с символикой клуба. Людей в зелёном показывали на видеокубе во время матчей. В результате привлекли новых болельщиков; расширили узнаваемость команды; увеличили продажи атрибутики на 15 % по сравнению с предыдущим годом.

Маркетинговые веяния в спорте продвигаются в массы первыми лицами государства и публичными личностями (спортсменами, актерами, политиками, врачами, шоуменами). Также значительное влияние оказывают блогеры, которые оказывают референтное влияние на просторах интернета [1]. Ведь сегодня большинство людей параллельно существуют в онлайн и оффлайн пространствах. Всю основную информацию получают оперативно из интернета, в том числе и спортивную. Поэтому многие компании строят свой бизнес именно в интернете.

Спортивный интернет-маркетинг авторами рассматривается как комплексный процесс управления созданием, сопровождением и продвижением спорта в сети. Интернет – это не просто средство передачи и распространения информации, это полноценный канал продаж и продвижения спортивных команд, клубов, товаров, услуг, идей, мероприятий, позволяющий обеспечить максимально быструю конверсию и широкий охват [2].

Структура интернет-маркетинга в спорте включает четыре компонента.

1. Поисковая оптимизация (SEO – англ. search engine optimization) – метод продвижения спортивного сайта в поисковиках по ключевым запросам пользователей. Грамотная оптимизация позволяет широко охватить целевую аудиторию любителей спорта, повысить узнаваемость спортивного бренда и обеспечить высокий рост продаж при относительно низких затратах на продвижение сайта. Пример: если набрать в поисковой системе Yandex запрос «самая зрелищная хоккейная команда», то в первых десяти ссылках пять раз упоминается хоккейная команда «Салават Юлаев», что подтверждает грамотное использование SEO и наличие сильного бренда спортивного клуба.

2. Контекстная реклама – реклама, которая размещается на спортивных сайтах и в поисковых системах в соответствии с поисковой тематикой запроса болельщиков или темой самой страницы. Контекстная реклама является действенным инструментом быстрого привлечения новых болельщиков в интернет-пространстве. Пример: хоккейный клуб «Салават Юлаев» активно использует контекстную рекламу, направленную на клиентов с «горящим спросом», а на болельщиков – таргетированную рекламу, что помогает вывести продажи билетов на матчи на новый уровень.

3. Контент-маркетинг – инструмент привлечения целевой группы любителей спорта и вовлечения их в процесс покупки. Контент – это содержательное наполнение информационного ресурса, от оригинальности и качества которого зависит приток посетителей. Создание контента – сложный, трудоемкий процесс, поэтому данную работу следует строить на основе «маркетинговой воронки» привлечения клиентов. Болельщики способны обеспечить начало реализации контент-стратегии. Спортивному клубу в начале нужно работать с интернет-площадками, которые обеспечивают максимальный

охват аудитории, а затем развиваться в сторону специализированного контента. Пример: известный спортивный портал Sports.ru с его «Трибуной». Сначала новости о хоккейном клубе просто размещались на этом ресурсе, а затем на платформе Sports.ru было разработано мобильное приложение, посвященное исключительно команде «Салават Юлаев».

4. SMM (англ. social media marketing) – процесс управления трафиком и привлечения внимания целевой аудитории, повышения ее лояльности [5] к спортивному продукту, клубу или бренду через социальные сети. Социальные сети дают возможность преодолеть временные и территориальные барьеры, чтобы находиться в контакте со своим окружением (друзьями, родственниками, коллегами), не отвлекаясь от основной деятельности [3]. Основными этапами SMM являются: сегментирование целевой аудитории на основе анализа профилей пользователей; таргетирование и создание уникального контента; работа в социальных сетях для обеспечения «живого» аккаунта. Пример: хоккейный клуб «Салават Юлаев» ведет аккаунты во всех популярных социальных сетях «ВКонтакте», «Одноклассники», Twitter, Instagram, Facebook.

Ядром спортивного интернет-маркетинга должен стать блог-ресурс, на котором интересный контент появляется сначала, а затем распространяется в социальных сетях и СМИ. Нужно понимать, что вложения в спортивный интернет-маркетинг являются долгосрочными. При условии распространения интересной информации, клуб будут уважать журналисты, болельщики, и это поможет привлекать на трибуны больше людей и повышать продажи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бикметов Е. Ю., Касимова Э. Р., Кузнецова Е. В., Рувенный И. Я. Референтный маркетинг как инновационная коммуникационная технология взаимодействия с потребителями // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. – 2015. – № 2 (31). – С. 25–31.
2. Галеева М. В., Касимова Э. Р., Кузнецова Е. В. Интернет-маркетинг как инновационное направление маркетинга // Управление экономикой: методы, модели, технологии: материалы XVII Международной научной конференции. – Уфа: УГАТУ, 2017. – С. 161–164.
3. Касимова Э. Р., Кузнецова Е. В. Современные направления SMM-продвижения // Актуальные вопросы экономической теории: развитие и применение в практике российских преобразований: Материалы VII международной научно-практической конференции. – Уфа, 2018. – С. 190–192.
4. Касимова Э. Р., Кузнецова Е. В., Рувенный И. Я. Лидерство в управлении коммерческими и социальными проектами // Управление экономикой: методы, модели, технологии: материалы XIX Международной научной конференции / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа: РИК УГАТУ, 2019. – С. 164–167.
5. Рувенный И.Я., Аввакумов А.А. Управление лояльностью потребителей: учебное пособие. – Уфа: УГАТУ. 2015. – 194 с.

Самигуллина Е. В.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

НОСИМЫЕ УСТРОЙСТВА И ТЕХНОЛОГИИ ИНТЕРНЕТА ВЕЩЕЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Аннотация. В современном мире происходит активное развитие направления носимой электроники, интернет вещей используется для поддержки здоровья и занятий спортом, эффективно используются в профессиональном спорте. В данной статье рассматриваются перспективы носимых устройств и технологии интернета вещей в физической культуре и спорте.

Ключевые слова: интернет вещей, IoT, носимые устройства, спорт, физическая культура, данные, микроконтроллеры.

Samigullina E. V.

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

WEARABLE DEVICES AND TECHNOLOGIES OF THE INTERNET OF THINGS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Annotation. In the modern world, directions are actively developing that allow you to maintain health and exercise, which are effectively used in professional sports. This article presents a variety of sports and technology. Examples of using these technologies in amateur and professional sports are given.

Keywords: Internet of things, IoT, wearable devices, sports, physical education, data, microcontrollers.

Интернет вещей (Internet of Things, IoT) определяется как концепция, в которой большая часть устройств, используемых людьми, будет снабжена микроконтроллерами для управления и сетевыми интерфейсами для цифровой передачи данных и общения между собой.

Носимые устройства уже стали частью повседневной жизни для многих людей. Интернет Вещей – это стремительно развивающаяся комплексная концепция, включающая в себя исследования в области информатики, сетевых технологий, микроэлектроники и сенсорной техники. Это целая экосистема, которая содержит в себе интеллектуальные устройства оснащенными сенсорами (датчиками), обеспечивающие удаленное управление, хранение, передачу и безопасность данных. Мы уже можем наблюдать появление умных городов, умных автомобилей, умных фабрик и многих других умных объектов. Мобильные телефоны и планшеты уже давно подключены к Сети – в них изначально были установлены все необходимые для этого микросхемы и модули – однако «умные», подключенные к сети микроволновые печи, холодильники, одежда и спортивная атрибутика начинают свое развитие только сейчас.

«Вещи» в смысле IoT могут относиться к широкому спектру устройств. Эти устройства собирают полезные данные с помощью различных

существующих технологий, а затем автономно распределяют данные между другими устройствами. Текущие примеры рынка включают в себя домашнюю автоматизацию, такие как управление и автоматизация освещения, отопление, системы вентиляции, кондиционирования воздуха и многие другие приборы домашнего обихода. Не остается в стороне от технологии интернета вещей и спорт. Физические упражнения почти всегда сопровождаются контролем различных показателей тела и состояния для более успешного и продуктивного занятия спортом. Происходит стремительный процесс информатизации и компьютеризации, в том числе и в области физической культуры и спорта. Компьютерные технологии и Интернет значительно расширяют возможности представления различной информации, изучение возможностей применения компьютерных средств и особенностей использования интернета и электронных устройств в физкультурном образовании и в организации спортивно-оздоровительных мероприятий имеет важное направление научно-исследовательской деятельности. В данной статье рассмотрено, каким образом IoT помогает в спорте и физической культуре, какие конкретно технологии используются и какие умные устройства могут предложить разработчики профессиональным спортсменам и спортсменам-любителям.

В мире так же возрастает количество инновационных компаний IoT и программного обеспечения, с акцентом на использование традиционного спортивного оборудования и его внедрение в современный мир путем встраивания в оборудование датчиков для сбора данных. Можно привести пример разработки умной носимой одежды компанией Athos Wearable Fitness Technology. Компания Athos выпускает одежду со встроенными датчиками, которые определяют частоту сердечных сокращений, частоту дыхания и мышечную активность и передают данные на смартфон через беспроводную сеть WI-FI. Что отличает систему Athos, так это то, что она показывает, насколько напрягаются в процессе тренировки определенные мышцы, что делает умную носимую одежду особенно полезной для тренировок с отягощениями и сопротивлением. Принцип работы устройств и платформы заключается в комплексном обследовании при помощи тестирования. Комплекс IoT-решений отслеживает реакцию организма на разные нагрузки и подбирает оптимальную индивидуальную программу тренировок. Накопленную статистику можно предоставить тренеру, врачу или родственникам. Дистанционный доступ к статистике позволит следить за здоровьем родных, получать рекомендации диетолога, тренера, или лечащего врача, независимо от расстояния.

Цифровые технологии, включая решения Интернета вещей используются при организации спортивных игр: Используется оптическая система слежения, которая устанавливается на стадионах во время чемпионатов и турниров для отслеживания игроков и мяча. 1000 измерений в секунду собирают современные приборы, чтобы оценить скорость футболиста, отрыв от противника, преодоленную дистанцию, формирование тактических фигур и групповую игру. «Умные» часы у рефери (Big Bang Referee smart watch) с

интеграцией с системой видеоконтроля гола (Goal-Line Technology) и отображением информации о счете, времени до конца матча, заменах, карточках. Используя различные цифровые технологии, такие как видеоаналитика матчей и тренировок, технологию анализа больших данных и мониторинг датчиков носимых устройств, которые определяют уровень усталости мышц и сообщают о необходимости отдыха или восстановления, определяют скорость, расстояние, силу и вращение, тренер может отслеживать состояние игрока на поле, технику игры и вероятность получения травмы. В соответствии с накопленной статистикой и проведенным анализом, тренер может эффективно проводить тренировки спортсменов и улучшать тактику и стратегию игры. Датчики обеспечивают отслеживание в режиме реального времени. Носимые устройства определяют уровень усталости мышц и сообщают о необходимости отдыха или восстановления. Таким образом, технология интернета вещей позволяет тренерам и спортивным врачам получить целостное представление о физической форме и здоровье спортсмена, сокращая вероятность травм и уменьшая время восстановления и выздоровления. К примеру, российские футбольные клубы уже рассматривают варианты применения систем компьютерного зрения и используют умные датчики, отслеживающие состояние здоровья футболистов.

Профессиональные теннисисты вроде Рафаэля Надаля или Новака Джоковича отрабатывают подачи и удары, используя компьютеризированные ракетки с огромным количеством датчиков и гироскопов, которые считывают параметры удара. Эти ракетки способны точно уловить и зафиксировать, об какую область сетки ударился мяч, под каким углом и с какой силой был нанесен удар, передавая данные в приложение для смартфона, которое анализирует производительность игрока. Таким образом теннисист сможет посмотреть на параметры своего удара и понять свои ошибки. Примером такой ракетки можно назвать Play Pure Drive французской компании Babolat.

Компания MM8 Sports разработала боксёрские перчатки, в которые встроены датчики и аккумуляторы. Все элементы надёжно защищены от ударов. Датчики собирают информацию в ходе тренировки и передают в специальное приложение, в паре с которым работают «умные» перчатки. Приложение информирует о силе и скорости ударов, а также распознает какие именно удары осуществляет пользователь. Компания MM8 Sports разработала не только «умные» перчатки для бокса, но и для других видов боевых искусств, а также оснащенные датчиками боксёрские груши.

Устройства с поддержкой технологии интернет вещей активно используются не только в повседневной жизни человека, но и позволяют оттачивать мастерство профессиональным спортсменам и спортсменам-любителям. «Умные» устройства позволяют анализировать активность и корректировать действия в соответствии с поставленной целью, технология позволяет тренерам и спортивным врачам получить целостное представление о физической форме и здоровье спортсмена, сокращая вероятность травм и уменьшая время восстановления и выздоровления.

Интернет Вещей является комплексной сферой и имеет ряд факторов, способных замедлить ее развитие. Для раскрытия полного потенциала использования IoT – устройств необходимо решить множество проблем связанные со стандартами обеспечения безопасности, архитектуру построение экосистемы, каналы и протоколы подключения устройств. Сегодня в мире крупные организации, такие как NIST, IEEE, ISO/IEC и другие делают огромные усилия в решении вопросов стандартизации, безопасности и архитектуры разрабатываемых устройств.

Без сомнений, что IoT оказывает глубокое влияние на индустрию спорта и спортивного оборудования, позволяя игрокам эффективнее оттачивать свои навыки. И с течением времени все больше компаний появится на рынке спортивных IoT продуктов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Проблемы и задачи реализации концепции Интернета Вещей // habr [Электронный ресурс] — URL: <https://habr.com/ru/post/479890/> (дата обращения 19.02.2020)
2. Povarov A. How to play tennis...with the Internet of Things// luxoft] — URL: <https://www.luxoft.com/blog/apovarov/how-to-play-tennis-with-the-internet-of-things>
3. Smart sports: How the 'Internet of Things' is revolutionising the way we train and play// mashable[Электронный ресурс] — URL: <https://mashable.com/2016/08/30/smart-sports/> (дата обращения 19.02.2020)

Сухоруков Н. Н.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Аннотация. Данная статья посвящена изучению внедрения технологий в физическую культуру отрицательные и положительные стороны.

Ключевые слова: современные технологии, спорт, технологии в спорте.

Sukhorukov N. N.

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

MODERN INFORMATION TECHNOLOGY IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Annotation. This article is devoted to the study of the introduction of technologies in physical culture negative and positive aspects.

Keywords: modern technologies, sports, technologies in sports.

Структура физического воспитания изменилась и расширилась, что заставляет преподавателей совершенствоваться и искать новые подходы и методы в преподавании. Использование технологий в контексте современной

науки и спорта может значительно обогатить учебно-методические процессы, а именно привнести новые методы в преподавание, инструменты оценки и архивирования данных о физической активности и выступлениях студентов.

Использование инструментов и приложений, а также интернет – ресурсов в области физического воспитания способствует расширению знаний о правильной физической активности во время занятий спортом (самооценка работоспособности, уровень физической активности и самочувствие после занятий спортом); повышению эффективности и качества образовательный процесса, начиная от его планирования до проведения оценочной деятельности.

В этой работе мы проанализируем предлагаемые технологии в области физического воспитания, способствующие не только улучшению здоровья, но и образовательной деятельности, принимая во внимание, как образовательные программы, так и повышенные уровни физических нагрузок.

Технологии, особенно в последние двадцать лет, обогатили образование, расширили содержание, инструменты, методологии. Современные разработки в области электронных технологий оказали огромное влияние на систему образования во всем мире.

Использование технологий является важным посредником между обучающей программой и студентом, помогая изменить способы обучения, развивая внутреннюю мотивацию и метапознание. Наиболее важные технологии, используемые в образовании (видеозапись и персональные компьютеры) определили переустановку знаний и появились новые науки оказавшие влияние на преподавание основных наук, таких как математика, физика и др.

Дети, родившиеся в первом десятилетии этого тысячелетия, известны как «*iGeneration*». Широкий доступ к технологиям, которых не было еще каких-то 2-х десятилетий назад, среди детей и молодежи сказался на всех областях обучения.

Приложения в области здравоохранения и физического воспитания доступны и могут быть использованы для обогащения и улучшения учебных программ в большинстве институтов. Многочисленные технологические приложения, касающиеся продвижения физической активности и фитнеса, также доступны и их легко найти. Важно научиться самому организовывать свою деятельность вместе с использованием различного оборудования. Студенты должны продемонстрировать физические навыки и использование технологий в основном через процесс самообучения, а преподаватели должны стать более осведомленными о возможностях современных технологий и всегда поддерживать использование технологических приложений в физическом воспитании.

Образовательные технологии в физическом воспитании направлены на повышение эффективности обучения. Должны обеспечивать возможность обучения и образования всех студентов; быть эффективным инструментом хранения данных, относящиеся к его целям учебной программы.

Практика показывает, что преподаватели имеют позитивное отношение к использованию различных устройств, готовы на их использование в обучении, но на это требуются значительные финансовые ресурсы, что делает эту возможность труднодостижимой. Существуют моменты, которые влияют на использование технологий: бюджет института, большое количество групп и непрерывный процесс преподавания.

Преподавателям необходимо изучить и понять технологические инструменты перед использованием их в спортивных залах, чтобы студенты могли эффективно ими пользоваться. Использование оборудования и инструментов не должно мешать достижению цели урока.

Для применения современных технологий есть ряд условий:

1. преподавателям необходимо разработать программу для непрерывного образования с использованием технологий;

2. технология не должна быть сложной в освоении;

3. наличие бюджета для покупки технологических инструментов в университетах;

4. стандарты должны быть определены для безопасного использования технологий во всех областях спорта и физической культуры для студентов всех возрастов;

5. периодическое обновление программного обеспечения должно быть включено в бюджет;

6. спортивные образовательные программы для преподавателей должны включать современные приложения;

7. технологии следует использовать в процессе оценки и для обмена информацией.

Исследования показывают, что технологии считаются инновационными в том случае, когда в процессе их использования учатся как студенты, так и преподаватели.

Процесс обучения двигательным навыкам (физической грамотности) развивается в соответствии с современными требованиями и представляют собой качественные аспекты, необходимые в физическом педагогическом образовании. На любом этапе физического обучения преподаватели применяют разные стили обучения для облегчения выполнения двигательных задач, в соответствии с различными целями (т.е. простое поддержание физической формы или подготовка к соревнованиям).

Систематическое наблюдение является основным методом оценки двигательных навыков (и координации движений) студента через списки навыков-критериев, в соответствии с критерием модели оценки (критериально-ориентированной оценки), которая придает ценность индивидуальному прогрессу и цели, в сторону которой развивается обучение.

Видеоанализ включен в инструменты качественной оценки. Это эффективный инструмент для мониторинга уровня обучения и поощрения студента. Видеоанализ позволяет преподавателю систематически показывать, как необходимо выполнять движения, что несомненно повышает

эффективность учебно-преподавательского процесса, помогает выделить наиболее сложные аспекты специфических упражнений; содействовать полезным «познавательным усилиям» в процессе обучения; повысить мотивацию, энтузиазм и настойчивость в обучении через учет прогресса; сравнить и оценить прогресс или изменения у студента.

Благодаря мониторингу можно сравнить успеваемость как разных студентов, так и как развивается отдельный студент в разное время года, разобрать последовательность движений для выявления ошибок и оценки результатов обучения; разработать комбинации упражнений, скорректировать стили преподавания.

Пилотное исследование показало влияние последующей обратной связи на успеваемость студентов в умении бросать и ловить мяч с помощью показа видео. Те студенты, которые получили видео в дополнение к словесной информации, показали более высокие оценки, чем те, кто получил только устные инструкции от преподавателя [6].

Внедрение технологий в преподавание физического воспитания мотивирует студентов. Это способствует мониторингу успеваемости студентов, выявлению пробелов в физических навыках, физическому совершенствованию.

В ключе современного образования также важно знать и о современных приборах для мониторинга активности студентов. Среди объективных инструментов для измерения уровней физической активности в университетах можно использовать: шагомер, монитор сердечного ритма, акселерометр и их различные комбинации, объективные и субъективные методы и инструменты.

Например, пульсометр и шагомер, акселерометр (небольшие по размеру и доступные каждому), самоотчеты и т.д.

Акселерометр предоставляет интегрированную информацию: частоту сердечных сокращений, расход энергии (ккал), количество шагов, что также позволяет определить индивидуальный поведенческий профиль студента, связанный с физической активностью, которая оказывает общее количество и интенсивность занятий. Данные, полученные с помощью этих инструментов, являются как количественными, так и качественными и должны интерпретироваться по отношению к различным дополнительным факторам таким как: длительность упражнений, их сложность и интенсивность, организация условий и стиль преподавания физического воспитания. В частности, инструменты оценки развивают связь внутренней мотивации для физической активности у студентов со знаниями о функционировании систем организма. К тому же, систематический мониторинг является важными факторами изменения сидячего поведения и управления свободным временем. Дополнительный вклад в осознание ценности и значения физических нагрузок достигается тогда, когда студенты измеряют количество ежедневных физических нагрузок, выполняя их, используя структурированный и неструктурированный способ, как во время занятий в университете, так и в свободное время.

Другим инструментом, который объединяет все инструменты, является GPS-система глобального позиционирования и географическая информационная система. Система глобального позиционирования (GPS) использует спутники и наземные станции в качестве ориентиров для точного расчета географического положения, контролирует конкретные мероприятия. Например, портативное устройство GPS предоставляет информацию о высоте, расстоянии, время и средней скорости во время пешего похода. Графическая обработка через данные GPS отображает характеристики территории: участки подъема и спуска с земли или улицы с видом на определенный район города.

GPS может использоваться в сочетании с акселерометрами для измерения и мониторинга активности физического состояния (индивидуально и в группах), структурировать качественно-количественный архив данных.

Использование технологий в преподавании физического воспитания представляет собой значительную возможность для улучшения процесса приобщения студентов к занятиям спортом, повышает их эффективность и мотивирует студента. Кроме того, они позволяют взаимодействовать с другими группами / университетами, делиться спортивным опытом, повышают уровень общественного здравоохранения. Программирование, оценка, обработка и хранение данных, являются необходимыми шагами для продвижения образования на основе научных данных. Технологии облегчают создание региональных баз данных для архивации, а также продольного и поперечного анализа данных, касающихся развития моторики и образа жизни студентов и молодежи. Они также позволяют сравнивать и оценивать в последующие периоды активности и отдыха результаты многофакторных вмешательств в процесс обучения.

Физическое воспитание получает значительный вклад от технологий в целях повышения качества преподавания и обучения, несмотря на то, что оборудование и инструменты, даже самые передовые, не должны заменять физическую активность и спортивный опыт студентов.

В дополнение к методикам обучения, технологии являются инструментами, которые улучшают физическое воспитание путем реализации учебно-воспитательного процесса и противопоставляются сидячему образу жизни. Использование социальных сетей для взаимодействия между различными субъектами для обмена спортивным опытом также имеет значение для поддержания физической формы. Качество физического воспитания предполагает интеграцию среды, деятельности, методов и инструментов, а не их разделение или исключение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / П. К. Петров. – 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 288 с.
2. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /

- Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.
3. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Информационная культура специалиста как фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2001. № 12. – С. 18 – 19.
4. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. Для студ. учреждений высш. проф. образования / П. К. Петров. Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.
5. Трощенко О. Н., Шлемова М. В., Чернышева И. В. Использование информационных технологий при проведении спортивных мероприятий // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 191-192.
6. 94FiftySmartSensorBasketball [Электронный ресурс]: сайт производителя – режим доступа: <http://www.fifty.com>.

Сырвачева И. С., Уразалин Н. Б.

Санкт-Петербургский филиал Российской таможенной академии им. В. Б. Бобкова, Санкт-Петербург, Россия

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. В статье представлены действующие и перспективные педагогические технологии в области физической культуры, показан подход к оценке их эффективности методами квалиметрии с целью укрепления здоровья и достижения требуемого уровня развития студентами профессионально важных психофизических качеств и формирования профессиональной психофизической готовности выпускника.

Ключевые слова: педагогические технологии, мониторинг, квалиметрия образования и воспитания, профессионально важные психофизические качества.

Syrvacheva I. S., Yrasalin N. B.

St. Petersburg branch of the Russian customs academy V. B. Bobkova, Saint Petersburg, Russia

RELATED PROFESSIONAL PSYCNOPNYSICAL PREPARED STUDENTS IN THE PROCESS FREE EDUCATION

Annotation. The article presents current and promising pedagogical technologies in the field of physical culture, shows the approach to evaluation their effectiveness with qualifier supamy to promote health and achieve the required level of development by students of professionally important psychophysical qualities and to form the professional psychophysical readiness of the graduate.

Keywords. pedagogical technologies, monitoring, education and education qualifiers, professionally important psychophysical qualities.

Теория профессионального психофизического здоровья выпускника, и не только таможенных специальностей, привлекает внимание многих

исследователей и преподавателей кафедр физического воспитания в процессе подготовки квалифицированных специалистов в вузах системы ВПО [1].

Для измерения любых явлений, отношений, процессов нужны критерии и показатели (их меры). Критерии представляют собой стороны, грани, состав свойства, особенности продукции/услуг, отличающие их друг от друга. Особые требования предъявляются к критериям качества образования и их показателям. "...Нужны принципиально новые оценки качества образования, с тем чтобы оно отвечало современным требованиям, причем с опорой на критерии, предъявляемые обществом, экономикой, работодателями, рынком труда" (В. В. Путин, 2007). Общеизвестно, что центральной проблемой, необходимым условием функционирования системы менеджмента качества вуза как подсистемы «Системы высшего образования», является обеспечение непрерывного измерения и оценки качества (квалиметрии) подготовки студента на всех этапах его обучения – педагогическая квалиметрия [2]. Только на основе анализа результатов такой квалиметрии можно выработать необходимое управляющее решение по воздействию на процесс повышения качества образования. Для физической культуры оно нацелено на разработку приемов и средств реализации квалиметрического мониторинга состояния здоровья, функциональной и психофизической подготовленности, валеологической образованности студентов. Важно, чтобы такой мониторинг учитывал профессиональную направленность физической культуры в вузах системы высшего профессионального образования (ВПО), которая обеспечивает тесную связь образовательно-воспитательного процесса с целостной профессиональной подготовкой специалиста [2]. По нашему мнению, чем шире эта теория будет приобретать права гражданства в плане практического применения, тем точнее должны отрабатываться показатели как уровней профессиональной психофизической готовности в целом, так и составляющих ее компонентов и критериев.

Процесс образовательной и воспитательной деятельности студентов при освоении дисциплины "Физическая культура" должен включать медико-биологический, педагогический и психологический контроли, позволяющие избирательно оценивать индивидуальное здоровье, физическое и функциональное развитие, профессиональную психофизическую подготовленность выпускника. Решению этих задач должны послужить формулировка четкого определения и составление номенклатуры профессионально-значимых качеств специалиста в зависимости от профиля образовательного учреждения, разработка методики профессиональной психофизической подготовки с применением и учетом требований опережающей образовательной технологии.

Нами была научно обоснована и разработана концепция и некоторые теоретические положения профессионального здоровья специалиста таможенного дела. Значимость этой теории для практической деятельности заключается в количественной оценке состояния здоровья, оптимальности

реакций, степени адаптации и уровня функциональных и психофизических возможностей организма студентов.

Необходимо обратить внимание и на проблему концепции “индивидуального здоровья” студента, которая, являясь актуальной, подчеркивает, что двигательная и сознательно мотивационная активность в организации здоровой жизнедеятельности индивидуума была и остается определяющей. А это, прежде всего: состояние физического развития и здоровья (физическое развитие, функциональная и физическая и подготовленность); физическая и психофизическая готовность к профессии; уровень усвоения специальных знаний (валеологическая образованность).

Так, первым, по нашей градации, из показателей качества выбран физиологический статус студента, объединяющий его антропометрические данные, характеристики состояния здоровья, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Здесь уместно добавить, что в физической культуре этот показатель выступает ещё и в качестве оценки степени адаптации человека к физическим нагрузкам, способности адекватно реагировать на существующие факторы риска в учебной и профессиональной деятельности, последнее учитывается при метрологическом обеспечении оценки показателя качества.

Физическая подготовленность как функция отдельных, существенных для нашего специалиста, физических параметров является определяющим компонентом физической готовности к профессии, а для нас – это второй показатель качества.

Компонентом психофизической готовности специалиста к профессиональной деятельности и уж тем более её эффективности являются обусловленные его моделью профессионально важные психические и психофизические качества – третий для нас показатель качества физкультурного образования в учреждениях ВПО. Изучение таможенной деятельности и анализ разработанных нами профессиограмм [2,3] позволяет выявить комплекс психофизических свойств и способностей личности, необходимых специалисту. К числу таких показателей профессиональной психофизической готовности относятся и такие психические качества:

– внимание – способность одновременно воспринимать несколько объектов (объем внимания); выполнять одновременно несколько действий (распределение внимания); быстро оценивать несколько объектов (переключение внимания); умение сосредоточиться на одном объекте (концентрация внимания); и удерживать требуемую интенсивность внимания в течение длительного времени (устойчивость внимания).

– оперативная и долговременная память;

– оперативное мышление.

Для людей “сложных” профессий, к которым относится и специальность таможенника, исключительное значение имеет развитие нервно-эмоциональной устойчивости, способности управлять своими чувствами, иметь выдержку и самообладание. Сотруднику таможенных органов требуются и волевые

качества, обусловленные необходимостью преодолевать различные трудности – честность и добросовестность, быть дисциплинированным, требовательным к себе, действовать в соответствии с существующими законами, правилами, нормами. Этого можно достичь, выполняя такие упражнения, которые не являются в полной мере повторением естественных движений, сформировавшихся в ходе эволюции, а синтезированы на основе появившейся в них необходимости. Например, занятия на специальных тренажерах, освоение приемов рукопашного боя, огневая подготовка, специальные упражнения восстановления работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний, а также реабилитационные мероприятия после перенесенных заболеваний и другие [3].

Материал теоретического раздела предусматривал овладение студентами системой научно-практических знаний и умений, специальных знаний, необходимых для понимания природных, биологических и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности. Кроме того, студентам часто предлагалась поисковая деятельность и подготовка соответствующего выступления на лекции, на конференции или изложение в виде реферативного сообщения, что обеспечивало, в том числе, обратную связь в системе "преподаватель – студент".

Блок практических знаний и умений. Учебный материал модуля направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование профессионально важных физических качеств и свойств личности и профессиональной психофизической готовности выпускника.

Методико-практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширение и творческое воспроизведение студентами основных форм, методов формирования профессиональной психофизической готовности средствами физической культуры и спорта. Для того чтобы знания и умения студента были мобильными, он должен обрабатывать накопленные знания, уметь добывать новые и использовать те и другие в своей практической деятельности. Кроме того, интенсификация обучения, сокращение времени, затрачиваемого на расчеты и обработку результатов оперативного, текущего и итогового контроля достигалась применением вычислительной техники с соответствующим программным обеспечением.

В целом, настоящая «Методика» устанавливает номенклатуру и структуру показателей качества, по которым оценивается образовательная деятельность вуза в области, для нас, физической культуры (ОДФК), способы их измерения и правила принятия решений. В правовом отношении её можно рассматривать как приложение к Методике внешней экспертизы вуз ВПО её методических рекомендаций по проведению само обследования вуза. Для учебной работы вуза «Методика» становится составной частью учебно-методического комплекса учебной дисциплины, а в практическом применении «Методика» явилась составной частью «Экспертно-информационного комплекса квалитметрии образовательной деятельности вуза (кафедры) в области физической культуры» для специализированного вуза.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (с изменениями на 6 апреля 2015 года) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" [Электронный ресурс]. Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».
2. Сырвачева, И. С. Квалиметрия инновационных технологий обучения и физического воспитания студентов (на примере таможенных специальностей): дисс.д-ра пед. наук: 1300.08 / И. Сырвачева.- Москва. 2010. 314 с.
3. Сырвачева И. С., Сырвачев В. А., Зуев С. Н. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой. Учебное пособие. Издательство «Ай Пи Зр. Медиа», 2018 г., 140 с.
4. <http://teoriya.ru>
5. www.informika.ru

Толстова Т. И., Самотаев П. И., Сулова Г. В.

Рязанский государственный медицинский университет Минздрава России, Рязань, Россия

РОЛЬ И МЕСТО ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. Существование противоречия между необходимостью формирования физически здорового специалиста при обучении в медицинском вузе и отсутствием мотивации студентов заниматься физической культурой, побуждает к изменению формата проведения занятий по физической культуре. Цель работы – научное осмысление инновационных процессов в физической культуре и определение роли фитнес - технологий в совершенствовании учебно-воспитательного процесса по физической культуре в вузе.

Ключевые слова: фитнес, мотив, физическая культура.

Tolstova T. I., Samotaev P. I., Suslova G. V.

Ryazan state medical university of the Ministry of Health of Russia, Ryazan, Russia

THE ROLE AND PLACE OF FITNESS TECHNOLOGY IN MODERN PHYSICAL EDUCATION

Annotation. The existence of a contradiction between the need to form a physically healthy specialist when studying at a medical University and the lack of motivation of students to engage in physical culture, encourages a change in the format of physical culture classes. The purpose of this work is to provide a scientific understanding of innovative processes in physical culture and determine the role of fitness technologies in improving the educational process of physical culture in higher education.

Keywords: fitness, motive, physical education.

Одной из проблем физического воспитания в вузе является недостаточная заинтересованность студентов в занятиях физической культурой. Для повышения интереса студентов вузов к физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо использовать виды двигательной активности, наиболее привлекательные и распространённые среди молодёжи. Фитнес-программы отличаются эффективностью тренировки в сочетании с

удовольствием от неё, поэтому фитнес привлекает внимание студенческой молодёжи. Итак, можно констатировать наличие противоречия между необходимостью формирования физически здорового специалиста при обучении в вузе и отсутствием мотивации студентов заниматься физической культурой и спортом, необходимостью изменения формата проведения занятий по физической культуре с использованием новых подходов и новых технологий. Фитнес-технологии формируют мотив престижности, признак причастности к избранному кругу, являются признаком того, что человек идет в ногу со временем. Фитнес в физической культуре характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которое на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы.

Цель работы – научное осмысление инновационных процессов в физической культуре и определение роли фитнес-технологий в совершенствовании учебно-воспитательного процесса по физической культуре в вузе.

Американский врач, ученый К. Купер, признанный основателем современного фитнес-движения, результатами своей научной деятельности заложил основу фитнес-движения, которое получило практическое воплощение в многочисленных компаниях за здоровый образ жизни. Ведущим принципом фитнеса был определен принцип «нагрузка ради здоровья». Он пропагандировал концепцию профилактики заболеваний вместо их лечения.

Фитнес сегодня – это образ жизни определенной категории людей, помогающий им поддерживать и укреплять свое здоровье, как физическое, так и психическое, без предельного напряжения функций организма. Образ жизни, создающий необходимые резервы для обеспечения своей текущей жизнедеятельности, позволяющий сбалансировать эмоциональное состояние, улучшить физическую форму, вести активный образ жизни и быть в разумном равновесии с окружающим обществом. Фитнес – технологии – это, прежде всего, технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования.

Внедрение фитнес-технологий грамотно и целенаправленно в систему непрерывного физкультурного образования, в занятия физической культурой для оздоровления учащейся молодежи сегодня является одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов высших учебных заведений. Инновации вместе с традиционным наследием физической культуры активно воспринимаются фитнес-индустрией, творчески перерабатываются и ложатся в основу фитнес-технологий. Процесс создания различных инновационных оздоровительных технологий в фитнес-индустрии подчиняется принципу спиралеобразного развития, присущему общей схеме развития человеческого общества в глобальном масштабе. На Западе фитнес-индустрия неразрывно

связана с медициной и социальной сферой: в фитнес-центры люди приходят не только ради подтянутой фигуры, но и для решения реальных проблем с избыточным весом, опорно-двигательным аппаратом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также для различных видов реабилитации. При этом фитнес-центры активно сотрудничают с клиниками, на территории клубов имеются медицинские отделения с современным оборудованием.

Таким образом, фитнес является социокультурным феноменом в области физической культуры. В условиях стремительно изменяющегося мира фитнес находится в постоянном процессе развития. Использование нового термина в физической культуре способствует установлению контактов с международными физкультурно-оздоровительными организациями. Отражает глобалистические идеи современной цивилизации. Формирует мотив престижности, признак причастности к избранному кругу, к образованности. Является признаком того, что человек идет в ногу со временем. Фитнес в физической культуре характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которое на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Арпентьева, М. Р. Здоровьесбережение в вузе: проблемы и перспективы / М. Р. Арпентьева // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2018. — № 4 (11). — С. 14-36. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/artide/view/4689>
2. Буянов, В. Н. Фитнес-культура студентов в системе высшего профессионального образования / В. Н. Буянов, И. В. Переверзева, Ю. А. Усачёв // Вузовская наука в современных условиях : сб. материалов 50-й науч.-техн. конф., 25 янв. — 30 янв. 2016 г. : в 3 ч. — Ч. 3. — Ульяновск : УлГТУ, 2016. С.124-127
3. Лаврухина Г. М. Фитнес: учеб.метод.пособие / СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб, 2002. — 42 с.

Янмурзин Д. Р., Башмаков Р. Р.

Уфимский юридический институт МВД России, Уфа, Россия

РОЛЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОВЫШЕНИИ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Аннотация. В статье рассматриваются основные информационные технологии, которые сыграли существенную роль в преобразовании спортивной деятельности. Автор приходит к выводу, что внедрение технологий в спорт может иметь как положительное воздействие, так и привести к негативным последствиям для спортсменов, их конкурентов и для спорта в целом.

Ключевые слова: спорт; мягкая сила; информационные технологии; Олимпийское движение; соревнования.

ROLE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN INCREASING SPORTS RESULTS

Annotation. The article discusses the main information technologies that have played a significant role in the transformation of sports activities. The author concludes that the introduction of technology in sports can have both a positive impact and lead to negative consequences for athletes, their competitors and for sports in general.

Keywords: sport; soft power; information Technology; Olympic movement; competitions.

Ценность спорта очень высока, и спортивная деятельность имеет огромное влияние во всем мире как один из факторов «мягкой силы». Мягкую силу можно противопоставить «жесткой силе», которая является основой принуждения. Мягкой силой могут обладать не только государства, но и все участники международной политики, такие как неправительственные организации или международные институты.

Мягкая сила государств имеет свои источники, которые могут опираться на три ресурса:

- культура, в том числе деятельность средств массовой информации (для создания привлекательности для других),
- политические ценности (для создания ценностных ориентиров, которые могут разделять ряд стран, международных и региональных организаций и т.д.),
- внешняя политика, взаимодействие с другими факторами (для создания в глазах других морального авторитета) [1].

Таким образом, применяя эти инструменты мягкой силы, государство или иной субъект может получить желаемые результаты в мировой политике, потому что другие страны - восхищаясь ее ценностями, подражая ее примеру, стремясь к ее уровню процветания и открытости – хотят ей следовать. В этом смысле важно также определить повестку дня и привлекать других в мировую политику, а не только заставлять их меняться, угрожая военной силой или экономическими санкциями. Эта мягкая сила – заставляя других желать определенных результатов, кооперирует людей, но не принуждает их.

Ресурсы мягкой силы – это, прежде всего, информационные активы, которые создают привлекательность для оппонентов. Таким образом, можно утверждать, что «создание привлекательности всегда более эффективно, чем принуждение, и многие ценности, такие как демократия, права человека и индивидуальные возможности, глубоко привлекательны, поэтому апеллирование к ним может привести к желаемым результатам.

Информационные технологии в этой связи стали важным междисциплинарным институтом в спортивных отношениях. К примеру, Олимпийское движение является одним из самых масштабных социальных движений в человеческом обществе. Страны со всего мира, собирающиеся в одном месте во время Олимпийских игр, являются воплощением пересечения

спорта и коммуникаций. Этот факт подчеркивает важность информационных технологий в сфере спорта.

По мере глобального изменения технологий трансформируются каналы коммуникации и содержание сообщений. В начале 1960-х годов развитие компьютерных технологий ознаменовали появление глобальной сети Интернет, что значительно изменило алгоритм использования информационных технологий, в том числе, в спорте. Это проявляется, например:

- в анализе тенденций в спортивных дисциплинах,
- для определения статистики,
- транслирования счета в спортивной дисциплине,
- для ведения списков (например, список имен спортсменов, менеджеров, официальных лиц, хронометристов, медицинского персонала) и прочее. Ранее это требовало много времени, так как выполнялось вручную.

Теперь можно не только создавать подробные списки спортсменов и иных лиц, имеющих отношение к спортивной дисциплине, но и планировать их взаимодействие. Кроме того, большинство спортивных площадок имеют современные табло, которые запрограммированы для обновления статистики и информации непосредственно в компьютерной системе. К основным технологическим приспособлениям можно отнести:

1. Технология «Хок-Ай» (Ястребиный глаз)

Эта технология использует 6-7 высококачественных камер, расположенных над игровым полем (например, с высоты птичьего полета), для анализа различных характеристик, в том числе, траекторий объекта, используемого в спортивных соревнованиях. Технология «Хок-Ай», наиболее часто используется в теннисе, крикете, регби и волейболе и значительно упрощает деятельность судей [2].

2. Устройство HANS

Подавляющее большинство технологических достижений в спорте связано с безопасностью, и устройство HANS (обеспечивающее поддержку головы и шеи), используемое в автоспорте, является одним из самых известных.

Устройство HANS, в основном изготовленное из полимера, армированного углеродным волокном, имеет форму буквы «U», задняя часть U расположена позади задней части шеи, а две руки лежат плоско вдоль верхней части грудной клетки над грудными мышцами. Устройство, как правило, поддерживается плечами. Оно прикреплен только к шлему, а не к ремням, телу водителя или сидению.

Целью устройства HANS является предотвращение столкновения головы с ударом вперед и назад, предотвращая чрезмерное вращательное движение в качестве вторичной защиты, без ограничения движения шеи. Другими словами, она позволяет голове водителя нормально двигаться, но предотвращает или ограничивает движения головы во время аварии. При любом виде аварии тело человека, которое не защищено, замедляется ремнем безопасности, при этом голова поддерживает скорость до тех пор, пока шея не замедлится.

3. Портативные компьютеры – еще одно достижение в мире безопасности и мониторинга физического состояния спортсмена, позволяющее отслеживать показатели здоровья спортсмена в режиме реального времени. С момента их создания количество случаев обездвиживания, сердечных приступов и иных критических воздействий значительно сократилось.

4. Протезы для спортсменов-инвалидов

Люди с ограниченными возможностями или потерявшие конечности никогда не имели возможности участвовать в соревнованиях и конкурировать в прямом смысле этого слова, но с развитием технологий протезирования все больше и больше людей с ограниченными возможностями включились в спорт и стали примером и мотивацией для многих людей по всему миру.

5. Неперевариваемые таблетки со встроенным термометром.

Для спортсменов важно контролировать состояние внутренних органов, температуру и частоту сердечных сокращений. Но это не всегда возможно проверить вручную. Чтобы точно следить за температурой тела, некоторые тренеры используют неперевариваемые таблетки.

Данная таблетка движется по желудочно-кишечному тракту и передает жизненно важную информацию о состоянии внутренних органов спортсмена медицинскому персоналу. Поэтому, если выявляется какая-либо проблема, ее можно решить максимально оперативно.

Это поможет свести к минимуму смертность от чрезмерной нагрузки на сердце и центрально-нервную систему, которые являются наиболее распространенными причинами смертности спортсменов.

Таким образом, с использованием таких современных технологий, почти каждая область спорта стала зависеть от автоматизации, которая подразумевается из-за глобального распространения спорта во всем мире. Иными словами, выступления любого спортсмена из любого государства должны быть доступны по всему миру, так как этого требуют современные условия.

С помощью Интернета и других веб-сервисов прямые трансляции спортивных событий стали доступными в любой точке планеты. Большинство профессиональных видов спорта в мире давно используют сервис «мгновенный ответ» и другую высокотехнологичную помощь, чтобы помочь судьям сделать правильное, и что немаловажно, быстрое решение. Судьи, находящиеся вне спортивной площадки, могут общаться по беспроводной технологии.

Развитие информационных технологий оказывает большое влияние на спортивные отношения, при этом влияние может быть как положительным, например: повышение уровня осведомленности о данном виде спорта, турнире, матче; выстраивание эффективной коммуникации, современные методы функциональной диагностики (например, «Омега-спорт-2», MindManager, биоуправление с помощью БОС-тренинга) и т.д., так и негативным [1]. Дело в том, что спортсмены всегда искали технологии, чтобы опередить других противников. Использование технологий проникло в соревновательный момент спортсменов, что можно причислить, скорее, к недостаткам.

Таким образом, информационные технологии играют жизненно важную роль в жизни человека, в частности, в области спорта. Технологии помогают избежать ошибок в организации и управлении различными видами спорта и игр на мировом уровне. Информационные технологии в спорте создали ряд научных дисциплин, по которым совершенствуется обучение и инструктаж, биомеханический анализ и иные необходимые в спорте исследования. Тем не менее, применение технологий в некоторых случаях (попытки получения преимущества за счет применения технологий) может сказываться негативно на соревновательном моменте и, в конечном счете, на всей спортивной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1.Nye, Joseph. Bound to Lead: The Changing Nature of American Power. London: Basic Books, 1990. P. 52.
- 2.James A. R., Nafziger, Stephen F. Ross. Handbook on International Sports Law Research Handbooks in International Law Series. — Edward Elgar Publishing, 2011. — С. 11.
- 3.Спортивная медицина. Омега-Спорт. [Электронный ресурс]. URL: <http://omegas.dyn.ru/>

СЕКЦИЯ 6. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МЕДИЦИНЫ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ, НАРКОМАНИИ И ПРЕСТУПНОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Ахромов А. Г., Саакова К. Р., Величко А. И.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия

АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К СЕЛФИ

Аннотация. На основе теста на селфи-зависимость проанализировано отношение студентов к селфи.

Ключевые слова: селфи, селфи-зависимость, студенты.

Akramova A. G., Saakova K. R., Velichko A. I.

Kuban state University of physical culture, sports and tourism, Krasnodar, Russia

ANALYSIS OF STUDENTS ATTITUDE TO SELFIES

Annotation. On the basis of the test for self-dependence, the attitude of students of the Pedagogical education training direction to selfies is analyzed.

Keywords: selfie, selfie addiction, students.

Слово «селфи» пришло из английского языка и означает «сам», «себя» – действие, выполняемое самостоятельно. Селфи-зависимость иногда называют селфизмом, селфиманией [3].

Селфи-зависимость – это форма аддиктивного поведения, характеризующаяся непреодолимым желанием фотографировать себя, публиковать результаты в сети Интернет и получать положительную оценку от других людей. Расстройство проявляется ежедневным созданием и размещением снимков в социальных сетях, отслеживанием комментариев, отметок «нравится». Селфиманы тратят много времени на выбор места, позы, одежды, макияжа и прически для фото, тяжело переживают критику, испытывают эмоциональный подъем при получении похвалы и комплиментов. Диагностика проводится методом клинической беседы. Для лечения используется когнитивно-бихевиоральная психотерапия, групповые тренинги [2].

Основные признаки селфизма – ежедневная публикация самостоятельно созданных портретов или фотографий частей тела, зависимость настроения и мыслей от комментариев, количества похвалы, хороших оценок. Селфи-зависимые люди тратят до 10-12 часов в сутки на создание, ретуширование и публикацию фотоизображений, их обсуждение в Интернете. Фотографирование становится формой навязчивого действия, невозможность его выполнения вызывает чувство беспокойства, напряженность, иногда – панику. Периоды

популярных снимков и одобрения со стороны публики сопровождаются повышением настроения аддикта, эмоциональным возбуждением, гиперактивностью. Критика вызывает тревогу, уныние, может стать причиной депрессии [4].

Селфиманы делают одиночное селфи; груфи (Group Panoramic Selfie) – групповое панорамное фото; релфи (Relationship selfie) – автопортрет с любимым близким человеком; фелфи (Farmer Selfie) – фотографии авторов с домашними питомцами. Фото создаются не только при интересных событиях, но и в повседневной, в том числе интимной обстановке: в лифте (лифтолук), в туалете и ванной комнате (туалетный лук, Bath Selfie), сразу после пробуждения в постели (Wake Up Selfie), после секса (After Sex Selfie), во время занятия в спортзале, в примерочной кабинке магазина. Среди девушек популярно селфи с вытянутыми губами – уткоселфи, DuckFace Selfie, а также автопортреты с выпячиванием ягодиц – белфи, Butt-selfie. Крайней формой зависимости является создание экстрим-селфи. Молодые люди делают снимки в моменты опасности и риска – встают на край крыш небоскребов, взбираются на крыши вагонов движущегося поезда, фотографируют себя при пожаре или катастрофе. Ценность снимка становится выше ценности жизни [5].

Продолжительная селфи-зависимость усиливает нестабильность самооценки, склонность к нарциссизму. Селфиманы нерационально расходуют время, часто не успевают заниматься реальными повседневными делами – учебой, работой, общением с членами семьи, друзьями. Постепенно это становится причиной замкнутости, десоциализации. Создание фотографий в экстремальных ситуациях повышает риск травм и гибели. В погоне за шокирующим кадром люди забывают о реально существующих угрозах. Известно множество случаев падения с высоты, автодорожных аварий при выполнении снимков [1].

Так как селфизм в настоящее время является достаточно распространенным явлением, мы предположили, что часть студентов имеет признаки зависимости от селфи, что связано с некоторыми их психологическими особенностями.

Цель исследования – изучить наличие признаков зависимости от селфи у студентов направления подготовки «Педагогическое образование» Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Задачи исследования.

1. Провести анализ литературных источников и материалов Интернета по вопросу возникновения зависимостей, в том числе селфизма, в студенческой среде.
2. Определить наличие признаков зависимости от селфи у студентов направления подготовки Педагогическое образование.
3. Дать практические рекомендации по профилактике зависимости от селфи в студенческой среде.

В исследовании принимали участие 26 студентов 1 курса направления подготовки Педагогическое образование, направленность (профиль)

«Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура», из них было 12 девушек и 14 юношей.

Студенты проходили тест на селфи-зависимость. Ответьте на 10 вопросов. В каждом вопросе выберите один ответ.

1. Есть ли у вас аккаунты в соц. сетях?

а) много; б) один; в) нет

2. Как часто вы обновляете свой новый пост, надеясь увидеть комментарий или лайк?

а) часто обновляю и слежу за лайками; б) иногда смотрю на количество лайков; в) не слежу за количеством

3. Как вы реагируете на негативные комментарии под вашим фото?

а) иногда я расстраиваюсь; б) негатив меня не задевает; в) не читаю комментарии

4. Сколько фото вы делаете, прежде чем результат удовлетворит вас?

а) делаю 5-10 фото, а потом выбираю среди них лучшее; б) делаю 1-2 фото, а потом выкладываю селфи; в) просто прошу меня сфотографировать

5. Какие фоторафии вы публикуете в соцсетях или пересылаете друзьям?

а) селфи (друзья, вечеринки); б) только если оказываюсь в каких-либо любопытных местах; в) не люблю выставлять свои фото напоказ

6. Вы обрабатываете селфи, прежде, чем опубликовать?

а) каждое фото обрабатываю фильтром; б) иногда обрабатываю; в) зачем его обрабатывать

7. У вас есть монопод?

а) да; б) нет; в) Что это за прибор?

8. Если вы делаете селфи с друзьями, кто чаще выступает инициатором?

а) я; б) в основном друзья; в) мои друзья не делают селфи

9. Считаете ли вы селфи отдельным видом современного фотоискусства?

а) это целое искусство, не зря оно завоевало мир; б) это современный тренд, который забудется со временем; в) это опасная забава

10. Какую реакцию у вас вызывает число лайков под вашим селфи?

а) если селфи набирает мало лайков, я расстраиваюсь; б) я не знаю, сколько лайков обычно у моих селфи; в) не слежу за лайками

Оценка результатов теста: Очень высокая зависимость – 26-30 баллов – ты полностью селфизависим. Стоит задуматься, не является ли селфи твоим смыслом жизни, ведь есть варианты решения твоей проблемы.

Высокая зависимость – 22-25 баллов – ты находишься на грани селфи-зависимости. Пора все взвесить и решить, стоит ли так этим увлекаться.

Средняя зависимость – 18-21 баллов – вроде бы не все еще потеряно. Но еще чуть-чуть и ты начнешь постить снимки в сети каждый день.

Низкая зависимость – 14-17 баллов – ты не прочь выложить в сеть пару снимков в месяц, но до зависимости тебе далеко.

Отсутствие селфи-зависимости – 10-13 баллов – ты, как многие, знаешь, что такое селфи, но эта тема далека от тебя и совсем тебя не интересует.

Проведенное нами исследование показало следующее. Юноши имели средний балл теста $18,8 \pm 1,4$ балла. Это по шкале оценки соответствует средней степени зависимости от данной привычки.

Девушки имели средний балл теста на селфи-зависимость – $20,8 \pm 1,6$ балла. Это несколько больше, чем у юношей, но также по шкале оценки относится к средней степени зависимости.

До начала эксперимента мы предполагали, что большая часть студентов будет иметь низкую степень селфи-зависимости, причем девушки будут проявлять селфи-зависимость чаще, чем юноши. Наше исследование показало, что степень зависимости у юношей и девушек практически одинакова, а полученные показатели характеризуют среднюю степень зависимости.

Полученные данные свидетельствуют о необходимости профилактической работы со студентами в данном направлении, так как селфи-зависимость, как и другие виды зависимостей, является тревожным признаком и требует проведения со студентами определенных видов профилактической работы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Науширванова Р. Р., Ахмадеева Е. В. Психологические аспекты селфи // Современные научные исследования и инновации. – 2016 - № 1. – С. 48-51.
2. Сосин И. К., Гончарова Е. Ю., Чуев Ю. Ф. Селфи как субкультура и новая форма зависимости: идентификация проблемы // Восточноевропейский журнал внутренней и семейной медицины. – 2015. – Т.2. – С. 124-128.
3. Челышева И. В. Селфи – зависимость или новое искусство // Crede Experto: транспорт, общество, образование, язык. – 2018. - № 1 (16). - С. 21-26.
4. Шарипова Г. Р., Дроздикова-Зарипова А. Р. Профилактика селфи-зависимости у младших подростков // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5 (часть 1). – С.142-148.
5. <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/psychiatric/selfie-addiction>

Кошевец Г. В.¹, Абдрахманов Э. В.²

¹ Уфимская школа по подготовке специалистов-кинологов МВД России, Уфа, Россия

² Уфимский юридический институт МВД России, Уфа, Россия

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Аннотация. В статье авторами раскрывается повышения эффективности обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей, важность и необходимость получаемых навыков для решения служебных задач, а также меры принимаемые МВД России для развития комплексной физической подготовки сотрудников.

Ключевые слова: физическая сила, боевые приемы борьбы, методика обучения, курсанты, слушатели.

IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF TRAINING IN COMBAT TECHNIQUES FOR CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Annotation. The article reveals a problem such as increase of efficiency of training in martial fighting techniques of cadets and students, the importance and necessity of the obtained skills to solve professional tasks, as well as measures taken by the interior Ministry of Russia for development of complex of physical preparation of employees.

Keywords: physical strength, fighting techniques, training methods, cadets, students.

Существующая в нынешнее время сложная криминогенная обстановка, увеличение количества преступлений, требуют повышения требований, предъявляемых к сотрудникам ОВД. При этом должны учитываться все аспекты подготовки сотрудников, в том числе уровень физической подготовки. Современная статистика показывает, что зачастую из-за невысокого уровня физической тренированности сотрудников, участвующих в задержании страдают не только граждане, но и сами сотрудники. Только за 2019 год за неправомерное применение физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия и в том числе применения боевых приемов борьбы к уголовной ответственности привлечено около 20 сотрудников.

Новое законодательство впервые отдельной главой регулирует применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Что, несомненно, поможет правомерно и тактически грамотно применять навыки боевых приемов борьбы. И это подтверждается законодателем, а именно в ст. 20 Федерального закона «О полиции», где говорится, что «Сотрудник полиции имеет право лично или в составе подразделения (группы) применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, если не силовые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей, в случаях:

- 1) для пресечения преступлений и административных правонарушений;
- 2) для доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц;
- 3) для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции» [1].

Но главной проблемой на сегодняшний день, является, методика обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Так, например, методика оценки боевых приемов борьбы согласно ведомственных нормативно-правовых актов направлена на оценивание лишь умения выполнять технику приема в стандартных условиях на несопротивляющемся партнере. То есть, выполнения боевых приемов борьбы в учебных условиях. А применения тех же приемов в условиях реальной ситуации, когда могут оказать влияние различные факторы, это местность, время суток, психологическое состояние и т.д. не рассматриваются. Хотя в современных условиях сотрудник должен уметь выполнять и комбинировать тот или иной прием, который наиболее уместен при задержании в любых ситуациях. Поэтому при проведении практических занятий и оценке боевых приемов борьбы, преподаватели сталкиваются с рядом трудностей и противоречий. Ведь главная задача преподавателя довести до курсантов и слушателей при обучении боевым приемам борьбы, что эти приемы не рассчитаны на длительную схватку и связаны, в первую очередь с молниеносным задержанием правонарушителя, так как рассчитаны на внезапность.

Таким образом, нами предлагается внести следующие предложения по повышению эффективности обучения боевым приемам борьбы:

1. На этапе разучивания боевых приемов борьбы, на 1-х и 2-х курсах, методика обучения и контроля должна строиться на умении выполнять технику приемов в стандартных условиях и на не сопротивляющемся партнере, как регламентировано приказом МВД России № 450 от 01.07.2017 г. «Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел РФ».

2. При совершенствовании боевых приемов борьбы на 3-х, 4-х и 5-х курсах практические занятия проводить в условиях затемненного помещения, на улице в различных климатических условиях. Что, несомненно поможет проверить сообразительность курсанта, привить чувство ответственности за сохранение жизни и здоровья окружающих, а также самого себя, применять тот прием борьбы, который наиболее прост и эффективен, и применение которого приведет к наименьшему риску.

3. Перечень всех заданий одновременно должен включать в себя набор всех наиболее типичных для оперативно-служебной деятельности ситуаций; задавать такие условия, которые предусматривали бы использование экзаменуемым всего содержания программы; обеспечивать постепенно повышающийся уровень сложности действий, проверяемых в зависимости от срока обучения, а также преемственность в обучении на различных уровнях

4. Необходимо разрабатывать больше практикумов и учебных пособий, в которых должны быть рассмотрены модели и ситуации с применением боевых приемов борьбы.

5. Внести в программу обучения дополнения, касающиеся выполнения приемов в отношении сразу нескольких правонарушителей. Это связано с тем, что при выполнении оперативно-служебных задач, сотруднику полиции приходится сталкиваться с ситуацией, когда ему противостоят сразу несколько преступников. Не все сотрудники справляются с такой ситуацией. Поэтому

необходимо вводить дополнительные учебные, учебно-методические пособия и методические рекомендации, которые будут описывать действия сотрудника в данной ситуации. При этом действия сотрудника должны быть четко в рамках закона и не выходить за его пределы. Это касается как действия его лично, так и в составе группы, например, при проведении хоккейных или футбольных матчей. Известно не мало печальных случаев, когда сотрудников привлекали к уголовной ответственности за неправильное применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, что, в конечном счете приводило к множеству поломанных судеб и краху всех надежд. [2].

Исходя из вышеизложенного, можно констатировать, что для эффективности обучения курсантов и слушателей боевым приемам борьбы должны учитываться все факторы, которые могут помешать ему, выполнять свои служебные обязанности добросовестно и качественно. Также нужно вводить изучение дополнительных приемов борьбы, которые не ограничиваются лишь рабочей программой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Федеральный закон «О полиции» от 07.02.2011 (принят ГД ФС РФ 28.01.2011). //СПС Консультант Плюс.
2. Кошевец Г.В. «Направления совершенствования учебной дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях системы МВД России // мат-лы XVIII межд. р. научн.-практ. конф. в 2 т. Т. I. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – 112 с.

Миннегалиев М. М.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

ПЕРМАНЕНТНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В статье рассматривается профилактика девиантного поведения подростков с применением физической культуры и спорта, которая способствует повышению уровня двигательной подготовленности, снижению психического и эмоционального напряжения у девиантных подростков.

Ключевые слова: девиантное поведение, профилактика, физическая культура, спорт.

Minnegaliyev M. M.

Birsk branch of Bashkir state university, Birsk, Russia

PERMANENTE USING THE PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN PREVENTIVE MAINTENANCE DEVIATION BEHAVIORS TEENAGER

Annotation. In article is considered preventive maintenance deviation behaviors teenager with using the physical culture and sport, which promotes increasing a level to motor preparedness, reduction psychic and emotional voltage beside deviation teenager.

Keywords: the education behaviors, preventive maintenance, physical culture, sport.

Прогрессирующая тенденция роста различных проявлений девиантного поведения подростков, их неизбежность и объективность ставят перед обществом в качестве важнейших задач поиск эффективных методов и приемов работы с ними, технологию, направленную на предупреждение и преодоление отклонений от социальных норм, т.е. устранение социально-негативных факторов, оказывающих отрицательное воздействие на их поступки.

Современный подросток живет в мире, сложном по своему содержанию и тенденциям социализации. Это связано, во-первых, с темпом и ритмом технико-технологических преобразований, предъявляющих к растущим людям новые требования. Во-вторых, с насыщенным характером информации, которая создает массу «шумов», глубинно воздействующих на подростка, у которого еще не выработано четкой жизненной позиции [1].

Важное место в системе профилактической работы занимает физическая культура и спорт. Воспитательные и оздоровительные функции физической культуры и спорта проявляются не прямо, а опосредованно, через их воздействие на духовно-нравственный и чувственный мир личности на присущем им положительном эмоциональном фоне. Учитывая тот факт, что сфера физической культуры и спорта является притягательной для подростков, занятия физическими упражнениями является средством нравственной, физической, психической и других сторон гармоничного развития личности.

Применение физической культуры и спорта в профилактике девиантного поведения подростков обеспечивает готовность противостоянию девиации, и включает следующие компоненты:

- личностно-образовательный, формирующий позиции престижности личного уровня физического совершенствования, разносторонней физической подготовленности, и способствующий формированию необходимых двигательных умений и навыков, личностных качеств;
- программно-методический, обеспечивающий воспитательную и учебно-тренирующую направленность подготовки, и способствующий предупреждению отклонений в поведении подростков;
- продуктивно-значимый, формирующий личностные показатели физического развития, и способности противостоять факторам риска [3].

Представленные концептуальные положения профилактики девиантного поведения подростков в процессе занятий физической культурой и спортом являются теоретико-методологической базой. Такая структура позволяет учитывать изменения внешней среды, и при использовании всего арсенала форм, средств методов и приемов физической культуры и спорта, эффективно решать задачу всестороннего и гармонического развития личности, предупреждая, тем самым, формирование девиантных форм ее поведения.

В результате исследования установлено, что профилактика девиантного поведения подростков средствами физической культуры и спорта способствовала формированию положительной мотивации к социально-позитивным видам деятельности, повышению уровня двигательной подготовленности, снижению психического и эмоционального напряжения у

девиантных подростков. Все это создает предпосылки для успешной профилактической работы с ними на последующих этапах возрастного развития [2].

Таким образом, профилактика девиантного поведения подростков возможна при условии обоснования теоретического и технологического содержания, учитывающей знания общих педагогических и научно-исследовательских подходов к профилактике девиантного поведения, использования данных теоретико-методологического характера относительно содержательной характеристики физической культуры и спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Галицын С. В. Физическое воспитание подростков различных типологических групп на основе построения прогнозных моделей развития качеств и свойств личности: монография / С. В. Галицын. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2007. – 296 с.
2. Жуков М. Н. Воспитание детей и подростков с девиантным поведением с использованием средств физической культуры и спорта: монография. – Ярославль, 2014. – 356 с.
3. Миннегалиев М. М. Педагогическая концепция реализации физической культуры и спорта в профилактике девиантного поведения подростков: монография. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. – 230 с.

Миннегалиев М. М.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

СПЕЦИФИКА И ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В статье рассматривается профилактика девиантного поведения подростков средствами физической культуры и спорта, которая позволяет заполнить свободное время подростков физкультурной деятельностью, что положительно сказывается на развитии физических и нравственных качеств.

Ключевые слова: профилактика, девиантное поведение, физическая культура, спорт, личность, воспитание, деятельность, развитие.

Minnegaliev M. M.

Birsk branch of Bashkir state university, Birsk, Russia

SPECIFICS AND TYPICAL PARTICULARITIES OF THE PROCESS OF THE PREVENTIVE MAINTENANCE DEVIATION BEHAVIORS TEENAGER FACILITY OF THE PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Annotation. In article is considered preventive maintenance deviation behaviors teenager facility of the physical culture and sport, which allows to fill free time a teenager athletic activity that positively tells on development physical and moral quality.

Keywords: the preventive maintenance, deviation behavior, physical culture, sport, personality, education, activity, development.

Состояние сложной социальной системы, какой является человеческое общество, обуславливается процессами, происходящими в нем на том или ином этапе его развития. Направленность и содержание этих процессов в значительной мере определяются поведением людей, которое формируется, как правило, под воздействием этих процессов, условий и обстоятельств.

Профилактика девиантного поведения подростков предполагает систему общих и специальных мероприятий на различных уровнях социальной организации: общегосударственном, правовом, общественном, экономическом, медико-санитарном, педагогическом, социально-психологическом. Условиями успешной профилактической работы считаются ее комплексность, последовательность, дифференцированность и своевременность [3].

Физическая культура, являясь частью общей культуры личности, во многом определяет ее социальный и нравственный статус и может быть решающим фактором предупреждения отклонений в поведении подростков. Вовлечение подростков в физкультурно-оздоровительную деятельность дает возможность противостоять распространению вредных привычек, способствовать здоровому образу жизни и является альтернативой девиантному поведению.

Важнейшая задача занятий физической культурой и спортом – это формирование личности. Это достигается путем проникновения воспитательных мер во все сферы деятельности занимающихся. Условием достижения положительных результатов в формировании личности подростков в ходе физкультурно-оздоровительной деятельности служит комплексный подход, обязывающий соблюдать единство воздействия на личность средств и методов физического и нравственного воспитания. Одним из условий успеха в физкультурных занятиях, и особенно в спортивных соревнованиях является развитие морально-волевой, физической и эмоциональной сфер личности [1].

Изучение личностных особенностей подростков с девиантным поведением требовала подбора методик, позволяющих не только изучить личностные особенности подростков, но и установить причины девиантного поведения. Мы считаем, что подбор диагностических методик должен предусматривать изучение: особенностей поведения подростков, их способностей, самочувствия, отношения к учебе, взаимоотношений в семье, потребностей и интересов (в том числе и негативных), физического развития и физической подготовленности, отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий с подростками девиантного поведения имеет свои специфические особенности, так как наряду с задачами оздоровления организма и повышения двигательного потенциала решаются задачи коррекции психоэмоционального состояния и духовно-нравственной сферы личности подростков [2].

В связи с этим, важным этапом воспитательно-профилактической работы с подростками девиантного поведения, следует считать вовлечение их в физкультурно-оздоровительные занятия, учитывая мотивы и интересы начала

занятий физической культурой и в спортивной секции, ведущие и лимитирующие звенья в структуре различных сторон подготовленности. Следовательно, использование воспитательного потенциала физической культуры и спорта возможно при условии наличия ее современной теории и практики, наличия современно оснащенной материально-технической базы.

Таким образом, целенаправленное применение физической культуры и спорта в воспитательно-профилактической работе позволяет заполнить свободное время подростков социально-значимой и физкультурно-оздоровительной деятельностью, которая способствует корректровке физического и психического состояния, что положительно сказывается на развитии физических и нравственных качеств, предупреждении отклонений в поведении подростков.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Беляева Л. А. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие эмоциональной сферы личности подростков // Вестн. Томского гос. пед. ун-та. – 2011. – Вып. 10. – С. 162-165.
2. Миннегалиев М. М. Профилактика девиантного поведения подростков средствами физической культуры и спорта // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2012. – № 4. – С. 121-128.
3. Юричка Ю.И., Юричка А.Ю. Девиантология: конфликты, агрессия, наркомания, лудомания, правонарушения: монография, 2-е изд. доп. и перераб. – М., 2005. – 214 с.

Поторочин А. Г.

Ижевский институт (филиал) Всероссийского государственного университета юстиции (РПА Минюста России), Ижевск, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ-ДЕВУШЕК ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗОВ: СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ

Аннотация. Актуальность темы исследования обусловлена тем, что в юридических вузах увеличивается количество студентов-девушек, а учебный процесс по физической культуре ориентирован на мужчин и не учитывает особенностей женского организма. Определены критерии и уровни готовности к служебной деятельности, связанной с применением физической силы. Представлены результаты исследования, которые свидетельствуют о том, что состояние готовности студентов-девушек к данному виду служебной деятельности не соответствует требованиям. Предложены дальнейшие пути решения проблемы.

Ключевые слова: юридический вуз, студенты-девушки, служебная деятельность, правоохранительные органы, физическая культура.

Potorochin A. G.

Izhevsk Institute (branch) of the all-Russian state university of justice (RPA of the Ministry of justice of Russia), Izhevsk, Russia

FORMATION OF READINESS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY OF FEMALE STUDENTS OF LAW SCHOOLS: STATE, PROBLEMS

Annotation. The relevance of the research topic is due to the fact that the number of female students in law schools is increasing, and the educational process in physical culture is focused on men and does not take into account the characteristics of the female body. Criteria and levels of readiness for official activities related to the use of physical force are defined. The results of the study are presented, which indicate that the state of readiness of female students for this type of official activity does not meet the requirements. Further ways of solving the problem are suggested.

Keywords: law school, female students, service activities, law enforcement agencies, physical culture.

Процесс подготовки специалистов для правоохранительных органов в юридических вузах осуществляется в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования, которые предъявляют требования к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников, в том числе по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Конечная цель и задачи, решаемые в ходе преподавания этих дисциплин, продиктованы объективными требованиями последующей профессиональной деятельности и отражены в нормативно-правовых актах. Наиболее высокие требования к уровню профессионально-прикладной физической подготовленности предъявляет деятельность, связанная с пресечением противоправных действий, задержанием правонарушителей и отражением нападения на сотрудника с применением физической силы [4].

Цель работы – определить уровень готовности студентов-девушек к служебной деятельности, связанной с применением физической силы.

Методы: анализ и обобщение литературы, анализ нормативно-правовых актов по организации учебного процесса, анализ успеваемости студентов, тестирование, анкетирование, методы математической статистики.

Проведенное исследование показало, что с каждым годом увеличивается количество студентов-девушек, обучающихся в юридических вузах, и в 2019 году составило 65,4 %. А анализ рабочих программ по физической культуре позволяет сделать вывод о том, что в большинстве своем их содержание ориентировано, прежде всего, на работу с мужчинами. Для девушек в лучшем случае определены требования по физической подготовленности (контрольные нормативы). Это подтверждают и исследования отечественных авторов, занимающихся проблемами физического воспитания девушек, которые свидетельствуют о том, что занятия с ними проводятся без учета особенностей женского организма [3,5,6 и др.].

Анализ социального заказа свидетельствует о том, что связь между образовательными учреждениями и сферой деятельности их выпускников не всегда надежна. Выпускнику после окончания вуза требуется, как правило, определенный период для адаптации к служебной деятельности. В свою очередь значительную роль, а порой одну из самых важных играет наличие готовности к служебной деятельности.

В научной литературе готовность к профессиональной деятельности рассматривается как сложное комплексное образование, которое состоит из двигательного, функционального, операционального и личностного компонентов, обладающих динамической структурой с функциональными зависимостями [1, 2, 7].

Анализ литературы и служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов, связанной с применением физической силы позволил выделить компоненты готовности: мотивационно-ценностный, оценочный, информационный и операционный [4].

Критериями компонентов готовности является:

- мотивационно-ценностного – сформированность мотивов, направленных на реализацию своих идеалов, получение знаний, самосовершенствование и саморазвитие;

- оценочного – самооценка соответствия требованиям, предъявляемым служебной деятельностью к сотруднику и уровнем своей реальной подготовленности;

- информационного – оценка уровня знаний по теории и методике физического воспитания и умение их применения для развития и поддержания высокого уровня работоспособности и укрепления здоровья; оценка уровня знаний правовых основ применения физической силы и использование их в служебной деятельности;

- операционного – оценка особенностей проявления профессионально важных физических способностей по результатам выполнения контрольных нормативов и оценка уровня владения служебно-боевыми приемами, а также экспертная оценка решения служебно-боевых задач в моделируемых ситуациях служебной деятельности.

Анализ служебной деятельности и образовательного процесса в вузе позволил разработать уровни готовности. Таким образом, готовность студентов-девушек к служебной деятельности, связанной с применением физической силы, может быть сформирована на трех уровнях:

- низкий – обучаемый изучает осваиваемый вариант решения задачи и способен его реализовывать в типовых условиях (нет сбивающих факторов, «противник» не оказывает сопротивление, нет необходимости анализировать ситуацию с позиции правоприменения и т.д.); выполнение 3-х контрольных нормативов (сила, выносливость, скорость) на оценку «удовлетворительно»;

- средний – обучаемый способен отделять закономерности решения задач данного класса; выполнение 3-х контрольных нормативов: один – на оценку «удовлетворительно», два – на «хорошо» и «отлично»;

– высокий – развита способность ориентироваться в ситуациях и разрабатывать новые программы принятия правомерных решений и действий; выполнение 3-х контрольных нормативов на оценки «хорошо» и «отлично».

Для определения реального состояния готовности студентов-девушек, к служебной деятельности, связанной с применением физической силы, было, проведено социологическое исследование, которое показало низкий уровень практической готовности.

Исследование мотивационно-ценностного компонента выявило низкий уровень, недостаточную обоснованность и осмысленность мотивов, реально побуждающих к занятиям физической культурой. Свидетельством этому является количество студентов-девушек систематически занимающихся физической культурой и спортом во вне учебное время в спортивных секциях и фитнес-клубах – 27,8 %.

Многие студенты-девушки не заботятся о своем здоровье. Вредные привычки выявлены у 51,6 % девушек. Тем самым можно сделать вывод, что профессионально-значимые мотивы для студентов являются только «понимаемыми», а не реально «действующими».

Студенты не понимают важности занятий физической культурой для будущей служебной деятельности. Одна из причин – низкий уровень знаний (не знание особенностей своего организма, влияния физической нагрузки и т.д.). О чем свидетельствует результаты тестирования по теории и методике физического воспитания.

Наблюдается динамика снижения степени самооценок на старших курсах к служебной деятельности, связанной с применением физической силы, что свидетельствует о более критическом отношении к своим шансам при применении служебно-боевых приемов в реальных ситуациях противоборства, так и о неуверенности в своей подготовленности. А снижение степени самооценок по общефизической подготовке на старших курсах происходит в итоге понижения своей физической подготовленности, как следствие несформированности компетенций в сфере физической культуры, низкой мотивации к предстоящей служебной деятельности и занятиям физической культурой.

Таблица 1

Уровень физической подготовленности студентов-девушек (в %)

№ п/п	Тесты	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		5 курс	
		≤ 3	4-5	≤ 3	4-5	≤ 3	4-5	≤ 3	4-5	≤ 3	4-5
1.	Бег на 100 м (с)	79,4	20,6	65,2	34,8	44,3	55,7	63,2	36,8	81,1	18,9
2.	Бег на 2000 м (мин,с)	83,9	16,1	77,2	22,8	65,5	34,5	75,6	24,4	88,1	11,9
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	65,4	34,6	63,2	36,8	60,6	39,4	65,2	34,8	74,9	25,1

Примечание: ≤ 3 – оценка «удовлетворительно» и ниже; 4-5 – оценка «хорошо» и «отлично».

Таким образом, можно сделать вывод, что реальное состояние готовности студентов-девушек к служебной деятельности, связанной с применением физической силы, не отвечает тем требованиям, которые предъявляет эта деятельность к выпускникам.

Решение данной проблемы видится в модернизации учебного процесса за счет расширения педагогического арсенала форм, средств и методов физического воспитания.

Во-первых, разработать методику формирования готовности на основе теории поэтапного формирования умственных действий П. Я. Гальперина, главное содержание которой составляет описание последовательности этапов, которые закономерно проходят через всякое новое действие человека в процессе своего формирования, а с другой – тех условий, которые необходимо обеспечить для получения действий с заранее намеченными, заданными свойствами.

Во-вторых, для реализации данной методики, необходимо материально-техническую базу привести в соответствие с современными требованиями, которые предъявляет служебная деятельность, связанная с применением физической силы к выпускникам юридических вузов.

В-третьих, для обеспечения высокой эффективности учебно-тренировочного процесса, необходимо увеличить общее количество часов по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с расчетом 2-3 занятия в неделю на весь период обучения.

В-четвертых, проводить занятия двумя преподавателями с делением группы на две подгруппы (до 20 человек; отдельно девушки и юноши) с учетом особенностей женского организма.

В-пятых, основной элективный курс должен быть направлен на изучение служебно-боевых приемов и формирование физических способностей (скоростных, силовых и выносливости). Учитывая физиологические особенности девушек основное внимание следует уделять изучению ударов (особенно локтями и коленями) и защиты от ударов, освобождениям от захватов, тактике действий.

В заключении хотелось бы отметить, что внедрение в учебный процесс разработанной методики позволит расширить педагогический арсенал форм, средств и методов обучения и на его основе добиться более эффективного формирования готовности студентов-девушек юридических вузов к служебной деятельности, связанной с применением физической силы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Деркач А. А. Социально-психологические основы совершенствования деятельности воспитателя: автореф. дис. . канд. психол. наук / А. А. Деркач. – Л.: ЛГУ, 1981. – 24 с.
2. Зазыкин В. Г. Психолого-акмеологические основы деятельности специалистов в особых условиях: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / В. Г. Зазыкин. – М., 1994. – 32 с.
3. Зайцев А. А. Литасов П. П. Теоретические основания профессионально-прикладной физической подготовки женщин в юридических вузах. // Оптимизация учебно-

- воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (22 февраля 2012 г.) / отв. ред. Е. В. Панов. – Красноярск: Сиб.ЮИ ФСКН России, 2012. – С. 37-38.
4. Поторочин А. Г. Формирование готовности студентов к служебной деятельности // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, № 12 (166). – 2018. С. 191-195.
5. Рахматуллин Р. Р., Крылов В. М. Особенности занятий физкультурой и спортом у женщин // Молодой ученый. – 2019. № 19. – С. 384-386. – URL [https // moluch.ru / archive / 257/58872 /](https://moluch.ru/archive/257/58872/) (дата обращения: 14.02.2020).
6. Чемпалова Л. С. Атлетическая (силовая) гимнастика для девушек в учебном процессе вуза // Молодой ученый. – 2016. № 28. – С. 996-1000. – URL [https // moluch.ru / archive / 132/37059 /](https://moluch.ru/archive/132/37059/) (дата обращения: 14.02.2020).
7. Шадриков В. Д. Психологический анализ деятельности как системы / В. Д. Шадриков // Психологический журнал. – 1982. – № 3. – С. 33-45.

Рубис Л. Г.

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, Санкт-Петербург, Россия

ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

Аннотация. Статья посвящена практической деятельности и работе автора с подростками. Даны некоторые практические советы педагогам, инструкторам туризма и родителям по воспитанию детей в подростковом периоде.

Ключевые слова: подростки, туристские походы, воспитание, родители, подростковые клубы.

Rubis L. G.

Saint Petersburg state university of industrial technologies and design, Saint Petersburg, Russia

EDUCATION OF TEENAGERS BY MEANS OF SPORTS TOURISM

Annotation. The article about the author's practical activities and work with teenagers. Some practical advice is given to teachers, tourism instructors, and parents on raising children in adolescence.

Keywords: teenagers, Hiking trips, parenting, parents, teen clubs.

Уже много лет в свободное от работы и учебы время занимаюсь с подростками в подростковых клубах по программе «Туризм, ориентирование, юные спасатели». В целом, помимо обучения, помогаю ребятам разобраться в житейских делах, в сложных ситуациях по учебе и в любых других трудностях, которые так часто возникают в подростковом возрасте.

Летом и зимой, в дни каникул мы обязательно уходим в многодневные походы, где собственно и формируется неустойчивый характер подростка, превращаясь в мужественного, сильного, уверенного, целеустремленного и доброго молодого человека. Обычно многодневные походы с детьми проходят

по Карельскому перешейку по системе реки Вуокса и Ладоге. Но были детские походы и в Новгородской области и на Кольском полуострове (зимой), и Астраханской области по реке Ахтубе.

За время моей работы инструктором сменилось два поколения, более трех тысяч ребят прошли через мои руки, очень много детей, стоящих на учете в милиции (полиции). С гордостью констатирую, что ни один из них не попал на скамью подсудимых. Из них вышли учителя, лесники, бизнесмены, инструкторы, сотрудники МЧС.

Раньше, когда была милиция, в подростковый клуб района присылали списки «трудных» детей, стоящих на особом учете. Очень много было отдано сил и времени, чтобы удержать, а затем исправить и помочь каждому, пришедшему в клуб, ребенку. Клуб вскоре становился популярным среди подростков, и число желающих увеличивалось до предела. Класс максимально мог вместить 45 детей. Это было трудно и куда же их посадить, не прогонять же? И места находились. У нас в клубе был свой класс, шкафы, литература, хорошие туристские плакаты, групповое туристское снаряжение.

Что это за дети, стоящие на особом учете? Это дети и подростки, не получившие то, что положено каждому ребенку: образование, достаточное питание, качественная и красивая одежда. И на общем недополученном фоне – минимальное или полное отсутствие внимания со стороны перегруженных и озабоченных поисками заработка родителей. Все это чаще всего ведет к агрессии, правонарушениям ребенка, к негативным срывам, болезням, табакокурению, пьянству и суицидным настроениям. Но они сразу становились моими детьми, какими бы сложными не были и однозначно влюблялись в туристские походы.

В постперестроечный период пострадала не только физическая культура, но и, в первую очередь, секционные детские кружки. Закрылся и наш замечательный класс, но работа с подростками не закончилась. В настоящее время, безусловно, педагогов и инструкторов, занимающихся с подростками, стало значительно меньше, да и инструкторская подготовка желает быть качественнее.

Поэтому приведу несколько советов в помощь неопытным инструкторам:

1. Не начинать занятия с опроса. Закрепление материала в конце урока. Учитывать настрой группы. «Кризис внимания» наступает на 10 и 20 минутах. Это время целесообразно заполнить каким-то отступлением от темы, шуткой, юмором. План занятий помогает обеспечить методическое единство занятий.

2. Начинать темы, особенно по безопасности маршрутов, необходимо от простого к сложному. Первые выезды в загородную зону лучше совершать без ночлегов. Дети, не приученные к труду, пугаются сложности бытия в лесу. А наша задача, удержать подростка от различных нарушений и увлечь в прекрасный мир путешествий, зародить в их душах любовь к природе.

3. Руководитель (инструктор) не должен быть чрезмерно многословен или слишком краток; слишком медлителен или быстр в показе любого нового материала по изучению любой темы спортивного туризма. Не забывать, что

перед Вами подростки и знать, что в данном материале ребятам понравится больше, именно на этом и необходимо акцентировать развивать тему. Но какая бы тема не была, на каждом уроке необходимо напоминать о технике безопасности, чтобы выезды были без приключений и несчастных случаев.

4. Каждый инструктор подростковых групп должен запастись перед походом, серией групповых игр. Дети в любом возрасте любят играть.

5. Работая с подростками, стоящими на специальном учете, чаще сталкиваемся с определенным лексиконом слов, поведением, нервозностью или замкнутостью. Это дети, которых с детства много ругают или обижают. У них срабатывает стереотип устойчивой защиты, агрессии или замкнутости. Один из вариантов оказания помощи выхода из данных самовнушений: поддержка и похвала каждого, даже незначительного, положительного поступка. Для этого есть прекрасная формула критики и воспитания (рис. 1).

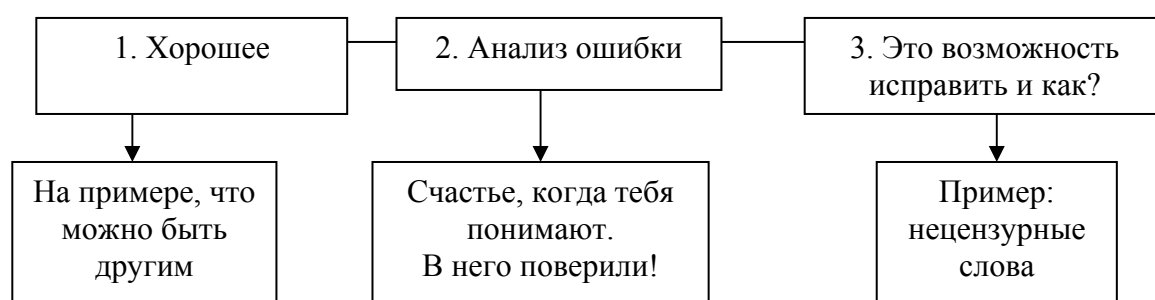


Рис. 1. Формула критики и воспитания

Занимаясь воспитанием и обучением подростков в сложный период их жизни, нельзя оставлять без внимания родителей. В моей практике, встреча с родителями происходит перед каждым туристским многодневным походом и когда возникают проблемы частного порядка с отдельными ребятами.

На собраниях и беседах рассматриваются наиболее часто возникающие вопросы и темы: о гормональной перестройке ребенка, почему возникает апатия, о свойствах и физиологии подросткового организма, о терпимом отношении и любви, о межличностных отношениях.

Знакомясь с родителями подростков, сразу сообщаются или акцентируются важные вопросы, что непременно нужно знать. Например, так: «Дорогие родители! Ваш ребенок встал на новую ступень подросткового развития. Весь организм его перестраивается, взрослеет. Изменяется не только физиология и костно-мышечная система, но и сознание. Вы справедливо считаете, что с Вашим ребенком стало тяжело справляться, но надо помнить, что ребенку в 13-16 лет трудно самому с собой. Именно в этот период необходимо проявить к нему максимум внимания и, главное, терпения, чтобы не были напрасны все прожитые годы Вашего воспитания. Именно в этот период подросток легко увлекается наркотиками, выпивкой, сектами и т. д. Эти непокорные, до боли дерзкие, неуклюжие или мучительно замкнутые, прыщавые с угловатыми движениями, ленивые, но всегда милые и любимые мною – дети! Так давайте вместе решать Ваши проблемы».

Нам, педагогам, часто задают вопрос: «Как найти ключ к сердцу ребенка?» Если не знаете как, то надо просто любить его и чтобы он чувствовал, видел, верил в эту любовь. Вот тогда с вашим ребенком ничего страшного не произойдет.

Сафеев С. Б., Усманов В. Ф., Кругликова В. С.

Бирский филиал Башкирского государственного университета, Бирск, Россия

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье описывается важность патриотического воспитания школьников средствами физической культуры

Ключевые слова: патриотическое воспитание, урок физической культуры.

Safeev S. B., Usmanov B. F., Kruglikova V. S.

Birsky branch of the Bashkir state university, Birsck, Russia

PATRIOTIC EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Annotation. The article describes the importance of patriotic education of schoolchildren by means of physical education.

Keywords: patriotic education, physical education lesson.

В течение многих веков существования человечества проблема патриотизма, отношения к своей Родине, Отечеству являлась предметом многочисленных споров между мыслителями, общественными и политическими деятелями, педагогами, учеными. Каждая страна нуждается в наличии эффективной системы патриотического воспитания, так как это формирует устойчивую гражданскую позицию личности. Это сложный педагогический процесс, в основе которого лежит формирование патриотизма как личностного качества. При этом, когда речь идет о формировании патриотизма, суть учебно-воспитательной работы в данном случае состоит в том, чтобы создавать такие педагогические условия, которые реально способствовали бы возбуждению у школьников этих внутренних противоречий и побуждали бы их к развитию у себя указанных качеств. Поэтому привитие патриотических чувств подрастающему поколению является одной из самых приоритетных задач школы.

Одним из таких подходов может стать использование сразу двух «прикладных» дисциплин – спортивной и военной – в развитии патриотизма детей и молодёжи. Использование спорта сегодня активно применяется в различных субъектах страны в образовательных и патриотических программах и демонстрирует хорошие результаты, поскольку дети с удовольствием воспринимают патриотическую мысль, сопровождаемую интересной для них

деятельностью. Спортивно-патриотическое воспитание – многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность. Это заставляет задуматься о расширении использования этого источника, что и обуславливает актуальность настоящего исследования.

Практическая значимость работы состоит в возможности изучения представленных материалов педагогами и учениками с возможностью дальнейшего использования в работе; в обобщении данных о проблемах отрасли и практическом применении предлагаемых путей работы в учебных учреждениях. Именно регулярные занятия физической культурой, спортом и туризмом позволяют развивать у детей лучшие черты характера, а также улучшать состояние их здоровья, как физического, так и психического. При этом важно совмещать урочную и внешкольную деятельность спортивно-оздоровительной и военно-патриотической направленности с целью духовно-нравственного воспитания обучающихся.

Целью исследования является изучить средства физической культуры и их влияние на патриотическое воспитание школьников (на примере МБОУ «Средняя Школа №40» МО «город Норильск», далее МБОУ «СШ № 40»).

Объект исследования – физическая культура в патриотическом воспитании школьников.

Предмет исследования – педагогическая и внеурочная деятельность по патриотическому воспитанию обучающихся как на уроках физической культуры, так и через участие в военно-спортивных играх.

Это возможно, если последовательно решить следующие задачи:

1. Изучить особенности военно-патриотического воспитания с использованием средств физической культуры.
2. Проанализировать формы спортивно-патриотического воспитания школьников.
3. Сформулировать методы и результаты.

Существуют разные формы использования спорта и физической культуры в патриотической работе. Но лучше их применять по возрастным группам. Общая цель этой деятельности - развитие и укрепление физической подготовки школьников. Формирование патриотических чувств детей школьного возраста осуществляется в процессе использования различных форм и методов работы с ними: на занятиях по физической подготовке, в процессе проведения подвижных игр, эстафет, спортивных досугов. Классический пример - военно-спортивная игра на местности («Тайфун», «Зарница», «Патриот» и др.). Военно-спортивной игре присущи основные черты любой игры детей: познавательный характер и разнообразие игровых мотивов, целей, активности действий, высокая эмоциональность, жизнерадостность. Проведение таких игр способствует воспитанию у детей и подростков командного духа, атмосферы взаимовыручки и товарищества, приобретению навыков военного и походного дела, готовит юношей к предстоящей службе в армии. Другими важными формами спортивно - патриотической направленности можно назвать спортивные эстафеты и турниры по различным видам спорта, приуроченные к

важным датам, а также более серьезные, рассчитанные на выносливость, тренировку и поддержание физической формы: лазертаг, страйкбол, спортивное ориентирование, военно-спортивное многоборье и др.

Спортивно-патриотическое воспитание направлено на развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в процессе занятий физической культурой и спортом, формирование опыта служения Отечеству и готовности к защите Родины. Кроме этого, для организации детей во всех формах работы по физическому воспитанию обеспечивают строевые упражнения, которые являются хорошим средством формирования правильной осанки, воспитания дисциплинированности, готовности быстро и четко выполнять команды и распоряжения; развивают навыки пространственной ориентировки, глазомер, ловкость, быстроту реакции; содействуют воспитанию внимания, находчивости и других ценных качеств, необходимым будущим защитникам Родины. Строевые упражнения – обязательная составная часть каждого физкультурного занятия, как способ организации детей. В деле физического, гражданского и военно-патриотического воспитания школьников одно из первых мест может и должен занимать спорт.

Опыт показывает, что ребята, систематически участвующие в спортивно-патриотической деятельности, играющие на местности, сравнительно легко переносят длительные лыжные и пешие походы, успешно сдают упражнения и нормы ГТО. Исследования показали, что активное привлечение обучающихся к участию в военно-спортивных играх ведет к развитию и укреплению физической подготовки школьников, мотивации и эффективному патриотическому воспитанию. Но такая работа с детьми по спортивной направленности должна проводиться систематически и последовательно. Результаты комплексной работы по включению в школе спортивно-патриотических занятий, как на уроках физической культурой, так и внешкольной, является актуальной и своевременной.

Скок Н. С., Куликов В. С.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: рассматриваются возможности влияния физической культуры на подростков девиантного поведения, выявлен значительный потенциал физической активности, обеспечивающий опыт позитивного социального взаимодействия. По результатам реализации программы «Новый старт» у каждого четвертого подростка улучшилось самочувствие, уменьшился уровень агрессии, появилось желания общаться.

Ключевые слова: девиантное поведение, физическая культура, физическое здоровье, социальное взаимодействие.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE PREVENTION OF DEVIANT BEHAVIOR OF SCHOOLCHILDREN

Annotation. Possibilities of positive influence of physical culture on behavior of teenagers are considered. The potential of physical activity for social interaction is revealed. According to the results of the «New start» program, 25% improved their health, decreased the level of aggression, and showed a desire to communicate.

Keywords: deviant behavior, physical culture, physical health, social interaction.

Социальные проблемы современной России во многом определяют социальное поведение индивидов в обозначенном пространстве и предполагают введение новых способов взаимодействия с ними. Проблемы молодого поколения имеют свою специфику и вызывают необходимость внедрения новых форм работы. Актуальной эта проблема является и для работы с подростками в рамках профилактики девиантного поведения.

В научной среде существует ряд работ, в которых авторы исследовали влияние процесса криминализации российского общества на отклоняющееся поведение молодежи (Мерзаканов С. А.), его социокультурную обусловленность (Клинтух И. И.), тенденции, специфику и причины проявления девиантного поведения подростков (Зиннуров Ф. К., Красильников В. И., Гайфутдинова А. М.), проблемы повышения эффективности воспитания и профилактики девиантного поведения с использованием средств физкультуры и спорта (Жуков М. Н., Галицын С. В.) и др. Однако динамизм современного социального пространства требует разработки и внедрения адекватных существующей социальной ситуации форм взаимодействия с подростками девиантного поведения.

В Российской Федерации на различных уровнях принят ряд законодательных документов, которые регламентируют обеспечение развития и воспитания подростков (Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы (утверждена постановлением Правительства РФ от 23.05.2015 г. № 497), Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ (ред. от 27.06.2018) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» и др.).

В рамках нашей работы под «девиантным» понимает поведение индивида, которое имеет характер систематических отклонений от социальных норм (асоциальное), характеризующих данное общество, но не влечет уголовной ответственности [1, с. 134].

Цель данной работы – проанализировать полученные результаты профилактики девиантного поведения школьников средствами физической культуры и наметить пути совершенствования применяемых средств.

В рамках осуществления совместной деятельности с одним из государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга (2018-2019 учебный год) разработана авторская программа «Новый старт», основная цель которой – приобщение подростков к физической активности, формирование приоритетов физического здоровья и опыта положительного социального взаимодействия [1, 2]. Критерии формирования групп – социально-демографические характеристики (N=61, пол – мужской (41), женский (20); возраст – 13,14 лет, доход семьи – высокий, средний, низкий; асоциальное поведение). Сроки исполнения программы – 21 день для каждой группы (количество человек в группе – 18-20). Постоянное проживание на территории образовательного учреждения, предварительные социальное взаимодействие подростков – минимальное. В течение 2018-2019, 2019-2020 учебных годов была проведена работа с пятнадцатью группами. В настоящее время работа продолжается.

В программе определены такие задачи, как: применение физической культуры для оценки физических способностей и возможностей подростков, формирование положительной модели социального взаимодействия школьников, самоактуализация подростков средствами физической культуры.

В процессе реализации программы было запланировано проведение ряда исследований, направленных на фиксацию и совершенствование физической подготовленности, а также определение основных черт социального портрета подростка девиантного поведения с целью дальнейшей коррекции. Ниже представлены предварительные результаты анализа эмпирических данных.

По результатам тестовых физических упражнений и наблюдений следует отметить, что физическая форма у подростков в разных группах отличалась. В частности, в группе мальчиков из семей с высоким уровнем дохода, и группе девочек наблюдалась слабая физическая подготовленность, выполнять физические упражнения они отказывались. В группах мальчиков из семей со средним и низким уровнем дохода физическая подготовка была на достаточно высоком уровне. Подростки активнее соглашались выполнять физические упражнения и заниматься в спортзале [2] как в отведенное, так и свое свободное время.

Необходимо отметить, что в целом от опрошенных в свободное время занимаются спортом 14,3 %. Наиболее популярный вид спорта у подростков, который они просматривают – футбол (40,5 %), хоккей (26,3 %), бокс и бои без правил (21,4 %), а в дальнейшем хотели бы заниматься кибер-спортом (16,7 %). Практически никто не знает наиболее значимых спортивных событий и выдающихся спортсменов, т.е. у большинства отсутствуют положительные социальные практики.

В процессе реализации программы проводились беседы, социально-ориентирующие игры, психогимнастика, коррекционная гимнастика, фитнес-занятия, подвижные игры, основной целью которых было привлечения внимания подростков к возможностям физической культуры формировать опыт положительного социального взаимодействия (работа в группе, команде),

создавать основы для поддержания своего нравственного и физического здоровья, самоактуализации.

По истечении срока пребывания подростков в образовательном учреждении также проводились тестовые физические упражнения и беседы, велись наблюдения для фиксации эффективности проводимых мероприятий.

Отмечено, что у каждого четвертого подростка улучшилось самочувствие, они стали менее агрессивно относиться к занятиям физической культурой, появилось желание общаться между собой, заниматься командными играми (например, играть в мяч), изучать физические упражнения, которые можно выполнять в домашних условиях.

При этом выявлена необходимость совершенствования теоретико-методологической основы данной программы с учетом социально-демографических характеристик каждой группы для формирования потребностей и адаптационных стратегий подростков, адекватных временно-пространственным особенностям конкретного общества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Куликов, В. С. Комплексное влияние физического и умственного развития подростков как средство предупреждения девиантного поведения / В. С. Куликов, Н. С. Скок // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 8 (174). – С. 133–136.
2. Скок, Н. С. Использование физической культуры для профилактики девиантного поведения школьников / Н. С. Скок, В. С. Куликов // Девиации в обществе: риски современного мира: тезисы докладов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (г. Якутск, 17-19 октября 2019 г.) / М-во по делам молодежи и соц. коммуникациям республики Саха (Якутия), Северо-Восточный федеральный ун-т имени М.К. Аммосова [под. ред. К. В. Ким и др.]. – Казань : Бук, 2020. – С. 180-185.

Степанов Г. И., Ким В. О., Туко Д. Д., Матвеев А. С.

Уфимский юридический институт МВД России, Уфа, Россия

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Аннотация. В статье рассматриваются роль и значение физической культуры и спорта в профессиональной подготовке обучающихся образовательных организаций системы МВД России. Акцентируется внимание на здоровье и здоровом образе жизни обучающихся в процессе их профессионального обучения.

Ключевые слова: образовательные организации системы МВД России, профессиональная подготовка, физическая культура и спорт, здоровый образ жизни.

THE ROLE AND SIGNIFICANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN VOCATIONAL TRAINING OF TRAINING EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE RUSSIAN MIA

Annotation. The article discusses the role and importance of physical education and sports in the training of students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The focus is on the health and healthy lifestyle of students in the process of their professional training.

Keywords: Educational organizations of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia, vocational training, physical education and sport, healthy lifestyle.

Здоровый образ жизни – все поведенческие реакции и деятельность человека, которые благоприятно влияют на здоровье и способствуют укреплению здоровья. Здоровый образ жизни – широкое понятие, включающее в себя все основные элементы поведения индивида в его повседневной деятельности [1].

Спорт в рамках физической культуры возникает на заре цивилизации из универсального свойства человека – состязательности, вечного стремления занять первенство в конкуренции с соперниками. В современных условиях физическая культура и спорт в историческом сознании и образе жизни народов являются общепризнанным социальным институтом [2, 4].

В ряду общечеловеческих ценностей любой образовательной организации является «здоровье» и «здоровый образ жизни», его обучающихся. Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» объединяют все сферы жизнедеятельности личности обучающихся, при этом наиболее актуальной и универсальной составляющей которой являются физическая культура и спорт. О социальной роли физической культуры и спорта в образовательных организациях МВД России написано немало глубоких научных трудов и ярких публицистических заметок [3]. Потому как физическая культура и спорт были и остаются наиболее универсальным способом как физического оздоровления обучающихся, так и их профессионального совершенствования. Вместе с тем следует отметить, что учебные программы образовательных организаций системы МВД России в основе своем направлены на формирование и развитие прикладных навыков, основу которых составляют боевые приемы борьбы. Так, в нормативно-правовых актах определяющих физическую подготовку в системе МВД России отмечается, что «целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности» [5]. Исходя из поставленной цели, учебные программы образовательных организаций системы МВД России в основе своем направлены на формирование и развитие прикладных навыков, основу которых составляют боевые приемы борьбы.

Вместе с тем одной из задач в достижении данной цели является «поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности» [3]. Как видно из задачи, помимо развития и совершенствования прикладных навыков определенная роль отводится и формированию мотивационно-ценностного отношения обучающихся к здоровью и здоровому образу жизни посредством физической культуры и спорта. При этом, учитывая огромный потенциал физической культуры и спорта, как в укреплении здоровья, так и в профессиональной подготовке обучающихся, образовательные организации стремятся создать максимум условий для реализации данного направления. Это объясняется тем, что здоровье – это естественная, абсолютная жизненная ценность любого человека, которая занимает верхнюю ступень в иерархии всех его потребностей. Но когда речь идет об обучающихся образовательных организаций МВД России, здоровье приобретает дополнительное, прикладное значение в их профессиональной подготовке.

Благодаря здоровью, и на его основе у обучающихся формируется множество необходимых профессионально значимых качеств, благодаря которым они осуществляют свою служебную деятельность. Поэтому воспитание ответственного отношения обучающихся к своему здоровью, а как следствие к своей профессиональной подготовке на современном этапе является одной из приоритетных задач образовательных организаций системы МВД России. Здесь следует отметить, что одним из наиболее действенных средств укрепления здоровья обучающихся является грамотное использование широкого спектра средств физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт – это во многом интересный и полезный досуг обучающихся, заменяющая их многочасовые сидения в аудиториях у телевизоров и компьютеров на активную двигательную деятельность.

Следует отметить, что с целью привлечения обучающихся к активным занятиям физической культурой и спортом в образовательных организациях системы МВД России, уже проделана большая работа, в числе которых достаточно развитая сеть спортивно-массовых мероприятий. При этом востребованность спортивно-массовых мероприятий среди обучающихся во многом определяется и их профессиональной направленностью. Здесь хорошие возможности у служебно-прикладных видов спорта, таких как борьба самбо, дзюдо, бокс, рукопашный бой, легкая атлетика и т.д. Занимаясь этими видами спорта, обучающиеся формируют необходимые навыки, которые помогут им в их предстоящей профессиональной деятельности. Не менее значимым и актуальным в занятиях физической культурой и спортом является желание самих обучающихся быть здоровыми и физически активными как в период обучения, так и в последующей служебной деятельности. Здесь следует отметить, что количество обучающихся, которые занимаются физической культурой и спортом, систематически увеличивается. Так ежегодно в рамках Спартакиад, по различным видам спорта, проводимых образовательными

организациями МВД России, задействованы сотни обучающихся, что не менее важно и профессорско-преподавательский состав. При этом, одной из задач проводимых мероприятий является поиск талантов среди обучающихся для участия в лично-командных чемпионатах среди образовательных организаций МВД России. Чемпионат МВД России среди образовательных организаций включает в себя свыше десяти различных видов спорта, среди которых: лыжные гонки, бокс, борьба дзюдо, стрельба из боевого ручного стрелкового оружия, летний служебный биатлон, легкоатлетический кросс и т.д. Здесь необходимо признать, что столь масштабная работа в организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных организациях во многом реализуется благодаря реальной поддержке ее руководства. Не имеющих такой поддержки со стороны руководства вуза или их безразличие в организации и проведении таких мероприятий трудно рассчитывать на их успех. Объективности ради здесь необходимо признать, что руководители несут определенную ответственность за организацию данного направления.

Так, в нормативном документе определяющей физическую подготовку в системе МВД России отмечается, что (начальники) органов, организаций, подразделений МВД России «организуют и обеспечивают подготовку сотрудников органов внутренних дел на уровне, необходимом для выполнения служебных обязанностей, принимают непосредственное участие в проведении занятий с сотрудниками, осуществляют контроль за организацией и состоянием подготовки кадров»[6]. Безусловно, это требование помимо совершенствования прикладных навыков в полной мере касается и организации здорового образа жизни обучающихся. К сожалению, здесь следует признать, что, несмотря на усилия, как руководства образовательных организаций, так и кафедр физической подготовки по привлечению обучающихся к физкультурно-спортивным мероприятиям, двигательная активность для многих обучающихся в различных ее проявлениях пока еще не стала их интересом. Потому, чтобы изменить эту ситуацию и не проиграть конкуренцию за досуг обучающихся, так называемому сидячему образу жизни, и превратить их из зрителей в активных участников занятий физической культурой и спортом предстоит проделать еще достаточно большую работу. Здесь следует отметить, что не приказы, не надлежащая организация спортивно-массовых мероприятий не смогут заставить обучающихся задуматься о своем здоровье и начать активно заниматься физической культурой и спортом, не имея для этого четких психологических установок, а самое главное мотивации к здоровому образу жизни. К сожалению, имеющиеся недостатки в организации физкультурно-спортивных мероприятий среди обучающихся на наш взгляд объясняются комплексом пока еще нерешенных вопросов, среди которых нередко слабая материально-техническая база, ограниченный объем учебного времени, отведенный на спортивно-массовые мероприятия, нередко и в профессиональной подготовленности самих педагогических кадров.

Рассматривая перспективы дальнейшего совершенствования организации физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных организациях МВД России, следует отметить, что запрос на здоровый образ жизни среди обучающихся, на наш взгляд, должен стать одним из приоритетных направлений в профессиональной подготовке обучающихся. При этом очень важно, чтобы образовательные организации успевали за потребностями обучающихся в их стремлении к здоровью и здоровому образу жизни.

Для этого необходимо:

- кардинально изменить кругозор личности обучающихся в сфере здоровья и здорового образа жизни;
- сохранить и совершенствовать лучшие традиции имеющегося физкультурно-спортивного движения в образовательных организациях;
- продолжить систематический поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех обучающихся в активные занятия физической культурой и спортом;
- совершенствовать пропускную способность спортивных сооружений образовательных организаций, во многом изменить организацию и проведение данных мероприятий;
- активнее организовывать работу по вовлечению в этот оздоровительный проект, как действующих спортсменов достигших высоких спортивных результатов, так и ветеранов спорта самой образовательной организации.

Здесь, на наш взгляд, очень важно, чтобы реализация перспектив в сфере физической культуры и спорта охватила не только обучающихся но и профессорско-преподавательский состав образовательных организаций МВД России. Сохранение и укрепление здоровья профессорско-преподавательского состава это во многом залог эффективной и качественной образовательной деятельности вуза. В заключение, хотелось бы отметить, что физическая культура и спорт в образовательных организациях МВД России являются частью профессионального обучения будущих сотрудников органов внутренних дел, позволяющая внедрить в жизнь обучающихся ценности здоровья и здорового образа жизни. Во многом это необходимо для создания современной здоровой сберегающей среды в образовательных организациях системы МВД России, с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов к образовательному процессу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Матвеев С. С. Социальная детерминация изменения биотического потенциала населения современного регионального социума: дис. ... канд. социол. наук: 22.00.04 / С. С. Матвеев. – Уфа, 2007. – 124 с.
2. Матвеев С. С. Формирования здорового образа жизни и особенности адаптации школьников, занимающихся легкой атлетикой. Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 64-3. С. 164-169.

3. Степанов Г. И. Степанов Г. И. Физическая культура и спорт как составная часть профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел. Евразийский юридический журнал. 2019 г. № 8 (135). С. 282-284.
4. Шаяхметова Э. Ш., Матвеев С. С., Матвеева Л. М. Образ жизни как фактор здоровья современного человека / Э. Ш. Шаяхметова, С. С. Матвеев, Л. М. Матвеева // Здоровье и образование в XXI веке. Изд-ва: Сообщество молодых врачей и организаторов здравоохранения. – М., 2016. Т.18. №2. – С.794-797.
5. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». – Текст : электронный // Официальный интернет-портал правовой информации : [сайт]. – URL: [http:// www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru) (дата обращения: 22.01.2020).
6. Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». – Текст : электронный // Официальный интернет-портал правовой информации : [сайт]. – URL: [http:// www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru) (дата обращения: 21.01.2020).

СЕКЦИЯ 7. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ТЕХНОСФЕРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Аксенов С. Г., Абрамович Г. Ю., Синагатуллин Ф. К.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИКАХ БОЕВОЙ РАБОТЫ ПОЖАРНЫХ

Аннотация. Рассмотрены вопросы физической и психологической подготовки пожарных к работе в экстремальных условиях в трех этапах: подготовительного, основного и заключительного.

Ключевые слова: государственная противопожарная служба, звено газодымозащитников, физическая и психологическая подготовка пожарных.

Aksenov S. G., Abramovich G. Yu., Sinagatullin F. K.

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

TO THE QUESTION OF PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF COMBAT WORK OF FIREFIGHTERS

Annotation. The questions of physical and psychological preparation of firefighters for work in extreme conditions in three stages: preparatory, main and final.

Keywords: State Fire Service, gas and smoke defenders, physical and psychological training of firefighters.

В современных условиях перед руководством подразделений Государственной противопожарной службы ставятся новые задачи. Прежде всего касается поиска новых, более совершенных методов подготовки пожарных подразделений. Особое пристальное внимание со стороны государственных структур уделяется физической и психологической подготовке бойцов противопожарной службы.

Вместе с тем, с ростом промышленного потенциала нашего государства, особенно развитие нефтяной, газовой, нефтеперерабатывающей, химической и других, взрыво- и пожароопасных отраслей промышленности, применение в строительстве новых легкогорючих материалов, рост городов в высоту предъявляют повышенные требования к профессиональной подготовке пожарных подразделений.

Следует отметить, что физическая и психологическая подготовка пожарных к работе в сложных условиях тушения пожаров и ликвидации их последствий – как основа не только эффективности боевой деятельности по

спасению людей и сохранению материальных ценностей от уничтожения огнём, но и основа безопасности самих пожарных. Подготовка личного состава в экстремальных условиях неразрывно связана с формированием у них моральных и психологических качеств. Необходимо с первых же дней зачисления пожарного на службу формировать у него такие моральные и психологические качества, которые гарантировали бы боевую эффективность и постоянное психологическую готовность к действиям в сложных, опасных для жизни условиях.

Однако, труд пожарных сопряжён с большой эмоциональностью, обусловленной особенностью их деятельности:

1) большими физическими нагрузками, связанными с демонтажем конструкций и оборудования, прокладкой рукавных линий, работами с пожарным оборудованием различного назначения, выносом материальных ценностей, высоким темпом работы и так далее;

2) непрерывным нервно–психическим напряжением, вызываемом систематической работой в необычной среде (то есть при высокой температуре, сильной концентрации дыма, ограниченной видимости и так далее), постоянной угрозой жизни и здоровья (то есть возможной обрушением горящей конструкции, взрывы паров и газов, отравление ядовитыми веществами, выделяющимися в результате горения), отрицательными эмоциональными воздействиями (то есть вынос раненных и обожжённых людей и так далее);

3) необходимостью поддерживать интенсивность и концентрацию внимания, чтобы следить за изменением обстановки на пожаре, состоянием многочисленных конструкций, технологических агрегатов и установок в процессе выполнения боевой задачи на горящем объекте;

4) высокой ответственностью каждого пожарного при относительной самостоятельности действий и решений по спасению жизни людей, дорогостоящего оборудования и так далее;

5) наличием неожиданных возникающих препятствий, осложняющих выполнением боевой задачи;

6) трудностями, обусловленными необходимостью проведения работ в ограниченном пространстве (то есть в тоннелях, подземных галереях, газопроводных и кабельных коммуникациях), что затрудняет действия, нарушает привычные способы продвижения, рабочие позы (то есть продвижение ползком, работа лежа и так далее).

Необходимо отметить, что для оценки физической и психического состояния пожарных, их боевую деятельность условно можно разделить на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

Подготовительный этап охватывает период деятельности личного состава пожарных подразделений с момента получения сообщения о пожаре до прибытия на место происшествия. В него входит подача сигнала тревоги, сбор личного состава по тревоге, следование к месту пожара и приведению сил и средств в состояние готовности для выполнения боевой задачи.

Сигнал тревоги застает пожарных во время занятий, обеда, отдыха и тому подобное и, как правило, является внезапным сигналом, извещающим о начале боевых действий. По этому сигналу пожарные обязаны быстро и правильно одеться, занять свое рабочее в кабине автомобиля и максимально короткий срок прибыть к месту назначения. Уже во время следования на пожар бойцы испытывают нарастающее нервно-психическое напряжение, связанное с неизвестностью предстоящих событий. По пути номера боевого расчета и руководителя мысленно программируют свои будущие действия. Именно поэтому в кабине, как правило, не услышишь шуток, смеха – там стоит деловая напряженная тишина: пожарные стараются подчинить все свои чувства и мысли выполнению предполагаемой боевой задачи.

Следовательно, специфическими особенностями этого этапа боевой деятельности пожарных являются жесткий дефицит времени и неопределенность ситуации (нет полной информации о пожаре).

Основной этап включает период от начала проведения разведки и конкретных действий, направленных на реализацию приказа руководителя тушения пожара, до момента полной ликвидации очага горения.

По прибытию к месту вызова производится разведка пожара, боевое развертывание. В соответствии Боевого устава подразделений пожарной охраны в этих обстоятельствах от руководителей и пожарных требуется максимум внимания и профессионализма. Опытные командиры и бойцы могут определить по запаху дыма, что горит, ощупывая поверхность пола и стен – степень распространения огня, по характерному треску и шипению горящих предметов – место пожара.

Звено газодымозащитников, проводя разведку в задымленном помещении должны обладать высоким уровнем оперативного мышления, способностью к ориентировке и устойчивостью к различным неблагоприятным эмоциональным воздействиям, связанные с опасностью, дефицитом времени, неожиданностью, необходимостью быстро реагировать на изменения в обстановке: уточнять принятые ранее решения, видоизменять способы действий, наращивать необходимых условиях силы и средства пожаротушения.

Следует отметить, что специфика этого этапа боевой деятельности заключается в том, что работа пожарных связана с риском для жизни (взрывы, обвалы, высокая температура, ядовитые газы), то есть с наличием большого числа стресс-факторов, вызывающих состояние ярко выраженного нервно-психического состояния (стресса).

Заключительный этап охватывает период от момента ликвидации пожара до момента готовности караула к выезду на пожар. Данный этап включает приведение в порядок техники и оборудования. Состояние пожарных во многом зависит от результата их работы, длительности и напряженности боевых действий. Успех или неудача выполнения боевых задач на пожаре переживается всеми участниками его тушения. Пожарные стараются оценить свои действия и действия своих сослуживцев; руководители принимают меры к восстановлению боевой готовности подразделений.

Следовательно, наиболее целесообразно разбор проводить через некоторое время после окончания тушения пожара, чтобы бойцы могли в спокойной обстановке оценить свои действия на пожаре. При разборе в коллективе необходимо учитывать, что при успехе одни люди испытывают радость и желание закрепить достигнутый результат, другие же успокаиваются начинают считать, что теперь необязательно прилагать усилия в процессе повседневных занятий и что в дальнейшем на пожарах они и впредь смогут хорошо работать.

Таким образом неудачное выполнение боевых задач тоже по-разному влияет на боеготовность пожарных: одни мобилизуют силы для дальнейшей работы, другие так сильно переживают, что могут оказаться негодным к новым боевым действиям. Нередко они пытаются объяснить свою неудачу какими-либо необъективными причинами или переложить вину на сослуживцев. Руководители пожарных подразделений, которые как правила производят разбор тушения пожара, должны знать особенности своих подчиненных и своевременно принимать меры для поднятия боевого духа у личного состава.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аксенов С. Г. К вопросу об организации тренировочной работы по пожарно-прикладному спорту // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Мат-лы VII Межд. науч.-практ. конф., 21–22 марта 2018 г., г. Уфа / Уфимс. госуд. авиац. технич. ун-т. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2013. – С. 444–450.
2. Аксенов С. Г. Пожарно-прикладной спорт: история и современность // Образование учащейся молодежи в сфере физической культуры и спорта: Мат-лы VIII Всеросс. науч.-практ. конф., 7–8 июня 2013 г., г. Бирск / Бирский филиал БашГУ. – Бирск, 2013. – С. 218–221.
3. Аксенов С. Г. К вопросу о правилах и судействе соревнований по пожарно-прикладному спорту // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Мат-лы VIII Межд. науч.-практ. конф, 20–22 марта 2014 г., г. Уфа / Уфимс. госуд. авиац. технич. ун-т. – Уфа: Изд-во «Мир печати», 2014. – С. 489–492.
4. Аксенов С. Г. К вопросу о правилах техники безопасности при тренировках и проведении соревнований по пожарно-прикладному спорту // Образование учащейся молодежи в сфере физической культуры и спорта: Мат-лы IX Всеросс. науч.-практ. конф, 6–7 июня 2014 г., г. Бирск / Бирский филиал БашГУ. – Бирск, 2014. – С. 218–221.

Аксенов С. Г., Абрамович Г. Ю., Синагатуллин Ф. К.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ПОЖАРНОГО К РАБОТЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Аннотация. Рассмотрены вопросы формирования физической и психологической готовности пожарного к работе в экстремальных условиях.

Ключевые слова: физическая, психологическая, морально-волевая, пожарно-тактическая и пожарно-строевая подготовка к работе в экстремальных условиях.

ON THE ISSUE OF FORMING THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL READINESS OF A FIREFIGHTER TO WORK IN EXTREME CONDITIONS

Annotation. The questions of formation of physical and psychological readiness of a firefighter to work in extreme conditions are considered.

Keywords: physical, psychological, moral and volitional, fire-tactical and fire-drill training for work in extreme conditions.

Состояние физической и психологической готовности пожарного к работе в экстремальных условиях, как и всякое, является сложным проявлением личности и характеризуется:

- стремлением выполнить свой профессиональный долг;
- убежденностью в необходимости решения боевых задач, возникающих в процессе тушения пожара;
- стремлением активно, с полной отдачей сил и до конца выполнить поставленные перед ним задачи;
- оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, позволяющим контролировать свои мысли, чувства, поведение и обеспечивающим высокую эффективность работы на пожаре.

Физическая и психологическая готовность в сочетании с профессиональными навыками позволяет пожарному умело быстро выполнять боевые задачи в условиях пожара, способствует осуществлению активных, решительных и эффективных действий. Однако она не возникает у пожарного сама по себе, а целенаправленно и систематически формируется и закрепляется в процессе всей его служебной деятельности, на учебных занятиях и тренировках.

Физическая и психологическая подготовка пожарного неразрывно связана с морально-волевой, пожарно-тактической и пожарно-строевой подготовкой.

Важной задачей психологической подготовки пожарного является развитие и совершенствование морально-волевых качеств. Каждый руководитель пожарного подразделения должен заботиться о том, чтобы морально-волевые качества пожарного развивались на основе высокой сознательности и нравственности, чтобы его проявление всегда было подчинено высоким общественно значимым мотивам, а не эгоистическим стремлениям отдельных лиц.

Волевая подготовка в профессии пожарного имеет свои особенности, так как работа на большой высоте, в условиях повышенной температуры и сильной задымленности, с постоянной угрозой обрушений и взрывов связана с большим эмоциональным возбуждением. Управлять своим поведением в такой обстановке значительно труднее, чем в обычной жизни. Вот почему пожарному

необходимо развитие прежде всего таких волевых качеств, как настойчивость и упорство, смелость и решительность, самообладание и выдержка.

Настойчивость и упорство бойцов достигаются при волевом усилии, направленном на достижение намеченной цели в условиях длительно или повторно возникающих трудностей. Эти качества позволяют успешно выполнять стоящие перед ним задачи при тушении пожара.

Смелость и решительность – это способность в критических ситуациях быстро принимать обоснованные решения и без колебаний и задержек претворять их в жизнь. Нередко решительные и смелые действия пожарного помогают спасти жизнь людям. В работе бойцов проявление решительности, пожалуй, больше, чем в работе других профессий, связано с профессиональным мастерством. Если пожарный последним не обладает, то он и не сможет быстро и правильно принять решение по ликвидации пожара или спасению людей, попавших в беду.

Самообладание и выдержка характеризуют способность человека управлять своим поведением. В процессе тушения пожаров бойцы пожарных подразделений сталкиваются с условиями, которые могут вызвать растерянность, чрезмерное волнение, несдержанность, подавленность.

Пожарные, умеющие контролировать свои действия и поступки, всегда проявляют выдержку, хладнокровие, стойкость, они находят правильный выход из самого трудного положения.

Волевые качества не являются врожденными. Они проявляются и развиваются только в процессе преодоления трудностей. При подготовке пожарных такие трудности могут быть созданы на практических занятиях по пожарно–строевой и тактической подготовке.

В процессе развития волевых качеств у пожарного необходимо соблюдать следующие условия:

- постепенно наращивать и усложнять трудности, доводя их до предела возможностей пожарного (по принципу от простого к сложному);
- проводить практические занятия в неблагоприятных условиях – при высокой концентрации дыма, повышенной температуре, на большой высоте;
- применять разнообразные и неожиданно возникающие трудности.

Практика показывает, что нередко пожарные, особенно молодые, на занятиях боятся выполнять те или иные упражнения, проявляют пассивность, стремятся уклоняться от трудностей. Помочь преодолеть им эти трудности должен руководитель, старший опытный наставник.

Физическая и психологическая подготовка пожарных идет более успешно, если обучение их осуществляется в условиях, максимально приближенных к реальным. Нельзя подготовить пожарного одними разъяснениями, не дав ему почувствовать особенности действия стресс–факторов, возникающих на пожаре. При этом каждому бойцу необходимо привыкнуть к высокой температуре, дыму, шуму или другим типичным для экстремальной обстановки.

Ценность пожарно-тактических занятий и учений на местности лишь с условным обозначением пожара для физической и психологической подготовки пожарных не велика. Когда обучение слишком просто, интерес к нему падает. Иное дело, когда на учениях пожарные ощущают значительное физическое и нервно-психологическое напряжение. Поэтому очень важно, чтобы занятия были насыщены элементами внезапности, непрерывной динамики, высокой скорости, неясности, новизны, опасности и риска, предельной сложности, длительных максимальных нагрузок. Эти факторы требуют от обучаемого активной работы мысли, напряжения ума, воли.

Приблизить практические занятия и учения к реальным условиям позволяют пожарно-тактические полигоны.

Размещенные на полигоне гарнизона огневые и спортивные комплексы позволяют осуществлять физическую и психологическую подготовку и вырабатывать профессиональное мастерство пожарных. Все это положительно сказывается на состоянии боевой готовности пожарных подразделений.

Психическая готовность пожарных к работе в сложных условиях во многом определяется их физической подготовкой. Чем выше физическая подготовка, тем увереннее чувствует себя пожарный, тем меньше его нервное напряжение в боевой обстановке. Наилучшим образом подготовка достигается на стандартных полосах препятствий, дополненных различными преградами. Такие полосы или городки позволяют создавать на практических занятиях условия, требующие от пожарного значительных затрат физических сил и эмоционального напряжения.

Использование сооружений, установленных, на пожарных полигонах позволяет:

- создавать для обучаемых познавательные, волевые и эмоциональные трудности и проводить психологическую подготовку бойцов в условиях, максимально приближенных к сложной обстановке на пожаре;
- моделировать как можно полнее те стороны боевой обстановки, которые встречаются на пожаре;
- создавать условия формирования согласованных действий между номерами боевых расчетов, между руководителями и подчиненными;
- исключать формирование побочных навыков, вредных для профессии пожарного.

Физическая и психологическая подготовка пожарных осуществляется также на занятиях по пожарной тактике и пожарно-строевой подготовке. Занятия по пожарной тактике нацелены на тренировку воображения пожарного, его памяти, мышления, проявление инициативы и тому подобное.

При этом рассматриваются и отрабатываются различные варианты действий пожарных в ситуациях, которые могут возникнуть в период действительного тушения пожара. Если обучаемый принимает неправильное решение, руководитель занятия разбирает с ним ошибки и дает ему новую вводную, которая формулируется с учетом слабых сторон познаний обучаемого. Поиски продолжаются до тех пор, пока не будет найден способ

действий, полностью соответствующий замыслу решения пожарно-тактической задачи. Такая постановка вводных заставляет активизировать работу мышления обучаемого, развивает его умственные способности.

Обучение пожарных на занятиях и пожарно-тактических учениях происходит особенно успешно при доказательном изложении и осмысленном усвоении знаний, высокой активности обучаемых, самостоятельном решении ими пожарно-тактических задач. Сложные задачи на пожарно-тактических занятиях или учениях побуждают пожарных к творческому мышлению. Занятия по пожарно-строевой подготовке представляют большие возможности для психологической подготовки, так как выполнение упражнений пожарно-строевой подготовки требует от пожарного максимального внимания.

Необходимо отметить, что как и при любом виде обучения, на занятиях по пожарно-строевой подготовке соблюдать последовательность и систематичность в приобретении знаний, равномерность психологической и физической нагрузки, целенаправленность и технику безопасности при выполнении упражнения. Насколько важно руководствоваться этими принципами в процессе обучения, можно рассмотреть на примере воспитания у пожарного чувства привыкания к высоте. Известно, что не все одинаково переносят высоту: одни не боятся ее, другие же не могут посмотреть вниз даже с балкона третьего этажа.

В качестве примера приведем, как обучаемый длительное время не мог подняться по выдвижной лестнице в окно третьего этажа учебной башни. После нескольких целенаправленных тренировок он уже поднялся до уровня второго этажа, а потом – третьего. Однако не был преодолен еще один переход – с лестницы в окно третьего этажа. Пришлось прибегнуть к помощи страховочной веревки. В дальнейшем, в результате систематических тренировок, надобность в страховании отпала.

Следовательно, боязнь высоты особенно характерна для пожарных, выполняющих какие-либо упражнения наверху и не имеющих устойчивых навыков. Спуск по веревке с четвертого этажа на первых занятиях действует на большинство пожарных угнетающе. Поэтому целесообразно начинать отрабатывать упражнение «самоспасение» спуском обучаемого сначала из окна второго, а затем третьего и четвертого этажей здания. При первоначальной подготовке, перед отработкой упражнения «спасение» или «самоспасение» с высоты с помощью веревки необходимо провести испытания веревки и пояса.

Таким образом, немаловажный фактор в физической и психологической подготовке пожарных является формирование и закрепление в технической надежности пожарного оборудования. Достичь эти качества можно привлечением пожарных к испытаниям, техническому обслуживанию и другим видам работ с пожарным оборудованием. Уверенность в надежности оборудования способствует его успешному использованию на пожаре. Физическая и психологическая подготовка неразрывно связана со всеми видами подготовки пожарных и осуществляется как в процессе морально-нравственного воспитания, учебно-тренировочных занятий, так и в боевой обстановке.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аксенов С. Г. К вопросу об организации тренировочной работы по пожарно–прикладному спорту //Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Мат-лы VII Межд. науч.-практ. конф., 21–22 марта 2018 г., г. Уфа / Уфимс. госуд. авиац. технич. ун-т. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2013.– С. 444–450.
2. Аксенов С. Г. Пожарно–прикладной спорт: история и современность // Образование учащейся молодежи в сфере физической культуры и спорта: Мат-лы VIII Всероссийской научно–практической конференции, 7–8 июня 2013 г., г. Бирск / Бирский филиал БашГУ.– Бирск, 2013.– С. 218–221.
3. Аксенов С. Г. К вопросу о правилах и судействе соревнований по пожарно–прикладному спорту //Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Мат-лы VIII Межд. науч.-практ. конф., 20–22 марта 2014 г., г. Уфа / Уфимс. госуд. авиац. технич. ун-т. – Уфа: Изд-во «Мир печати», 2014.– С. 489–492.
4. Аксенов С. Г. К вопросу о правилах техники безопасности при тренировках и проведении соревнований по пожарно–прикладному спорту // Образование учащейся молодежи в сфере физической культуры и спорта: Мат-лы IX Всероссийской научно–практической конференции, 6–7 июня 2014 г., г. Бирск / Бирский филиал БашГУ.– Бирск, 2014.– С. 218–221.

Аксенов С. Г., Абрамович Г. Ю., Синагатуллин Ф. К.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПОЖАРНЫХ НА ОГНЕВОЙ ПОЛОСЕ

Аннотация. Рассмотрена методика проведения учебно–тренировочного занятия по физической и психологической подготовке пожарных на огневой полосе.

Ключевые слова: физическая и психологическая подготовка, огневая полоса, пожарный.

Aksenov S. G., Abramovich G. Yu., Sinagatullin F. K.

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

ON THE ISSUE OF PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING FIREFIGHTERS ON THE FIRING LINE

Annotation. The method of conducting a training session on physical and psychological training of firefighters in the fire zone is considered.

Keywords: physical and psychological training, fire zone, firefighter.

Размещение на полигоне пожарно–спасательного гарнизона огневой полосы позволяет осуществлять физическую и психологическую подготовку и вырабатывать профессиональное мастерство пожарных. Все это положительно сказывается на состоянии боевой готовности пожарных подразделений.

Огневая полоса представляет собой комплекс, состоящий из различных объектов, препятствий и учебно–служебных ситуаций, связанных в единую цепь и ставящих обучаемых перед необходимостью практически решать

сложные задачи в процессе выполнения отдельных профессиональных действий. В ходе регулярных занятий на огневой полосе у обучаемых формируется:

- эмоционально–волевая устойчивость, самообладание, решительность, настойчивость, смелость, ловкость, готовность к неожиданностям, выносливость, находчивость, расчетливость;
- устойчивость к риску, опасностям, неожиданностям, огню, дыму, различным помехам;
- быстрота мышления, ориентировки и реакции на изменения обстановки при тушении пожаров;
- некоторые профессиональные навыки и умения по спасению людей в особо опасных ситуациях.

При создании огневой полосы необходимо учитывать:

- воспроизведение наиболее специфических и вероятных экстремальных ситуаций оперативно–служебной деятельности;
- обеспечение максимальной физической и психологической эффективности, физической и психологической «закалки»;
- возможное варьирование последовательности преодоления препятствий и решения конкретных ситуаций, устранение их стандартности и сохранения фактора неожиданности при повторных прохождении полосы;
- возможность последующего качественного разбора действий обучаемых на полосе.

Основными конструктивными элементами огневой полосы являются:

- горящий и задымленный лабиринт (с меняющимися маршрутами);
- мостик над открытой емкостью с горящей жидкостью;
- высотная эстакада с горящими оконными проемами на различной высоте;
- фрагмент жилого дома различной этажности;
- задымленные трубы (коллекторы разного диаметра);
- подвал с имитацией очага пожара и задымлением.

Вместе с тем, для приближения условий к реальным в непосредственной близости от полосы, возможно, устанавливать установки, воспроизводящие различные звуки, сопутствующих на пожаре: шум горения, треск обрушений, ветра, команды, крики о помощи, стоны пострадавших, крики собравшейся толпы, шум уличного движения, а также специальные шумовые помехи (неприятные звуки, бессвязные фразы, хаотические команды и тому подобное), оказывающих отвлекающее влияние, требующих большой концентрации внимания и воли для решения поставленной задачи. Повышению физического и психологического эффекта способствует установка ярких прожекторов, установок, имитирующих дождь, ветер, ядовитые газы и неприятные запахи.

Практическим занятиям предшествует теоретическое изучение снарядов огневой полосы, приемов и способов их преодоления, соблюдения правил охраны труда. Перечисленные вопросы изучаются в специальных классах, оборудованных схемами огневой полосы.

Тренировка на огневой полосе под воздействием на обучаемых огня и дыма проводятся в присутствии медицинского работника на месте проведения занятий, способного оказать квалифицированную помощь, пожарного расчета отделения со стволом и напорной рукавной линией, проложенной от пожарной автоцистерны, заправленной раствором пенообразователя.

Основным методом обучения на огневой полосе должен быть практический показ с кратким объяснением руководителя занятия. Для этого привлекают более опытных участников занятия, которые показывают приемы и способы преодоления каждого снаряда. Убедившись в том, что все обучаемые усвоили приемы и способы преодоления всех снарядов, работают на всех этапах уверенно и хладнокровно, только тогда переходят к преодолению полосы с воздействием огня и дыма.

В начале занятий полоса преодолевается каждым обучаемым индивидуально по команде руководителя. В дальнейшем группа обучаемых разбивается на две подгруппы: первая выполняет упражнение, а вторая – обеспечивает их (вводит в действие средства имитации, обеспечивает безопасность, ведет наблюдение за обучением), – потом они меняются.

Во время проведения занятия оценивается качество выполнения действий каждым обучаемым, фиксируется время прохождения полосы, а по окончании – все действия подвергаются разбору.

Предварительное ознакомление с полосой проводится лишь для новичков. В дальнейшем же преодоление огненной полосы каждый раз осуществляется целиком в максимальном темпе на время. При повторных выполнениях упражнений необходимо обеспечить максимальные изменения и усложнения условий:

- применяя средства имитации (звук, ветер, дождь, огонь, яркий свет, дым, газы и запахи) как отдельно, так и в комплексе;
- изменяя положение и концентрацию на отдельных участках полосы переносных снарядов (заборы, мишени, небольшие эстакады, качающиеся мостики, ящики, огневые барьеры и прочее);
- ставя дополнительные учебные задачи: на простое прохождение, на прокладку рукавных линий, на оказание помощи пострадавшему по пути движения, на вынос из огня пострадавшего, на вынос из огня имущества;
- выбирая сложные погодные условия и время суток (дождливая и ветреная погода, метель, мороз, темнота, день, ночь);
- давая задания на многократное (двойное, тройное и более) прохождение полосы без отдыха, на прохождение ее в обратном порядке, на прохождение в различных средствах индивидуальной защиты.

Следовательно, также для практического формирования физической и психологической подготовленности помимо огневой полосы необходимо использовать также и другие учебно–тренировочные комплексы. Разнообразие учебных приемов позволит эффективно повышать и поддерживать на должном уровне морально–волевые и физические качества, совершенствованию профессионального мастерства у пожарных.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аксенов С. Г. К вопросу об организации тренировочной работы по пожарно–прикладному спорту //Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Мат-лы VII Межд. науч.-практ. конф., 21–22 марта 2018 г., г. Уфа / Уфимс. госуд. авиац. технич. ун-т. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2013.– С. 444–450.
2. Аксенов С. Г. Пожарно–прикладной спорт: история и современность // Образование учащейся молодежи в сфере физической культуры и спорта: Мат-лы VIII Всероссийской научно–практической конференции, 7–8 июня 2013 г., г. Бирск / Бирский филиал БашГУ.– Бирск, 2013.– С. 218–221.
3. Аксенов С. Г. К вопросу о правилах и судействе соревнований по пожарно–прикладному спорту //Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Мат-лы VIII Межд. науч.-практ. конф., 20–22 марта 2014 г., г. Уфа / Уфимс. госуд. авиац. технич. ун-т. – Уфа: Изд-во «Мир печати», 2014.– С. 489–492.
4. Аксенов С. Г. К вопросу о правилах техники безопасности при тренировках и проведении соревнований по пожарно–прикладному спорту // Образование учащейся молодежи в сфере физической культуры и спорта: Мат-лы IX Всероссийской научно–практической конференции, 6–7 июня 2014 г., г. Бирск / Бирский филиал БашГУ.– Бирск, 2014.– С. 218–221.

Багаутдинова А. И., Насырова Э. С., Хамидуллин И. Ф., Елизарьев А. Н.
Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа,
Россия

ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ, ПОВЛЕКШИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ В 2018 Г. НА ТЕРРИТОРИИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Аннотация. В статье описаны происшествия, повлекшие воздействие на окружающую среду, в 2018 году на территории Республики Башкортостан и способы их ликвидации.

Ключевые слова: чрезвычайная ситуация, окружающая среда.

Bagautdinova A. I., Nasyrova E. S., Khamidullin I. F., Elizaryev A. N.
Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

EMERGENCIES THAT CAUSED ENVIRONMENTAL IMPACTS ON THE TERRITORY OF THE REPUBLIC OF BASHKORTOSTAN IN 2018

Annotation. This article describes emergencies that caused environmental impacts on the territory of the Republic of Bashkortostan in 2018 and how to eliminate them.

Keywords: emergency, environment.

В Республике Башкортостан наблюдается высокая нагрузка на окружающую среду, это связано с тем, что данный субъект является одним из самых развитых промышленных регионов Российской Федерации. Здесь собрано более 3000 предприятий и организаций, которые являются потенциально опасными. Примером служат нефтеперерабатывающие, газоперерабатывающие заводы, вследствие чего возрастает риск возникновения

техногенных аварий. К чрезвычайным ситуациям природного характера, которым подвержена Башкирия, относятся паводки и экзогенные геологические процессы.

В 2018 году на территории республики произошло 12 промышленных, транспортных аварий и катастроф, связанных с воздействием на окружающую среду, по данным Государственного комитета РБ по чрезвычайным ситуациям [1].

31.01.2018 в Уфимском районе на железнодорожной (ЖД) станции «ДЕМА-2» произошла течь дистиллята газового конденсата по причине нарушения целостности цистерны поезда. Для ликвидации цистерну переместили и перекачали дистиллят в запасную цистерну.

10.04.2018 в Кармаскалинском районе на ЖД станции «Карламан» вагона грузового состава произошла течь жидкости ксилол, в дальнейшем устраненная с помощью сорбента.

30.05.2018 в Салаватском районе произошло опрокидывание цистерны грузового автомобиля в результате дорожно-транспортного происшествия (ДТП) (рис. 1). Произошел разлив нефтесодержащей жидкости в количестве 1,3 тонн. Устранение последствий заключалось в вывозе загрязненного грунта.

08.06.2018 в городе Уфа возникла утечка мазута в заливе реки Белой при частной работе по распиловке кормовой палубы теплохода. Радужная плёнка устранена боновыми заграждениями.

28.06.2018 в Чекмагушевском районе найден выход дизельного топлива из неисправного трубопровода. Загрязненный грунт вывезен для дальнейшей утилизации.

04.09.2018 в Кугарчинском районе на территории Ялинского сельского совета из трещины в трубопроводе произошел разлив нефтесодержащей жидкости на площади 9 м². Загрязненный грунт транспонирован и переработан.

10.10.2018 в Калтасинском районе возле н.п. Новояшево в результате коррозии оборудования в частном пруду произошел розлив подтоварной воды из трубопровода. (рис. 2).

В целях ликвидации аварии установлено боновое ограждение, ловушка из природного сорбента и вывоз собранной жидкости; ремонт неисправной части трубопровода.

19.11.2018 в Дюртюлинском районе в результате ДТП произошло опрокидывание бензовоза, в следствие нарушения целостности цистерны с последующей утечкой бензина из него. Для устранения последствий установлены боновые заграждения; цистерна обработана.

11.12.2018 в городе Сибай при неконтролируемых окислительных процессах руды в Сибайском карьере произошло ухудшение состояния атмосферного воздуха.

16.12.2018 в Калтасинском районе возле д. Новояшево из-за отказа трубопровода произошла разгерметизация трубы по сварному шву, послужившая попаданию нефтесодержащей жидкости в ручей Яш. Для ликвидации утечки использовано 5 ловушек из природного сорбента, проведен сбор нефтепродуктов с поверхности воды, вывезен загрязненный грунт.

21.12.2018 в Туймазинском районе ввиду неисправности трубопровода по причине износа на нефтепроводе случился разлив нефтепродукта. Загрязненный грунт вывезли для дальнейшей утилизации.

Ежегодно на территории Республики Башкортостан происходят чрезвычайные ситуации, сопровождающиеся воздействием на окружающую среду. Однако оперативное реагирование формирований и принятие своевременных мер по ликвидации ЧС способствует снижению негативного воздействия на окружающую среду.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Доклад «Об экологической ситуации на территории Республики Башкортостан в 2018 году».

Нафикова Э. В., Дорош И. В., Нуруллина А. Р.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЛИКВИДАТОРОВ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ, ВЫЗВАННЫХ НАВОДНЕНИЕМ

Аннотация. Рассмотрены особенности подготовки ликвидаторов при чрезвычайных ситуациях, а также роль физической подготовки спасателей при ликвидации чрезвычайных ситуаций, вызванных наводнением. Выявлены основные меры по обеспечению безопасности в штатных и не штатных ситуациях.

Ключевые слова: физическая подготовка, ликвидаторы, наводнения, ущерб, оказание первой медицинской помощи.

Nafikova E. V., Dorosh I. V., Nurullina A. R.

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

PECULIARITIES OF TRAINING FOR LIQUIDATORS OF EMERGENCIES CAUSED BY FLOODS

Annotation. The peculiarities of training liquidators in case of emergencies and the role of physical training of rescuers in liquidation of emergencies caused by flooding are considered in this article. The main measures to ensure safety in regular and non-standard situations are revealed.

Keywords: physical training, liquidators, floods, damage, first aid rendering.

Одним из наиболее опасных стихийных бедствий является наводнение. Наводнение – это значительное затопление местности, из-за роста уровня воды. Долгие годы человечество борется с различными потопами, паводками и т. д., но никак не преуспевает в этом деле. Повышение уровней воды в населённых пунктах может привести к гибели всё большего количества людей. Каждый год в России происходит паводковый и предпаводковый период, который затапливает около 50 тысяч км² территорий. Ущерб от наводнений разных видов, варьируется от 35 до 42 млрд. руб. Данное стихийное бедствие

невозможно устранить, однако его можно спрогнозировать, локализовать, ослабить и предпринять организационные меры по улучшению физической подготовки специалистов ликвидирующих последствия[1,2].

Подготовка специалистов несомненно актуальна так как затрагивает не только их теоретические знания, но и оценку их физической подготовки. Оценка теоретических знаний, основана на традиционной пятибалльной системе. С оценкой физической подготовки дело обстоит гораздо сложнее[3].

Для оценки подготовки специалистов проводится степ тест, который изначально был разработан для морских пехотинцев (рисунок1). Суть которого заключается в подъёмах на высоту более 50 см в определенном режиме (30 подъёмов в минуту)[4]. Данный тест показывает не только уровень физической подготовки, но и уровень здоровья в целом, с помощью него можно оценить такие критерии как:

- общая подготовка;
- быстрота движения;
- гибкость суставов;
- сила мышц костей;
- силы мышц руки и спины;
- вестибулярная устойчивость;
- гибкость позвоночного столба;
- глазомер.

В условиях чрезвычайной ситуации дело обстоит немного иначе, и спасатели вынуждены выдерживать огромные расстояния и ориентироваться в довольно быстром темпе. Спасательные работы могут проходить в условиях где невозможен проезд, что дополнительно повышает нагрузку.

Основной порядок действий во время наводнений включает в себя:

1. Поиск пострадавших, обеспечение доступ к спасателям и спасение пострадавших

2. Оказание первой помощи

3. Эвакуация из затопленной зоны

При распределении сил для спасательных работ выделяют следующие группы:

- группа разведки;
- группа эвакуации;
- группа оказания медицинской помощи.

При спасении могут быть получены травмы:

- переохлаждение;
- закрытый перелом;
- открытый перелом;
- повреждение внутренних органов;
- утопление.

Переохлаждение, может быть вызвано низкой температурой воды опасной зоны. Первая помощь может быть оказана в следующих действиях:

- снять мокрую одежду и надеть сухую;

- дать горячее питьё, закутать в одеяло;
- по возможности поместить в тёплую ванну (40°С);
- доставить в ближайший пункт для оказания медицинской помощи.

Запрещается:

- растирать тело человека;
- располагать человека на чём – либо холодном;
- растирать снегом;
- проводить быстрое отогревание;
- давать алкоголь;

Закрытый перелом, может быть вызван обваливающейся постройкой, бурным потоком с обломками. Первая помощь может быть оказана в следующих действиях:

- создание неподвижного состояния для места перелома;
- доставить, в короткий срок, в медицинское учреждение;

Запрещается:

- пытаться вправить кости самостоятельно;
- дёргать за повреждённую часть тела.

Открытый перелом, может быть вызван обваливающейся постройкой, бурным потоком с обломками. Первая помощь может быть оказана в следующих действиях:

- прикрыть рану чистой повязкой, попытаться остановить кровотечение, при необходимости, наложить шину;
- успокоить пострадавшего;
- обездвижить сломанную часть тела;
- вызвать скорую помощь.

Запрещается:

- пытаться самостоятельно вправлять кости;
- давать алкоголь;
- толкать кость назад;
- давать воду.

Повреждение внутренних органов, может быть вызвано поражающими факторами от обваливающейся постройки, бурного потока с обломками. Первая помощь может быть оказана в следующих действиях:

- ограничить пострадавшему физическую активность;
- обеспечить доступ свежего воздуха;
- вызвать медицинскую помощь;
- в случае необходимости приступить к реанимационным мероприятиям.

Запрещается оказывать специфическую помощь.

Утопление, может быть вызвано бурным потоком воды. Первая помощь может быть оказана в следующих действиях:

- проверить наличие пульса и дыхание;
- перекинуть пострадавшего через бедро;
- очистить полость рта;
- запрокинуть голову пострадавшего немного назад;

- сделать искусственное дыхание;
- сделать массаж сердца;
- вызвать скорую медицинскую помощь;
- согреть пострадавшего.

Запрещается бездействовать в течение первых 30–40 минут.

Таким образом, анализ особенностей поражающих факторов чрезвычайной ситуации, вызванных наводнением, требует специальной подготовки ликвидаторов данной ЧС.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Красногорская Н. Н. Оценка геоэкологического состояния водотока по показателям качества воды и истощению водных ресурсов/ Красногорская Н. Н., Ферапонтов Ю. И., Нафикова Э. В.// Проблемы региональной экологии. 2012. – № 5. – С. 20–27.
2. Нигметов Г.В. Тенденция роста катастрофических наводнений на территории российской федерации /Нигметов Г.В., Филатов Ю. А., Пчелкин В. И., Юзбеков Н.С. // Технологии гражданской безопасности.2003. №1–2.С.37–44.
3. Сорокин В. П. Применение 100 балльной шкалы для оценки теоретических знаний военнослужащих / Сорокин В. П., Андросов А. М., Тимофеев И. Ю.// Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. 2017.№4 (146).С.220–223.
4. Скуратова Н. А. Значение гарвардского степ–теста в оценке адаптационных возможностей сердечно–сосудистой системы у детей–спортсменов / Скуратова Н. А., Беляева Л. М. // Проблемы здоровья и экологии.2011.–С.80–86.
5. Красногорская Н. Н. Разработка методов прогнозирования гидрологических процессов для задач управления водными ресурсами/ Красногорская Н. Н., Ферапонтов Ю. И., Нафикова Э.В. //Ученые записки РГГУ. – 2013. – № 28. – С. 43–50.

Нафикова Э. В., Исмагилов А. А., Нуруллина А. Р., Гаянова К. Р.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия,

ОПАСНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ БУРИЛЬЩИКОВ НЕФТЯНЫХ СКВАЖИН

Аннотация. В статье приведены проблемы влияния негативных факторов на персонал нефтяной промышленности, производится оценка основных показателей, влияющих на общее состояние здоровья рабочих буровой платформы, описываются требования к физической подготовке бурильщиков.

Ключевые слова: условия труда, безопасность труда, охрана труда, нефтяные скважины.

Nafikova E. V., Ismagilov A. A., Nurullina A. R., Gayanova K. R.

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

HAZARDOUS AND HARMFUL FACTORS AT THE WORKPLACE OF OIL WELL DRILLERS

Annotation. This article presents the problems of influence of negative factors on the oil industry personnel, assesses the main indicators affecting the general state of health of drilling platform workers, and describes the requirements for physical training of drillers.

Keywords: working conditions, occupational health and safety, oil wells.

Выполнение должностных обязанностей рабочих довольно часто связано с различными причинами, воздействующими на физико-психологическое состояние человека. Например, в работе бурильщиков можно отметить, что одни из наиболее опасных производственных факторов содержат в комплексе не самые лёгкие природно-климатические условия Западной Сибири – тяжесть, напряженность рабочего процесса, значительная удаленность мест нахождения труда от культурно-бытовых центров. Основная задача рабочих на буровой установке взаимосвязана с контролем приборов на пульте управления и отслеживанием бурового оборудования на вышке, работа выполняется в основном в вертикальном положении, а систематические перерывы составляют лишь 3 % от рабочего времени.

В начале рабочей смены техперсонал обязан изучить инструкцию по ОТ, пройти инструктаж, привести в надлежащее состояние рабочее место, подготовить необходимое оборудование, приборы и инструменты, проверить сигнализацию, ограждения, блокировочные и другие устройства. При выполнении обязанностей, рабочих обязаны обеспечить всей необходимой спецодеждой, средствами необходимой индивидуальной защиты в соответствии с инструкцией [1].

Степень опасности производства, в частности на буровой вышке:

- двигающиеся и вращающиеся части оборудования;
- высокий уровень шума и вибрации;
- низкие показатели температуры воздуха;
- увеличенное содержание вредных веществ и нефтепродуктов в воздухе;
- изические нагрузки в результате статической или динамической работы;
- замыкание электрической цепи вследствие работы с ней (в частности при высоком напряжении).

Если рассматривать трудные условия деятельности бурильщиков с нервно-эмоциональной точки зрения, можно сказать, что она связана: ответственностью за полученный результат и процесс бурения, нагрузками на слуховой аппарат, с большим риском для жизни, тяжёлым режимом трудового дня [2].

Физическая способность работника играет огромную роль в трудовом процессе. Она нуждается в серьезных мышечных усилиях, что напрямую связано с влиянием на функциональные системы и опорно-двигательные системы организма.

Большие нагрузки и напряженность в течение всего дня весьма опасны для всего организма в целом. Тяжесть трудового процесса оценивается по следующим показателям (рис. 1).



Рис. 1. Показатели тяжести трудового процесса

Таблица 1
Оценка условий труда по показателям тяжести трудового процесса

Описание нагрузки	Показания	Класс
Физическая динамическая нагрузка, кг*м:		
перемещение груза до 1м, кг*м	до 5000	2
перемещение груза от 1 до 5 м	до 20000	2
перемещение груза более 5 м	до 40000	2
Масса поднятого или перемещенного груза, кг:		
чередование с другой работой	до 40	3.2
постоянно в течение смены	до 15	2
Перемещение, км:		
по горизонтали	до 5	2
по вертикали	до 1	1
Стереотипные рабочие движения, количество:		
местная нагрузка	до 2000	1
общая нагрузка	до 15000	2
Статистическая нагрузка, кгс*гс		
одной рукой	до 20000	2
двумя руками	до 50000	2
с участием корпуса и ног	до 100000	2
Рабочее положение	стоя 60%	2
Наклоны корпуса, количество за смену	до 100	2
Постоянная почасовая массаперемещенная за смену:		
с рабочей поверхности	до 500	2
с пола	до 400	2
Обобщенная оценка тяжести труда	3.2	

Сначала устанавливается класс по каждому показателю, а затем указывается общий класс условий труда. В табл. 1 приведены значения показателей тяжести трудового процесса [3].

Оценив показатели табл. 1, видим, что условия труда на нефтяных месторождениях можно отнести к классу 3.2.

Существенное влияние на работников скважины, оказывают шум, вибрация и физическая нагрузка.

Согласно «Руководству по гигиенической оценке факторов рабочей среды и трудового процесса.

Таблица 2

Оценка условий труда бурильщика нефтяной скважины по степени вредности и опасности

Факторы		Класс условий труда						
		Опти- мальный	Допустимый	Вредный				Опасны й
		1	2	3.1	3.2	3.3	3.4	4
Тяжесть труда					+			
Напряженность труда				+				
Химические				+				
Биологические								
Акустические	Шумовые				+			
	Инфразвук							
	Ультразвук воздушный							
Ультразвук контактный								
Вибрация общая				+				
Микроклимат			+					
Освещение								
Общая оценка условий труда						+		

Критерии и классификация условий труда» труд бурильщика нефтяной скважины соответствует вредному классу 3.3 степени вредности (табл. 2)[5].

Например, следствием шумового воздействия является расстройство нервной системы, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы [4]. Определенную негативную роль играют низкие температуры, которые практически не поднимаются в течении года. Негативным фактором выступают и химическое воздействие на организм некоторых веществ: нефти, сероводорода, диоксида серы, оксида углеводорода, окислы азота. Но при проведении работ в допустимом нормальном режиме концентрация загрязняющих веществ в воздухе рабочей зоны не превышает предельно допустимых значений.

Согласно табл. 2, условия труда бурильщика нефтяной скважины соответствуют вредному классу 3.3, так как при наличии двух и более показателей класса 3.1 и 3.2 общая оценка устанавливается на степень выше. Это подтверждается согласно «Руководству по гигиенической оценке факторов рабочей среды и трудового процесса. Критерии и классификация условий труда».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Об утверждении профессионального стандарта «Оператор комплекса горизонтального направленного бурения в строительстве»: приказ Мин-ва труда и социальной защиты РФ от 22 декабря 2014 г. № 1073н.
2. ГОСТ Р ИСО 13626-2013. Нефтяная и газовая промышленность. Оборудование буровое и эксплуатационное. Сооружения для бурения и обслуживания скважин. Общие технические требования. М.: Изд-во стандартов, 2014.
3. РД 08-272-99. Требования безопасности к буровому оборудованию для нефтяной и газовой промышленности. Москва: ЗАО НТЦ ПБ, 1999.
4. Истошина Н.Ю. Обеспечение безопасности персонала и защиты окружающей среды при работе на морских буровых платформах/ Н. Ю. Истошина, Л. В. Лавриненко, А. А. Идиатулина//Экологическая безопасность и устойчивое развитие территорий: сб. науч. ст. I Межд. науч.-прак. конф. 2011. – С. 51-53.
5. Руководство по гигиенической оценке факторов рабочей среды и трудового процесса. Критерии и классификация условий труда. М: ГУ НИИ МТ РАМН, 2005.

Нафикова Э. В., Исмагилов А. А., Гаянова К. Р.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ОСОБЕННОСТИ НЕГАТИВНЫХ ФАКТОРОВ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ПРИ НАВОДНЕНИЯХ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЛИКВИДАТОРОВ И НАСЕЛЕНИЕ

Аннотация. В статье приведены рекомендации по защите от негативных факторов, рассмотрены проблемы работы формирований по ликвидации ЧС в результате наводнения, связанные с большой физической и психологической нагрузкой, воздействием неблагоприятных факторов окружающей среды.

Ключевые слова: чрезвычайная ситуация, ликвидация чрезвычайных ситуаций, аварийно-спасательные работы, наводнение, психологическая устойчивость.

Nafikova E. V., Ismagilov A. A., Gayanova K. R.

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

PECULIARITIES OF NEGATIVE FACTORS OF EMERGENCY SITUATIONS AT FLOODS AFFECTING LIQUIDATORS AND POPULATION

Annotation. In this article the recommendations on protection from negative factors are resulted, problems of work of formations on liquidation of emergency situations as a result of flooding, connected with the big physical and psychological loading, influence of adverse factors of environment are considered.

Keywords: emergency situation, elimination of emergency situations, rescue operations, flood, psychological resilience.

Особенности негативных факторов, влияющих на спасателей предусматривает выработку у состава РСЧС психологической готовности и

устойчивости при подготовке к конкретным видам аварийно-спасательных работ (АСР). Основной целью АСР в условиях наводнений являются поисковые работы, оказание медицинской и других видов помощи и спасательные работы для людей, попавших в зону экстремально повышенных уровней воды в максимально короткие сроки. АСР включают в себя: поиск пострадавших, обеспечение доступа спасателей к пострадавшим и спасение пострадавших, оказание пострадавшим первой помощи, эвакуацию пострадавших из опасной зоны [1].

Выполнение таких сложных задач требует специальной физической и психологической подготовки, а также соответствующей экипировки и оснащения. Следует отметить, что опасные и вредные факторы по природе действия подразделяются на следующие группы: физические, химические, биологические, психофизиологические. Однако АСР характеризуются присутствием всех перечисленных группы опасных и вредных факторов [2]. Как видно из рис. 1, негативные факторы делятся на опасные, вредные и поражающие.



Рис. 1. Идентификация негативных факторов, возникающих в результате наводнения

Для достижения наилучших безопасных условий ликвидаторов и пострадавшего населения при ведении аварийно-спасательных и других неотложных работ необходимо:

- квалифицированная подготовка ликвидаторов ЧС к выполнению аварийно-спасательных работ с применением современных средств и технологий соответственно сложившимся условиям обстановки;
- разрешение выполнения работ по ликвидации чрезвычайной ситуации только сотрудников, обученных по требуемым нормативам образовательной программы, имеющих соответствующие удостоверения;
- четкое выполнение приказов руководителей по безопасности работ, дисциплинированность и организованность;
- четкий контроль особых условий зоны чрезвычайной ситуации, ее ограничение и контроль за допуском на территорию ЧС посторонних лиц;
- четкое разграничение обязанностей между участниками аварийно-спасательных работ;
- непрерывный контроль исполнения ликвидаторами требований безопасности и своевременное оказание им необходимой помощи при возникновении нештатных ситуаций;
- выполнение АСР силами первой медицинской помощи и другими силами и средствами (совместно спасательной группы и подразделениями охраны общественного порядка) [3].

Так как все опасные и вредные факторы воздействуют на человека и могут привести к травмам, ухудшению здоровья или снижению работоспособности, участникам ликвидации ЧС, вызванной наводнением, тогда необходимо обеспечить средства индивидуальной и коллективной защиты, а также выбор оптимального режима труда и отдыха в зависимости от вида и тяжести выполняемых работ. В соответствии с данными задачами была составлена схема комплекса средств индивидуальной защиты (рис. 2).

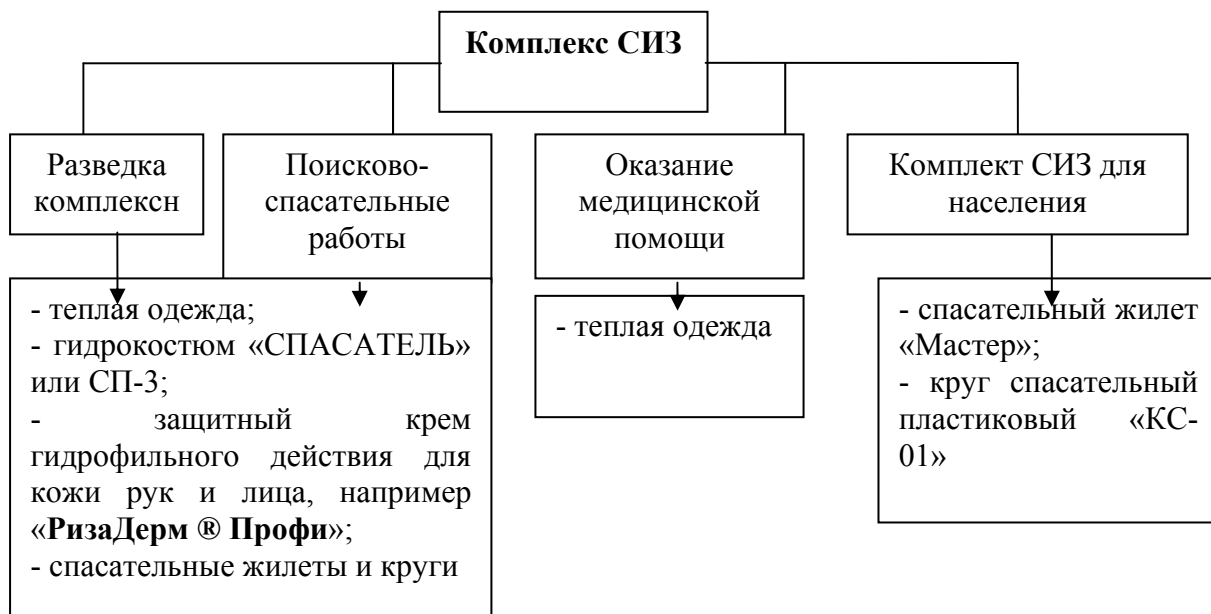


Рис. 2. Комплекс средств индивидуальной защиты в зависимости от вида работы

Также для защиты от воздействия пониженной температуры необходимо таких средств, как спасательные лодки, индивидуальные резиновые лодки [3].

Не менее важным является психофизиологический фактор. Трудовой процесс характеризует напряженность труда, что отражает нагрузку на центральную нервную систему, органы чувств, эмоциональную сферу работника. Она напрямую зависит от построенного режима работы [4].

Работы по оказанию первой медицинской помощи и охране общественного порядка выполняются в две смены. Учитывая зависимости от суточного ритма физиологических функций организма, предопределяющего наивысшую работоспособность человека (с 8 до 12 и с 15 до 17 часов), а также наименьшую (с 3 до 6 часов), был определен оптимальный режим труда и отдыха, который составляет 10 минут отдыха через каждые 40 минут работы в течение смены, учитывая продолжительность рабочей смены – 3-8 часов. Для кратковременного отдыха после окончания одного рабочего цикла предусмотрены остановки-паузы на 2-3 минуты [5].

Таким образом, чтобы предотвратить угрозу жизни и здоровью как населения, попавшего в зону затопления, так и формирований, участвующих в ликвидации данной ЧС, были предложены средства индивидуальной защиты, а также выбор оптимальных режимов труда и отдыха участников ликвидации ЧС.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Пучков В. А. Гражданская защита: Энциклопедия в 4-х томах. - Т.2. М.: МЧС России. М.: ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ). 2015. - 624 с.
2. ГОСТ Р 22.0.06-95. Безопасность в чрезвычайных ситуациях. Источники природных чрезвычайных ситуаций. Поражающие факторы.
3. Оказание первой помощи пострадавшему [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.hidrotechnika.ru/tb/tb11.html – Дата обращения: 28.02.2020
4. Александров Д. В. Влияние карстовых пород на гидрогеологические процессы водотоков /Александров Д. В., Нафикова Э. В.//Евразийское науч. объедин. 2018. № 5-4 (39). С. 237-238.
5. Красногорская Н. Н. Разработка методов прогнозирования гидрологических процессов для задач управления водными ресурсами/ Н. Н.Красногорская, Ю. И. Ферапонтов, Э. В. Нафикова //Ученые записки РГГУ. 2013. № 28. С. 43-50.

Оплетин А. А.^{1,2}, Паначев В. Д.², Скаковец И. С.², Смирнов А. А.²

¹ Пермский национальный исследовательский политехнический университет, Пермь, Россия

² Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ, Пермь, Россия

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СПОРТ

Аннотация. В эпоху постиндустриального общества перед человечеством в глобальном понимании смысла этого слова все острее стоят социальные проблемы. Среди них можно выделить СПИД наркоманию токсикоманию алкоголизм табакокурение, коронавирус и т.д. Все эти проблемы основаны на многих факторах являющихся новым порождением глобализации и изменений в обществе.

Ключевые слова: физическая подготовка и спорт, курсанты, экология.

ECOLOGICAL PHYSICAL PREPARATION AND SPORT

Annotation. In the era of post-industrial society, humanity in the global understanding of the meaning of this word is increasingly faced with social problems. Among them, one can single out aids addiction, substance abuse, alcoholism, tobacco smoking, coronavirus, etc. All these problems are based on many factors, which are a new generation of globalization and changes in society.

Keywords: physical training and sports, cadets, ecology.

Экологическими предпосылками новой системы образования является понимание того, что путь улучшения экологии планеты помимо проведения природоохранных мероприятий лежит также через систему образования и воспитания. Экология будет восстановлена только тогда, когда будет реализована система подготовки специалистов по экологической физической подготовке и спорту, когда в общество будет внедрена программа всестороннего экологического образования. Это касается и экологической физической подготовки и спорта. Психологическими предпосылками экологической физической подготовки и спорта являются требования достижения целостности сознания и многомерности мышления. Одним из характерных аспектов настоящего времени является интенсификация информационных процессов, определяемая как экономическими, так и социальными предпосылками. Это приводит к увеличению общего информационного потока, проходящего через нервную систему и психику отдельного человека.

Отмечается, что основными составляющими интенсификации информационных процессов являются: неуклонное возрастание скорости передачи сообщений; увеличение объема передаваемой информации; ускорение обработки информации; тотальное использование обратных связей; увеличение объема добываемой информации и ускорение ее внедрения; наглядное отображение информации в процессе управления; рост технической оснащенности управленческого труда, цифровая экономика, искусственный интеллект. В результате объем научной, экономической, статистической и прочей информации столь велик, что возникла существенная диспропорция между скоростью получения информации и возможностями ее адекватной обработки.

Необходимость предварительной обработки увеличивающегося потока информации производимой с учетом глобализации обратных связей с целью получения (при прочих равных условиях) более устойчивой системы приводит к превышению плотности приходящей информации над физиологически возможным порогом. Это может привести к запуску нежелательных физиологических и психических обратных связей, в результате которых может возникнуть изменение или даже разрушение физиологической и/или психической систем организма.

Таким образом, психофизиологическими предпосылками экологической физической подготовки и спорта является необходимость развития систем восприятия и переработки информации. Внедрение программ всестороннего экологического образования; воспроизводства и развития культурного наследия цивилизации во всей его исторической полноте; развития систем восприятия и переработки информации принятия решений осуществления эффективной деятельности. На наш взгляд одним из основных экономически эффективных способов решения вопросов экологической безопасности является социокультурное развитие человека осуществляющееся приведением концепции образования в соответствие с уровнем развития общества информационной цивилизации.

Предлагаемое в настоящей обзоре содержание понятия «экологическая физическая подготовка и спорт» включает в себя не только традиционно рассматриваемую экологию отношений человека с природой и общества с природой, но и отношений между структурными единицами общества в процессе физического воспитания и социализации личности. Деятельность специалиста по экологической физической подготовке и спорту направлена на анализ целостности социальных структур уровней и форм жизнедеятельности человека в различных социокультурных, в том числе региональных и национальных условиях, а также на работу с различными социальными возрастными религиозными и этническими группами и с отдельными людьми в условиях экологического кризиса. При этом физкультурный эколог помимо знания методов и технологий соответствующих точных и гуманитарных наук использует результаты анализа опыта развития мировой культуры, знание феноменов культуры и культуротворческого процесса, особенностей функционирования культуры в современном обществе и исследования процессов в природе, ее закономерности и охрану, в числе прочих методов применяя методы психологии, философии, социологии, конфликтологии, экологии, информатики, прикладной математики и информационных технологий в научных исследованиях управлении, решении социальных проблем, решении проблем жизнедеятельности субъекта различных сферах производственной и хозяйственной деятельности. Работа такого специалиста необходима при решении основных проблем XXI века особенно проблемы развития человечества и отдельного человека в государственных и негосударственных организациях и учреждениях в т.ч. образовательных, так как экологическая тематика приобретает в современном мире все более актуальный характер.

Один из главных вопросов, рассматриваемых экологией человека – адаптация к различным условиям. Адаптация лиц, занимающихся физической подготовкой и спортом, к местным климатическим и социальным условиям и к различным режимам двигательной активности ведёт к появлению нового направления экологической науки о человеке – экологии физической подготовки – экологической физической подготовки и спорта.

Экологический подход поможет по-новому посмотреть на уже известные положения. Несмотря на большое количество исследований, посвященных проблеме физического воспитания школьников, студентов и курсантов, в настоящее время все еще нет конкретного решения вопроса о необходимости повышения эффективности средств и методов физической подготовки и спорта подрастающего поколения в связи с изменением экологической обстановки, как в отдельных регионах, так и по всей стране. Кроме того, обоснование характеристик двигательной подготовленности и физического развития обучающихся в совокупности с экологическими факторами даст возможность осуществлять дифференцированный подход при планировании учебно-тренировочных нагрузок в зависимости от уровня подготовленности обучающихся и их возрастно-половых особенностей. А разработка системы педагогического контроля за развитием выносливости, быстроты, силы и скоростно-силовых качеств позволит корректировать учебный процесс не только на занятиях физической культуры, но и во внеурочных формах занятий.

Результаты массового тестирования курсантов Пермского военного института национальной гвардии РФ показали, что в большинстве случаев выполнение контрольных нормативов находится на уровне 95 %. Из обследуемых курсанток норматив по кроссу в 4 семестре выполнили 23 %, в третьем – 18 %, а во втором – только 8%. У девушек в этом возрасте прирост массы тела превалирует над приростами двигательных качеств.

Раннее половое созревание отрицательно влияет на их физическую работоспособность, приводит к избыточному накоплению подкожного жира, ограничивает двигательные возможности, особенно в упражнениях на выносливость.

Проведенные многолетние исследования позволили проанализировать изменения, происшедшие в физическом развитии и подготовленности курсантов 1-2 курсов за 20 лет.

Установлено, что показатели силовой (прыжки с места) и скоростной выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств современных курсантов ниже (от 5 до 14 %) по сравнению с их сверстниками, обследованными 20 лет назад. Наряду с ухудшением двигательной подготовленности курсантов 1-2 курсов и курсантов в целом основные показатели физического развития улучшились (длина, масса тела, ОГК). По-видимому, в этом сказался процесс акселерации. Что же касается ЖЕЛ, ЧСС, силы спины и кисти, уровень развития которых в известной степени зависит от средовых факторов, то они, ухудшились из-за снижения двигательной активности курсантов, связанной и с ухудшением экологической обстановки для курсантов главного корпуса по сравнению с курсантами комплекса, где занятия по физической подготовке и спортивно-массовые мероприятия проводятся только в условиях благоприятной экологической обстановки в сосновом бору.

Исследования, проведенные как в нашей стране, так и за рубежом, показали, что люди одного и того же возраста, проживающие в разных регионах, имеют различия в физическом развитии и уровне двигательной

подготовленности. Свидетельством тому является установление стандартов, и составление оценочных таблиц физического состояния, которые не пригодны для оценки двигательных качеств у представителей других регионов и групп.

Проведенные исследования показали, что двигательная активность на занятиях физической подготовкой и спортом должна строиться, исходя из климатических и местных условий. Необходимо учитывать, что на возрастную динамику развития физических качеств помимо наследственных факторов существенное влияние оказывает социоэкологическая среда, включающая в себя биоэкологические особенности данного региона (климатические и природные факторы), уровень антропогенного воздействия на среду (загрязнения, урбанизация), а также социальные факторы (экономические, национальные и др.).

Адаптация к разным режимам двигательной активности наиболее наглядно проявляется в спорте. При занятиях спортом, когда двигательная активность становится высокой, организм должен приспосабливаться к новому состоянию, возникают модификационные изменения. В этих случаях развивается специфическая адаптация, сводящаяся к перестройке мышечной ткани в соответствии с повышенной функцией. Интересные исследования были проведены с участием тяжелоатлетов сборной команды института. Известно, что тяжелоатлеты обладают несколько большим весом по сравнению с не занимающимися спортом и представителями других спортивных специализаций. Это в первую очередь объясняется большими величинами мышечного компонента. Проведенное антропометрическое исследование подтверждает это. У курсантов-тяжелоатлетов показатель относительной мышечной массы в среднем составлял 52 %, а относительное содержание жировой ткани в организме – 11%. По данным исследования, мышечная масса даже у тяжелоатлетов высокой квалификации не превышала 48-49 %, а жировая достигала 22 %. Эти различия можно объяснить влиянием гораздо более интенсивных физических нагрузок, которым подвергаются спортсмены в настоящее время. В этой связи особо остро встает вопрос недопустимости форсированного прироста результатов. Здесь важно не допустить дезадаптации, когда объем мышечных волокон возрастает до такой степени, что кровоснабжение не будет справляться с задачей столь высокого обеспечения мышц, ослабеет энергетика мышечного сокращения. Здесь свое слово должна сказать методика тренировок в тяжелой атлетике. Другими словами, проявление мышечной силы, которое отражает спортивный результат, зависит не только от уровня мышечной массы, но и от межмышечной и внутримышечной координации, т.е. от композиционного состава мышечных волокон, от степени гипертрофированности как отдельных мышечных волокон, так и целых мышечных пучков, мышц и мышечных групп.

В связи с этим предлагался показатель «усилие на 1 кг мышечной массы», определяемый как отношение суммы тяжелоатлетического двоеборья и абсолютной мышечной массы, т.е. количество поднятых килограммов, приходящихся на 1 кг активной мышечной ткани. В проделанных работах было

доказано, что данный параметр изменяется незначительно в течение многих лет спортивных выступлений. Этот показатель является индивидуальным. Он отражает степень межмышечной и внутримышечной координации, которая практически не тренируема.

Мышечный фактор в отличие от координационного гораздо легче поддается тренировке, адаптационным перестройкам, поэтому те спортсмены, у которых показатель усилия на 1 кг мышечной массы больше, могут быть признаны более перспективными. Наиболее простым способом определения мышечного усилия является динамометрическое измерение становой тяги. В связи с этим можно предложить показатель «становое усилие на 1 кг мышечной массы». Данный параметр позволяет косвенно судить о композиционном составе мышц, о степени развития внутримышечной и межмышечной координации. Его можно рекомендовать как критерий отбора в секции тяжелой атлетики, силового троеборья, толкания ядра и других видов спорта, где силовые качества играют определяющую роль. Следует помнить, что адаптационные перестройки организма носят все же ограниченный характер. Велика роль наследственных факторов и, следовательно, спортивного отбора. Однако хорошо дозированные нагрузки способствуют повышению специфической резистентности организма к физической деятельности, а также неспецифической резистентности к действию самых различных факторов окружающего мира.

Таким образом, приведенные нами примеры указывают на необходимость применения экологического подхода в физической подготовке и спорте, который предполагает разработку учебных и тренировочных программ с учетом социоэкологических особенностей регионов. Биосоциальная среда оказывает существенное влияние на развитие физических качеств, что играет существенную роль в разработке индивидуальных программ по экологической физической подготовке и спорту. Фактор воздействия повышенных нагрузок также следует рассматривать как экологический. Он приводит к заметным морфологическим перестройкам в составе тела спортсменов, причем в связи с интенсификацией за последние десятилетия тренировочного процесса эти сдвиги заметно увеличились.

В то же время не следует забывать, что адаптационные возможности человека не безграничны, поэтому наивысших результатов следует ожидать от спортсменов, наиболее генетически эндогенно приспособленных к данному виду спортивной деятельности, в определенных условиях. В военном институте результаты физической подготовленности курсантов комплекса в сосновом бору и курсантов, занимающихся в главном корпусе значительно отличаются, что показали проведенные исследования.

Храмцова Л. А., Насырова Э. С., Новиков Д. О.

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа, Россия

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ТУРИСТОВ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧС НА ИСТОРИЧЕСКИХ ОБЪЕКТАХ

Аннотация. В статье приведены основные определения психологической устойчивости, рассмотрены причины возникновения стрессовых ситуаций. В работе проанализированы исторические объекты Италии на предмет обеспечения безопасности туристов.

Ключевые слова: туризм, психологическая устойчивость, чрезвычайная ситуация.

Khramtsova L. A., Nasyrova E. S., Novikov D. O.

Ufa state aviation technical university, Ufa, Russia

PSYCHOLOGICAL SUSTAINABILITY OF TOURISTS IN THE EMERGENCY SITUATION ON HISTORICAL OBJECTS

Annotation. At this article provides the basic definitions of psychological stability, discusses the causes of stressful situations. The paper analyzes the historical sites of Italy with a view of tourists safety.

Keywords: tourism, psychological stability, emergency.

Психологическая устойчивость представляет собой процесс сохранения наиболее оптимального режима работы психики индивида в условиях постоянно изменяющихся обстоятельств и их стрессового воздействия на человека. Основной причиной подверженности стрессовым состояниям являются: ощущение личностной угрозы; отсутствие эффективных способов преодоления сложных ситуаций; ощущение полной беспомощности в отношении своего собственного поведения в сложных ситуациях. Таким образом, психологическая устойчивость – это самообладание и самоконтроль в критических обстоятельствах.

Известно, что страх появляется из-за неуверенности в себе. Именно сознание собственной слабости, неверие в свои силы, в конечный успех дела парализует волю и действия.

Стресс – это совокупность защитных физиологических и психических реакций организма в ответ на воздействие различных факторов; способ выживания, т.е. адаптации к изменениям среды. Установлено, что развитие стресса характеризуется наличием трех стадий: тревоги (мобилизации), сопротивления и истощения. Влияние каждой из этих фаз на реакцию организма на причину, которая вызвала стресс, и на сам организм различно.

На первой стадии (предстартовое состояние), если стресс не чрезмерный, состояние тревоги довольно быстро проходит, люди "берут себя в руки" и мобилизуют необходимые ресурсы организма для осуществления процесса адаптации в ответ на возникшую необходимость изменений. Эта стадия обычно

целесообразна и полезна. К сожалению, так бывает далеко не всегда. Если стресс чрезмерен, то на этой стадии возможна противоположная реакция – срыва и угнетения, которая сопровождается резким возрастанием эмоциональной напряженности, тревог, пораженческих настроений, раздражительности и ожидания неблагоприятного исхода. В худших случаях человек оказывается настолько деморализованным, что становится неспособен к продуктивным действиям, "выбывает из игры". При этом нередко дают о себе знать старые болезни, возрастает вероятность возникновения новых заболеваний.

На второй стадии человек активно сопротивляется воздействиям, которые вызвали стресс. Эта стадия, в зависимости от отношения человека к стрессу и состояния, может продолжаться достаточно долго.

Но при длительном воздействии стресса даже люди с устойчивой к стрессам психикой не могут, в конечном итоге, избежать разрушающих воздействий фазы истощения. На этой стадии стресс из мобилизующего фактора превращается в угнетающий. При этом одной из главных неприятных особенностей стрессов является то, что усталость и напряжение от стрессов имеют тенденцию накапливаться в организме. Таким образом, различные стрессы взаимно усиливают друг друга, ускоряя наступление фазы истощения [1].

Вот почему большое значение в психологической подготовке имеет воспитание веры в способы борьбы с последствиями ЧС. Это достигается разъяснением, демонстрацией техники и средств защиты, а также систематическими тренировками действий при возникновении чрезвычайной ситуации. Однако в условиях туристического потока этого сделать невозможно, поэтому необходимо искать другие методы защиты туристов, в том числе и с психологической точки зрения. Поэтому в условиях чрезвычайных ситуаций на исторических объектах очень важно наличие указателей, информационных стендов во избежание развития стрессовых состояний у посетителей.

Ежегодно по всему миру происходят чрезвычайные ситуации, в число которых входят также пожары на объектах историко-культурного наследия. Примерами недавних пожаров могут являться следующие.

16.03.2015г. пожар на колокольне Новодевичьего монастыря (г. Москва), входящего в список ЮНЕСКО, из-за возгорания строительных лесов вокруг башни. 02.09.2018 г. пожар всех трех этажей Национального музея во дворце Сан-Кристован (г. Рио-де-Жанейро, Бразилия), его причины остались неточными (от приземлившегося на крышу здания китайского фонарика до короткого замыкания в электропроводке). Люди не пострадали. 15.04.2019 г. собор Парижской Богоматери Notre-Dame de Paris (Париж, Франция), пожар в задней части кровли из-за проведения реставрационных работ с последующим обрушением штиля здания, а затем – крыши. Посетителей, собравшихся на запланированную мессу, а также горожан эвакуировали с острова Сите. 21.10.2019 огонь уничтожил около четверти крыши королевских конюшен Cavallerizza Reale (Турин, Италия), объекта Всемирного наследия ЮНЕСКО.

Рассмотрим оснащенность и подготовленность исторических объектов для туристов на примере Италии с точки зрения безопасности.

В списке стран, имеющих объекты Всемирного культурного наследия ЮНЕСКО, Италия, наряду с Китаем, занимает 1 место. На ее территории сосредоточено 55 объектов, что составляет 4,7 % от общего числа (1121 на 2019 год) подобных объектов, и, учитывая, что к рассмотрению принимались объекты в 153 странах мира. В список по культурным критериям включены 48 объектов, причём 23 из них признаны шедеврами человеческого гения, ещё 5 объектов включены по природным критериям, один из них признан природным феноменом исключительной красоты и эстетической важности. Кроме этого, по состоянию на 2017 год, 40 объектов на территории Италии находятся в числе кандидатов на включение в список всемирного наследия.

Помимо объектов, входящих в список ЮНЕСКО, Италия насыщена обычными историческими памятниками. Именно поэтому в мировом рейтинге 2018 года страна занимает 5 место по количеству туристов, и, следовательно, имеет особенно важную задачу их защиты в случаях возникновения ЧС.

Среди международных нормативных документов и руководств можно отметить CFPA, NFPA, BSI, CTIF, в которых подчеркивается уникальность объектов защиты и необходимость индивидуального подхода при разработке концепции пожарной безопасности и защите в ЧС. Свод правил защиты объектов культурного наследия (музеи, библиотеки, культовые здания) национальной ассоциации противопожарной защиты NFPA 909 в издании 2017г. включает положения для коллекций на открытом воздухе и археологических памятников, и их защиты от пожара и чрезвычайных ситуаций. NFPA охватывает Азиатско-Тихоокеанский регион, Европу и Латинскую Америку.

Несмотря на столь ранние даты постройки, исторические объекты Италии оснащены современными устройствами, предназначенными для использования в случаях возникновения чрезвычайных ситуаций. Например, древние замки XIII века оборудованы современными первичными средствами пожаротушения: пожарными гидрантами, огнетушителями; пожарной автоматикой (датчиками, табличками «Выход»), а также планами эвакуации.

В соборах, дворцах, художественных музеях, замках, парках, в том числе и археологических, как правило, устанавливают информационные стенды с наиболее удобным маршрутом их прохождения. Там, где невозможно поставить стенды, или территория объекта велика, на входе каждому посетителю бесплатно выдают планы, карты, на которых обозначены не только названия и месторасположение достопримечательностей, но и пункты первой помощи, полиции, а также места для сбора людей в случае чрезвычайной ситуации.

Имея карту объекта на руках и ориентируясь по табличкам названий достопримечательностей, туристы в случае ЧС менее подвергаются панике, так как они смогут в любой момент найти выход. В тех же случаях, где раздаточный материал не предусмотрен, по пути прохождения осмотра

достопримечательностей, как правило, установлены знаки и таблички с номерами телефонов экстренных служб.

Помимо расставленных информационных стендов, на исторических объектах за каждым определенным участком наблюдают смотрители – специально обученные люди, которые следят за порядком, а в случае ЧС смогут помочь туристам эвакуироваться.

Таким образом, на исторических объектах Италии предприняты все меры для информирования туристов. Однако поведение людей и их действия при возникновении чрезвычайной ситуации, а также психологическая устойчивость зависит от каждого индивида. В погоне за новыми впечатлениями в путешествиях, туристы порой забывают о собственной безопасности и не выполняют простейших мер предосторожности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Мерзлякова Д. Р. Психологическая устойчивость человека в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие / Д. Р. Мерзлякова. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014. – 205 с.

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА

*XIV Международная научно-практическая конференция,
посвященная 75-летию Победы в Великой Отечественной войне*

Оформление обложки *О. М. Толкачёва*

Подписано в печать 00.03.2020. Формат 60×84 1/16.

Бумага офсетная. Печать плоская. Гарнитура Times New Roman.

Усл. печ. л. 31,6.

Тираж 60 экз. Заказ №

ФГБОУВО «Уфимский государственный авиационный
технический университет»

Редакционно-издательский комплекс УГАТУ

450008, г. Уфа, ул. К. Маркса, д. 12.



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ
ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ



PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE HIGHER
AND SECONDARY PROFESSIONAL EDUCATION SYSTEM

УФА
издательство УГНТУ
2020

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Министерство молодежной политики и спорта Республики Башкортостан
Уфимский государственный нефтяной технический университет
Уфимский государственный авиационный технический университет
Башкирский государственный педагогический университет им. Акмуллы
Ассоциация образовательных организаций
«Электронное образование республики Башкортостан»**



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

**Материалы VIII Международной научно-методической конференции,
посвященной 75-летию годовщине Победы советского народа в Великой
Отечественной войне
20 марта 2020 года**

**Уфа
Издательство УГНТУ
2020**

УДК 796
ББК 75.4
О 72

Редколлегия:

Н.А. Красулина (отв. редактор)

Л.Р. Шафикова (редактор)

О.С. Маркешина (редактор)

О.А. Малушко (редактор)

А.В. Греб (редактор)

О 72 Физическая культура и спорт в системе высшего образования: материалы VIII Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2020.- 329 с.

ISBN 978-5-7831-1904-0

Представлены материалы VIII Международной научно-методической конференции «Физическая культура и спорт в системе высшего образования» сотрудников, преподавателей, научных работников вузов России и зарубежья, посвященной 75-летию годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне. В сборнике отражены результаты научно-исследовательской и методической работы. В материалах конференции представлены: современные организационно-методические основы учебного процесса дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» в системе высшего образования и средне-профессионального образования; внедрение дистанционных технологий в учебный процесс; современное состояние инклюзивного образования и перспективы развития; актуальные вопросы медико-биологического и психолого-педагогического обеспечения физической культуры и спорта студенческой молодежи.

УДК 796
ББК 75.4

ISBN 978-5-7831-1904-0

© ФГБОУ ВО «Уфимский
государственный нефтяной
технический университет», 2020
© Коллектив авторов, 2020

Содержание

Абдуллин Р.Х., Яунбаева Н.С., Ягафаров Р.Р.	10
СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ	
Абдуллин Р.Х., Яунбаева Н.С., Ягафаров Р.Р.	14
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА НАПРАВЛЕНИЯ «СТРОИТЕЛЬСТВО» В БАШКИРСКОМ ГАУ	
Берчатова-Емелина М.Б., Юсупова А.А., Панькина Т.Л.	18
НЕКОТОРЫЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ	
Бобкина М.В., Красулина Н.А., Греб А.В.	24
ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	
Бобровик А.П., Сидоров А.Ю., Лулаков Ф.В.	28
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ СОТРУДНИКА СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ, ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ РОССИИ	
Бурим В.Я., Бондаренко А.Е.	32
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Валеева Г.В.	37
РЕАЛИЗАЦИЯ КУРСА «ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ БАДМИНТОН» ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ НЕФТЕГАЗОВОЙ ОТРАСЛИ	
Валеева Г.В.	42
ОБОСНОВАНИЕ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗВОСПИТАНИЮ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАДМИНТОНА	
Валиуллина О.В., Яунбаева Н.С., Семерханова Н.Ф.	47
АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КУРСОВ (НА ПРИМЕРЕ СДАЧИ НОРМАТИВОВ ВФСРГТО)	
Валынец Н.М., Блашкевич А.В., Ковалев Д.А., Захарченко Д.Д.	52
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФУТБОЛ	

Габдулхакова Р.В., Барахнина В.Б.	58
СПОРТИВНЫЕ СОБЫТИЯ КАК СРЕДСТВО ПОЗИЦИОНИРОВАНИЯ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ	
Галимова Л.Я., Домашова А.Н., Сяндюкова А.Э.	62
ИННОВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
Галин Д.И., Сайфуллина А.Р., Красулина Н.А., Дмитриев В.Г.	66
ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	
Галин Д.И., Сайфуллина А.Р., Красулина Н.А., Дмитриев В.Г.	70
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ВИЗУАЛИЗАЦИИ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО	
Гончар Н.А.	75
ВНЕДРЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ГРАФИКУ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Евграфова Л.Р., Юламанова Г.М.	79
ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАЗЛИЧНОЙ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИЕЙ	
Евлаш Т.П., Приходько В.И.	83
ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СО СТИМУЛЯЦИЕЙ СЛУХОВОЙ И ТАКТИЛЬНОЙ СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ	
Жаброва Т.А., Минайлов А.С.	87
РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВУЗЕ НА ПРИМЕРЕ РГЭУ (РИНХ)	
Зайнетдинов М.А., Симонова С.В., Хаджимамедова В.А.	92
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КАК ФАКТОР СУБЪЕКТНОСТИ СТУДЕНТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Захарченко О.А., Захарченко Д.Д.	97
МОНИТОРИНГ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
Ибрагимова С.Б.	103
ВНЕДРЕНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ УЧЕБНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ	

Иванов С.В.	108
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА	
Имангулов Р.Р., Имангулов Р.Ш., Хуснетдинова К.И., Тюленева А.А.	111
ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ	
Исмагилова Р.Р., Красулина Н.А., Греб А.В.	117
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОДЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК УСЛОВИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ПО РУССКОЙ ЛАПТЕ	
Кадиров Н.Н., Абдуллин Р.Х.	121
ФИТНЕС КОМПЛЕКСЫ С ОБЛЕГЧЕННЫМИ ГИРЯМИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ У ДЕВУШЕК- СТУДЕНТОК БАШГАУ	
Калюжин В.Г., Васильева П.А.	125
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ	
Калюжин В.Г., Зыбина О.Л.	129
ВОПРОСЫ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДИЗАРТРИЕЙ	
Калюжин В.Г.	134
ВОПРОСЫ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ С ПОМОЩЬЮ ФИТНЕС-ЙОГИ	
Каримов В.В., Рузибоев Ш.Х.	139
ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В БОРЬБЕ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	
Каримов В.В.	144
КОРРЕКЦИЯ ВЕГЕТАТИВНОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ- СТОМАТОЛОГОВ С ПОМОЩЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ	
Кислюк К.И.	148
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ В ГРУППЕ СПС НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ ФОЗОЖ	
Красулина Н.А. ¹ , Бережнова З.З. ¹ , Юсупов Т.Р. ¹ , Галиев Т.Р. ¹ , Гизулин М.У. ¹	154
ОЦЕНКА УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА СТУДЕНТОВ УГНТУ	

Красулина Н.А., Бережнова З.З., Вахитов Р.Г., Хаджимаметова В.А., Сидоров В.Б.	158
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ С ПОМОЩЬЮ ТЕПЛИНГ-ТЕСТА СТУДЕНТОВ УФИМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО НЕФТЯНОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	
Красулина Н.А., Бережнова З.З., Юсупов Т.Р.	161
ОЦЕНКА УРОВНЯ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ УГНТУ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ	
Красулина Н.А., Маркешина О.С., Греб А.В., Кириллова Е.Р.	166
ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ	
Криулина Р.Н., Халилова З.Р., Туголуков А.М., Смирнова А.П., Красулина Н.А.	172
ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В УГНТУ. ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ.	
Кузьминова О.В., Юламанова Г.М., Данилов А.В.	176
ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНО- КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ 14-15 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА	
Лазарева Е.А., Гарник В.С., Бумарскова Н.Н.	179
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СПОСОБ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ АСОЦИАЛЬНОСТИ СРЕДИ ЛЮДЕЙ	
Лапицкая Л.А., Ковалёв Д.А.	184
АНАЛИЗ АНТРОПОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СТУДЕНТОВ	
Лапицкая Л.А., Новицкий П.В.	187
ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ	
Мануйленко Э.В., Хмызова А.Ю.	191
СИСТЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И РЕАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФУТБОЛУ В ВУЗЕ	
Маркешина О.С., Красулина Н.А., Греб А.В., Шафикова Л.Р.	194
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ЭЛЕКТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	
Марышева С.Ю., Малушко О.А.	200

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМЫ ДИСТАНЦИОННОГО
ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Матвеев А.С., Кубеев А.Ж., Мингулов И.Р., Муллагалеев А.Р.	206
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ НА УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ЕДИНОБОРСТВАХ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ	206
Матвеев А.С., Мирзоев А.Р., Магомедалиев М.М., Бабин А.В., Зинатов Р.Р.	210
СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ	210
Матвеева Л.М., Матвеев С.С.	214
ВЫНОСЛИВОСТЬ, КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ	
Махов А.А., Минкович А.М., Райманова К.Р.	218
ФИТНЕС КАК ФИЛОСОФИЯ СУЩЕСТВОВАНИЯ И ЕГО ВЗАИМОСВЯЗЬ С ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В СИСТЕМЕ УНИВЕРСИТЕТСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
Насибуллина Д.М., Шайдыр А.А.	224
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ НА ПРИМЕРЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	
Николаев Р.В., Красулина Н.А., Костарев А.Ю.	227
СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ СТУДЕНТОВ ПО ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «СИЛОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ»	
Панфиленко В.Д., Шафинецкий Л.Л.	232
МОТИВИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА НЕФТЕГАЗОВОГО БИЗНЕСА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	
Панькина Т.Л., Зиганурова К.Ф.	235
ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ С НЕОБРАТИМЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ. БОРЬБА С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ	
Поляков А.Ю., Греб А.В.	239
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ ДЛЯ ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ	
Поляков А.Ю., Греб А.В.	243
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗАХ	
Приходько В.И., Насанович Д.Н.	249

ИНТЕНСИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПРИ РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Сабангулов Р.М., Юламанова Г.М. 254

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ ИНТЕРАКТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Селюков М.С., Лисаевич Е.П., Федорович Е.А. 257

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ АРСЕНАЛА КАРАТЕ НА ШКОЛЬНЫХ УРОКАХ

Смирнова А.П., Курочкина В.А., Егоров М.В., Криулина Р.Н. 261

ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ УГНТУ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Тагирова К.Б., Барахнина В.Б., Шарафутдинова Г.М. 266

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПЕРВОКУРСНИКОВ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ «ТЕХНОСФЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»

Тазетдинов Р.Ф., Тазетдинова Г.Г. 271

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ НОРМ ГТО В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Тиханович Ж.В., Калюжин В.Г. 274

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ

Уйманова И.П., Киреева Н.А. 278

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ЭЛЕКТИВНЫМИ ДИСЦИПЛИНАМИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В НЕФТЯННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Уйманова И.П. 284

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Уйманова И.П. 290

ОРГАНИЗАЦИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Улезко И.В. 295

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ХОРЕОГРАФИИ СО СТУДЕНТАМИ КУРСА «СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ»

Хаджимамедова В.А., Валеева Е.Д., Галимов А.Н. 301

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Хайруллина Л.М., Шафинецкий Л.Л. 305

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЁ РОЛЬ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Частоедова А.Ю..... 309

ВИРТУАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Шафикова Л.Р., Маркешина О.С., Берчатова-Емелина М.Б..... 314

ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОК-ПЕРВОКУРСНИЦ НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ

Яунбаева Н.С., Адова О.Л. 319

ПРИМЕНЕНИЕ АЭРОБНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В БАШГАУ

Яунбаева Н.С., Ягафаров Р.Р., Валиуллина О.В. 323

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

УДК 796:316.3

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

SOCIAL SIGNIFICANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN
MODERN CONDITIONS

Абдуллин Р.Х.¹, Яунбаева Н.С.¹, Ягафаров Р.Р.¹

¹ФГБОУ ВО Башкирский государственный аграрный университет,
Уфа, Российская Федерация

Abdullin R.H.¹, Yaunbayeva N.S.¹, Yagafarov R.R.¹

¹Bashkir State Agrarian University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы ведения студентами активного образа жизни, приводятся численные данные, характеризующие степень подвижности обучающихся в учебное и внеучебное время.

Ключевые слова: студент, физическое воспитание, физическая культура, двигательная активность.

Abstract. The article deals with the issues of students' active lifestyle, provides numerical data characterizing the degree of mobility of students in school and out of school time.

Keywords: student, physical education physical culture, motor activity.

Актуальность. Физическая культура - одна из частей общей культуры людей, сферы занятости населения, которая направлена на укрепление здоровья, повышение количества движения человека.

Основные параметры состояния физической культуры: уровень показателей здоровья и физического развития людей; степень применения физической культуры в таких сферах как: воспитание и образование, производство, быт; характер системы физического воспитания, развитие спорта среди различных кругов и спорта высших достижений и другие. Основные единицы физической культуры: физические упражнения, их комплексы и соревнования по ним, закаливание, активный туризм, физический труд как форма отдыха для людей, занятых в умственной сфере деятельности [3].

В обществе физическая культура, будучи достоянием народа, является важным средством воспитания современного человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультурное движение опирается на многостороннюю деятельность государственных и общественных организаций в области физической культуры и спорта.

Сейчас в РФ занятиями по учебе охвачено 23 млн. студентов; физической культурой в качестве оздоровительной 12,3 млн. человек, спортом в системе спортивных школ занимается более 2 млн. человек [4].

Занятия физической культурой и спортом положительно влияют наобщее укрепление здоровья, совокупность уровня физического развития, физической подготовленности и мастерства в спорте, выполняют важные функции, такие как: просветительская и информативная, духовно-нравственная, социальная и биологическая адаптация, понижение уровня социальной напряженности, профилактика заболеваемости, правонарушений, противостояние наркомании, занятость подростков и отвлечение от вредных привычек. Для экономики эффект реализации этих функций во много раз превосходит прямые затраты. Уровень заболеваемости снижается с возрастанием уровня развития физической культуры и спорта, а уровень преступности снижается с возрастанием уровня подготовки спортивного резерва и развития массового спорта. В связи с этим еще больше увеличивается значение физической культуры и спорта, особенно в снижении преступности среди молодых людей.

В настоящее время в России лишь 10 % выпускников школ считаются здоровыми. До 75 % возросло количество девушек, у которых имеются хронические заболевания. Это представляет большую угрозу для будущего любой нации [1].

Исходя из данных НИИ 85 % призывников не хотят служить в армии из-за физической неразвитости. Только 16 % служащих имеют спортивные разряды. На данный момент около 4 млн. жителей России имеют психические расстройства, более 5 млн. зависимы от спиртного. Каждый год выявляются свыше 100 тыс. детей, ставших сиротами. По данным проведенного в сентябре исследования, образовательные учреждения не посещают около 70 тыс. детей. За последние годы резко возросла наркомания среди молодых людей, за 10 лет она повысилась в 17 раз, а возраст уменьшился до 14 лет.

Только за 2016 г. около 1 млн. молодых людей (14-29 лет) участвовало в совершении преступления, из них почти 200 тыс. преступников в возрасте от 14 до 17 лет [2].

На учете в полиции состоит более 100 тыс. детей, в учреждениях уголовно-исполнительной системы содержится около 30 тыс. несовершеннолетних преступников.

Необходимо принять радикальные меры по улучшению качества здоровья населения. Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта с оздоровительными силами природы, гигиеническими требованиями, обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально

психологического климата в коллективах и в обществе в целом. Доказано, что занятия физической культурой и спортом являются основой поддержания, укрепления здоровья и предупреждения различных заболеваний [5].

Причем, как отметили специалисты из Америки, использование физической активности и спорта в целях предупреждения заболеваний требует минимальных дополнительных затрат со стороны государства. В то же время потери от преждевременной смертности населения, способного работать, в США расцениваются в 25-30 млрд. долларов в год.

В нашей стране физической культурой и спортом занимается около 8-10 % населения, а в развитых государствах 30-40 %. В специальной медицинской группе занимаются 1 млн. 300 тыс. человек. В 2016 г. в бюджете государства в среднем на одного человека в год расходы на услуги в области физической культуры и спорта составляли 7 рублей, что в 3 раза меньше, чем на услуги учреждений культуры, в 8 раз меньше, чем экскурсионные. В средствах массовой информации катастрофически мало количество передач, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Необходима государственная политика, и в качестве приоритетного направления считать: пропаганду физической культуры и спорта и формирование здорового образа жизни [7].

В интересах изучения проблемы здоровья наций Республики Башкортостан представляется целесообразным рассмотреть возможности комплексного использования методологий спортивных игр и других двигательных актов, способствующих развитию здоровья занимающихся физическими упражнениями.

Перспективе здоровья нации Республики Башкортостан способствуют активные и другие спортивные игры, занятия физическими упражнениями и изучение проблем комплексного использования различных методов спортивных игр и других двигательных актов [6].

Основной смысл заключается в использовании критериев саморегуляции, космобиоритма, энергообмена, позно-кинезии, прогрессивной эмоциональности, адаптивных алгоритмов движения, которые способствуют общему повышению работоспособности на фоне сохранения и укрепления здоровья людей всех возрастов [8].

Выявлены подобные эффективные комплексы занятий у футболистов, волейболистов, баскетболистов, гандболистов при тренировке, построенной с привлечением элементов большого тенниса. Здесь действие закона, связанного со структурой и физиологическими механизмами, позволило существенно улучшить специализированную моторику для координации биомеханических энерготратных действий. Прямо и косвенно данные отличаются значением

нейро-моторной реакции. Так, например, у футболистов стимулирование активности теннисного движения, повышение активности мускулатуры рук реально ускоряет моторику ног.

Вывод. Спортсмены, которые задействуют в большей степени мышцы рук, при игре в теннис вовлекают иное соотношение моторных координаций сегментов тела, что способствует разгрузке механизмов управления движениями по специализациям. Занятия теннисом у представителей других спортивных игр, как правило, вызывают приятные эмоциональные ощущения, оказывая оздоровительное воздействие.

Значимый эффект отмечается при внедрении методологии гимнастики и системы упражнений по П.Ф. Лесгафту, ритмической гимнастики. Следует принимать во внимание, что при использовании названных упражнений активизируется моторика по всем плоскостям и осям пространства, усиливается движение жидких сред организма, облегчаются нагрузки на сердце.

Заметной моторной работоспособности можно достичь упражнениями на расслабление и растягивание.

В целом реализация идеи соединения различных методологий видов движений для усиления оздоровительного эффекта требует изучения.

Литература

1. Ахмадуллина, Э.Т. Влияние медико-биологических факторов физической культуры и спорта при занятиях оздоровительной аэробикой / Э.Т. Ахмадуллина // Повышение качества преподавания физической культуры в вузах в условиях модернизации российского образования: сб. тр. Всерос. науч.-практ. конф. – Уфа, 2008. – С. 5-8.
2. Ахмадуллина, Э.Т. Оздоровительная аэробика как средство повышения работоспособности молодых специалистов/ Э.Т. Ахмадуллина // Интеграция аграрной науки и производства: состояние, проблемы и пути решения: матер. Всерос. науч.-практ. конф. «Агрокомплекс». – Уфа, 2008. – С. 406–407.
3. Дашкин, А.Х. Спорт и научно-технический прогресс [Текст] = Sport and technological progress / А.Х. Дашкин, Э.Т. Ахмадуллина // Особенности развития агропромышленного комплекса на современном этапе: матер. Всерос. науч.-практ. Конф. В рамках XXI Международной специализированной выставки = Features of the development of agriculture at the present stage: Mater. Vseros. scientific-practical Conf. in the framework of the XXI International specialized exhibition. – Уфа, 2011. – С. 315-317.
4. Лобанов, С.А. Влияние гипоксии на организм / С.А. Лобанов, и др. // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. – 2017. – №2 (42). – С. 12-27.
5. Роженцев, М.А. Компенсаторно-адаптивные изменения мозжечка при гипонезии / М.А. Роженцев, А.А. Роженцев, С.А. Лобанов // Известия Оренбургского государственного аграрного университета. – 2018. – № 4

- (72). – С. 244-247.
6. Роженцев, А.А. Дартс как средство повышения стрессоустойчивости студентов в современном аграрном вузе. / А.А. Роженцев, М.А. Роженцев // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы: матер. VII Всерос. науч.-практ. Конф. молодых ученых, 2014 г. / БГАУ. – Уфа, 2014. – С. 200-205.
 7. Элективный курс по гиревому спорту: учебное пособие / Н.Н. Кадилов, Э.Т. Ахмадуллина. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2016. – 71 с.
 8. Ягафаров, Р.Р. Применение упражнений на занятиях элективного курса «Лапта» в Башкирском ГАУ / Р.Р. Ягафаров // Наука молодых – инновационному развитию АПК: матер. IX Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, 2016 г. / БГАУ. – Уфа, 2016. – С. 422-426.

УДК 796:69

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА
НАПРАВЛЕНИЯ «СТРОИТЕЛЬСТВО» В БАШКИРСКОМ ГАУ**
 PHYSICAL CULTURE IN THE SYSTEM OF BACHELOR'S TRAINING IN
 THE DIRECTION OF "CONSTRUCTION" IN THE BASHKIR STATE
 UNIVERSITY

Абдуллин Р.Х.¹, Яунбаева Н.С.¹, Ягафаров Р.Р.¹

**¹ФГБОУ ВО Башкирский государственный аграрный университет,
Уфа, Российская Федерация**

Abdullin R.H.¹, Yaunbayeva N.S.¹, Yagafarov R.R.¹

¹Bashkir State Agrarian University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье рассматривается способность студентов использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также вопросы ведения студентами активного образа жизни, приводятся численные данные, характеризующие степень подвижности обучающихся в учебное и внеучебное время.

Abstract. The article discusses the ability to use methods and means of physical education to ensure full social and professional activity, as well as questions of students leading an active lifestyle, numerical data are given that characterize the degree of mobility of students in school and extracurricular time.

Ключевые слова: студент, физическое воспитание, физическая культура, двигательная активность.

Keywords: Student, physical education, physical culture, motor activity.

Актуальность. В период изменения общественных взаимодействий на фоне рыночных отношений перед молодыми специалистами (в том числе и строительной промышленности) возникает проблема социальной адаптации: способен ли современный человек молодого возраста с дипломом об окончании

высшего технического вуза по стандарту XXI-го века взять на себя ответственность и гарантировать в острой конкуренции свое будущее.

Смена форм собственности на средства производства, конкурентная борьба за качество продукции и рынки сбыта определяют требования к молодым специалистам и не только к их профессиональным знаниям, но и к их физическому развитию, коммуникационным способностям, направленным на создание крепкого производственного (с точки зрения психологического микроклимата) коллектива. Анализ теоретических исследований свидетельствует о том, что только объективная информация о возможных условиях предстоящей профессиональной деятельности определяет поиск новых педагогических технологий по подготовке специалистов профиля строительства и, по нашему мнению, должна определять отдельные разделы и их содержание в учебном процессе подготовки специалистов строительной промышленности.

Изучение условий трудовой деятельности строителей, особенно при организации вахтового метода показывает, что не всегда здоровье и физическая подготовка выпускников высших учебных заведений строительной промышленности соответствуют достаточно экстремальным условиям их реальной деятельности, места временного проживания не имеют штатных организаторов физкультурно-оздоровительной работы, что, в свою очередь, существенно сказывается на организации досуга работников, продолжительности восстановительного периода после работы и на профилактике здоровья.

Объективная оценка настоящего и нацеленность молодежи и общества в целом на будущее в значительной степени определяют поиск новых педагогических технологий образования, формируют социальный заказ, влияют на содержание отдельных структурных подсистем, связанных с подготовкой специалистов в той или иной отрасли.

Проведенный социологический опрос молодых специалистов и анализ теоретических источников позволяют нам констатировать, что в условиях рыночных отношений выпускники вузов строительной промышленности не всегда имеют возможность реализовать профессиональные знания в условиях Республики Башкортостан по двум причинам:

- недостаточная физическая подготовка;
- неприспособленность организма к экстремальным климатическим условиям;
- отсутствие необходимых знаний и навыков по организации самостоятельных занятий физической культурой с целью укрепления своего здоровья.

В этой связи элективная дисциплина «физическая культура и спорт» в БГАУ является неотъемлемой частью обучения не только студентов направления «Строительство», но и всех возможных направлений, целью которой является предоставление студентам получения дополнительных знаний по использованию средств физической культуры в укреплении своего здоровья.

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по данному направлению подготовки, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 марта 2015 г.

В результате освоения ООП ВО бакалавриата, обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Знать:

- динамические и энергетические характеристики двигательных действий и методы их измерений;
- построение двигательных действий как процесс управления;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методику самостоятельного использования средств систем физической культуры для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности.

Уметь:

- самостоятельно, методически правильно, использовать средства физической культуры для повышения адаптивных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;
- использовать систематические занятия физической культурой для формирования и развития психических качеств и свойств личности;

Владеть:

- системой практических умений и навыков в области физической культуры;
- навыками применения спортивного инвентаря в процессе различных занятий спортом;
- умениями и навыками повышения своих двигательных и функциональных способностей;

Общая трудоемкость дисциплины 328 академических часов очного и заочного формы обучения

Вывод. Данная проблема актуализируется не только социальными, но и личностно ориентированными потребностями выпускников вузов в плане социально-экономической защищенности, что и подтверждается результатами проведенного нами пилотажного обследования.

Литература

1. Ахмадуллина, Э.Т. Влияние медико-биологических факторов физической культуры и спорта при занятиях оздоровительной аэробикой / Э.Т. Ахмадуллина // Повышение качества преподавания физической культуры в вузах в условиях модернизации российского образования: сб. тр. Всерос. науч.-прак. конф. – Уфа, 2008. – С. 5-8.
2. Ахмадуллина, Э.Т. Оздоровительная аэробика как средство повышения работоспособности молодых специалистов/ Э.Т. Ахмадуллина // Интеграция аграрной науки и производства: состояние, проблемы и пути решения: матер. Всерос. науч.-практ. конф. «Агрокомплекс». – Уфа, 2008. – С. 406–407.
3. Дашкин, А.Х. Спорт и научно-технический прогресс [Текст] = Sport and technological progress / А.Х. Дашкин, Э.Т. Ахмадуллина // Особенности развития агропромышленного комплекса на современном этапе: матер. Всерос. науч.-прак. Конф. В рамках XXI Международной специализированной выставки = Features of the development of agriculture at the present stage: Mater. Vseros. scientific-practical Conf. in the framework of the XXI International specialized exhibition. – Уфа, 2011. – С. 315-317.
4. Кадилов, Н.Н. Элективный курс по гиревому спорту: учебное пособие / Н.Н. Кадилов, Э.Т. Ахмадуллина. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2016. – 71 с.
5. Лобанов, С.А. Влияние гипоксии на организм / С.А. Лобанов, и др. // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. – 2017. – №2 (42). – С. 12-27.
6. Роженцев, М.А. Компенсаторно-адаптивные изменения мозжечка при гипонезии / М.А. Роженцев, А.А. Роженцев, С.А. Лобанов // Известия Оренбургского государственного аграрного университета. – 2018. – № 4 (72). – С. 244-247.
7. Роженцев, А.А. Дартс как средство повышения стрессоустойчивости студентов в современном аграрном вузе. / А.А. Роженцев, М.А. Роженцев // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы: матер. VII Всерос. науч.-прак. Конф. молодых ученых, 2014 г./ БГАУ. – Уфа, 2014. – С. 200-205.
8. Ягафаров, Р.Р. Применение упражнений на занятиях элективного курса «Лапта» в Башкирском ГАУ / Р.Р. Ягафаров // Наука молодых – инновационному развитию АПК: матер. IX Всерос. науч.-прак. конф. молодых ученых, 2016 г. / БГАУ. – Уфа, 2016. – С. 422-426.

УДК 796.011.3

НЕКОТОРЫЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

SOME ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF
PHYSICAL EDUCATION IN HIGH SCHOOL

Берчатова-Емелина М.Б.¹, Юсупова А.А.¹, Панькина Т.Л.¹

¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет Уфа, Российская Федерация

Berchatova-Emelina M.B.¹, Yusupova A.A.¹, Pankina T.L.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation,
traditionalkarate-rb@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и её влияние на здоровье, а также важность подготовки учащихся вузов к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, оздоровление студентов, профессиональная деятельность, здоровый образ жизни, профилактика заболеваний.

Abstract. The article discusses the professionally-applied physical training of students and its impact on health, as well as the importance of preparing university students for future professional activities.

Keywords: physical education, public health, professional activities, healthy lifestyles, disease prevention.

Актуальность. Самая важная и дорогая вещь в жизни любого человека – его здоровье. Родители с детства закладывали в нас устои здорового образа жизни, учили заботиться о себе и своем теле. С взрослением у человека меняются приоритеты, на их фоне здоровье откладывается на второй план [1, 3].

Когда школьник становится студентом и, как правило, оказывается далеко от дома, он начинает мини-версию взрослой жизни. Самой важной вещью сейчас становится учеба, и студент полностью погружается в нее [5, 7]. У него не хватает времени выспаться, подышать свежим воздухом, он не может думать ни о чем, кроме приближающейся сессии, а неподвижный образ жизни сводит на нет все старания школьного учителя физкультуры. С приближением сессии практически каждый студент испытывает волнение и стресс, что значительно вредит общему физическому и психическому состоянию человека. Иммуитет от этого начинает ослабевать, а организм истощаться. Вот почему именно в этот период жизни организм человека более всего подвержен различного рода заболеваниям. Именно сейчас человеку как никогда важно помнить о физической культуре [6, 8].

В новом курсе социальной и молодежной политики основной упор сделан на все виды оздоровления общества, отсюда вытекает актуальность описанной проблемы. Зачастую у молодого поколения нет реальной возможности поднять

уровень физического развития. В этом основную роль играет время, которого студентам не всегда хватает, и финансы, которые, как правило, у них в недостатке. Посещения занятий по физкультуре два раза в неделю бывает недостаточно, чтобы всегда оставаться в здоровой форме [9, 10].

Системное занятие физической культурой – это, в первую очередь, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы, развитие дыхательной системы, укрепление и увеличение силы мышц. Регулярные занятия физическими упражнениями положительно сказываются на весь организм в целом [2, 4].

Длительное занятие умственной деятельностью часто сопровождается сильным утомлением и мышечным напряжением. У студентов в период учебного процесса снижается внимание, быстрота реакции, отсутствует сосредоточенность. Физические упражнения положительно сказываются на работоспособности и успеваемости, а свежий воздух и здоровый сон восстановят организм после переутомления.

Физическая культура играет огромную роль в процессе воспитания человека, формируя моральные ценности, обогащая культуру семьи и правильного образа жизни.

Профессиональная деятельность студентов УГНТУ предусматривает хорошую физическую подготовленность. Добиться этого можно только регулярно занимаясь спортом. Половина специальностей подготовки студентов к будущей профессии нашего университета подразумевает профессиональную физическую работу.

Методы и организация исследования. У студентов УГНТУ был проведен анкетный опрос, в котором приняло участие 40 мужчин и 40 женщин 19-21 года (2-3 курсы различных факультетов).

Результаты и их обсуждение. По результатам опроса мужчин-респондентов, зафиксированы следующие данные.

1. Занимаетесь ли Вы спортом (в том числе танцы, фитнес, волейбол и т.д.), не считая занятий физической культурой в УГНТУ, и где?

- 1) нет (40%); 2) да, хожу в тренажерный зал (37,5%) ; 3) бег (7,5%)
- 4) футбол, баскетбол, гандбол (10%); 5) занимаюсь дома (5,1%).

2. Сколько часов в неделю Вы уделяете занятиям спортом?

- 1) 0-2 ч (32,5%); 2) 2,5-4 ч (32,5%) ; 3) 4,5 ч и более (35%).

3. Хотели бы Вы уделять больше времени занятиям спортом?

- 1) да (75%); 2) нет (25%).

4. Что мешает больше заниматься спортом?

- 1) недостаточно времени (75%); 2) ходить в зал слишком дорого (7,5%);
- 3) стесняюсь ходить в зал (5%); 4) лень (10%); 5) состояние здоровья (2,5%).

5. Оцените свои результаты сдачи нормативов:

- 1) ниже среднего (удовл.) (12,5%); 2) средние (хор.) (52,5%);
- 3) выше среднего (отл.) (35%).

6. Что значит занятие спортом для Вас в первую очередь?

- 1) забота о здоровье (67,5%); 2) контроль веса и фигуры (32,5%);

7. У Вас есть/были вредные привычки?

- 1) есть (42,5%); 2) нет, но были (17,5%); 3) нет, и не было (40%).

8. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?

- 1) регулярно (2,5%); 2) иногда (37,5%); 3) нет (60%).

9. Следите ли Вы за своими медицинскими показателями (уровень сахара и холестерина в крови, вес и т.д.)?

- 1) да, мне это важно (7,5%); 2) только при необходимости (67,5%);
- 3) нет (25%).

10. Рассчитайте свой индекс массы тела ($ИМТ = \frac{ВЕС\ (КГ)}{РОСТ^2\ (М^2)}$):

- 1) менее 15,99 (ярко выраженный дефицит массы тела) (0%);
- 2) 16,00-18,49 (дефицит массы тела) (10%);
- 3) 18,50-24,99 (норма) (75%);
- 4) 25,00-29,99 (предожирение) (7,5%);
- 5) 30,00-34,99 (ожирение первой степени) (7,5%);
- 6) 35,00-39,99 (ожирение второй степени) (0%);
- 7) более 40,00 (ожирение третьей степени) (0%);

11. Довольны ли Вы своей физической формой?

- 1) да (50%); 2) нет (50%).

12. Ходите ли Вы на медицинские обследования?

- 1) да, мне это важно (2,5%); 2) только при необходимости (90,1%);
- 3) нет (7,5%).

13. Есть ли у Вас какие-либо пожелания по отношению к дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт»?

- 1) Чаще играть в спортивные игры: волейбол, баскетбол (30%);
- 2) Больше силовых упражнений (10%);
- 3) Больше возможности заниматься тем, чем хочется (20%);
- 4) Заниматься в зале в пасмурную погоду (20%);
- 5) Уменьшить время на разминку (5%);
- 6) Отдельный зал для основной группы (7%);

7) Необходимы занятия по плаванию и меньше занятий на улице под дождем (8%).

По результатам опроса студенток, получились нижеприведённые результаты.

1. Занимаетесь ли Вы спортом (в том числе танцы, фитнес, волейбол и т.д.), не считая занятий физической культурой в УГНТУ, и где?
 - 1) нет (67,5%); 2) да, хожу в тренажерный зал (22,5%); 3) танцы (5%); 4) йога (5%).
2. Сколько часов в неделю Вы уделяете занятиям спортом?
 - 1) 0-2 ч (55%); 2) 2,5-4 ч (20%); 3) 4,5 ч и более (25%).
3. Хотели бы Вы уделять больше времени занятиям спортом?
 - 1) да (87,5%); 2) нет (12,5%).
4. Что мешает больше заниматься спортом?
 - 1) недостаточно времени (82,5%); 2) ходить в зал слишком дорого (10%); 3) стесняюсь ходить в зал (5%); 4) лень (2,5%).
5. Оцените свои результаты сдачи нормативов:
 - 1) ниже среднего (удовл.) (10%); 2) средние (хор.) (70%); 3) выше среднего (отл.) (20%).
6. Что значит спорт для Вас в первую очередь?
 - 1) забота о здоровье (52,5%); 2) контроль веса и фигуры (47,5%);
7. У Вас есть/были вредные привычки?
 - 1) есть (10%); 2) нет, но были (12,5%); 3) нет, не было (77,5%).
8. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?
 - 1) регулярно (7,5%); 2) иногда (20%); 3) нет (72,5%).
9. Следите ли Вы за своими медицинскими показателями (уровень сахара и холестерина в крови, вес и т.д.)?
 - 1) да, мне это важно (12,5%); 2) только при необходимости (52,5%); 3) нет (35%).
10. Рассчитайте свой индекс массы тела ($ИМТ = \frac{ВЕС\ (КГ)}{РОСТ^2\ (М^2)}$):
 - 1) менее 15,99 (ярко выраженный дефицит массы тела) (0%);
 - 2) 16,00-18,49 (дефицит массы тела) (35%);
 - 3) 18,50-24,99 (норма) (65%);
 - 4) 25,00-29,99 (предожирение) (0%);
 - 5) 30,00-34,99 (ожирение первой степени) (0%);
 - 6) 35,00-39,99 (ожирение второй степени) (0%);
 - 7) более 40,00 (ожирение третьей степени) (0%);
11. Довольны ли Вы своей физической формой?
 - 1) да (42,5%); 2) нет (57,5%).
12. Ходите ли Вы на медицинские обследования?
 - 1) да, мне это важно (12,5%); 2) только при необходимости (72,5%); 3) нет (15%).
13. Есть ли у Вас какие-либо пожелания по отношению к дисциплине

«Прикладная физическая культура»?

- 1) Чаще играть в спортивные игры: волейбол, баскетбол (20%);
- 2) Реже проводить пары в субботу (30%);
- 3) Больше нормативов на выбор, как это было с прыжками в длину и тестом на гибкость (10%);
- 4) Убрать норматив на гибкость (13%);
- 5) Хотелось бы, чтобы эта дисциплина была и на 4 курсе (20%).
- 6) Учитывать индивидуальные способности человека (например, у человека рост 140-160 см, а по нормативам он должен прыгнуть 2 м) (7%).

Вывод. Таким образом, по данным опроса проделан статистический анализ, в результате которого выявлено что более 50% студентов регулярно не занимаются спортом, 80% из которых не занимаются по причине нехватки времени, а также было установлено, что более 80% хотели бы уделять спорту больше времени. Также студентами было предложено следующее: учитывать индивидуальные способности человека; предоставить нормативы на выбор; уменьшить время разминки и увеличить время на спортивные игры (баскетбол, волейбол);

Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. Обычно вследствие неправильного образа жизни у человека появляются нервные расстройства, различные болезни, как правило, гипертония и инсульт, проблемы в учебе, на работе и дома. Человеку, думающему о будущем своего организма и занимающемуся спортом сейчас, организм в старости скажет «спасибо».

Для того чтобы сознательно прийти к выводу о значимости физической культуры и спорта, человек должен понять ее роль в своей жизни. Очень важно понять это сейчас, чтобы начать вести здоровый образ жизни. «В здоровом теле – здоровый дух».

Литература

1. Кравец-Абдуллина, А.В. Методика повышения технического мастерства в дисциплине «Биг эйр» у высококвалифицированных сноубордистов / А.В. Кравец-Абдуллина, Е.Н. Сурков, В.Б. Крутько // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 11. – С. 88-95.
2. Кравец-Абдуллина, А.В. Методика совершенствования техники передвижений хоккейных вратарей 8-9 лет [Текст] = Methodology of improvement of technology of movements of hockey goalies of 8-9 years / А.В. Кравец-Абдуллина, С.В. Кикин, В.Б. Крутько // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XVI междунар. науч.-практ. конф. = Physical education and sport: integration of science and practice: Materials of the XVI international scientific - report. conf. –

- Ставрополь, 2019. – С. 125-129.
3. Крутько, В.Б. Определение ведущих волевых качеств у высококвалифицированных легкоатлетов с нарушением зрения в зависимости от соревновательной дистанции / В.Б. Крутько, А.В. Кравец-Абдуллина, Р.Р. Швец // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2019. – №11. – С.182-185.
 4. Румянцева, Э.Р. Физическая подготовка спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата: монография / Э.Р. Румянцева, А.Р. Даянова, Г.М. Юламанова. – Уфа: БашИФК, 2010. – 78 с.
 5. Смирнова, А.П. Роль физкультуры и спорта в развитии личностных и профессиональных качеств специалиста в области топливно-энергетического комплекса [Текст] = The role of physical education and sports in the development of personal and professional qualities of a specialist in the field of fuel and energy complex / А.П. Смирнова, Р.Н. Криулина, М.В. Егоров // Матер. VII Междунар. науч.-метод. конф., посвященной 100-летию РБ = Mater. Of the VII Internat. Scien. And Method. confer. Dedicated to the 100 th anniversary of the RB, 15 марта 2019. – Уфа, 2019. – С.159-163.
 6. Шафикова, Л.Р. Исследование функционального и эмоционального состояния студенток УГНТУ 17-19 лет на занятиях по оздоровительной аэробике [Текст] = The study of the functional and emotional state of USPTU students aged 17-19 years in the classes on health aerobics / Л.Р. Шафикова, Н.А. Красулина, О.С. Маркешина // Сб. ст. По итогам Междунар. науч.-метод. конф. = Col. of art. On the basis of the Internat. scien. and method. conf., 15 марта 2018 г. – Уфа, 2018. – С.300 -306.
 7. Шафикова, Л.Р. Мониторинг физического и функционального состояния как экспресс-оценка уровня здоровья студентов УГНТУ / Л.Р. Шафикова, Н.А. Красулина, О.С. Маркешина // XII Всерос. науч.-техн. конф. «Актуальные проблемы развития нефтегазового комплекса России» = XII All-Russian Scien. And Techn. Conf. "Actual Problems of the Development of the Oil and Gas Complex of Russia", 12-14 февраля 2018). – Москва, 2018. – С.545.
 8. Шафикова, Л.Р. Оздоровительная аэробика как эффективная форма занятий по повышению уровня силовых способностей и выносливости у студенток УГНТУ [Текст] = Health aerobics as an effective form of training to increase the level of strength abilities and endurance among students of Ural State Technical University / Л.Р. Шафикова, А.В. Греб // Матер. III Междунар. науч.-прак. конф. Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами = Mater. Of the III Internat. Scien. and Prac. Conf. Strategy for the development of mass sports work with students, 24 ноября 2017 г. – Тюмень, 2017. – С. 280-283.
 9. Шафикова, Л.Р. Особенности обучения студентов технике выполнения танцевальных фигур латиноамериканской программы = Features of teaching students the technique of performing dance figures of the Latin American program / Л.Р. Шафикова, А.В. Греб // Теория и практика физической

- культуры = Theory and practice of physical education. – 2019. – №3. – С.32-34.
10. Яннурова, Е. Л. Физическая подготовленность девушек VI степени к выполнению обязательных нормативов ГТО [Текст] = Physical preparation of stage VI girls to meet mandatory standards GTO / Е.Л. Яннурова, В.Б. Крутько // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : матер. XIII междунар. науч.-практ. конф. = Current problems of physical culture, sports and tourism: mater. of the XIII internat. scien.. – pract. conf. – Уфа, 2019. – С. 228-232.

УДК378.172

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

FEATURES OF FORMATION OF MOTIVATION TO A HEALTHY LIFESTYLE
IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF
TECHNICAL UNIVERSITY

Бобкина М.В.,¹ Красулина Н.А.², Греб А.В.²

**¹ФГБОУ ВО Башкирский государственный педагогический университет
им. М.Акмоллы, Уфа, Российская Федерация**

**²ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация**

Bobkina M.V.¹, Krasulina N.A.², Greb A.V.²

**¹Federal State Educational Institution of Higher Education Bashkir State Pedagogical
University M.Akmullah, Ufa, Russian Federation**

Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье рассматриваются современные подходы к сохранению здоровья студенческой молодежи. Анализируются условия формирования мотивации к здоровому образу жизни студентов в процессе обучения в университете.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, здоровый образ жизни, мотивация, организация занятий.

Abstract. The article deals with modern approaches to preserving the health of students. The article analyzes the conditions for the formation of motivation for a healthy lifestyle of students in the process of studying at the University.

Keywords: physical education, students, healthy lifestyle, motivation, organization of classes.

Актуальность. В современном мире под образом жизни понимается способ жизнедеятельности человека, который сложился в определенных общественных условиях его проживания. Образ жизни отдельного человека определяется через его общение с другими людьми, поведение и его мышление.

При этом образ жизни подразумевает, что индивид, в силу освоенных им знаний и жизненных установок выбирает себе индивидуальный образ жизни, который будет характеризоваться особенностями его трудовой деятельности, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей [1].

Используя такой подход, можно сказать, что относительно короткий период взросления человека, в возрастном промежутке от 18 до 25 лет, становления его как личности, время получения им первоначальных профессиональных знаний, период студенчества, может рассматриваться довольно обособленно от других возрастов с точки зрения общих выводов об образе жизни в этом возрасте. Образ жизни современного студента в большинстве случаев характеризуется гиподинамией, низким уровнем физической подготовленности, неправильным питанием, информационной загруженностью, психоэмоциональным перенапряжением [4, 9].

Такой образ жизни никак нельзя назвать здоровым. Здоровый образ жизни основывается на совершенно иных принципах. Таких как: соблюдение правильного режима питания и распорядка дня, двигательная активность, повышение резервов адаптации к стрессовым факторам [5]. Способность индивида следовать таким принципам в течении всей сознательной жизни может быть обусловлена только сформированной мотивацией к здоровому образу жизни [3].

Именно образовательный процесс на занятиях в ВУЗе, направленный на обогащение нравственного опыта студентов, должен соответствовать цели укрепления социального компонента их здоровья.

Формирование ценностей здорового образа жизни, мотивации студентов на здоровый образ жизни, в техническом университете осуществляется как через содержание теоретического учебного материала по предмету «Физическая культура и спорт», раскрывающего сущность основных компонентов здоровья и здорового образа жизни, так и непосредственно через организацию взаимодействия участников педагогического процесса в спортивном зале, через регулярные практические занятия, участие в различных студенческих спортивных мероприятиях. Особенно интересными с точки зрения физического воспитания, формирования потребностей студентов к заботе о своем здоровье, развитии двигательных качеств, повышении работоспособности, представляются занятия спортивной игрой русская лапта [6, 8].

Принимая во внимание актуальность формирования мотивации студентов к здоровому образу жизни, мы провели исследования по определению наиболее значимых факторов, влияющих на данный процесс.

Методы и организация исследования. Эксперимент проводился на базе учебно-спортивного комплекса Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уфимский государственный нефтяной технический университет» (УГНТУ) в период с сентября 2019 по декабрь 2019, в эксперименте участвовали студенты дневного обучения первых курсов следующих факультетов: горно-нефтяного, технологического, факультета автоматизации производственных процессов. На каждом факультете в качестве экспериментальной были выбраны по одной группе по 25 человек в каждой. Общее количество студентов, принявших участие в педагогическом эксперименте, составило 75 человек.

Работа с участниками эксперимента включала в себя лекционные занятия с обязательным изучением структуры здорового образа жизни, подробное рассмотрение его важнейших факторов: оптимального двигательного режима, рационального питания, психофизиологическую регуляцию, закаливание, отсутствие вредных привычек. Кроме того, студентам предлагалось поддерживать определенный уровень физической активности путем регулярных занятий в секции по русской лапте. Эти занятия были выбраны в связи с тем, что игровая деятельность в этом виде спорта, включая технические приемы и тактические действия, позволяет формировать устойчивые двигательные навыки. Командный характер игры позволяет повысить психофизиологическую устойчивость, внушает чувство уверенности в успехе, который зависит от работы в команде, игра дает возможность тренировать внимание и память [7].

Таблица 1

Результаты анкетного опроса участников эксперимента

	Вопросы анкеты	Сентябрь 2019		Декабрь 2019	
	Ответы участников	Да	Нет	Да	Нет
1.	Регулярно занимаюсь в спортивной секции	20%	80%	40%	60%
2.	Занимаюсь физической культурой самостоятельно	40%	60%	60%	40%
3.	Регулярно бываю на воздухе	40%	60%	65%	35%
4.	Выполняю закаливающие процедуры	15 %	85%	20%	80%
5.	Рационально питаюсь	45%	55%	60%	40%
6.	Выполняю правила личной гигиены	60%	40%	86%	14 %
8.	Имею достаточный по продолжительности сон	35%	65%	50%	50%

Результаты и их обсуждение. На первом этапе работы в сентябре 2019 года путем анкетирования и дальнейшего анализа ответов участников эксперимента было выявлено недостаточно осознанное отношение к формированию здорового образа жизни. В декабре 2019 года произошли значительные изменения в отношении студентов к здоровому образу жизни. Результаты представлены в таблице 1.

Вывод. Таким образом в ходе наших исследований было выявлено, что формирование мотивации к здоровому образу жизни студентов технического университета является педагогическим процессом. Теоретические знания о составляющих элементах здорового образа жизни позволяют студенту оценить вклад каждой системы организма в выживание и здоровье организма в целом. Обеспечение максимальной двигательной активности путем регулярных занятий спортивной игрой русская лапта позволяет воспитать у студентов потребность в регулярных занятиях физической культурой.

Кроме того, занятия студентов в группах и их сравнение себя с другими членами коллектива обеспечивают проявление положительных эмоций реагирования на двигательную активность, формируют мотивацию к ведению здорового образа жизни после завершения обучения в университете.

Литература

1. Айзман, Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования. – Новосибирск: НГПУ, 2006. – 28 с.
2. Анисимов, С.Ф. Ценности реальные и мнимые. – М.: Мысль, 2008. – 45 с.
3. Брехман, И.И. Проблема обучения человека здоровью: Диагностика, средства и профилактика обеспечения здоровья. – Владивосток, 2008. – С. 40-49.
4. Валиахметов, Р.М. Русская лапта с методикой преподавания / Р.М. Валиахметов, А.Ю. Костарев, Л.Г. Гусев. – Уфа: Изд-во Башкирский гос. пед. ин-т, 1996. – 15 с.
5. Гнилицкая, О.А. Психолого-педагогические аспекты адаптации и формирования ЗОЖ [Текст] = Psychological and pedagogical aspects of adaptation and the formation of healthy life style / О.А. Гнилицкая, А.В. Мисюля // Матер. III Междунар. науч.-прак. конф. Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами = Mater. of the III Int. Scien. and Prac. Conf. Strategy for the development of mass sports work with students, 24 ноября, 2017 г. – Тюмень, 2017. – С. 38-42.
6. Костарев, А.Ю. Особенности психологической подготовки игроков в русскую лапту [Текст] = Features of the psychological training of players in Russian bast shoes / А.Ю. Костарев // [Теория и практика физической культуры = Theory and Practice of Physical Culture](#). – 2008. – № 1. – С. 47-50.
7. Костарев, А.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов различных игровых амплуа в игре русская лапта: дис. ... канд. пед. Наук /

А.Ю. Костарев. – Челябинск, 1999. – 179 с.

8. Костарев, А.Ю. Народная лапта: учебно-методическое пособие /А.Ю. Костарев. – Уфа: Изд-во: БГПУ, 2000. - 41 с.
9. Костарев, А.Ю. Русская лапта: учебно-методическое пособие / А.Ю. Костарев, Р.Р. Ягафаров. – Уфа: Восточный университет, 2004.- 104 с.

УДК 796.011.3

**ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА
ЛИЧНОСТИ СОТРУДНИКА СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ, ИХ
ВЗАИМОСВЯЗЬ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ РОССИИ**

PHYSICAL QUALITIES AND MENTAL PERSONALITIES OF THE
PERSONNEL OF THE POWER OFFICE EMPLOYEE, THEIR RELATIONSHIP
IN THE COURSE OF TRAINING IN THE EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
OF POWER OFFICES OF RUSSIA

Бобровик А.П.¹, Сидоров А.Ю.², Лулаков Ф.В.²

**¹ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет Министерства
внутренних дел Российской Федерации», Санкт-Петербург, Российская
Федерация**

**²Военный институт (инженерно-технический) Военной академии
материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В.
Хрулёва, Санкт-Петербург, Российская Федерация**

Bobrovik A.P.¹, Sidorov A.U.², Lulakov F.V.²

¹Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “St. Petersburg
University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation”,
St. Petersburg, Russian Federation,

²Military Institute (Engineering) of the Military Academy of Logistics of the Army
named after Army General A.V. Khrulyov, St. Petersburg, Russian Federation

Bobrovik1966@yandex.ru

Аннотация. В данной работе показана роль физической подготовки в образовательном процессе в силовых ведомствах, а также взаимосвязь физических качеств и психических свойств личности при обучении сотрудников силовых ведомств в образовательных организациях.

Ключевые слова: физические качества, психические свойства личности, образовательная организация, сотрудники силовых структур, физическая подготовка, сотрудник полиции, военнослужащий.

Abstract. This paper shows the role of physical training in the educational process in law enforcement agencies, as well as the relationship of physical qualities and mental properties of a person in training law enforcement officers in educational institutions.

Keywords: physical qualities, mental properties of an individual, educational organization, employees of law enforcement agencies, physical training, police officer, military man.

Подготовка высококвалифицированного сотрудника силовых ведомств представляет собой сложный учебно-педагогический процесс, направленный на всестороннее гармоничное развитие личности, совершенствование его физических качеств и психических свойств. Одним из приоритетных направлений в этой области обучения и воспитания в образовательных организациях силовых ведомств России, на наш взгляд, является физическая подготовка сотрудника. Здесь в полной мере проявляются и раскрываются те физические качества, способности и свойства психики, которые присущи данному конкретному человеку, что в свою очередь позволяет профессорско-преподавательскому составу акцентировать свое внимание на тех аспектах в обучении, которые в данный момент требуют корректировки.

Для решения поставленной задачи нами был проведен научный эксперимент среди слушателей первого курса Санкт-петербургского университета МВД РОССИИ и курсантов первого курса Военного института (инженерно-технический) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулёва. Испытуемым было предложено ответить на следующие вопросы о (об) их отношении к:

1. Работоспособности к концу учебного дня;
2. Группам мышц, подверженных наибольшему утомлению;
3. Физическим и волевым качествам, необходимым для профессиональной деятельности;
4. Основным формам занятий по физической культуре;
5. Значению регулярных занятий физической подготовкой.

Анализ результатов проведенного исследования позволил установить, что к концу учебного дня курсанты и слушатели первого курса Санкт-Петербургского университета Министерства внутренних дел Российской Федерации испытывают утомление: физическое – 54,4% опрошенных; умственное – 24,8% опрошенных; нервно-эмоциональное – 20,8% опрошенных.

Близкие по своим значениям результаты были получены при проведении анализа исследования среди курсантов первого курса Военного института (инженерно-технический) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулёва, а именно: физическое – 53,2% опрошенных; умственное – 23,6% опрошенных; нервно-эмоциональное – 23,2% опрошенных.

На наш взгляд, полученные данные свидетельствуют о перегруженности курсантов и слушателей первых курсов силовых структур как лекционными, так и индивидуальными занятиями и отражают недостаточную общую физическую подготовленность многих из них [1].

Из всего разнообразия физических качеств, необходимых сотрудникам силовых структур, принято выделять несколько основных наиболее значимых и необходимых им в повседневной служебно-профессиональной деятельности. К ним относятся: сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Точность и соразмерность движений характеризуют способность у курсантов и слушателей выполнять движения в максимальном соответствии с требуемой формой и содержанием [2].

Исследование, проведенное нами в 2019 году на базе Санкт-Петербургского университета МВД России, показало, что предстоящую служебную деятельность сотрудника полиции считают:

- экстремальной – 68,2% испытуемых;
- сверх-экстремальной – 31,8% испытуемых.

Аналогичные данные приводят в своих работах и другие исследователи. Так опрос участковых уполномоченных полиции (по данным Бобровик А.П., Дьяков Ю.Е., Лашин С.В., Любаков А.А.) показал, что свою деятельность считают:

- экстремальной – от 68% до 72% испытуемых;
- сверх-экстремальной – от 28% до 32% испытуемых.

Это свидетельствует о том, что требования, предъявляемые к служебной деятельности сотрудника полиции, остаются по-прежнему очень высокими.

Сверх-экстремальные нагрузки требуют от сотрудников силовых структур не только и не столько мобилизации их физических качеств для выполнения служебно-профессиональной задачи, но и проявления высоких морально-волевых и психических свойств личности.

Анализ литературных источников позволяет сделать вывод о том, что не всегда физически развитый сотрудник силовых структур способен выполнить поставленную перед ним задачу, так как психологически может быть не готов к этому. Причины могут быть различные: от обычного испуга, страха, боязни травмироваться, нерешительности (упущена инициатива), недооценки своих возможностей и т.д., до неспособности принять решение и довести его до логического завершения. Во всем этом призваны помочь сотрудникам силовых структур учебно-тренировочные занятия по физической подготовке.

На занятиях по физической подготовке моделируются и отрабатываются схемы и связки, которые тесно переплетаются с повседневной деятельностью сотрудника, закаляется сила воли, вырабатывается смелость и решительность, инициатива и находчивость. Преодолевая физические нагрузки в учебном процессе, обучаясь в образовательных организациях силовых ведомств, сотрудники также совершенствуют и свои психические свойства, что крайне необходимо для их дальнейшей служебно-профессиональной деятельности.

В настоящее время служебно-профессиональная подготовка сотрудников не может быть полноценной, если она ограничена только лишь знанием теоретических положений. Анализ деятельности, а также результаты научных исследований показывают, что успех при выполнении задач зависит не только от материально-технической обеспеченности сотрудников, но и от максимально высокого уровня развития у них физических и морально-волевых качеств, а также двигательных навыков, которые соответствуют характеру и профессиональным особенностям служебной деятельности [3].

В заключение мы приведем результаты педагогического эксперимента, где наглядно показана взаимосвязь физической подготовки с совершенствованием психических свойств сотрудников силовых ведомств. Одними из наиболее необходимых психических свойств для сотрудника полиции и военнослужащих, на наш взгляд, являются: целеустремленность, решительность, инициативность, настойчивость, распределение внимания, уверенность в своих силах, находчивость.

Слушателям Санкт-Петербургского университета МВД России и курсантам Военного института (инженерно-технический) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулёва было предложено ответить на вопрос: «на каких занятиях на ваш взгляд наиболее качественно совершенствуются вышеперечисленные психические свойства личности:

1. На теоретических (семинары, лекции, групповые занятия)
2. На практических (физическая подготовка, огневая подготовка, специальная тактика).

Результаты, полученные нами, убедительно свидетельствуют, что большинство респондентов отдали предпочтение практическим занятиям, основу которых составляют занятия по физической подготовке. Это в очередной раз подчеркивает огромную значимость физической подготовки в процессе обучения и воспитания сотрудников силовых ведомств в образовательных организациях.

Литература

1. Бобровик, А.П. Анализ и перспективы развития профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции [Текст] = Analysis and development prospects of professionally-applied physical training of police officers / А.П. Бобровик, Л.В. Никулин // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: сб. тр. матер. Междунар. науч.-прак. конф., посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания «РЭУ им. Г.В. Плеханова» = Physical education, sports, tourism: innovative projects and best practices: Sat. tr Mater. Int. scientific-practical Conf., dedicated to the 90th anniversary of the founding of

the Department of Physical Education "REU im. G.V. Plekhanov, 2019 г. / РЭУ им. Г.В. Плеханова. – М., 2019. – С. 600-603.

2. Бобровик, А.П. Методологические основы совершенствования физического качества ловкость у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России [Текст] = Methodological basis for improving physical quality agility among cadets and students of educational organizations of the MVD of Russia / А.П. Бобровик, Ю.М. Зубарев // Физическая культура и спорт в постиндустриальную эпоху: проблемы и пути их решения: сб. ст. матер. VII Междунар. науч.-прак. конф, 2019 г. / Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина. – С.П., 2019. – С. 14-16.
3. Бобровик, А.П. Психолого-педагогические аспекты обучения сотрудника полиции защитным действиям при нападениях на него вооруженного холодным оружием правонарушителя / А.П. Бобровик, В.М. Курашов // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: сб. ст. матер. IV Всерос. науч.-прак. конф., 2019 г. / Омский ГАУ. – Омск, 2019. – С. 45-48.

УДК 796.012.444.2:796.853.26

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

THE ROLE OF PHYSICAL EXERCISES TO ADAPTATION OF
STUDENTS TO EDUCATIONAL ACTIVITIES

Бурим В.Я.¹, Бондаренко А.Е.¹

**¹УО «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины»,
Гомель, Республика Беларусь**

Burim V.Y.¹, Bondarenko A.E.¹

¹Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus
aebondarenko@gsu.by

Аннотация. В статье рассматривается социальная и психологическая адаптация учащихся к образовательному процессу в учебном заведении. Особая роль отведена влиянию занятий физическими упражнениями на повышение адаптации к учебной деятельности.

Ключевые слова: адаптация, процесс адаптации, формы адаптации, факторы.

Abstract. The article discusses the social and psychological adaptation of students to the educational process in an educational institution. A special role is assigned to the influence of physical exercises to increase the role of adaptation to educational activities.

Key words: adaptation, adaptation process, adaptation forms, factors.

Процесс адаптации, включающий в себя сложную систему мероприятий, связанных с овладением новыми формами деятельности, поведения, общения, приобретением нового социального статуса студента, сохранения и укрепления

здоровья в процессе обучения, является залогом успешной учебной деятельности учащегося.

Организация учебного процесса во многом строится с учетом изменений в физическом состоянии учащихся [1, 4]. Огромную роль в приспособлении организма к учебным нагрузкам оказывают двигательные переключения, используемые в организации занятий [3]. Следует учитывать, что уровень двигательной активности накладывает отпечаток на скорость процессов адаптации. В частности, при организации занятий в специальном отделении следует учитывать показания и противопоказания к отдельным видам упражнений [2, 8]. Кроме того, необходимо учитывать и особенности влияния предлагаемой нагрузки на организм учащихся [7].

Цель работы – определение основных аспектов адаптации учащихся к образовательному процессу в учебном заведении.

Ключевой причиной слабой профессиональной подготовки является низкий уровень адаптации учащихся к учебной деятельности в учебном заведении. Учитывая, что адаптация является процессом приспособления организма к условиям внешней среды, можно предположить, что это позволит сформировать новые способы поведения. Данное обстоятельство поможет преодолеть имеющиеся трудности и способствовать успешной учебной деятельности.

Проблема адаптации особенно актуальна для студентов первого курса средне-специального или высшего учебного заведения. Сложность процесса адаптации при получении профессионального образования заключается в важности общения с новыми людьми, в трудности правильного принятия решения о выбранной профессии, существующего сомнения в том, правильно или неправильно принято решение.

Только что поступившие учащиеся сталкиваются с огромным множеством трудностей: иной системой обучения, важностью налаживания контакта с одноклассниками и преподавателями, бытовыми проблемами, самостоятельной жизнью без родительской помощи, незнанием новой структуры и правил обучения. Необходимо большое количество времени для того, чтобы учащийся мог воспринимать и понимать новые требования процесса обучения. Не все учащиеся могут справиться с данной задачей успешно. Проявляется больше различий между результатами обучения в школе и новом учебном заведении с более жесткими требованиями. Учащиеся, пришедшие после школы, имеют весьма низкий уровень психологической, практической готовности к своеобразности процесса обучения в вузе и сузе, из-за чего происходит психологическая и физическая усталость, а на этом фоне – ухудшение памяти и восприятия нового материала. Более напряженно

адаптационный период проходит у иногородних учащихся, чей образ жизни заметно изменяется.

В процессе адаптации обучающийся сначала привыкает к новой образовательной системе, а затем к изменению учебного режима.

Исследователи выделяют три формы адаптации. К первой относится формальная адаптация. Она определяется начальным познавательно-информационным приспособлением. Это даёт возможность приспособиться к другой структуре образования.

Вторая форма – общественная адаптация. Она предполагает интеграцию внутри студенческих групп. Это взаимосвязь первокурсников с сокурсниками и студенческим окружением в целом.

Третья форма приспособления – дидактическая адаптация. Она позволяет подготовить студентов к новым формам и методам учебной работы [5].

Некоторые авторы выделяют социологические, психологические и педагогические факторы, которые оказывают влияние на адаптацию к обучению. Социологические факторы взаимосвязывают возрастные особенности и вид образовательного учреждения. Психологические факторы учитывают интеллектуальные способности, адаптационный потенциал и способность влиться в коллектив. Педагогические факторы определяются уровнем педагогического мастерства преподавателя и доступность образовательной информации. Успешность адаптационного процесса напрямую зависит от эффективной взаимосвязи этих факторов [6].

Одним из средств ускорения адаптационных процессов учащихся являются средства физической культуры. Важность этих процессов в формировании приспособительных реакций к учебной деятельности в большей степени отводится роли физических упражнений и физической культуры в целом. При этом современная система образования не в полной мере использует возможности физической культуры для становления механизма адаптации и преодоления возникающих препятствий образовательного процесса.

Физические упражнения отлично способствуют адаптации студенческой молодёжи к новым требованиям образовательного процесса. Это формирует структуру поведения и взаимоотношений в коллективе, что в дальнейшем положительно сказывается на достижениях в учебной деятельности.

Отдельно следует обозначить физиологическую составляющую адаптации (уровень здоровья, функциональную и физическую подготовленность). Эта составляющая адаптации к обучению активизирует и социально-психологические процессы, включающие учащихся в коллективную деятельность. Для этой цели на занятиях по физической культуре используются

игровые методы. На это же нацелены секционные занятия, участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, спортивных праздниках, что повышает уровень активности и работоспособности в учебной деятельности [9].

В качестве средств физической культуры, направленных на адаптацию студентов первого курса, нами были использованы спортивные и подвижные игры, гимнастические и акробатические упражнения, силовые упражнения. На первых семи занятиях отмечалось снижение общей работоспособности, связанное с быстрой утомляемостью студентов при выполнении неспецифических упражнений. Время восприятия правильности выполнения акробатических элементов на одном занятии колебалось в диапазоне 12-14 минут. При выполнении данных упражнений в течение более долгого времени отмечалась усталость и, как следствие, возникновение большого количества ошибок. Следует отметить, что повторение ранее изученных движений из предыдущих занятий на этом временном отрезке при первых повторениях показывало большой процент неточных движений. При этом, изменение темпа двигательной активности способствовало закреплению структуры выполнения предложенного упражнения.

Изменения скорости адаптационных сдвигов в овладении новыми движениями отмечалось после восьмого - девятого занятий. Длительность данного процесса, по нашему мнению, заключалась в общем изменении жизнедеятельности студентов, связанном со структурой переключения из урочной формы обучения к спаренной.

Характер долговременности приспособительных реакций организма нашёл своё отражение при выполнении физкультурных упражнений во втором семестре учебного года. В частности, скорость овладения игровыми движениями увеличилась, в среднем, на 8-11 процентов, гимнастических и акробатических упражнений – на 13-17 процентов.

Отдельно следует отметить применение силовых упражнений, использование которых показало различную динамику приспособительных возможностей. При этом студентов первого курса (юношей) следует разделить на три группы. В первую группу следует включить студентов, использование силовых упражнений у которых привело к достаточно длительному снижению функциональных возможностей организма. На наш взгляд, это связано с гормональными перестройками, протекающими в организме юноши в этом возрасте. Во вторую группу следует включить юношей, у которых использование силовых нагрузок на занятиях не вызвало адаптационных сдвигов ни в развитии функциональных систем, ни в развитии силовых способностей. Третью группу составили юноши с быстрым приспособлением

организма к данному виду нагрузочной деятельности и повышением силовых способностей и общей работоспособности организма.

Одна из педагогических проблем, которая решается преподавателями по физической культуре – определение средств и методов использования различных физических упражнений и систем, мероприятий оздоровительного характера на учебном занятии. Благодаря этому можно обеспечить благоприятные условия для выполнения учащимися учебных обязанностей, а также достижение физического совершенства.

Существует острая необходимость формирования у учащихся потребности к здоровому образу жизни, созданию необходимой базы для деятельности центральной нервной системы организма. Для освобождения учащихся от психоэмоционального перенапряжения, необходимо вырабатывать устойчивость адаптационных механизмов организма студента к стрессовым ситуациям и организовать его нормальную учебную деятельность.

Исходя из вышеизложенного можно констатировать, что для учащихся существует необходимость создания здоровьесберегающей среды, способствующей улучшению состояния здоровья, увеличению функциональных показателей и росту учебной производительности учащихся.

Литература

1. Бондаренко, А.Е. Построение и содержание уроков физической культуры в зависимости от сезонных изменений физического состояния учащихся младших классов, проживающих на территории с повышенным радиационным фоном: дис. ...канд. пед. Наук / А.Е. Бондаренко. – Гомель, 1999. – 142 с.
2. Бондаренко, А.Е. Коррекция деформаций сводов стопы средствами физической культуры у студенток специальных групп [Текст] = Correction of deformities of the arch of the foot by means of physical education in students of special groups / А.Е. Бондаренко, К.К. Бондаренко, Т.А. Ворочай // Здоровье для всех: сб. матер. VI междунар. науч.-прак. конф. = Health for All: Sat Mater. VI int. scientific-practical conf, 2015 г. / УО «Полесский государственный университет». – Пинск, 2015. С. 22-25.
3. Бондаренко, К.К. Актуальные проблемы физического воспитания в вузах на современном этапе [Текст] = Actual problems of physical education in universities at the present stage / К.К. Бондаренко, В.З. Марченко, О.Н. Ковалева, Н.Н. Кривошей // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: матер. междунар. конф. = Organization and methodology of the educational process, fitness and sports and sports work: Mater. Int. conf., 2002 г. / МГУ. – М., 2002. – С. 22-25.
4. Бондаренко, К.К. Изменение уровня физической работоспособности учащихся младших классов в течение учебного года / Бондаренко К.К. // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: матер. V регион. науч. конф. молодых ученых, 2019 г. – Чурапча, 2019. – С. 70-72.

5. Буланова-Топоркова, М.В. Педагогика и психология высшей школы: учеб. пособие / М.В. Буланова-Топоркова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – 544 с.
6. Карабанов, А.А. Использование информационных технологий в процессе адаптации студентов младших курсов / А.А. Карабанов, А.Н. Погорелко, Е.А. Ильин. – Серпухов: Известия.: Института инженерной физики, 2010. – 21 с.
7. Линик, К.М. Особенности оздоровительного влияния аэробики на организм человека [Текст] = Features of the healing effect of aerobics on the human body / К.М. Линик / V Машеровские чтения: матер. междунар. науч.-прак. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых = V Masharov readings: Mater. Int. scientific-practical conf. students, graduate students and young scientists, 2011 г. / Витебский государственный университет им. П.М. Машерова. – Витебск, 2011. – С. 412-413.
8. Медведева, Н.В. Основные показания и противопоказания к занятиям дыхательной гимнастикой Стрельниковой для лиц с пороками сердца [Текст] = The main indications and contraindications for breathing exercises Strelnikova for people with heart defects / Н.В. Медведева, А.Е. Бондаренко // Физическая культура, спорт, наука и образование: матер. I всерос. науч. конф. с междунар. участием = Physical education, sports, science and education: Mater. I vseros. scientific conf. from the international the participation, 2017 г. / – Чурапча, 2017. – С. 41-44.
9. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. / С.Д. Неверкович. – М.: Академия, 2010. – 336 с.

УДК 796.015.132

**РЕАЛИЗАЦИЯ КУРСА «ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ БАДМИНТОН» ПРИ
ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ НЕФТЕГАЗОВОЙ ОТРАСЛИ**
IMPLEMENTATION OF THE COURSE "ELECTIVE DISCIPLINE IN
PHYSICAL CULTURE AND BADMINTON SPORTS" IN THE TRAINING OF
OIL AND GAS INDUSTRY SPECIALISTS

Валеева Г.В.¹

**¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация, Уфа, Российская Федерация**
Valeeva G.V.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

*Если хочешь быть здоровым
Занимайся бадминтоном.
Подружись с ним навсегда
Коли хочешь жить до ста*

Аннотация. В работе рассматривается влияние занятий по бадминтону на развитие физических качеств и психофизиологических функций студентов. В основу статьи положены результаты научного исследования, в котором подтверждается целесообразность применения спортивной игры бадминтон на занятиях по физвоспитанию для студентов всех учебных отделений Уфимского

государственного нефтяного технического университета (УГНТУ) на протяжении всего курса прохождения элективной дисциплины. Ценность этой дисциплины определяется вкладом в формирование профессиональной подготовленности будущих специалистов. Занятия бадминтоном должны обеспечить высокий уровень психофизической подготовленности студентов и отличаются они, прежде всего, прикладным характером.

Ключевые слова: учебный процесс, физическое воспитание, студенты, занятия бадминтоном, эффективность занятий.

Abstract. The paper considers the influence of badminton lessons on the development of students' physical qualities and psychophysiological functions. The article is based on the results of a scientific study, which confirms the appropriateness of using the badminton game in physical education classes for students of all educational departments of the Ufa State Petroleum Technical University throughout the course of elective discipline. The value of this discipline is determined by the contribution to the formation of professional preparedness of future specialists. Badminton lessons should ensure a high level of psychophysical preparedness of students and, above all, applied nature.

Key words: educational process, physical education, students, badminton lessons, class efficiency.

Введение. Поиск путей сближения физкультуры и спорта на основе реализации её социальных функций, переноса спортивных технологий в практику физического воспитания и формирования устойчивой жизненной позиции, ориентированной на спорт, является одной из главных проблем современного воспитательного процесса. В программу организации и реализации «Элективной дисциплины по физической культуре и спорту для студентов очной формы обучения» Уфимского государственного нефтяного технического университета включена спортивная игра бадминтон. Распределение средств физического воспитания «Элективного курса дисциплины физическая культура и спорт бадминтон» показано на рисунке 1.



Рис. 1. Распределение часов на «Элективный курс дисциплины

физическая культура и спорт»

В бадминтоне, как и в других видах спорта, занятия классифицируются по следующим признакам: педагогическому (обучающее, тренирующее, контрольное, восстановительное); нагрузочному (ударное, оптимальное, разгрузочное) и организационному (индивидуальное, групповое, самостоятельное).

Обучающее занятие используется на первоначальном этапе подготовки. Основная задача обучающего занятия – ознакомление с разучиванием технического элемента, формирование двигательного навыка.

Тренирующее занятие применяется на всех этапах подготовки – от новичка до спортсмена высокого класса. На нем совершенствуют определенные физические качества конкретного технического элемента, тактические варианты.

Контрольное занятие проводят в конце микроцикла для определения правильности обучения и внесения корректировки в тренировочный процесс.

Бадминтон – увлекательная, темпераментная и красивая игра, в которой удачно сочетаются элементы тенниса, волейбола и легкой атлетики. Игра проста и доступна почти всем. Её можно вести в напряженном, быстром и в легком темпе, тем самым регулировать нагрузку сообразно своим возможностям. Для управления учебно-тренировочным процессом необходимо также знать характер объективных требований бадминтона к различным функциям организма человека.

Исследования, проведенные со студентами, занимающимися бадминтоном, показали, что средний показатель общей работоспособности, а также сила мышц спины, правой и левой кисти, намного превышают показатели у не занимающихся бадминтоном. Бадминтонисты отличаются выносливостью нервной системы в отношении многократных световых раздражителей, хорошей точностью определения времени собственного реагирования на зрительные сигналы [2].

Проведённые исследования по физиологической характеристике учебно-тренировочной деятельности бадминтонистов показали, что игрок в течение 120 минут тренировочного времени получает максимальную нагрузку. Пульсовая сумма учебно-тренировочного занятия у мужчин третьего и второго разрядов составила 19680 ударов, пульсовая сумма восстановления – 712 ударов, а пульсовая стоимость всего занятия – 20392 удара при средней частоте 164 удара в минуту. У женщин пульсовая сумма работы – 19920 ударов, пульсовая сумма восстановления 736 ударов в минуту, а пульсовая стоимость всего занятия 20656 ударов при средней частоте 166 ударов в минуту. [3].

Отмечено, что критическая частота пульса у высококвалифицированных бадминтонистов во время соревнования равна 197,9 ударов в минуту. У новичков – 136-167 ударов в минуту. В наших исследованиях по группе третьего и второго разрядов критическая частота сердечных сокращений в учебно-тренировочном занятии составляет 182 удара в минуту. [1,4].

Специальные наблюдения показали, что в период экзаменационной сессии частота сердечных сокращений у студентов, занимающихся бадминтоном, повышается до 82 ударов в минуту, а у не занимающихся до 96 ударов в минуту против 72-80 ударов в минуту в период учебных занятий.

Исследования зарубежных тренеров отмечают, что сердце бадминтониста за 19 минут игры при пульсе 190 ударов в минуту совершает 3610 ударов и перекачивает 500 кг крови. Таким образом, нагрузка в бадминтоне предъявляет очень высокие требования к кардио-респираторной системе [4]. Ввиду малого веса волана важнейшим требованием игры является точность проявления мышечного усилия, а во время соревнования – скоростная и общая выносливость, взрывная сила.

Эта игра требует высокой точности и быстроты ответных движений, теснейшим образом связана со зрительной сенсорной сферой.

Президент Национальной федерации бадминтона России (НФБР) Сергей Шахрай и президент Международной федерации бадминтона (BWF) Поль Эрик Хойер сообщили об уникальном научном исследовании российских офтальмологов, проведённом по заказу и при поддержке НФБР – о пользе бадминтона при профилактике и лечении близорукости. В презентации сообщается о том, что впервые в мире научно доказано – регулярные занятия бадминтоном являются эффективной практикой для лечения одной из самых распространенных форм близорукости - «ложной» миопии, от которой массово страдают современные люди [6].

Первый выпуск учебных групп с применением спортивной игры бадминтон был в июне 2019 года – 45 человек. Из них – 15 женщин и 30 мужчин. Студенты за три года обучения приняли участие в соревнованиях различного масштаба, получили знания и навыки в методико-практическом разделе проведения занятий, практический опыт в проведении и судействе соревнований по бадминтону. Занятия по предложенной программе значительно улучшили результаты контрольных тестов у мужчин и женщин (таблица 1).

Таблица 1

Таблица результатов контрольных тестов до и после внедрения элективной дисциплины бадминтон в учебный процесс по физвоспитанию в УГНТУ

№	Контрольные тесты	Пол	1 семестр	%	6 семестр	%	Разность улучшения
1	Бег 100 м, с	муж	13,2- 4 чел.	13%	13,2-12 чел.	40%	8 чел -27%
		жен	17,0 -3 чел.	20%	17,0 - 6 чел.	40%	3 чел -20%
2	Бег 3000м, мин. с Бег 2000м, мин. с	муж	13мин-5 чел	18%	13 мин-12 чел	40%	7 чел -22%
		жен	11,15мин-5чел	30%	11,15мин-9чел	60%	4 чел -30%
3	Подтягивание на перекладине, раз Поднимание и опускание туловища, кол-во раз за 1 мин	муж	15 раз - 4 чел	13%	15 раз-14 чел	48%	10 чел-30%
		жен	60 раз-1 чел	6%	60 раз-15 чел	100%	14 чел-94%
4	Метание волана на дальность, м	муж	Отл.-6 чел	20%	Отл.- 19 чел.	60%	10чел-40%
		жен	Отл.-1 чел	6%	Отл.- 7 чел	40%	6 чел-34%
5	Перенос волана с задней зоны площадки к сетке, с	муж	Отл.- 4 чел	13%	Отл. -16 чел	53%	12чел-40%
		жен	Отл. -0 чел	0%	Отл. -5 чел	30%	5 чел-30%

В течение всего периода обучения они обращались в поликлинику с различными заболеваниями в 6 семестре в 2 раза меньше, чем в первом семестре.

Для определения функционального состояния организма студенты выполняли 10 приседаний, после чего подсчитывался пульс.

У женщин в начале обучения пульс 85 ударов в минуту после выполнения приседаний был у 8 человек – 53%, а в конце обучения - у трёх человек – 20%. У мужчин в начале обучения 17 человек имели пульс 85 ударов в минуту – 56%, а в конце обучения – 6 человек - 20%.

Результаты внедрения спортивной игры бадминтон в учебный процесс показали, что после занятий по данной программе успеваемость студентов значительно улучшилась. Наивысшие оценки в учебе получают студенты с более высокой физической подготовленностью [2,5].

Следовательно, мы пришли к выводу, что такой подход к организации занятий физической культурой оптимален. На примере занятий бадминтоном показано формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом и физической культурой в студенческой среде. Растущая популярность бадминтона, его зрелищность, динамичность привлекает все больше студенческой молодежи, а возможность заниматься любимым видом дает превосходные результаты, как в улучшении состояния здоровья, в массовом спорте, так и в подготовке к будущей профессиональной деятельности.

Психофизиологические особенности бадминтона обуславливают не только способность к обучению специфическим спортивным действиям, но и способность демонстрировать достигнутое в занятиях мастерство в условиях напряженных ситуаций, в частности в трудовой деятельности инженера нефтегазового производства. Регулярные занятия оказывают свое влияние на профессиональное становление будущего специалиста. Поэтому одной из основных задач является ознакомление студентов с возможностями бадминтона как вида спорта, который обеспечит его психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности [1].

Оценка уровня здоровья и его коррекция с помощью спорта в настоящий момент является эффективным средством улучшения способности к адаптации будущих специалистов к неблагоприятным климатическим и производственным условиям.

Период адаптации студентов-спортсменов к неблагоприятным условиям производства во время прохождения производственной практики стал короче на 5-7 дней по сравнению со студентами не спортсменами [2].

Статистические данные результатов тестирования не обнаружили значимых результатов между занимающимися по полу [7] и медицинским группам, что создает дополнительные мотивационные аспекты для студентов с ослабленным здоровьем. Итак, каковы бы ни были мотивы принятого решения, мы выбираем бадминтон. Будем играть в бадминтон ради здоровья, для поддержания физической формы подготовки к профессиональной деятельности.

Литература

1. Валеева, Г.В., Формирование модели специалиста нефтегазового профиля средствами физического воспитания / Г.В. Валеева, Д.З. Валеев // Нефтегазовое Дело: электрон. науч. журн. – 2014. – №1. – С. 517-533.
2. Валеева, Г.В. ППФП будущих инженеров химиков-технологов и механиков нефтяного производства: дис... канд. пед. наук / Г.В. Валеева. – Л., 1988. – 201 с.
3. Валеева, Г.В. Бадминтон. Особенности методики тренировочного процесса: учеб. пособие / Г.В. Валеева, Д.З. Валеев. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2012. – 136 с.
4. Валеева, Г.В. Сборник методических работ по бадминтону: учеб. метод. пособие / Г.В. Валеева, Д.З. Валеев. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2006. – 376 с.
5. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. М.: Гардарики, 2007. – 366 с.
6. Интервью С. Шахрая в МК [Электронный ресурс] / О федерации, Новости национальной федерации бадминтона РФ. – 20.05.2019.
7. Стомба, И.Р. Бадминтон как средство физического воспитания студенток / И.Р.Стомба // ЮУГУ, ТиПФК. – 2019. – №2. С. 54.

УДК 796.015

ОБОСНОВАНИЕ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗВОСПИТАНИЮ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАДМИНТОНА SUBSTANTIATION OF CARRYING OUT OF EDUCATIONAL LESSONS IN PHYSICAL EDUCATION USING BADMINTON

Валеева Г.В.¹

**¹ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический
университет, Уфа, Российская Федерация**

Valeeva G.V.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. Статья посвящена проблеме реализации элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в УГНТУ.

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в объеме 328 академических часов, обязательных для освоения. Модули элективных дисциплин имеют ярко выраженный прикладной характер, поскольку прикладная физическая подготовка отражает физическое состояние личности в соответствии с требованиями профессиональной деятельности инженера-нефтяника. Апробированная программа по бадминтону, вкпе с общей физической подготовкой и профессиональными упражнениями, показала повышение качества профессиональной подготовки студентов-нефтяников [1,2,3].

Ключевые слова: элективная физическая культура, студенты, прикладная физическая подготовка, учебно-тренировочные занятия, бадминтон.

Abstract. The article is devoted to the problem of the implementation of elective disciplines (modules) in physical education and sports at USTU. Elective disciplines (modules) in physical education and sport are implemented in the amount of 328 academic hours required for mastering. Modules of elective disciplines have a pronounced applied character, since applied physical training reflects the physical state of a person in accordance with the requirements of the professional activity of an oil engineer. The tested program, badminton combined with general physical training and professional exercises, showed an increase in the quality of professional training of oil students [1,2,3].

Keywords: elective physical education, students, applied physical training, training sessions, badminton.

Актуальность. Перспектива развития физической культуры и спорта в университете определяется, прежде всего, тем, что эта сфера социальной жизнедеятельности рассматривается как важная составляющая профессиональной подготовки, средство профилактики заболеваний, укрепления здоровья и подготовки к будущей трудовой деятельности.

При подборе средств физической подготовки студентов с профессионально-прикладной направленностью нужно исходить из принципа соответствия средств особенностям конкретной трудовой деятельности инженера-нефтяника (характера нервно-психического и физического напряжения, специфических условий труда). Принимая во внимание особую актуальность внедрения элективной дисциплины по физической культуре и спорту, были предложены следующие основные принципы проведения учебно-тренировочных занятий: сочетание профессионально-прикладной физической подготовки с тренировкой по избранному виду спорта (бадминтон), соответствие избранного вида спорта особенностям конкретной трудовой деятельности, использование естественных природных факторов в сочетании с физическими упражнениями [2].

Методы и организация исследования. Каждая профессия и специальность нефтяников предъявляет к организму свои специфические требования. Для наиболее полного исследования и анализа жизнедеятельности человека в процессе труда, его необходимо рассматривать как часть сложной динамической системы, образованной рядом функциональных взаимосвязанных подсистем [1, 2]. Такими подсистемами в рассматриваемых нами специальностях являются инженер-нефтяник, технологический процесс и связанное с ним оборудование, внешняя среда (шум, психологическая обстановка). Однако, в силу общих условий труда, напряжений в работе, целый ряд требований к физической и психической подготовленности являются общими для всех инженеров нефтяников [3, 4].

Для выявления ведущих качеств инженера нефтяника был проведен анкетный опрос, из которого было выяснено, что к концу рабочей смены устают ноги, спина, болит голова и наблюдается общая усталость. Основными качествами, определяющими выполнение производственных работ, являются

скорость восприятия и переработки информации, быстрота оперативного мышления, быстрота реакции, устойчивость нервно-мышечной системы, сила мышц рук и мышц разгибателей спины, общая выносливость. Сравнительная характеристика ведущих профессиональных качеств квалифицированного инженера-нефтяника и выпускника университета (мужчины и женщины) показала, что разность среднего показателя скорости восприятия и переработки информации и быстрота оперативного мышления достоверно выше при $t=2,5$; $P=0,1$; время латентного периода зрительно-моторной реакции на свет $t=3,03$; $P=0,01$; функциональное состояние нервной мышечной системы статистически достоверно при $t=3,7$; $P=0,001$. Особенно значительны различия средних показателей силы мышц левой и правой кисти инженера-нефтяника и студента-выпускника. Разность показателей силы мышц левой кисти равна 12,4 кН и достоверна при $t=5,9$; $P=0,001$. Разность показателей правой кисти равна 13,7 кН и статистически достоверна при $t=6,68$; $P=0,001$ [2]. Проведенные исследования модельных характеристик показали, что выпускаемые специалисты, как мужчины, так и женщины имеют слабую психофизическую подготовку (таблица 1).

Таблица 1

Показатели функционального состояния организма квалифицированного инженера-нефтяника и студента выпускника УГНТУ

Методы обследования	Группы n= 20	Инженер- нефтяник $M \pm m$	Студент- выпускник $M \pm m$	Разность	Достоверность	
					t	P
Переключение и перераспределение внимания, мин. с	Мужчины	3,43+0,03	3,44+0,03	0,10	2,5	0,1
	Женщины	3,15+0,04	3,35+0,05	0,20	3,3	0,01
Быстрота оперативного мышления, мс	Мужчины	0,79+0,02	0,84+0,01	0,05	2,5	0,1
	Женщины	0,90+ 0,02	0,97+0,02	0,07	3,5	0,01
Функциональное состояние нервно-мышечной системы, кол-во точек	Мужчины	61,0+0,9	56,0+1,0	-5	3,7	0,001
	Женщины	56,0+1,0	58,0+1,2	2	1,2	0,244
Динамометрия левой кисти, кН	Мужчины	47,9+!,7	35,5+1,1	-12,4	5,9	0,001
	Женщины	23,4+0,9	18,8+1,0	-4,6	3,4	0,01
Динамометрия правой кисти, кН	Мужчины	52,4+1,8	38,7+1,0	13,7	6, 68	0,001
	Женщины	27,3+0,9	22,7+1,1	-4,6	3,2	0.01

Таким образом, перед нами стоит задача подобрать такие средства физического воспитания для студентов, с помощью которых можно развивать психофизическую подготовку к будущей трудовой деятельности инженера нефтяника.

В университете накоплен большой опыт по организации учебного процесса такого вида спорта, как бадминтон. Занятия бадминтоном осуществляются в условиях эмоционального возбуждения и соответствующих

вегетативных реакций. Эта спортивная игра оказывает значительное физиологическое влияние на организм занимающегося и способствует развитию скорости движения, силы, выносливости, ловкости, совершенствует процессы обмена веществ, кровообращения, дыхания и создания ряда двигательных навыков [3, 4].

Построение учебных занятий на основе избранного вида спорта требует значительных организационных мероприятий, составления специальных учебных программ, учитывающих требования руководящих документов органов образования, интересов студентов, спортивной базы и наличие кадров.

Возможность внедрения такого подхода к занятиям физической культурой в нашем университете не ограничивается наличием материальной базы и квалификацией преподавателей.

Для управления учебно-тренировочным процессом необходимо знать характер объективных требований бадминтона к различным функциям организма человека. С этой целью нами были проведены исследования с группой бадминтонистов – студентов третьего и второго спортивных разрядов – и группой не занимающихся бадминтоном в возрасте 18-20 лет. Было проведено тестирование психофизических качеств, адекватных характеру труда специальности инженера нефтяного производства (рисунок 1).

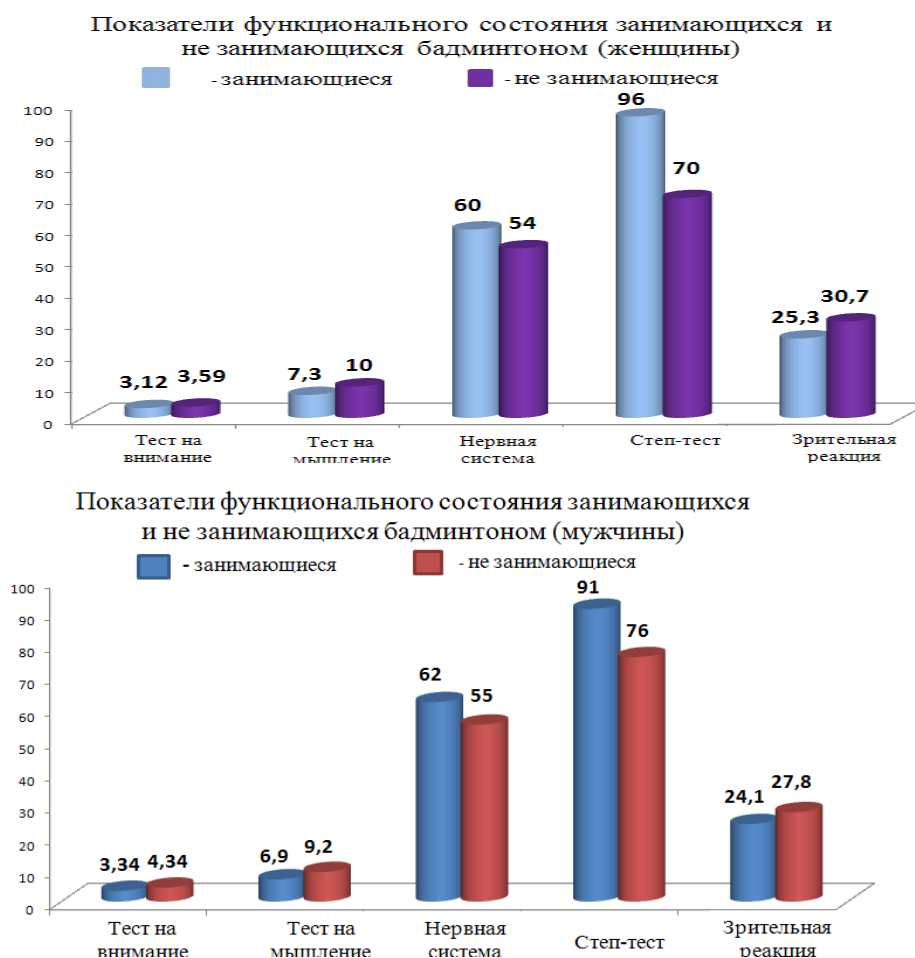


Рис.1. Модельные показатели психофизического состояния занимающихся и не занимающихся бадминтоном по средним данным

Для определения скорости переключения и перераспределения внимания использовалась таблица Грюнбаума–Косилова (мин.с), для определения быстроты оперативного мышления использовалась методика В.Н. Пушкина «Тройка» (мс), теппинг-тест – для определения состояния нервно-мышечной системы (количество точек), физическая работоспособность проверялась индексом Гарвардского степ-теста и зрительно-моторная реакция – методом хронорефлексометрии (латентный период, мс).

Из модельных показателей видно, что занимающиеся бадминтоном и не занимающиеся студенты одного и того же возраста достоверно отличаются по уровню их развития.

Учебно-тренировочные занятия по программе организации и реализации элективной дисциплины «бадминтон» предусматривают положительный перенос умений и навыков вида спорта в профессиональную деятельность специалиста, а сама суть таких занятий заставляет студента постоянно следить за состоянием своего здоровья, которое здесь выступает как ведущий фактор, определяющий успешность освоения профессии [5, 2].

В учебно-педагогическом процессе при составлении рабочей программы учитывались организация и проведение занятий по физвоспитанию студентов с основами спортивной тренировки [4, 6]. Перспективное планирование составляется на 3 года обучения, а текущее – на периоды (5 семестров). Годичный цикл занятий по физвоспитанию включает в себя 2 периода, т.е. два семестра (осенний и весенний). Разработаны контрольные и зачётные тесты по общефизической, спортивно-технической и теоретической подготовке. Определён рациональный объём основных средств физической и специальной подготовки в годичном цикле занятий и на весь период занятий физвоспитанием в университете.

Выводы. На примере занятий бадминтоном показано формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом и физической культурой в студенческой среде. Растущая популярность бадминтона, его зрелищность, динамичность привлекает все больше студенческой молодежи, а возможность заниматься любимым видом во время учебных занятий дает превосходные результаты, как в улучшении состояния здоровья, в массовом спорте, а также достижений в подготовке к будущей профессиональной деятельности.

Технологии бадминтона можно использовать одновременно для всех медицинских групп и совместных занятий юношей и девушек. Статистические данные результатов тестирования не обнаружили значимых результатов между занимающимися по полу и медицинским группам, что создает дополнительные мотивационные аспекты для студентов с ослабленным здоровьем [5]. Итак, каковы бы ни были мотивы принятого решения, студенты выбирают

бадминтон, чтобы играть ради здоровья и поддержания физической формы к будущей трудовой деятельности.

Литература

1. Валеева, Г.В., Формирование модели специалиста нефтегазового профиля средствами физического воспитания / Г.В. Валеева, Д.З. Валеев // Нефтегазовое Дело: электрон. науч. журн. – 2014. – №1. – С. 517-533.
2. Валеева, Г.В. ППФП будущих инженеров химиков-технологов и механиков нефтяного производства: дис... канд. пед. наук / Г.В. Валеева. – Л., 1988. – 201 с.
3. Валеева, Г.В. Здоровье – наиболее важный аспект из аспектов профессионализма для студентов, будущих специалистов нефтегазовой отрасли / Г.В. Валеева, Е.Д. Валеева// НЕФТЬ ГАЗ ТЭК: сб. матер. форума ГБУТО и Западно-Сибирского инновационного центра, 17-18 сентября 2014 г. / ТГНУ. – Тюмень, 2014. – С. 55.
4. Валеева, Г.В. Бадминтон. Особенности методики тренировочного процесса: учеб. пособие / Г.В. Валеева, Д.З. Валеев. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2012. – 136 с.
5. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон. Особенности построения учебно-тренировочного занятия по бадминтону [Текст] = Features of the construction of a training session in badminton / Ю.Н. Смирнов // Матер. Междунар. учеб.-метод. конф. = Mater. Int. textbook.-method. conf, 2012 г. / УГНТУ. – Уфа, 2012. – С. 139.
6. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Учебник для институтов физической культуры / Ю.Н.Смирнов. –М.: Изд-во «Советский спорт», 2011. – 159 с.

УДК 378:796.37.037

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КУРСОВ (НА ПРИМЕРЕ СДАЧИ НОРМАТИВОВ ВФСРГТО)

**ANALYSIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL AND FUNCTIONAL READINESS
OF SENIOR STUDENTS (FOR EXAMPLE, THE DELIVERY OF THE
STANDARDS OF ASC RLD)**

Валиуллина О.В.¹, Яунбаева Н.С.¹, Семерханова Н.Ф.¹

**¹ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»,
Уфа, Россия**

Valiullina O.V.¹, Yaunbaeva N.S.¹, Semerhanova N.F.¹

**¹Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Bashkir State Agrarian University», Ufa, Russia**

yello4@mail.ru

Аннотация. В статье приводится сравнительный анализ уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся старших курсов (девушек и юношей) по показателям тестирования комплекса ГТО.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, физическая и функциональная подготовленность, тестирование, нормативы ГТО.

Abstract. The article provides a comparative analysis of the level of physical and functional readiness of senior students (girls and boys) in terms of testing the TRP complex.

Keywords: physical education, students, physical and functional readiness, testing, TRP standards.

Образовательный процесс в высших учебных заведениях направлен на повышение роли физической культуры и спорта для психофизического развития, совершенствования обучающихся, а также на их социальную адаптацию к будущей профессиональной деятельности [1, 2]. В программе обучения студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» на третьем курсе включен раздел «Общая физическая подготовка» (ОФП) с обязательным выполнением требований ВФСК ГТО, соответствующей их возрасту ступени.

В целях исследования уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся были организованы мероприятия по тестированию студентов 3 года обучения (100 человек: 30 юношей, 70 девушек) ФГБОУ ФО «Башкирский ГАУ». Они приняли участие в следующих испытаниях:

- Бег на 60 м (сек) – юноши и девушки;
- Челночный бег 3х10 м (сек) – юноши и девушки;
- Бег на 2 км – девушки, 3 км – юноши (мин., сек);
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – девушки, подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши (количество раз);
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) – юноши и девушки;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) – юноши и девушки;

Очевидно, что каждый из предложенных тестов, дает информацию об уровне физического и функционального развития испытуемого.

Так бег на 60 м и челночный бег характеризуют, прежде всего, скоростные способности и двигательную реакцию. Бег на 2 и 3 км определяют общую выносливость, функциональную работоспособность. Подтягивание на перекладине и поднимание туловища из положения лежа – силу мышц отдельных частей тела. Прыжок в длину с места – взрывную сила мышц, двигательную координацию. Упражнение «наклон вперед из положения стоя на

гимнастической скамье» дает информацию о гибкости, эластичности мышц, подвижности в суставах [3].

Показатели выполненных тестов сравнивали с таблицей ГТО VI ступени (18-24 лет) [6].

В результате проведенных мероприятий мы получили результаты, которые наглядно отражены на рисунках 1-7.

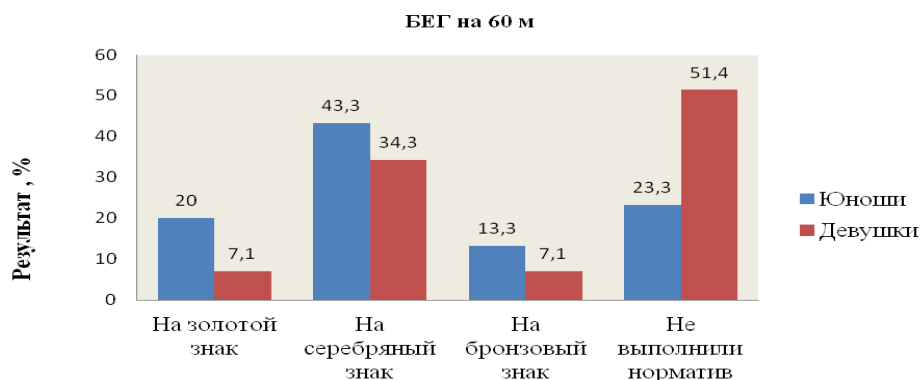


Рис. 1. Результаты в беге на 60 м у юношей и девушек



Рис. 2. Результаты в челночном беге 3x10 м у юношей и девушек

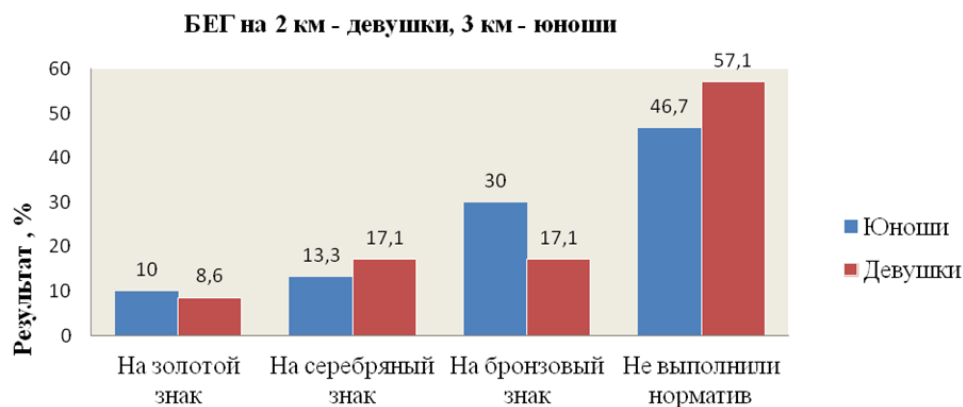


Рис. 3. Результаты в беге на длинную дистанцию у юношей и девушек



Рис. 4. Результаты силовых способностей у юношей и девушек



Рис. 5. Результаты теста на гибкость у юношей и девушек



Рис. 6. Результаты теста «прыжок в длину» у юношей и девушек

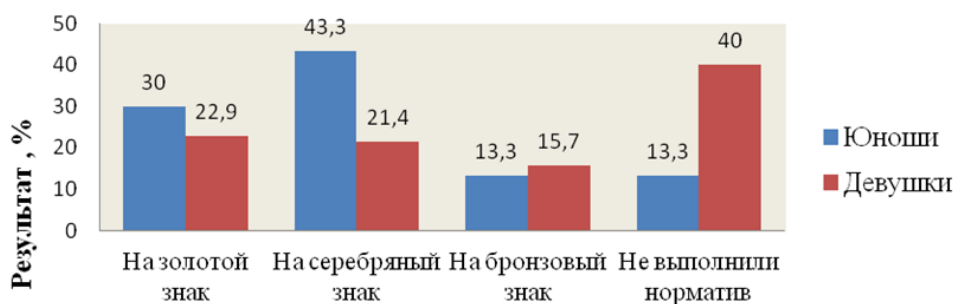


Рис. 7. Результат теста «упражнение на пресс» у юношей и девушек

Был проведен сравнительный анализ результатов тестирования юношей и девушек и сделаны следующие выводы:

1) процент невыполнения тестов по всем видам испытания (кроме теста на гибкость) у девушек выше, чем у юношей;

2) сравнительно большой показатель выполнения девушками теста на гибкость на «золотой знак»;

3) у юношей гораздо лучшие показатели в тестировании – прыжок в длину с места и бег на 60 м, что говорит о лучшей скоростно-силовой подготовленности;

4) очень низкий процент выполнения тестов на «золотой знак» в прыжках в длину и челночный бег у девушек;

5) вид испытаний на выносливость (бег на 2 км – девушки, 3 км – юноши) выполнили сравнительно одинаково;

6) в тестировании на силовые способности (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – девушки, подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши) нужно отметить, что значительная часть студентов-юношей справились на «золотой знак», а девушек – на «бронзовый знак».

Можно сделать заключение, что физическая подготовленность девушек ниже, чем у юношей. В чем причина? По нашему мнению, девушки меньше уделяют внимания занятиям физическими упражнениями и спортом, особенно на старших курсах. Кроме того, изменились ценностно-мотивационные ориентации молодых людей на физическую активность. Изменилась духовно-нравственная составляющая формирования личности, так как в настоящее время приоритетной мотивацией является достижение материального благополучия и утверждения социальной значимости [4, 5].

Литература

1. Адова, О.Л. Значение физкультурно-спортивных занятий для студенческой молодежи [Текст] = The value of physical education for students / О.Л. Адова, Н.С. Яунбаева, Р.Х. Абдуллин // Современное состояние, традиции и инновационные технологии в развитии АПК: матер. междунар. науч.-прак. конф. в рамках XXVIII Междунар. специализированной выставки «Агрокомплекс-2018» = Current status, traditions and innovative technologies in the development of agribusiness: Mater. Int. scientific-practical conf. in the framework of the XXVIII International specialized exhibition "Agrocomplex-2018", 2018 г. / БГАУ. – Уфа, 2018. – С. 307-310.

2. Валиуллина, О.В. Формирование личностной потребности у обучающихся в занятиях физической культурой и спортом / О.В. Валиуллина, О.Л. Адова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России: матер. Всерос. науч.-прак. конф., 2018 г. / Орловский ГАУ. – Орел, 2018. – С. 284-288.

3. Семерханова, Н.Ф. Оценка уровня физической подготовленности студентов – тестирование гибкости позвоночного столба = Assessment of the level of physical fitness of students - testing the flexibility of the spinal column /

Н.Ф. Семерханова, О.В. Валиуллина, З.Р.Халилова // Современное состояние, традиции и инновационные технологии в развитии АПК: матер. междунар. науч.-практ. Конф. В рамках XXVIII Международной специализированной выставки «Агрокомплекс-2018» = Current status, traditions and innovative technologies in the development of agribusiness: Mater. Int. scientific-practical Conf. in the framework of the XXVIII International specialized exhibition "Agrocomplex-2018", 2018 г. / БГАУ. – Уфа, 2018. – С.350-354.

4. Роженцев, А.А. Развитие духовно-нравственной культуры студентов аграрных вузов / А.А. Роженцев, М.А. Роженцев // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы: матер. III науч.-практ. конф. молодых ученых и аспирантов, 2009 г. / БГАУ. – Уфа, 2009. – С. 234-237.

5. Роженцев, М.А. Современные тенденции в профессиональной подготовке студентов в аграрном вузе / М.А. Роженцев, А.А. Роженцев, Р.Х. Абдуллин // Наука молодых – инновационному развитию АПК: матер. XI Национ. науч.-практ. конф. молодых ученых, 2018 г. / БГАУ. – Уфа, 2018. – С. 346-348.

6. Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.gto.ru/norms>

УДК 796.332:796.015-053.4

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФУТБОЛ **DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN LESSONS OF PHYSICAL CULTURE BY MEANS OF GAME ACTIVITY IN FOOTBALL**

Валынец Н.М.¹, Блашкевич А.В.¹, Ковалев Д.А.¹, Захарченко Д.Д.¹

¹УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», Гомель, Республика Беларусь

Valynets N.M.¹, Blashkevich A.V.¹, Kovalev D.A.¹

**¹Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus
kovalev@gsu.by**

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы об использовании футбола в качестве средства повышения физической подготовленности детей школьного возраста с помощью специальных упражнений и игровой подготовки, что позволяет не только повысить физическую активность школьников, но и привлечь внимание детей и подростков к одному из популярных видов спорта.

Ключевые слова: футбол, здоровье, физическая подготовка, школьники.

Abstract. The article discusses the use of football as a means of improving the physical fitness of schoolchildren through special exercises and game preparation, which allows not only to increase the physical activity of schoolchildren, but also to draw the attention of children and adolescents to one of the popular sports.

Keywords: football, health, physical fitness, schoolchildren.

Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция к ухудшению здоровья детей школьного возраста диктует необходимость поиска теорий и механизмов, позволяющих изменить данную ситуацию. Так, в программе развития белорусского образования сегодня наиболее приоритетными являются задачи культивирования здорового образа жизни, направленные на оздоровление детей и подростков [6]. Важным моментом эффективной формы работы с учащимися в Республике Беларусь стало использование шестого школьного дня, в ходе которого проводятся спортивные соревнования внутри школьной круглогодичной спартакиады, ежемесячные дни здоровья, спорта и туризма, физкультурные праздники, викторины, олимпиады и т.д. Содержание указанных мероприятий тесно связано с образовательным процессом по учебному предмету [7]. С 1 сентября 2008 года в перечень физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий во всех общеобразовательных учреждениях Республики Беларусь был введен «урок футбола», который является комплексным физкультурно-спортивным мероприятием, направленным на популяризацию футбола как наиболее массового из четырех игровых видов спорта [9].

Футбол, как вид спорта для ребенка, имеет ряд преимуществ: повышение двигательной активности, общее укрепление организма, укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшение координации движений, повышение скорости реакции, развитие скелетных мышц, повышение выносливости [1].

Активное использование элементов футбола на уроках физической культуры школьников положительно сказывается и на психологическом развитии ребенка. Футбол развивает мышление, учит бороться, оценивать действия других игроков. Кроме того, футбол учит умению играть в команде, позволяя самостоятельно выстраивать отношения с соперниками и товарищами по команде. Таким образом, используя элементы футбола в физическом воспитании школьника, можно развивать личные качества человека. Что же касается общепринятого мнения, что футбол — это травмоопасный вид спорта, эти опасения большей частью относятся к профессиональному спорту.

Использование игровых занятий на уроках физической культуры является важнейшим фактором повышения здоровья подрастающего поколения. Недостаточная физическая активность является одним из факторов риска, она влияет на снижение уровня физического и функционального здоровья [10]. Использование игры в футбол как наиболее распространённого средства игровой деятельности благотворно влияет на состояние функциональных систем организма и, прежде всего, на развитие кардиореспираторной системы учащихся и повышение аэробной производительности [2]. Использование средств физической культуры из арсенала футбола помогает развитию и

анаэробной мощности, повышению скоростно-силового потенциала и развитию быстроты [3]. Оздоровительная направленность игровых упражнений, связанная со спецификой игровой деятельности в футбол, способствует развитию ловкости и координации двигательной деятельности. Это отражается не только на развитии физических качеств, но и на способности в сложных игровых действиях выбирать наиболее правильное решение [4].

Использование спортивных игр в учебной деятельности направлено, прежде всего, на пропаганду физической активности детей [5]. Для детей школьного возраста физическая активность предполагает игры и игровые состязания, физические упражнения оздоровительной направленности, семейные физкультурные мероприятия, соревнования между учащимися своей школы и выступления за команду своей школы на районном и городском уровне. Это способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, скелетных мышц и повышению уровня здоровья учащихся. Кроме того, активные игровые занятия способствуют снижению риска заболеваний.

Целью проведенного исследования явилось определение влияния игровых упражнений из арсенала футбола на уровень физического и функционального состояния организма.

Требования, которые предъявляются к «уроку футбола», основаны на достижении максимального эффекта повышения здоровья учащихся. Подбор упражнений и места их проведения, использование упражнений из арсенала подвижных игр, структура соревновательной деятельности должны соответствовать возрастным особенностям учащихся.

При организации занятий «уроков футбола» в течение учебного года было организовано 34 комплексных мероприятия. Общая продолжительность каждого отдельного мероприятия, как правило, не превышала одного часа для учащихся I-IV классов, двух часов – для учащихся V-IX классов и трех часов – для учащихся более старшего возраста.

С учетом возраста занимающихся и использованных методик в преподавании футбола, были выделены общие технические приёмы и их последовательность в обучении элементам футбола школьников, включавшие жонглирование, удары ногой, передачи мяча, приём-обработка мяча, ведение мяча, отбор мяча, игра головой, вбрасывание.

На уроках футбола для учащихся 6-7 лет в содержание занятий образовательных программ включались общеразвивающие и специальные упражнения, используемые в футболе. В частности, применялись простейшие игры и эстафеты с футбольным мячом, подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты. А именно: игры с ведением мяча, с обводкой стоек, игры с приемом и остановкой мяча, игры с ударами по воротам, игры в

«лабиринт» (с мячом и без мяча), игры на взаимодействие с соперником, игры с несколькими игроками нападения на площадке для мини-футбола, игры с защитой ворот.

После технической подготовки владения мячом использовались упрощенные игры 2х2, 3х3, 4х4 игрока. Для учащихся 8-9 лет применялись упражнения в футбол по упрощенным правилам, упражнения с мячом и без мяча, направленные на развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, точности движений, игры с бегом, прыжками, передачами и ловлей мяча [8].

Были введены комплексы физических упражнений из арсенала футбола. На уроках физической культуры развивалась ловкость и координация учащихся. Функциональные возможности учащихся развивались посредством кроссового бега от 20 до 40 мин с частотой пульса 120–150 уд/мин, переменным и повторным методом.

В возрасте 10-12 лет на практических занятиях использовались элементы ведения мяча, передачи, удары и приемы мяча ногой и головой, жонглирование мячом, игры и эстафеты на развитие ловкости, игровой выносливости, точности ударов по воротам и передач мяча, формирование навыков тактических действий в защите и нападении, упрощенные игры 3х3, 4х4, 5х5 игроков, игры для команд из 7 человек, тесты на игровые способности.

Для школьников 13-15 лет средства обучения включали в себя упражнения переменной интенсивности для развития игровой выносливости. В частности, применялся бег с мячом на дистанции до 1000 м с ускорениями, рывками, прыжками и другими упражнениями, схожими по своему характеру с игрой в футбол, упражнения скоростно-силового характера и упражнения с небольшим отягощением.

Одновременно с развитием физических качеств у учащихся формировались навыки владения мячом в игровой и соревновательной обстановке: удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу. По мере освоения указанных навыков, учащиеся изучают технику приема и остановки мяча ногой и грудью.

У учащихся старшего школьного возраста на «уроках футбола» делался акцент на формировании игровых технических навыков, а также на обучении индивидуальным и командным тактическим действиям. Сам процесс обучения на занятиях строился с учётом разучивания технических приёмов и их совершенствования не изолированно друг от друга, а в определённых сочетаниях друг с другом, наиболее часто встречающихся в игровых ситуациях.

Игровые занятия проводились:

- ежедневно, с физической активностью различной интенсивности, в общей сложности не менее 60 минут в день;

- большая часть ежедневной физической активности приходилась на аэробные упражнения, физическую активность высокой интенсивности, включая упражнения по развитию скелетных мышц, и проводилась, как минимум, три раза в неделю.

Результаты проведенной работы позволили повысить уровень развития быстроты, выносливости и координационные способности учащихся всех возрастных групп. В частности, у учащихся начальных классов отмечается улучшение координационных способностей в среднем на 12-14 процентов, в то время как у их сверстников, на уроках которых не использовались игровые упражнения из арсенала футбола, повышение координационных способностей повысилось в среднем на 4-5 процентов.

У учащихся возрастной группы 10-14 лет отмечается повышение быстроты. При сравнении с показателями быстроты учащихся, не использовавших игровые футбольные упражнения, была отмечена достоверность различий ($P < 0,05$).

У учащихся старших классов, хоть была выявлена разница в процентном повышении выносливости на 4,5 % у использовавших игровые упражнения из арсенала футбола, достоверности различий выявлено не было ($P > 0,05$).

Таким образом, популярность и доступность этой игры, эмоциональность игровых ситуаций, хорошая физическая подготовленность, необходимость проявления воли и мужества при преодолении действий соперников – все это делает футбол не только важным средством физического воспитания современных детей школьного возраста, но и формирует интерес к этому увлекательному и популярному виду спорта. Использование игровых упражнений способствуют повышению уровня развития физических качеств для школьников различных возрастных групп.

Исследования влияния элементов футбола в учебной деятельности школьников является основой формирования двигательной активности. В дальнейшем планируется проведения исследований определения эффективности игровых упражнений при формировании программы освоения спортивных игр в практике школьного урока.

Литература

1. Бондаренко, А.Е. Контроль механизмов адаптации футболистов по лабильным компонентам массы тела [Текст] = Monitoring the mechanisms of adaptation of football players on labile components of body weight / А.Е. Бондаренко, К.К. Бондаренко, К.В. Чахов, Т.В. Соломенник // Восток–Россия–Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке: матер. XIX Междунар. симпозиума, проведенного факультетом

- физической культуры и спорта Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнева = East – Russia – West. Physical culture, sports and a healthy lifestyle in the XXI century: Mater. XIX International Symposium held by the Faculty of Physical Culture and Sports of the Siberian State Aerospace University named after Academician M.F. Reshetnev, 2016 г. / СГЭУ. – Красноярск, 2016. – С. 206-209.
2. Бондаренко, К.К. Развитие аэробной системы энергообеспечения организма юных футболистов различного амплуа / К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко, К.В. Чахов / Материалы юбилейной научно-практической конференции, посвященной 85-летию Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. В 4-х частях. Ч.1., 2015 г. / ГГУ им. Ф. Скорины. – Гомель, 2015. – С. 228-231.
 3. Бондаренко, К.К. Скоростно-силовой потенциал мышц футболистов различного игрового амплуа [Текст] = Speed-force potential of muscles of football players of various game roles / К.К. Бондаренко, К.В. Чахов, А.Е. Бондаренко // Инновационные подходы в рекреации, туризме и физической культуре: матер. междунар. науч.-практ. конф. = Innovative approaches in recreation, tourism and physical education: Mater. Int. scientific-practical conf., 2018 г./ БФУим. И. Канта. – Калининград, 2018. – С. 20-24.
 4. Бондаренко, К.К. Отбор юных футболистов как необходимое условие для достижения высоких спортивных результатов / К.К. Бондаренко, К.В. Чахов, С.А. Сабодаш / Проблеми формування здорового способу життя : Матер. V Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, магістрантів та аспірантів ; під заг. ред. Сіренко Р.Р. - Л. : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015 г. – Львов, 2015 – С. 185 - 189.
 5. Бондаренко, К.К. Определение игрового амплуа юных футболистов на основе учета ведущего фактора физического развития [Текст] / К.К. Бондаренко, К.В. Чахов / Здоровье для всех. Шестая науч.-практич. конф. с междунар. участием = Health for everyone. Sixth scientific and practical conf. from the international the participation, 2015 г. / ПГУ. – Пинск, 2015. – С. 363-365.
 6. Ворон, П.Г. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций: метод. рекомендации / П.Г. Ворон, В.Ф. Касач. – Минск: Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. – 84 с.
 7. Гаджиев, Г.М. Контроль соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов: метод. Рекоменд. / Г.М. Гаджиев, М.А. Годик, Г.С. Зонин. —М., 1982. – 26 с.
 8. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/ru/> (дата обращения: 05.11.2019)

9. Лях, В.И. Координационная тренировка в футболе / В.И. Лях. М.: Советский спорт, 2010. - 216 с.
10. Bondarenko, K. Determination of the functional state of organizers of young football players / K. Bondarenko, K. Chakhov, A. Bondarenko A.// Norwegian Journal of development of the International Science, №15, Vol 2, 2018 – P. 31-35.

УДК 526.2

СПОРТИВНЫЕ СОБЫТИЯ КАК СРЕДСТВО ПОЗИЦИОНИРОВАНИЯ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

SPORTS EVENTS AS A MEANS OF POSITIONING THE HIGHER
EDUCATIONAL INSTITUTION

Габдулхакова Р.В.¹, Барахнина В.Б.¹

ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация

Gabdulhakova R.V.¹, Barakhnina V.B.¹

¹Ufa State Petroleum Tehnological University, Ufa, Russian Federation
verarosental@rambler.ru

Аннотация. Статья посвящена анализу роли спортивных событий/мероприятий в формировании и поддержании привлекательного имиджа одного из ведущих высших учебных заведений нефтегазового профиля, опорного вуза Российской Федерации – Уфимского государственного нефтяного технического университета.

Ключевые слова: связи с общественностью, позиционирование высшего учебного заведения, имидж высшего учебного заведения, целевые аудитории, коммуникации, спортивный комплекс вуза, спортивные мероприятия.

Abstract. The article is devoted to the analysis of the role of sporting events / events in the formation and maintenance of an attractive image of one of the leading higher educational institutions of the oil and gas industry, the main higher education institution of the Russian Federation - Ufa State Petroleum Technical University.

Keywords: public relations, positioning of a higher educational institution, image of a higher educational institution, target audience of communication, university sports complex, sports events.

Высокий спрос на высшее образование, фиксируемый в стране с конца 90-х годов прошлого века, когда статус государственного вуза, попадающий в массовый стереотип качества и надежности, часто рассматривались как гарантия сохранения потребительского потока в данном конкретном вузе. Однако в современных условиях высокая конкуренция на рынке образовательных услуг ставит перед каждым учебным заведением целый комплекс новых задач маркетинговой политики, в которой все больше внимания и средств уделяется качественным мероприятиям по связям с общественностью и рекламе [1].

Сущность связей с общественностью заключается в осознанном управлении коммуникациями. Выбор целевых аудиторий коммуникации осуществляется исходя из общих маркетинговых задач предприятия, в решении которых коммуникация и ее результаты рассматриваются как средство внеценовой конкуренции, как нематериальный капитал, приносящий дополнительную прибыль (выгоду). Одной из стратегических целей связей с общественностью является позиционирование объекта.

Позиционирование – это маркетинговая процедура, предполагающая поиск и разработку четкого отличия объекта в целом, или предлагаемых им услуг, от конкурентов, и обеспечение желательного места на рынке и в сознании целевых потребителей. По образному определению одного из ведущих российских специалистов в области ПР, Б.Л. Борисова, позиционирование – «это обустройство Вашей личной ниши на рынке, «лица необщее выражение», делающее именно Вас и Ваши услуги нужными потребителю [2].

Позиционировать высшее учебное заведение на рынке образовательных услуг, следовательно, означает создать привлекательный имидж вуза, поддерживающий у потребителей установку учиться только в данном вузе и нигде больше, или получить в нем хотя бы часть услуг. «Вложенной задачей» является позиционирование вуза как привлекательного места работы для кадров высокой квалификации: качество преподавания, безусловно, является важным фактором поддержания интереса потребителя [3].

Существуют устоявшиеся технологии позиционирования организации, широко используемые на практике. Однако, практика же и показывает, что технологии важны, но без креативных подходов к их использованию в российской действительности получить необходимый эффект трудно. Прежде всего, это касается выбора средств позиционирования. Многие вузы, расходуя деньги на рекламу образовательных услуг в СМИ, не обращают внимания на дополнительные ресурсы позиционирования. Примером такого ресурса в Уфимском государственном нефтяном техническом университете является спортивный комплекс.

Спортивный комплекс УГНТУ (общая площадь более 6700 квадратных метров) включает два спортивных зала, оснащенных на уровне европейских стандартов, стадион, лыжную и велосипедную базы. Кроме ежедневных занятий по физической культуре, предусмотренных государственным стандартом, спорткомплекс используется как место для подготовки спортсменов высшей квалификации, проведения спортивных соревнований от вузовского до международного уровня. Кроме того, в расписании работы комплекса предусмотрено время для работы любительских спортивных секций,

занятий физкультурой для студентов с ослабленным здоровьем, проведения корпоративных мероприятий (совместный активный отдых коллективов кафедр и других подразделений университета).

В настоящее время в УГНТУ действуют более двадцати спортивных секций, в которых занимается свыше 700 студентов. Организованы также дополнительные занятия студентов и сотрудников в тренажёрном зале, группах аэробики, бадминтона, баскетбола, волейбола, каратэ, настольного тенниса. Спортивный клуб УГНТУ ежегодно проводит следующие мероприятия:

- межфакультетские спартакиады среди студентов и сотрудников по различным видам спорта;
- студенческий фестиваль «Спортивная осень»;
- чемпионат мира по мини-футболу среди иностранных студентов;
- Кубок УГНТУ по мини-футболу и др.

Сборная команда УГНТУ является многократным победителем и призёром Универсиады вузов РБ по различным видам спорта, а также многократным призёром Спартакиады консорциума образовательных учреждений минерально-сырьевого и топливно-энергетического комплексов России.

Гандбольная команда «УГНТУ-ВНЗМ» представляет Башкортостан на чемпионате России среди мужских команд суперлиги.

Волейбольная команда «Самрау-УГНТУ» – на чемпионате России среди женских команд высшей лиги А.

Среди выдающихся спортсменов-студентов университета заслуженные мастера спорта Е.В. *Вайцеховский*, И.Ф. *Гимаев*, О.В. *Савченко*, И.А. *Соколов*, мастера спорта международного класса И.В. *Андреев*, А.Р. *Байков*, В.К. *Габдуллин*, В.Г. *Глухарёв*, Н.А. *Головин*, С.В. *Гулак*, Р.В. *Круглов*, А.Н. *Малова*, С.М. *Никишин*, Р.Ш. *Хакимов*, Д.В. *Шорников*, П.Н. *Яковлев*, международные гроссмейстеры Э.Р. *Карнаухова*, Д.Р. *Хисматуллин*.

Значительный вклад в развитие спортивного потенциала УГНТУ внесли тренеры Н.Н. *Долгодворов* (женский волейбол), К.И. *Иванов* (бадминтон), Ф.В. *Игушкин* (полиатлон), Р.Ф. *Тазетдинов* (лёгкая атлетика), Р.Б. *Тазтдинов* (шахматы), Е.В. *Тазтдинова* (спортивное ориентирование), А.С. *Третьякова* (настольный теннис), И.Р. *Хабибуллин* (мини-футбол), Д.В. *Шорников* (спортивный туризм) и др.

Таким образом, интенсивность использования спорткомплекса УГНТУ очень высока. Именно из этого и следует извлекать дополнительные ресурсы позиционирования вуза. Ведь каждое мероприятие – от урока физкультуры до международного матча может стать событием, привлекающим внимание

средств массовой информации, широкой общественности, а также информационным поводом для рассказа о достижениях вуза в целом.

Формы реализации – от интересной заметки в городской газете до пресс – конференции или презентации с участием телевидения и радио. Связи с общественностью – это умение создавать из фактов внутренней жизни университета событие для средств массовой информации. А средства массовой информации – важный канал взаимодействия с целевыми аудиториями вуза.

Литература

1. Габдулхакова, Р.В. Роль сайта вуза в привлечении профессионально ориентированных абитуриентов / Р.В. Габдулхакова, Т.И. Габбасов, В.Б. Барахнина // Матер. II науч.-метод. конф. «Перспективы внедрения инновационных технологий в учебный процесс», «Учебный процесс в вузе в современных условиях», 24 октября 2013 г. / УГНТУ. – Уфа, 2013. – С. 53-55.
2. Габдулхакова, Р.В. Музей в системе воспитания экологической ответственности студентов нефтегазового вуза / Р.В. Габдулхакова, Т.Д. Хлебникова, В.Б. Барахнина // Матер. межрегион. науч.-прак. конф. «Окружающая среда и развитие человека», 2013 г. / РИО РУНМЦ МО РБ – Уфа, 2013. – С. 36-40.
3. Габдулхакова, Р.В. Музейные мероприятия в системе внутрифирменных коммуникаций вуза [Текст] = Museum events in the university's internal communications system / Р.В. Габдулхакова, И.А. Мусихина, В.Б. Барахнина // Матер. X Междунар. науч.-прак. конф., посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне «Современный PR: теория, практика, образование» = Mater. X Intern. scientific-practical Conf., dedicated to the 70th anniversary of Victory in the Great Patriotic War "Modern PR: theory, practice, education", 2015 г. / УГНТУ – Уфа, 2015. – С. 51-53.
4. Гареев, Э.С. Значение среднего класса в развитии политической системы российского общества [Текст] = The significance of the middle class in the development of the political system of Russian society / Э.С. Гареева, Е.Г. Костылев, Т.А. Зайцева // Государство будущего: политико-правовой аспект: Ст. докладов и выступлений Междунар. науч.-прак. конф. = State of the future: political and legal aspect: Art. reports and speeches International scientific-practical conf., 22 февраля 2012 г. – Уфа, 2012. – с.100-103.
5. Козлова, Ю.Б. Средства массовой информации в связях с общественностью [Текст] = The media in public relations / Ю.Б. Козлова // Матер. IX междунар. науч.-прак. конф. «Современный PR: теория, практика, образование», посвященной 65-летию УГНТУ = Mater. IX international scientific-practical conf. "Modern PR: Theory, Practice, Education", dedicated to the 65th anniversary of USPTU, 11 апреля 2013 г. / УГНТУ. – Уфа, 2013. - 289 с.

УДК 796.011.3
ИННОВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
 INNOVATIONS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Галимова Л.Я.¹, Домашова А.Н.¹, Сюндюкова А.Э.¹

¹Стерлитамакский филиал Башкирского Государственного Университета,
 Стерлитамак, Российская Федерация

Galimova L.Y.¹, Domashova A.S.¹, Sundukova A.E.¹

¹Sterlitamak branch of Bashkir State University, Sterlitamak, Russian Federation

Аннотация. В статье рассмотрены основные инновации, внедренные в жизнь занимающихся спортом и физической культурой, которые помогают усовершенствовать показатели их деятельности; приведена классификация информационных технологий и дана краткая характеристика продуктам, относящимся к каждой из групп.

Ключевые слова: инновации, спорт, физическая культура, умная одежда, техника, приложения.

Annotation. The article considers the main innovations introduced into the life of sports and physical culture, which help to improve the performance of their activities; the classification of information technologies and a brief description of the products related to each of the groups.

Keywords: innovations, sport, physical culture, smart clothing, technology, applications.

Актуальность. Показатели средней продолжительности жизни в России существенно ниже показателей стран Запада, что связано как с уровнем медицины в стране, условиями труда и экологией, так и образом жизни граждан. Знания о здоровье человека, формирование привычек и моделей поведения зарождаются в молодом возрасте, поэтому с самых ранних лет необходимо воспитывать в себе и своих детях тягу к движению, к занятиям физической культурой и спортом [1, с. 41]. Высокая скорость развития мира привела к тому, что открытие и внедрение различных инновационных технологий в жизнь людей стало обычным явлением. В стороне от чего не остались спорт и физическая культура, стремительный процесс информатизации и компьютеризации в которых, повлиял на возможность использования различных средств техники, направленных на физкультурное образование и организацию спортивно-оздоровительных мероприятий. Сейчас спортивные достижения зависят не только от занимающихся, но и от того, каким техническим обеспечением он оснащен. Множество ученых задействовано в разработке более новых инструментов, способных помочь спортсменам измерять и контролировать свои показатели. Умная одежда, wearable-технологии, нано-датчики и спортивный инвентарь, способный измерять различные показатели – это только часть технологий, уже внедренных в жизнь занимающихся спортом. Большое внимание затрагивает то, что еще

только находится в разработке или тестируется, поэтому очень важно изучение основных инноваций, внедренных в жизнь спортсменов, и существенно улучшающих показатели их деятельности.

Методы и организация исследования. Традиционно под инновациями понимается процесс, направленный на внедрение разработок научно-технического прогресса в практику. Но данная сфера, кроме практического применения, включает изменения в продукте и процессах его изготовления, создавая тем самым его более усовершенствованную версию, направленную на удовлетворение социальных потребностей. Внедрение инноваций затронуло и сферу физической культуры и спорта, роль которых заключается в полноценном развитии современного общества, в частности, в укреплении здоровья, улучшения физической подготовленности и формирования здорового стиля жизни у подрастающего поколения.

В настоящее время не существует единой классификации инноваций, внедренных в сферу физической культуры и спорта, поэтому приведем свою классификацию (рис. 1).

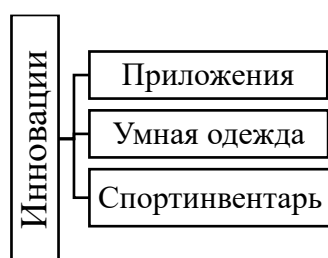


Рисунок 1 – Классификация инноваций в сфере физической культуры и спорта

По мере развития популярности физической культуры и спорта, растет количество общедоступных спортивных комплексов, площадок и открытие фитнес-клубов, но не смотря на это, многие желающие не могут их посещать в связи со своими причинами (стеснение, график работы, неподходящий график тренера) и поэтому они прибегают к помощи приложений, в которых можно подобрать не только свой план тренировок, но и получить рекомендации по питанию, сбалансированный рацион. Данные приложения устанавливаются как на смартфоны, так и на умные часы – технические устройства, которые не только не осложняют тренировочный процесс, но и делают его более удобным и функциональным.

Все приложения можно классифицировать следующим образом:

1) Приложения, для развития навыков в каком-либо конкретном виде спорта. Например, «Endomondo Sports Tracker», которое изначально создавалось для бегунов, но сейчас поддерживает и множество других видов спорта. С помощью него можно назначить километраж, время и количество

сбрасываемых калорий, проложить маршрут бега или выбрать из предложенных, а для велосипедистов есть полезная функция показывающая скорость, с которой он движется.

2) Приложения, помогающие отследить физические показатели человека при занятии спортом или в состоянии покоя, так, приложение «Withings Health Mate» следит за весом, сном, считает шаги и измеряет пульс, а приложение Scanadu Scout позволяет отследить сердечный ритм, температуру, давление и уровень кислорода в крови.

3) Приложения для любителей фитнеса, где можно выбрать свою программу тренировок. Например, приложение «NIKE+ TRAINING CLUB». В нем доступно более 100 тренировок от профессиональных тренеров Nike. Тренировки поделены на блоки, включающие интервальные кардио тренировки, силовые и специализированные 15-ти минутные тренировки (табата, йога другое). Все тренировки сопровождаются аудио-комментариями о технике выполнения упражнений [2, с. 3].

4) Приложения, которые совместно с техникой, отслеживают состояние спортсменов во время тренировок. Например, Polar Team Pro, позволяющая подобрать каждому индивидуальные тренировки и корректировать их в зависимости от состояния здоровья. В настоящее время в Национальной Федерации Бадминтона России используется система «ИСИДА Спорт», которая позволяет организовать и отследить исполнение полного тренировочного цикла, провести анализ тренировки и выяснить качество выполненных упражнений, тем самым помогая тренерам и спортсменам достигать значительных спортивных результатов [3, с.60].

Следующим новшеством в спорте выступает умная одежда, где наиболее популярными стали умные майки, которые с помощью встроенных в них электродов, регистрируют амплитуду дыхания человека и частоту сердцебиения. Анализ полученных данных помогает определить уровень нагрузки спортсменов и их способность адаптироваться к выбранной тренировочной программе.

Стоит уделить внимание и Sensoria Smart Sock – носкам, измеряющим скорость, дистанцию бега и взаимодействие ноги с землей в целях уменьшения риска физических повреждений. Тканевые сенсоры не причиняют спортсмену неудобств и могут быть постираны без ущерба.

Кроме вышеназванных, существует еще и спортивный инвентарь, помогающий спортсменам не только улучшить их физические показатели, но и измерить их.

Во-первых, особую роль в тренировочном процессе занимает усовершенствованный спортивный инвентарь. Например, такой как miCoach Smart Ball – «умный» футбольный мяч, не только определяющий, пересек он

линию ворот или нет, но и выступающий в качестве личного тренера для оттачивания навыков. В мире спорта существуют еще и ракетки, которые с помощью встроенных сенсоров сохраняют информацию о каждом ударе (направление, соприкосновение с мячом, сила удара). Подобными характеристиками обладают перчатки для игры в гольф Zepp Labs, которые в режиме реального времени во время игры отправляют отчет об ударе игрока на смартфон с аналитической платформой [4, с.64].

Во-вторых, большая роль отводится сейчас технике, не только привычным нам умным часам, способным отследить шаги или заплыв, интерактивным очкам, камере GoPro и плееру для спортсменов iPodNano, но и специальной технике, которая позволяет измерить и улучшить результаты спортсменов. Например, система динамографических исследований вертикальных прыжков вверх, которая позволяет во время скачка измерить вес спортсмена, максимальную силу отталкивания, импульс силы и время нахождения в воздухе. Также существует электрический динамометр, позволяющий измерить силу удара у спортсменов, а также контролировать и развивать уровень нервно-мышечных процессов.

В-третьих, большое внимание уделяется разработкам для отслеживания травм у спортсменов, сюда относят шлем с акселерометром, который фиксирует воздействие на спортсмена в момент физического контакта, на основании чего тренер может понять, насколько сильно было столкновение и как оно повлияло на здоровье в данный момент и шейный обод, который оказывает постоянное давление на шею для снижения внутренних травм мозга при ушибах.

Результаты и их обсуждение. С помощью научно-технического прогресса, жизнь людей стала невозможной без применения различных инновационных устройств, позволяющих не только использовать их в быту, но и оттачивать мастерство профессиональным спортсменам и спортсменам любителям. Подобные устройства помогают анализировать и корректировать действия в зависимости от поставленной цели. Все эти устройства можно классифицировать на три категории: умная одежда, приложения и техника, каждая из которых находит свое применение как при любительском занятии спортом, так и для тех, для кого спорт является карьерой.

Вывод. Таким образом, введение инновационных разработок в спорт и физическую культуру имеет ряд преимуществ перед обычными тренировками, так как они на основе данных, полученных с умных устройств или одежды, позволяют оптимизировать тренировочный процесс сделать его эффективным. На основе этих данных спортсмены прогнозируют свои будущие результаты,

понимают, какая ежедневная работа их ждет, чтобы прийти к нужной цели за определенный промежуток времени, что мотивирует их к занятиям.

Литература

1. Булатов, М.Р. Внедрение инновационных компьютерных и цифровых технологий для оценки состояния здоровья и функциональной подготовленности студентов / М.Р. Булатов, Ю.О. Аверясова, В.В. Аверясов, Ю.Б. Алмазова // Устойчивое развитие: наука и практика. – 2019. – №22. – С. 41-48.
2. Гуков, А. С. Инновации в мире физической культуры и спорта / А.С. Гуков, С.Ю. Махов // Наука-2020. – 2016. – №4 (10). – С. 1-7.
3. Костина, А. А. Инновационные технологии в профессиональном спорте / А.А. Костина, С.Ю. Махов // Наука-2020. – 2017. – №1 (12). – С. 57-61.
4. Семенченко, П.И. Использование технологии интернета вещей в спорте и физической культуре. Умные гаджеты для спорта / П.И. Семенченко, Д. Ф. Родионова // Постулат. – 2017. – №5. – С. 63-68.

УДК7967012.68

ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ USING OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Галин Д.И.¹, Сайфуллина А.Р.¹, Красулина Н.А.¹, Дмитриев В.Г.¹
¹ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной технический
университет», Уфа, Российская Федерация

Galin D.I.¹, Sayfullina A.R.¹, Krasulina N.A.¹, Dmitriev V.G.¹

¹Ufa State Petroleum Technical University, Ufa, Russian Federation

E-mail: als.sayfullina@yandex.ru, galindanis5@gmail.com,
dmitrievvova@yandex.ru, fizkultura-ugntu@yandex.ru.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы применения графических цифровых технологий и использования их в учебном процессе по физической культуре.

Для повышения эффективности усвоения учебного материала по физическому воспитанию в вузе необходима разработка и реализация анимированных интерактивных приложений, позволяющих визуализировать дидактический материал и сделать его более наглядным.

Ключевые слова: визуализация, лекционный материал, занятия по физической культуре, информационные технологии, 3D моделирование, анимированное приложение, физическое воспитание, графические технологии.

Abstract. The article discusses the application of graphic digital technologies and their use in the educational process in physical education.

To increase the efficiency of mastering educational material on physical education at a university, it is necessary to develop and implement animated

interactive applications that allow you to visualize the process of mastering educational material and make it more visual.

Keywords: visualization, lecture material, physical education classes, information technology, 3D modelling, animated application, physical education, graphic technology.

Актуальность. Актуальность исследования обусловлена:

- недостаточностью разработки проблем повышения эффективности физической подготовки в современной теории и практики проведения занятий по физической культуре;
- значительной востребованностью совершенствования существующего процесса физической подготовки студентов на основе применения новейших достижений в области цифровых технологий;
- необходимостью разработки и определения новых методик повышения физической подготовки студентов с использованием цифровых технологий.

Методы организации исследования: анализ научной и методической литературы по теме исследования, видеоанализ движений, методы математического, имитационного алгоритмического и компьютерного моделирования.

Цели и задачи исследования: разработка, реализация анимированных интерактивных приложений и внедрение их в учебный процесс кафедры физического воспитания УГНТУ.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, навыков и на развитие разносторонних физических способностей человека.

В физическом воспитании различают две специфические стороны: обучение движениям (двигательным действиям) и развитие физических качеств [1].

С помощью двигательной деятельности, организованной посредством физических упражнений и других средств физического воспитания, можно в широком диапазоне изменять функциональное состояние организма, направленно регулировать его, и тем самым вызывать прогрессивные приспособительные изменения в нем.

Эффективным средством, позволяющим изучать, анализировать и совершенствовать двигательную деятельность являются информационные технологии.

Проблемы развития физической культуры, развития и совершенствования двигательных способностей, представлены в работах Коровина С.С., П.П. Тиссон, С.С. Кубиева, Т.А. Ботогариева [2]. Теоретические и практические

аспекты рассматривались в работе Красулиной Н.А. [3].

Вопросы использования компьютерных технологий в образовательном процессе по физической культуре отражены в работе Волкова В.Ю. и др. [4].

Включение 3д графики в процесс физического воспитания, на наш взгляд, позволяет не только визуализировать и наглядно демонстрировать правильную технику выполнения упражнений, но и проводить более детальный анализ структуры обучаемого действия, а также способствовать развитию и совершенствованию двигательных способностей и формированию двигательных компетенций [8].

К примеру, можно применять средство графических приложений при разработке методик процесса выполнения упражнений на сгибание и разгибание рук, поднимание туловища из положения «лежа на спине», выполнение прыжков, челночный бег и т.д., а также демонстрировать специфику работы аппарата мышечной системы, моделируя взаимоотношение между участками тела, обеспечивающих его положение и перемещение в пространстве, при этом выделяя группы мышц, участвующих в передаче движения и т.п.

В качестве инструмента «цифровизации» дидактического материала для создания анимированного интерактивного приложения можно использовать такие программы как «UnrealDevelopmentKit» с виртуальным движком UnrealEngine 4, разработкой и поддержкой которого занимается компания EpicGames и которое на сегодняшний день является одной из самых мощных программ для трехмерных приложений.

Возможности UE4 позволяют создавать и редактировать элементы 3д анимации, спецэффекты в кинофильмах и компьютерных играх, а также разрабатывать различные обучающиеся программы. Программы для этого движка пишутся на языке C++. Код приложения работает на большинстве современных платформ. Таким образом, одной из особенностей этой программы является его кроссплатформенность.

В состав технологий UnrealEngine входит: графический движок, движок обеспечения физики (двигательных действий), а также многофункциональный редактор. Редактор UnrealED (UnrealEditor) – это инструмент редактирования уровней и ресурсов в реальном времени, на основе принципа моделирования твердых тел – конструктивной блочной стереометрии. Из последнего следует, что пользователь с помощью редактора может осуществлять манипуляции со свойствами различных 3D объектов, изменять их, программируя скриптовые сценарии [5-6].

Кроме UnrealDevelopmentKit эффективным инструментом для создания анимированного интерактивного приложения является Unity3D – программа

для разработки двумерных и трехмерных приложений под различные платформы, такие как WindowsOS, OSX, AndroidOS, AppleiOSи другие. Основными преимуществами данного программного обеспечения являются чрезвычайно производительный визуальной рабочий процесс и низкий порог вхождения. Рабочий процесс представляет собой достаточно уникальную вещь, выделяющую данный инструмент из большинства других сред разработки 3D приложений [7-9].

Вывод. Использование цифровых технологий для создания анимированных, предметных и прикладных приложений, и включение их в дидактический процесс кафедры физического воспитания УГНТУ позволит повысить эффективность учебных занятий со студентами и вывести на новый информационно-технологический уровень не только методику преподавания дисциплины по физической культуре, но и процесс физического воспитания в целом.

Литература

1. Волков, В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре /В.Ю. Волков // Матер. всерос. науч.–практ. конф., 2010 г. – СПб, 2010. – С. 75.

2. Коровин, С.С. Воспитание двигательных способностей обучающихся в процессе освоения физической культуры: учебное пособие / С.С. Коровин, П.П. Тиссон, С.С. Кубиева, Т.А. Ботогариева. – Актобе: Изд. Актюбинского регионального государственного университета им. К. Жубанова. – 2019 г. – С. 164.

3. Красулина, Н.А. Основы теории и методы физического воспитания для студентов нефтегазового вузов всех форм обучения: учебное пособие / Н.А. Красулина, Г.В. Валеева, М.А. Зайнетдинов, А.П. Смирнова, Л.Л. Шафикова, Р.А. Хужин, Д.З. Валеев, А.В. Греб. – Уфа. Изд-во УГНТУ, 2019.

4. Миронова, С.П. Управление процессом физического воспитания в вузе на основе педагогического мониторинга состояния физической подготовленности студентов / С.П. Миронова // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. Научный журнал. – 2017. –Вып. 54. Ч. 3. – С. 113-119.

5. Мугаттарова, Э.Р. Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе / Э.Р. Мугаттарова, А.А. Болотников, З.Н. Тазиева, В.Д. Уханов // Культура физическая и здоровье. – 2017. – №4 (64) – С. 79-82.

6. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре / П.К. Петров. – М.: Академия, 2013.

7. Развитие 3d моделирование [Электронный ресурс]. – URL:<https://anrotech.ru/blog/3d-modelirovanie-v-sovremennom-mire/> (Дата обращения 24.11.2019).

8. Хокинг Джозеф. Unity в действии. Мультиплатформенная разработка на C#. 2-ое межд. Изд. – СПб.: Питер. – 2019. – С. 352.

9. 3d моделирование и визуализация [Электронный ресурс]. – URL: <https://stankiexpert.ru/tehnologii/3d-modelirovanie.html> (Дата обращения 24.11.2019).

УДК796.012.4

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ВИЗУАЛИЗАЦИИ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО

USING OF INFORMATION TECHNOLOGIES FOR VISUALIZING THE TECHNIQUE OF PERFORMANCE OF PHYSICAL EXERCISES WHEN PREPARING STUDENTS FOR DELIVERY OF TRP STANDARDS

Галин Д.И.¹, Сайфуллина А.Р.¹, Красулина Н.А.¹, Дмитриев В.Г.¹

¹ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной технический университет», Уфа, Российская Федерация

Galin D.I.¹, Sayfullina A.R.¹, Krasulina N.A.¹, Dmitriev V.G.¹

¹Ufa State Petroleum Technical University, Ufa, Russian Federation

E-mail: als.sayfullina@yandex.ru, galindanis5@gmail.com,
dmitrievvova@yandex.ru, fizkultura-ugntu@yandex.ru.

Аннотация. В статье рассматривается применение технологии трехмерного моделирования в образовании, а именно в физической культуре.

Ключевые слова: управление процессом, подготовка студентов, сдача контрольных нормативов, информационные технологии, 3D моделирование, студенты, контрольные нормативы, анимационное приложение, визуализация.

Abstract. The article discusses the use of three-dimensional modeling technology in education, namely in physical education.

Keywords: management of the process, preparing students, passing the control standards, of the TRP, information technology, 3D modeling, students, control standards, an animation application on the technique of fulfilling control standards, application, visualization.

Актуальность. Актуальность выбранной темы обусловлена повсеместным использованием трехмерной графики в различных отраслях и сферах деятельности, а также недостаточной применимостью 3д технологий в системе вузовского образования для создания предметных и прикладных приложений, и, в частности, в процессе освоения студентами физкультурно-спортивных дисциплин.

Информационные технологии с каждым годом охватывают различные сферы деятельности человека. Стремительное развитие технологий в последние десятилетия привело к быстрому росту познания в области компьютерной

техники и программной обеспечения. Одной из таких технологий является 3d моделирование, которое повсеместно входит в нашу жизнь и с каждым днем продолжает развиваться и совершенствоваться.

Область применения трехмерной графики необычайно широка: от рекламы и киноиндустрии до дизайна интерьера и производства компьютерных игр. Широкое развитие и повсеместное внедрение информационных технологий не могло не затронуть науку и образовательную среду. Новые инновационные методы, формы и средства обучения создают современную базу для повышения уровня образования. 3D моделирование стало одной из таких инновационных образовательных информационных технологий. Применение трехмерного моделирования в образовании стимулирует у учащихся интерес к получению знаний, развивает пространственное мышление и воображение, повышает творческий потенциал личности и может применяться для преподавания различных дисциплин, в том числе в физической культуре.

Современный этап образования диктует новые условия работы. Долгое время процесс передачи знаний и опыта происходил с помощью личного общения, из книг или с использованием традиционных технических средств обучения. Однако они не способны заменить интерактивный диалог, и обладают ограниченными возможностями в плане визуализации объектов, процессов и явлений. Сейчас – век высоких компьютерных технологий, и это означает, что использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в учебных учреждениях является процессом объективным и вполне закономерным.

Специфика каждого предмета своя, но общий принцип, дидактическая задача преподавания состоит в том, чтобы создать оптимальные условия для успешного владения знаниями, умениями и навыками. Применяя этот принцип в занятиях по физической культуре, можно отметить, что основная задача преподавания заключается в том, чтобы эффективно использовать современные методы обучения на основе ИКТ, которые позволили бы каждому обучаемому успешно развивать и укреплять свою физическую подготовку, в т.ч. двигательную активность, чему во многом способствует внедрение с 2014 года комплекса мероприятий ГТО.

Обучение методике выполнения упражнений в комплексе ГТО с использованием 2D и 3D анимации целесообразно начинать с демонстрации поэтапного показа техники выполнения изучаемого элемента, в т.ч. применяя при этом различные цифровые эффекты, позволяющие моделировать реальную последовательность движений, и, тем самым, успешнее способствовать формированию соответствующих правильных двигательных компетенций.

Вопросам физического воспитания уделяли огромное внимание такие видные ученые как П.Ф. Лесгафт, Е.А. Аркин, В.В. Гориневский, А.И. Быков, И.А. Метлов, А.В., Д.В. Хухлаева, Т.И. Осокина, Г.П. Юрко.

По работам прошлых лет можно выделить следующие основные направления исследований по развитию готовности к выполнению контрольных нормативов и классифицировать их по следующим группам. Первая группа работ освещает теоретические основы комплекса ГТО, исследователями которых стали Р.С. Деметер, В.М. Гавриленко, В.В. Дугин. Вторая группа работ раскрывает физическую подготовленность и работоспособность студентов, сдающих нормы ГТО, данное направление изучали – М.Я. Виленский, В.Н. Кряж, Б.Ф. Прокудин, Д.А. Плещеев, А.В. Лотоненко и др. В третьей группе работ дается обоснование создания и применения эффективных методик физического воспитания, эту тему рассматривали В.А. Бородихин, В.В. Михайлов, А.В. Лотоненко. К четвертой группе мы отнесли работы авторов, раскрывающих медико-биологические основы комплекса ГТО (Л.А. Африканов, В.Н. Нестеров, Н.В. Ткачев, С.С. Семашко).

В последние годы наблюдается переориентация научных исследований в сторону единства физического и духовного развития, как основы гармонического и всестороннего совершенствования студенческой молодежи, формирования её физической культуры. Большой интерес приобретают также исследования, в которых рассматриваются вопросы «цифровизации» учебно-воспитательного процесса. Однако, по результатам некоторых исследований динамики физической подготовки студентов, в ряде случаев наблюдается несоответствие уровня их физической подготовленности к сдаче нормативных требований ГТО [14].

Цель научно-исследовательской работы: разработка и создание дидактических интерактивных средств на основе ИКТ для визуализации процесса подготовки студентов к выполнению контрольных нормативов и внедрение их в учебный процесс кафедры физического воспитания Уфимского Государственного Нефтяного Технического Университета.

Методы исследования: обзор и анализ научной и методической литературы по теме исследования, методы поиска и отбора учебно-методической информации, включающие: общение со специалистами по проблеме, чтение литературы, работу в библиотеках, архивах, ЦНТИ, просмотр видеоинформации, анимаций и видеороликов по теме работы, методы математического, имитационно-алгоритмического и компьютерного моделирования.

Задачи, решаемые в процессе выполнения работы:

- проанализировать научную литературу в контексте выбранной темы;
- провести анализ современных графических и информационных технологий;
- разработать и обосновать теоретическую модель;
- создать геометрические модели сцен;
- разработать сценарий моделей;
- осуществить программную реализацию (разработка алгоритма модели, разработка, отладка и тестирование кода);
- внедрить модели в учебный процесс кафедры физического воспитания УГНТУ.

Объект исследования

Объектом данной работы является исследование дидактических визуальных возможностей графических средств и 3D технологий.

Предмет исследования

Предметом исследования является изучение возможностей приложения Unity в 3D моделировании процесса подготовки студентов вуза к сдаче контрольных нормативов ГТО.

Вывод. Физическая подготовка студентов не вполне соответствует уровню готовности к сдаче нормативных требований ГТО [14], поэтому возникает необходимость не только дальнейшего совершенствования существующих форм и методов обучения, но и применения новых, в том числе на базе современных ИКТ.

Для достижения этого необходима комплексная работа и частью этой работы должно стать активное внедрение цифровых интерактивных технологий, позволяющих совершенствовать процесс визуализации методики выполнения физических упражнений при подготовке к сдаче контрольных нормативов.

Литература

1. Лубышева, Ю.Д. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Ю.Д. Лубышева. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 240 с.
2. Новикова, И.В. Социальные проблемы развития физической культуры и спорта в образовательных организациях / И.В. Новикова // Материалы междунар. конф. По формированию здорового образа жизни и организации здорового питания обучающихся, 25-26 сентября 2014 г. /ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования» – Тамбов, 2014. – С. 353–358.
3. Селевко, Г.К. Энциклопедия образовательных технологий. В 2 т. Т. 1 / Г.К. Селевко – М.: НИИ школьных технологий, 2012. – 816 с.
4. Развитие 3D моделирования [Электронный ресурс]. – URL: <https://anrotech.ru/blog/3d-modelirovanie-v-sovremennom-mire/> (Дата обращения 24.11.2019).

5. 3д моделирование и визуализация [Электронный ресурс]. – URL.: <https://stankiexpert.ru/tehnologii/3d-modelirovanie.html> (Дата обращения 24.11.2019).
6. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре / Матер. всерос. науч. –пркат. Конф. – СПб.: 2010. – 75 с.
7. Туревский И.М. Подготовка студентов к сдаче норм комплекса ГТО / И.М. Туревский, А.Ю. Фролов, Г.А. Петришина, О.Б. Серегина, Тарасенко, В.Н. Бороданко // Ученые записи Орловского государственного университета – 2015. - №6 (69). – С. 274-277.
8. Захарова И.Г. Информационные технологии в образовании: учеб. Пособие / И.Г. Захарова. – М., 2009.
9. Использование современных информационных технологий в учебном процессе: учеб. -метод. пособие / Д.П. Тевс[и др.]. – Барнаул. Барнаул гос. пед. ун-т, 2010
10. Угринович Н.Д. Информатика и информационные технологии: примерное поурочное планирование с примерами интерактивных средств обучения / Н.Д. Угринович, Д.В. Новенко. – М., 2005.
11. Кораблёв А.А, Информационно-телекомунные технологии в образовательном процессе / А.А. Кораблев // Школа. – 2006. – №2.
12. Хокинг Джозеф. Unity в действии. Мультиплатформенная разработка на C#. 2-ое межд. Изд. – СПб.: Питер. – 2019 – 352.
13. Красулина Н.А. Основы теории и методы физического воспитания для студентов нефтегазового вузов всех форм обучения / учебное пособие. Уфа. Изд-во УГНТУ. 2019. Красулина Н.А., Валеева Г.В., Зайнетдинов М.А., Смирнова А.П, Шафикова Л.Л, Хужин Р.А., Валеев Д.З., Греб А.В.
14. Шарова О.Ю., Лазарев В.К., Черенцов А.В., Збагирский П.В., Физическая подготовленность, как фактор физического совершенствования студентов вуза в подготовке к сдаче нормативов ГТО. Уфа. Изд-во УГНТУ. 2019. С 201–206.

УДК 378.172

**ВНЕДРЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ
ГРАФИКУ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
INTRODUCTION OF REMOTE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE
PROCESS OF TEACHING ON INDIVIDUAL SCHEDULE OF STUDENTS OF
THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE

Гончар Н.А.¹

**¹Учреждение образования «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», Гомель, Республика Беларусь**

Gonchar N.A.¹

¹Educational Institution "Gomel State University named after Francis Skorina",
Gomel, Republic of Belarus

gonchar.n.a@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы использования дистанционных образовательных технологий в вузе физической культуры для студентов, являющихся действующими спортсменами и имеющих индивидуальный график обучения. Рассматриваются особенности самостоятельной работы студентов в системе дистанционного обучения и активные методы её контроля.

Ключевые слова: дистанционное образование, система дистанционного обучения, индивидуальный график обучения.

Abstract. The article discusses the use of distance learning technologies in a university of physical education for students who are active athletes and have an individual training schedule. The features of students' independent work in the distance learning system and the active methods of its control are considered.

Key words: distance education, distance learning system, individual study schedule.

В последние несколько лет активно дискутируют на тему дистанционного обучения. В работах различных авторов регулярно освещаются вопросы, направленные на определение и понимание теоретических аспектов «дистанционного обучения», «электронного обучения», «дистанционных образовательных технологий» [1, 2]. Также работы затрагивают ключевые проблемы: необходимость создания единой системы, терминологии, осуществление контроля качества образовательного процесса.

В ходе совершенствования законодательства в сфере образования, вопросы о дистанционном обучении становились всё более актуальными. Современное законодательство даёт определение всем понятиям этой сферы и обеспечивает возможность использования или внедрения дистанционной образовательной технологии. Исходя из этого, большая часть теоретических аспектов начала перетекать в процессы практической реализации, внедрения

таких систем. Возросло число учебных заведений, практикующих дистанционные системы обучения.

В нынешней системе образования в различных учебных заведениях, а также в их спортивно-практических подразделениях сформирован большой опыт, накопленный в различных методиках дистанционного обучения. На это повлияло активное использование компьютерных и информационных технологий, а именно: мультимедийная система обучения в сфере спорта, соревнования, тренировки, лечебная физическая культура, судьи, реклама спортивных мероприятий, осуществление мониторинга физического состояния обучающихся.

Степень важности и заинтересованности в дистанционном обучении спортивно-педагогическим дисциплинам обуславливается тем, что часть спортсменов, проходящих обучение, имеют высокий профессиональный уровень и большую часть времени проводят на спортивных сборах, тренировках и выездных чемпионатах высокого уровня. Также стоит отметить, что вышеупомянутый формат обучения необходим для инвалидов, которые ввиду ограниченных возможностей и индивидуального тренировочного процесса не могут регулярно посещать общие занятия в учебном заведении.

Чтобы исключить неуспеваемость спортсмена или снижение уровня мастерства, обучаемым предоставляется индивидуальный график обучения. Это позволяет вносить корректировки в свой тренировочный процесс и процесс обучения, исходя из тренировочных и соревновательных циклов. Также предоставляется возможность продления обучения. Потребность возникает при подготовках к чемпионатам наивысшего уровня (Чемпионат Европы, Чемпионат Мира, Олимпиада).

Использования традиционных методов бывает недостаточно для реализации эффективного процесса обучения. Перспективы развития дистанционного обучения определили контингент заинтересованных студентов и нормативно-правовую базу для данного типа обучения. В целях реализации основных программ используют систему дистанционного обучения, участниками которой являются преподаватели, учебный и вспомогательный персонал, студенты.

Основные цели использования:

- возможность проведения обучения, не отвлекаясь от тренировочных процессов;
- увеличение эффективного самостоятельного обучения;
- повышение качества знаний.

При реализации образовательных программ вуз обеспечивает доступ обучающихся, педагогических работников к электронной информационно-образовательной среде.

Процесс обучения студентов основывается на интеграции заданий для самостоятельной работы, дистанционных занятий и аудиторных занятий.

Основные организационные формы: лекции; практические занятия; контрольные работы; консультации; самостоятельная работа; тестирования.

Формы самостоятельной работы:

- обучение с электронными учебниками;
- просмотры видеолекции и презентации;
- изучение печатных материалов.

Для того чтобы самостоятельная работа не теряла заявленную эффективность, обучающимся предоставляется возможность получать индивидуальные и групповые консультации от преподавателей [3].

Методы контроля самостоятельной работы:

1) входной контроль знаний студентов в начале изучения каждой дисциплины, который осуществляется в основном очно в аудитории при проведении первой консультации;

2) самоконтроль (текущий и рубежный), осуществляемый студентами в процессе изучения дисциплин с помощью тестов, размещенных в среде дистанционного обучения;

3) промежуточный контроль по дисциплинам в форме зачета или экзамена, проводимого в аудитории как в традиционной форме, так и в форме электронного тестирования.

Немаловажным является то, что образовательный процесс содержит множество практических дисциплин, изучение которых возможно с помощью применения компьютерных и информационных технологий, учебные материалы хранятся на электронных площадках [2]. Но следует отметить, что все знания невозможно освоить только теоретическим путём. При самостоятельном применении полученных теоретических знаний, обучаемый подвергается риску неправильного выполнения и травматизма. Исходя из этого, в учебном процессе обязательно должно отводиться время на аудиторные занятия. Не стоит забывать о практических занятиях по биологической и медицинской подготовке.

Не рекомендуется применять следующие формы контроля в дистанционной форме:

- промежуточная аттестация (зачет, экзамен);
- учебная практика;

- производственная практика;
- преддипломная практика;
- итоговая государственная аттестация.

В целях обеспечения эффективности развития дистанционной формы обучения в учебном заведении необходимо учитывать следующие аспекты:

1. Наличие стабильной мотивации применения этой системы среди обучающихся и преподавателей.
2. Совершенствование электронной образовательной базы, методик обучения и профессионального уровня преподавателей.
3. Внедрение специальных учебных материалов и методик обучения для студентов и спортсменов с ограниченными возможностями.
4. Регулярное совершенствование практических занятий.
5. Увеличение количества и качества требований к разработке правил рубежного контроля и тестирований.
6. Постоянное обучение новым технологиям и методам дистанционного обучения преподавательского состава

Применение дистанционных технологий обучения в образовательном процессе с учетом вышеизложенных обстоятельств будет способствовать продуктивному подходу к обучению в соответствии с современными требованиями, продиктованными условиями модернизации образования в области физической культуры и спорта. В долгосрочной перспективе – это подготовка сотен выпускников, способных творчески решать задачи, адаптироваться в коллективе, обладающих требуемыми компетенциями в современном обществе, и, следовательно, – повышение физкультурной образованности населения нашей страны [1].

Литература

1. Каткова, Т.В. Использование дистанционных образовательных технологий в вузе физической культуры / Т.В. Каткова // Сборник материалов 65-й науч.-практ. конф. по итогам 2014 года. / СГАФКСТ – Смоленск, 2015. – С. 113–115.
2. Каткова, Т.В. Разработка и реализация электронного учебно-методического комплекса в образовательном процессе подготовки специалистов в вузах физической культуры: дис. ... канд. пед. Наук / Т.В. Каткова – Смоленск, 2007. – 178 с.
3. Строева, И.В. Организация самостоятельной работы студентов заочной формы обучения на основе дистанционных технологий / И.В. Строева, Т.В. Каткова // Пути оптимизации самостоятельной работы студентов в условиях модернизации профессионального образования: сб. материалов II межрегион. науч.-практ. конф., 2010 г. / СибГУФК – Омск, 2010. – С. 135–140.

УДК 796.012.2

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ВОСПИТАНИЯ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАЗЛИЧНОЙ МОТОРНОЙ
АСИММЕТРИЕЙ**

**DESIGNING THE PROCESS OF EDUCATION OF COORDINATION
ABILITIES IN CHILDREN OF SECONDARY SCHOOL AGE WITH DIFFERENT
MOTOR ASYMMETRY**

Евграфова Л.Р.¹, Юламанова Г.М.¹

**¹ФГБОУ ВО Башкирский Государственный Педагогический
Университет им. М. Акмуллы, Уфа, Российская Федерация**

Evgrafova L.R.¹, Yulamanova G.M.¹

**¹Bashkir State Pedagogical University M. Akmulla, Ufa, Russian Federation
ufarfrb@mail.ru**

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению проектирования процесса воспитания координационных способностей у детей среднего школьного возраста с различной моторной асимметрией. В ходе наших исследований выявили достоверные различия в уровне развития двух координационных способностей (реагирующей и кинестетической) у детей среднего школьного возраста с различным типом моторной асимметрии.

Ключевые слова: моторная асимметрия, координационные способности, средний школьный возраст, физические упражнения, методы.

Abstract. The article is devoted to the design of the process of education of coordination abilities in middle school age with various motor asymmetries. In the course of our studies, significant differences were found in the level of development of two coordination abilities (reactive and kinesthetic) in middle school age with a different type of motor asymmetry.

Keywords: motor asymmetry, coordination abilities, middle school age, physical exercises, methods.

Актуальность. В процессе физического воспитания в общеобразовательных школах на современном этапе особую значимость приобретает аспект разработки и внедрения новых педагогических методик, направленных на совершенствование физических и психофизиологических качеств растущего организма, повышение уровня здоровья молодого поколения [8, 9, 10]. Координационные способности тесно взаимосвязаны с проявлением психических функций (внимание, память, мышление), которые являются результатом межполушарного функционирования головного мозга. Моторная (двигательная) асимметрия как частный случай межполушарной асимметрии головного мозга является одним из факторов, определяющих надёжность двигательных действий, поскольку асимметрия движений выступает некоторым регулятором качественного выполнения структуры движений, что характеризует успешность профессиональной и спортивной деятельности [1, 3, 4].

Период обучения у детей среднего школьного возраста характеризуется увеличением количества учебной нагрузки, которая вызывает психоэмоциональное напряжение, что отрицательно сказывается на уровне развития координационных способностей, а также на здоровье учащихся [6]. На наш взгляд, современные учебные программы по физическому воспитанию школьников недостаточно эффективно способствуют развитию координационных способностей у школьников, т.к. не учитывают моторные предпочтения (сторона тела, рука, нога) учащихся, что не позволяет осуществлять «двустороннее» развитие координационных способностей [2, 5, 7].

Наряду с этим остаются малоизученными вопросы применения различных методик воспитания координационных способностей у детей среднего школьного возраста с различной моторной асимметрией.

Принимая во внимание особую актуальность воспитания координационных способностей у детей среднего школьного возраста с различной моторной асимметрией, нами были проведены исследования в общеобразовательном учреждении у детей среднего школьного возраста.

Методы и организация исследования. Мы провели сравнительный анализ уровня развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста.

Для оценки статического равновесия тела использовалась проба, применяемая в спортивной медицине, оздоровительной физической культуре, тест «Аист». Фиксировалось время (с помощью ручного секундомера). Для оценки уровня развития способности к ориентации в пространстве было использовано три теста с определённой специфической направленностью: «слаломный бег» фиксировалось в секундах, «метание в цель» количество раз, «лабиринт» в секундах.

Результаты и их обсуждение. Выявлено, что среди детей среднего школьного возраста прослеживается разное соотношение типов моторной асимметрии: у 65% отмечена левомоторная асимметрия, у 30% - смешанная асимметрия, у 5% - правомоторная асимметрия. Уровень развития координационных способностей у юношей был различен:

- с левомоторной асимметрией имели достоверное преимущество в точности воспроизведения мышечных усилий;
- с правомоторной асимметрией - в реагирующей способности и точности воспроизведения заданной амплитуды движения рук;
- со смешанной асимметрией занимали промежуточные позиции между двумя другими типами моторной асимметрии.

В уровне физической подготовленности (быстроте, взрывной силе ног, абсолютной силе сильнейшей руки, силовой и общей выносливости, гибкости) юноши с различной моторной асимметрией достоверных различий не имели.

В ходе нашего эксперимента разработанная методика воспитания координационных способностей у детей среднего школьного возраста значительно повлияла на уровень развития координационных способностей детей с правомоторной и смешанной асимметрией. Воздействие специальных комплексов упражнений оказало более существенное влияние на учащихся с низким, ниже среднего, средним уровнем развития координационных способностей.

Вывод. Таким образом, в ходе наших исследований выявлено, что следует применять отдельные упражнения по различным видам спорта (лёгкой атлетики, гандбола, баскетбола, волейбола, атлетической гимнастики, плавания) обучающей части методики для развития и воспитания координационных способностей у детей среднего школьного возраста. Применение методики воспитания координационных способностей следует планировать на первую половину урока, поскольку с наступлением утомления в центральной нервной системе снижается быстрота смены процессов возбуждения и торможения, что лимитирует процесс усвоения программного материала методики. Особого внимания, по нашему мнению, требует воспитание координационных способностей «двустороннего» развития. Начиная выполнение двигательных действий с ведущей конечности или удобной стороны, детям среднего школьного возраста необходимо запоминать двигательный «эталон» ведущей конечности.

Литература

1. Бажин, А.В. Комплекс ЛФК для профилактики остеохондроза на занятиях физической культурой со студентами [Текст] = The complex of exercise therapy for the prevention of osteochondrosis in physical education classes with students / А.В. Бажин // Сб. ст. VI Междунар. науч.-прак. конф. = Col. of art. of the VI Internat. Scien. and Prac. Conf., 20 апреля 2019 г. – Пенза, 2019. – С.82-85.

2. Бажин, А.В. Комплекс упражнений ЛФК для студентов с наследственной моторно-сенсорной невропатией IV вида на занятиях физической культуры в вузах [Текст] = A set of exercise therapy exercises for students with hereditary motor-sensory neuropathy of type IV in physical education classes at universities / А.В. Бажин // Сб.ст. Междунар. науч.-прак. конф. = Col. of art. Of the Internat. Scien. and Prac. Conf., 28 апреля 2019. – Sterlitamak, 2019. – С.60-63.

3. Горулев, П.С. Обоснование значимости многолетнего процесса физической подготовки, направленного на развитие координационных способностей спортсменов с ограниченными физическими возможностями / П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева, А.С. Гареева // Современные проблемы науки и

образования, – 2018. – № 3.

4. Зиннатуллин, А.А. Определение наиболее значимых видов координационных способностей фехтовальщиков 12-13 лет / А.А. Зиннатуллин, А.С. Гареева // Актуальные проблемы теории и практики адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта: сб. Всерос. науч.-практ. конф. – 2019. – С. 117-119.

5. Козлова, Т.П. Определение оптимальных показателей характеристик движений в фазах техники поворота на одной ноге с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет в спортивной гимнастике / Т.П. Козлова, А.В. Кравец-Абдуллина // Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики: сборник межрегион. студ. научно-практ. Конференции. – Уфа: БашИФК, 2019. – С. 24-27.

6. Кравец-Абдуллина, А.В. Методика совершенствование техники передвижений хоккейных вратарей 8-9 лет / А.В. Кравец-Абдуллина, С.В. Кикин, В.Б. Крутько // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XVI междунар. науч.-практ. конф. = Physical education and sport: integration of science and practice: Mater. of the XVI internat. scientific - report. conf. – Ставрополь, 2019. – С.125-129.

7. Смирнова, А.П. Комплекс ГТО: вчера и сегодня [Текст] = RWD complex: yesterday and today/ А.П. Смирнова, Р.Г. Вахитов, М.В. Егоров, Д.Т. Насыпова // Сб.ст.по итогам Междунар.науч.-метод. конф. = Col. of art. on the basis of the Internat. scien. and method. conf., 16 апреля 2018. – Уфа, 2018. – С.88 – 93.

8. Шафикова, Л.Р. Исследование уровня физической подготовленности у детей 5-6 лет [Текст] = Study of the level of physical fitness in children 5-6 years old / Л.Р. Шафикова // Сб. ст. По итогам VII Междунар.науч.-практ.конф. = Col. of art. following the results of the VII Internat. scient.-pract. confer., 28 февраля 2018. – Екатеринбург, 2018. – С. 744-749.

9. Шафикова, Л.Р. Тестовый контроль в системе измерения и оценки физической и функциональной подготовленности студентов: учебное пособие / Л.Р. Шафикова, А.В. Греб, О.С. Маркешина. – Уфа, 2019. – 68 с.

10. Яннурова, Е.Л. Физическая подготовленность девушек VI ступени к выполнению обязательных нормативов ГТО [Текст] = Physical preparation of stage VI girls to meet mandatory standards GTO / Е.Л. Яннурова, В.Б. Крутько // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIII междунар. науч.-практ. конф. = Current problems of physical culture, sports and tourism: materials of the XIII international scientific. – project. Conf. – Уфа, 2019. – С. 228-232.

ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СО СТИМУЛЯЦИЕЙ СЛУХОВОЙ И ТАКТИЛЬНОЙ СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ

FORMATION OF COORDINATION ABILITIES IN WEAKLY CHILDREN OF
YOUNGER SCHOOL AGE WITH STIMULATION OF HEARING AND
TACTICAL SENSOR SYSTEMS

Евлаш Т.П.¹, Приходько В.И.¹

¹УО Белорусский Государственный Университет Физической Культуры
Минск, Республика Беларусь

Yeulash T.P.¹, Prikhodko V.I.¹

¹ Belarusian State University of Physical Education Minsk, Republic of Belarus
tatiana.evlash@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются современные подходы к повышению эффективности формирования координационных способностей у слабовидящих детей младшего школьного возраста в процессе физвоспитания путем стимуляции слуховой и тактильной сенсорных систем.

Ключевые слова: координационные способности, младший школьный возраст, слабовидящие дети, слуховая сенсорная система, тактильная сенсорная система.

Abstract. The article discusses modern approaches to improving the effectiveness of the formation of coordination abilities in visually impaired children of primary school age in the process of physical education by stimulating auditory and tactile sensory systems.

Keywords: coordination abilities, primary school age, visually impaired children, auditory sensory system, tactile sensory system.

Роль зрительной сенсорной системы в развитии ребенка уникальна так как через нее поступает 80% всей получаемой информации об окружающем мире. Нарушение ее деятельности ограничивает возможности для занятий многими видами деятельности, ухудшает развитие двигательной сферы, в особенности координационных способностей [5].

Физическое воспитание детей с нарушением зрения в учреждениях общего среднего образования предусматривает решение задач для физвоспитания полностью здоровых детей, но при этом имеет свои особенности. По данным литературы у таких детей в большей степени страдает развитие координационных способностей [2]. Которые представляют собой совокупность множества освоенных двигательных координаций, обеспечивающих продуктивную двигательную деятельность. Развитие координационных способностей является важной составной частью образовательного процесса и рассматривается как базис, формирующий фонд новых двигательных умений и навыков, как предпосылка и основа успешного

развития других физических способностей и имеет свои особенности, что предполагает использование комплексного подхода, включающего комбинирование различных средств и методов [1].

В соответствии с этим поставлена цель настоящего исследования: провести сравнительный анализ развития координационных способностей у слабовидящих детей 10-11 лет при стимуляции слуховой и тактильной сенсорных систем.

Исследование проводилось на базе «Специальной общеобразовательной школы №188 для детей с нарушениями зрения г. Минска» в течение полугода.

Под наблюдением находилось 24 учащихся, которые разделены на группы: контрольная (КГ, $n = 12$ человек) и две экспериментальные группы (ЭГ-1, $n=6$ человек; ЭГ-2, $n=6$ человек).

Для решения поставленной цели применялись следующие методы исследования: антропометрический метод (рост, масса тела, окружность грудной клетки); изучение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при помощи (пробы Мартине-Кушелевского, пробы Штанге и Генчи); тестирования уровня координационных способностей (проба Ромберга, бег к набивным мячам).

При изучении физического развития исследуемых детей установлено, что 87% из них имеют низкий и ниже среднего уровни, остальные – средний. Анализ реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку пробы Мартине-Кушелевского, показал, что нормотонический вариант реакции встречается у 38% детей у остальных – атипичные. Устойчивость организма к гипоксии снижена на вдохе у 63% и на выдохе у 83% у исследуемых учащихся.

При оценке средних показателей пробы Ромберга, установлено, что у большинства детей отсутствовала твердая устойчивость позы, у многих наблюдался выраженный тремор век и пальцев рук, что соответствует «неудовлетворительной» оценке пробы и лишь у 13% детей статическая координация оценена на «хорошо». По результатам теста для оценки ориентации в пространстве, установлено что, показатели теста снижены у всех исследуемых детей 10-11 лет и относятся к низкому и ниже среднего уровням развития координационных способностей (рисунок 1).

Учитывая полученные результаты для слабовидящих детей младшего школьного возраста разработаны комплексные программы развития координационных способностей со стимуляцией различных сенсорных систем.

Учащиеся контрольной и экспериментальных групп занимались в соответствии с программой по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для специальных медицинских групп I-XI классов учреждений образования, утвержденной постановлением Министерства образования

Республики Беларусь от 18.08.2017 № 109. Урок физической культуры проходил 2 раза в неделю по 45 минут. Дети экспериментальных групп занимались по разработанным программам развития координационных способностей слабовидящих детей младшего школьного возраста со стимуляцией слуховой и тактильной сенсорных систем.



Рис.1. Средние показатели развития координационных способностей у детей контрольной и экспериментальных групп до проведения эксперимента

Применение программы у детей первой экспериментальной группы (ЭГ-1) решало задачу изучения влияния на развитие координационных способностей в процессе физвоспитания, сопряженной стимуляции слуховой сенсорной системы и включало в себя музыкальное сопровождение урока физической культуры и сеанс прослушивания классической музыки в позе релаксации перед сном по 10 минут ежедневно и не менее 30 минут в течение дня. Использовалась музыка В.А. Моцарта, темп и ритм музыкального произведения подбирался в соответствии с характером выполняемых упражнений и предпочтения учащихся.

Применение программы для детей ЭГ-2 решало задачу изучения влияния на развитие координационных способностей в процессе физвоспитания сопряженной стимуляции тактильной сенсорной системы и включала в себя применение упражнений с использованием предметов стимулирующих рецепторы кожи стоп и ладонной поверхности рук (ортопедические коврики, мячи - ежики, эстафетные палочки и др.), а также в заключительной части урока в течение 4 минут воздействие массажером «Антистресс» на следующие зоны: кожа в области головы, плечевых, локтевых и коленных суставов в течение 1 минуты на каждую из них. Сеанс самомассажа в домашних условиях с воздействием массажером «Антистресс» на те же зоны в течение 1 минуты на каждую из них.

После применения программ развития координационных способностей учащиеся контрольной и экспериментальных групп вновь обследованы по вышеперечисленным методам.

Показатели физического развития детей 10-11 лет практически не изменились, как у мальчиков, так и у девочек.

Нормотонический тип реакции на физическую нагрузку после применения разработанных программ стал встречаться чаще у представителей экспериментальной группы (на 33%) по сравнению с контрольной (на 17%). При этом у детей, где стимулировалась тактильная сенсорная система (ЭГ-2), нормотонический вариант реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку стал регистрироваться чаще по сравнению с учащимися экспериментальной группы, где стимулировалась слуховая сенсорная система (ЭГ-1).

После применения разработанных программ прирост результатов тестов, оценивающих статическую координацию и ориентацию в пространстве, оказался больше у представителей экспериментальных групп, по сравнению с контрольной. У детей второй экспериментальной группы (ЭГ-2), где стимулировалась тактильная сенсорная система, это было выражено в большей степени, чем в первой экспериментальной группе (ЭГ-1) (рисунок 2).

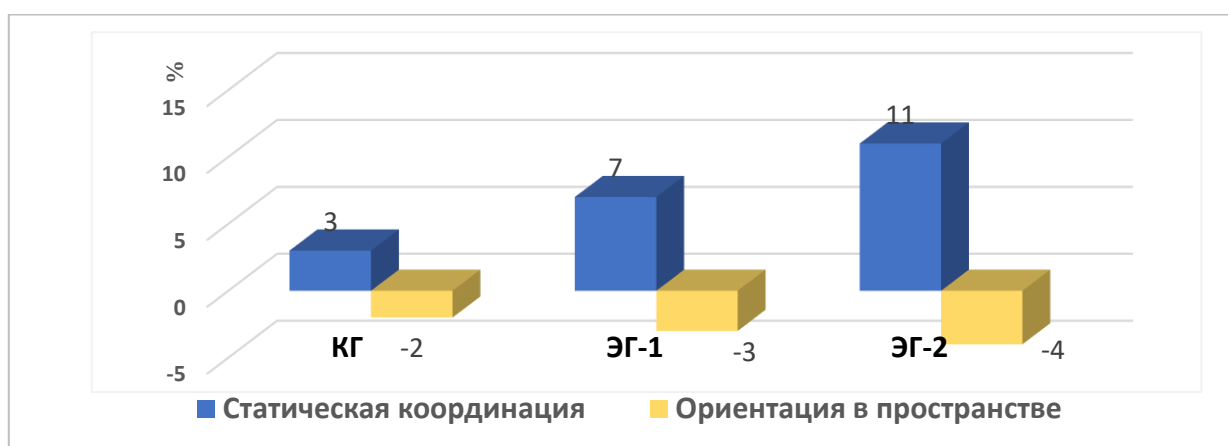


Рис.2. Прирост показателей, характеризующих уровень развития координационных способностей после применения разработанных программ

Проведенные исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. У детей с нарушениями зрения младшего школьного возраста снижен уровень физического развития, ухудшена адаптация к физическим нагрузкам, снижен уровень развития координационных способностей.

2. Стимуляция слуховой и тактильной сенсорной системы улучшает развитие координационных способностей у детей с нарушениями зрения.

3. Развитие координационных способностей у детей с нарушениями зрения при сопряженной стимуляции тактильной сенсорной системы более эффективна по сравнению со стимуляцией слуховой сенсорной системы.

Литература

1. Бастрон, О. В. Коррекционная и профилактическая направленность адаптивного физического воспитания слепых и слабовидящих детей: учеб. пособие / О. В. Бастрон, И. Н. Сафронова. – Томск: ТГПУ, 2007. – 205 с.
2. Маллаев, Д.М. Характеристика физического развития и физической подготовленности слепых и слабовидящих детей: учеб. пособие / Д.М. Маллаев. – М.: Советский спорт, 2002. – 368 с.
3. Фомичева, Л.В. Клинико-педагогические основы обучения и воспитания детей с нарушением зрения: Офтальмологические и гигиенические аспекты охраны и развития зрения: учеб.-метод. пособие / Л.В. Фомичева. – СПб.: КАРО, 2007. – 256 с.
4. Харченко, Л.В. Развитие физических качеств у детей с комбинированными нарушениями зрения и интеллектуального развития: учеб. Пособие / Л.В. Харченко, Т.В. Синельникова. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2007. – 44 с.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / под общ.ред.проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.

УДК 378.17

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВУЗЕ НА ПРИМЕРЕ РГЭУ (РИНХ)

IMPLEMENTATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN HIGHER
EDUCATION ON THE EXAMPLE OF RSEU (RINH)

Жаброва Т.А.¹, Минайлов А.С.¹

¹ФГБОУ ВО Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ), Ростов-на-Дону, Российская Федерация

Zhabrova T.A.¹, Minailov A.S.¹

¹Rostov state University of Economics (RSEU), Rostov-on-don, Russian Federation
tamarazhabrowa@yandex.ru

Аннотация. В данной статье проанализирована актуальность и необходимость применения здоровьесберегающих технологий в вузах. Установлены используемые здоровьесберегающие технологии в РГЭУ (РИНХ). Проведено исследование и даны рекомендации с целью улучшения реализации данных технологий.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, исследование, молодежь, студенты, классификация здоровьесберегающих технологий, здоровье.

Abstract. This article analyzes the relevance and necessity of using health-saving technologies in higher education institutions. The health-saving technologies used in RSEU(RINH) were established. A study was conducted and recommendations were made to improve the implementation of these technologies.

Keywords: Health-Saving technologies, research, youth, students, classification of health-saving technologies, health.

Актуальность. Во многих странах студенты входят в группу особого риска в отношении здоровья. Студенты являются самой большой категорией молодежи, именно поэтому данная проблема является актуальной в мире. Состояние здоровья молодежи ежегодно ухудшается, об этом свидетельствуют ежегодные медицинские обследования, проводимые высшими учебными заведениями. Успешная подготовка востребованных специалистов, обеспечивающих рост экономики страны и мира в целом, во многом зависит от состояния здоровья студенческой молодежи. Вместе с тем, возрастают требования к уровню подготовки молодого специалиста, вызванные увеличением количества необходимых знаний и навыков, а также постоянному процессу самообучению. Все эти факторы приводят к увеличению умственной нагрузки на молодой организм, что в совокупности с нерегулярным приемом пищи, малой продолжительностью сна и постоянным стрессом приводят к перегрузке студентов. Это обусловлено противоречием в системе образования: острой необходимости оптимизировать деятельность вуза для обеспечения сохранения здоровья студента и параллельным улучшением качества образования, нацеленный на повышение профессиональных компетенций у будущего специалиста.

Аспекты обеспечения сохранения здоровья студента и параллельного улучшения качества образования нашли отражение в исследованиях И.Р. Шагиной. Ученый в своих работах указывает, что ухудшение здоровья зависит от тех или иных генетических предрасположенностей организма к патологиям. Их активация зачастую обуславливается образом жизни человека. Также Шагина отмечает, что за время обучения в вузе здоровье студента ухудшается, а к концу обучения только около 20% выпускников могут считаться практически здоровыми [2].

Если исследования социальных факторов, влияющих на здоровье подростков и детей, активно ведутся, то в отношении молодежи и студенчества такие факторы еще мало изучены.

Так, например, исследователь Смирнов Н.К. придерживается мнения, что задачи, ставящиеся в качестве основополагающих и направленные на выработку рекомендаций по сохранению здоровья школьников, могут являться универсальными и применимы ко всем категориям населения. Такой подход обуславливается тем, что заболеваемость детей и подростков ежегодно возрастает. Значительная часть подростков, поступающих в вуз, уже имеют некоторые хронические заболевания, а также полное или частичное

освобождение от занятий физкультурой [1]. Исследователи пытаются найти решение первопричинной проблемы поддержания здоровья у детей и подростков, не уделяя должного внимания молодежи, обучающейся в высших учебных заведениях.

Такие работники научной сферы, как А.В. Шахова, Т.В. Чельшева и Н.И. Хасанова отмечают, что внутренние ресурсы среднестатистического студента используются нецелесообразно и нерационально. Следуя классической теории онтогенеза, согласно которой у молодых людей в возрасте 17-25 лет происходит оптимизация функций организма, исследователи отмечают, что именно в этом возрасте у молодого организма есть потенциал к работе в течение 10-12 часов в сутки. Следует помнить, что такая деятельность без ущерба для здоровья возможна только при условии качественного сна, соблюдения режима питания и некоторой двигательной активности. Однако при отсутствии должного информирования студентов о применении здоровьесберегающих технологий на практике и больших умственных нагрузках в процессе обучения, такие факторы сначала приводят к формированию дисфункций в организме, а затем и к появлению хронических заболеваний. Умственный труд студентов заключается в потребности изучения и запоминания информации при должной концентрации. Хронометражные исследования свидетельствуют о том, что рабочий день обучающегося в высшем учебном заведении составляет в среднем 10-11 часов, при этом сну уделяется, как правило, меньше 7 часов в сутки, учебные задания выполняются по вечерам или в воскресный день, к экзаменам студенты готовятся в режиме острого дефицита времени. В совокупности данные факторы приводят к обострению психовегетативных проявлений на фоне таких стрессовых ситуаций, как зачеты, экзамены и контрольные точки. Недостаток двигательной активности приводит к детренированности систем организма, что приводит к повышенной утомляемости и снижению работоспособности. На фоне отсутствия применения здоровьесберегающих технологий в вузе у многих студентов развиваются хронические неинфекционные заболевания [3].

Здоровьесберегающие технологии представляют собой систему мер, направленную на охрану и укрепление здоровья обучающегося. В данный момент существуют самые разные системы классификации таких технологий. В России широко применима система, разработанная Н.К. Смирновым. Данная классификация включает следующие технологии: медико-гигиенические, экологические технологии, физкультурно-оздоровительные, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности и здоровьесберегающие образовательные технологии, которые подразделяются на психолого-

педагогические, организационно-педагогические, учебно-воспитательные технологии [1].

В педагогической сфере также есть определение здоровьесберегающих технологий, которые означают систему, направленную на сохранение и укрепления физического и эмоционального здоровья обучающихся молодых людей. Такие технологии необходимы не только для поддержания текущего уровня состояния молодежи, но и для формирования целого комплекса мер поддержания здоровья.

Методы и организация исследования. Для определения нынешнего уровня реализации здоровьесберегающих технологий нами было проведено исследование на базе Ростовского государственного экономического университета (РИНХ). В рамках исследования был проведен опрос 30 студентов, с целью узнать, насколько, по их мнению, эффективно используются данные технологии. В результате исследования выделены здоровьесберегающие технологии, используемые в РГЭУ (РИНХ). К ним относят:

- Педагогическо-психологические технологии, которые проявляются в обеспечении комфортного психологического состояния обучающихся при проведении занятий.

- Медико-гигиенические технологии выражаются к дифференциации студентов на группы по состоянию здоровья при проведении занятий по физической культуре. В РГЭУ(РИНХ) существует основная, специальная и подготовительная группа.

- Педагогически-организованные технологии включают в себя прослушивания студентами таких дисциплин, как БЖД, экология и лекционный модуль по физической культуре.

- Физкультурно-оздоровительные технологии находят свое отражение в вариативности занятий по прикладной физической культуре. Например, занятия в тренажерном зале для юношей, занятия по гимнастике для девушек в фитнес-зале, проведения совместных занятий по волейболу и баскетболу в большом спортивном зале. Также в вузе есть спортивные секции по шахматам, боксу, баскетболу, волейболу и футболу, что положительно сказывается на физическом состоянии студентов.

- Учебно-воспитательные технологии заключаются в проведении профилактических мероприятий, проводимых студенческими организациями при поддержке администрации вуза «акция по уничтожению рекламы наркотиков» или при поддержке администрации города, например, «Ростов без наркотиков».

Далее был проведен опрос среди 52 студентов первого курса направления таможенное дело Ростовского государственного экономического университета

(РИНХ). Целью опроса являлась оценка реализации здоровьесберегающих технологий в вузе. Результаты представлены на рисунке 1.

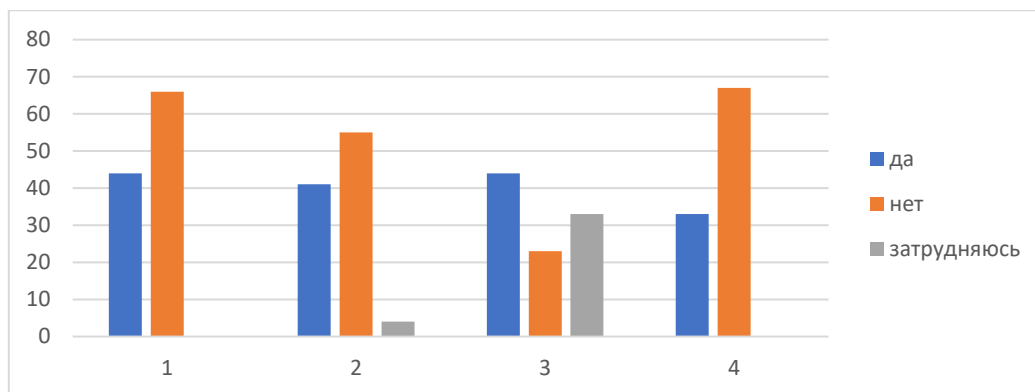


Рис. 1. Результаты оценки реализации здоровьесберегающих технологий в ВУЗе.

Данные опроса показали, что 66% респондентов не знает, что такое «здоровьесберегающие технологии». Для прохождения дальнейшего исследования, студентам было объяснено что такое здоровьесберегающие технологии.

Таким образом, 55% респондентов затруднились привести хотя бы 1 пример применения данной технологии в РГЭУ (РИНХ), 41% опрошенных смогли привести пример таких технологий, а 4% человек затруднились ответить на данный вопрос.

Дальнейший опрос продемонстрировал насколько велика польза от применения технологий для студента по их мнению. Данные опроса показали, что 44% студентов отметили большую пользу от применения данных технологий, 33% опрошенных затруднились ответить и 23% студентов заявили о незначительной пользе.

По степени удовлетворенности от объема использования здоровьесберегающих технологий в РГЭУ (РИНХ) исследуемые показали, что 67% не довольны уровнем объема таких технологий, 33% респондентов высказали о приемлемом уровне использования здоровьесберегающих технологий. По завершению опроса, респондентам было предложено дать рекомендации по реализации здоровьесберегающих технологий в РГЭУ (РИНХ). Из интересных предложений можно выделить идею о проведении практических занятий по физкультуре на улице (парк им. М.Горького и набережная реки Дон), улучшении материально-технической базы оснащения спортивных залов (приобретение ворот для мини-футбола и гандбола).

Вывод. В результате исследования, было установлено, что здоровьесберегающие технологии присутствуют в РГЭУ (РИНХ), но

недостаточно отвечают современным требованиям студентов. Во-первых, технологии направлены на поддержание текущего уровня здоровья студентов, забывая о вопросе мотивации, а также психологическом аспекте студентов. Во-вторых, обучающиеся отмечают невысокую пользу от реализации данных технологий на текущем этапе. В-третьих, необходимо замотивировать студентов, создать условия, в которых бы студент занимался физкультурой по собственному желанию, а не только ради зачета. Ко всему прочему очень важно на практических занятиях по физической культуре, ОБЖ и экологии информировать студентов о пользе применения здоровьесберегающих технологий в повседневности, а также о способах их реального применения в стенах вуза. Помочь в этом может создание целевых программ, которые будут информировать студентов об передовых здоровьесберегающих технологиях и их практическом применении в жизни. В совокупности применение этих рекомендаций поможет значительно улучшить здоровье молодых людей, что положительно скажется на социально-экономической сфере как отдельно взято страны, так и мира в целом.

Литература

1. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.
2. Шагина, И.Р. Здоровье молодежи-основа здорового общества [Текст] = Youth health is the foundation of a healthy society / И.Р. Шагина // Материалы IV междун. науч.-прак. конф. с междунар. участием «Здоровье населения-основа процветания России» = Materials IV int. scientific-practical conf. from the international participation "Population Health is the Foundation of Russia's Prosperity", 2010 г. / РГСУ. – Анапа, 2010 г.
3. Шахова, А.В. Здоровьесберегающий потенциал образования / А.В. Шахова, Т.В. Чельшева, Н.И. Хасанова. – Майкоп: ООО Аякс, 2008. – С. 150

УДК 796.417.2.087

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КАК ФАКТОР СУБЪЕКТНОСТИ СТУДЕНТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ PHYSICAL FITNESS AS A FACTOR IN THE SUBJECTIVITY OF STUDENTS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION

Зайнетдинов М.А.¹, Симонова С.В.¹, Хаджимамедова В.А.¹

**¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет Уфа, Российская Федерация**

Zainetdinov M.A.¹, Simonova S.V.¹, Hadzhimamedova V.A.¹

**¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation
ssv404@mail.ru**

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы совершенствования

физического воспитания в ВУЗе на основе рассмотрения студента как субъекта физической культуры. Динамика физической подготовленности сопоставляется с субъективными ощущениями студентов.

Ключевые слова: студент, динамика физической подготовленности, индивидуальный график физического образования, программа физического самосовершенствования, физическая культура личности, зачетно-контрольные тесты.

Abstract. The article discusses the issues of improving physical education in higher school on the basis of the student as a subject of physical education. The dynamics of physical fitness are compared with the subjective feelings of students.

Keywords: student, dynamics of physical fitness, individual schedule of physical education, physical self-improvement program, physical culture of the individual, control tests.

Актуальность. Физическая подготовленность выражается в определенном уровне развития физических качеств, приобретении двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности [2, 5].

В УГНТУ уровень физической подготовленности является одним из основных компонентов в итоговой оценке за каждый семестр для студентов 2-3 курсов [8]. При этом, на наш взгляд, важными являются не абсолютные величины показателей физической подготовленности, а динамика их изменений за период обучения в ВУЗе [6, 7].

Методы и организация исследования. На первом этапе исследования, которое было проведено в 2019 году, приняли участие 107 юношей 2-3 курсов основного учебного отделения. Нами были изучены результаты сдачи следующих практических тестов: бег 100 м; бег 3000 м; подтягивание на перекладине; поднимание-опускание туловища за 1 мин из положения «Лежа на спине»; прыжки в длину с места. На втором курсе оценивались результаты, показанные студентами в мае и октябре 2019 года. На третьем – учитывались результаты, показанные студентами в мае 2018 года, в мае и октябре 2019 года. Средние результаты данных исследований приведены в таблицах 1 и 2.

Результаты и их обсуждение. Средний показатель прыжка в длину с места в данной группе испытуемых улучшился от 2,7 см (ГНФ-18) до 19 см (МФ-18). Исключение составил поток ФТТ-18, в котором данный показатель ухудшился на 4 см. Наибольшие положительные изменения за данный период произошли у студентов учебного потока МФ-18. На ухудшение показателей физической подготовленности студентов потока ГНФ-18 оказал, в том числе, факт увеличения количественного состава группы путем присоединения студентов, обучавшихся на первом курсе у других преподавателей.

Изменение уровня физической подготовленности студентов вторых курсов

Уч. пот. (кол- во студ- ов)	Показатели физической подготовленности											
	100 м			3000 м			Подтягивание			Пресс		
	Весна 2019	Осень 2019	Δ	Весна 2019	Осень 2019	Δ	Весна 2019	Осень 2019	Δ	Весна 2019	Осень 2019	Δ
ГНФ- 18 (26 чел.)	14,0	14,2	-0,2	14,16	14,10	+0,06	9	10,6	+1,6	52	48,3	-3,7
МФ- 18 (19 чел.)	14,2	13,8	+0,4	13,58	13,51	+0,07	10	11,2	+1,2	43	49,8	+6,8
ФТТ- 18 (20 чел.)	15,0	13,8	+1,2	14,43	15,12	-0,29	8	9,7	+1,7	47	51,2	+4,2

Средний показатель в прыжках в длину с места у студентов потока ТФ-17 на третьем курсе улучшился по сравнению с исходным уровнем на 8 см; у студентов потока ФТТ-17 – на 11,6 см.

Данные исследования, подкрепленные практическим опытом, свидетельствует о том, что значимые позитивные изменения в уровне физической подготовленности в беговых зачетно-контрольных тестах, как правило, происходят у студентов-юношей 1-2 курсов; на третьем курсе данные показатели остаются неизменными, но улучшаются результаты в силовых нормативах.

Задачей второго этапа исследования было сопоставление динамики физической подготовленности студентов с субъективными показателями данных изменений. С этой целью 67 студентам было предложено анонимно ответить на 2 вопроса: «Как изменилась Ваша физическая подготовленность за время обучения в ВУЗе?»; «Какие факторы способствовали данным изменениям?».

Ответы, полученные на первый вопрос, были сгруппированы в 4 блока. На субъективные ощущения улучшения физической подготовленности указали 47 (70,1%) опрошенных; 5 (7,5%) человек отметили факт ухудшения уровня физической подготовленности; 12 (18%) – обосновали ее неизменность за период обучения; 3 (4,4%) – подчеркнули признаки улучшения одних и ухудшение других показателей.

Таблица 2

Изменение уровня физической подготовленности студентов третьих курсов

Уч. пот. (кол- во студ- ов)	Показатели физической подготовленности											
	100 м			3000 м			Подтягивание			Пресс		
	май 2018	май 2019	окт. 2019	май 2018	май 2019	окт. 2019	май 2018	май 2019	окт. 2019	май 2018	май 2019	окт. 2019
ТФ-17 (22 чел.)	14,3	13,7	13,9	14,18	14,01	14,00	10	11,4	11	50	49,9	50
ФТТ- 17 (20 чел)	13,9	13,9	13,7	13,49	14,00	14,00	10	10,9	11	44	48,5	49

В числе факторов, способствовавших улучшению физической подготовленности, студенты отметили хорошие условия для проведения занятий и высокий уровень преподавания дисциплины. Среди негативных – неудобное расписание, недостаток времени для самостоятельных занятий в связи со сложной учебой в УГНТУ, отсутствие занятий в спортивных залах и низкая доля уроков с игровой направленностью. В наиболее откровенных ответах небольшая группа студентов отметила собственную лень как фактор, отрицательно влияющий на динамику физической подготовленности.

М.Я. Виленский видит причины множества проблем в физическом воспитании студентов в том, что учебный процесс дисциплины не в полной мере ориентирован на формирование «Способности личности к самоорганизации и саморегуляции, осуществлению себя как субъекта деятельности, проявлению в ней активности» [4].

В определенной степени реализации студента как субъекта собственной физической культуры могут способствовать апробированные нами мероприятия. Уже в весеннем семестре первого курса предлагается запланировать результаты контрольно-зачетных тестов. В последующих семестрах после их сдачи с каждым студентом анализируются результаты выполнения плановых показателей, обсуждаются причины их невыполнения и вносятся соответствующие коррективы в программу физического самосовершенствования.

Другим направлением реализации субъектности студента в физической культуре, по нашему мнению, может явиться внедрение в учебный процесс индивидуального графика физического образования [1, 3]. Так, в текущем учебном году четыре студента вторых-третьих курсов по согласованию с ними, в качестве эксперимента, были освобождены от академических занятий и

готовились к выполнению практических тестов самостоятельно. Подобное право получили студенты, имеющие высокий уровень физической подготовленности и набравшие в предыдущих семестрах по результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов не менее 59 баллов из 60 возможных (в бально-рейтинговой системе УГНТУ учитывается выполнение пяти контрольно-зачетных нормативов, за каждый из которых студент может набрать максимум 12 баллов). Преподаватель при этом выполнял задачу оказания методико-консультативной помощи. По результатам контрольно-зачетных тестов осенью 2019 года данная группа студентов подтвердила свой высокий уровень физической подготовленности и факт сформированности у них элементов личностной физической культуры.

Литература

1. Бережнова, З.З. Психологические аспекты физической культуры студенческой [Текст] = Psychological aspects of student physical education / З.З. Бережнова, Ю.М. Усманова, Н.А. Красулина // Матер. Междунар. науч.-прак. конф. = Mater. Int. scientific-practical conf., 30 января-31 февраля 2019 г. – Чебоксары, 2019. – С. 353-356.
2. Берчатова, М.Б. Актуальные проблемы физического воспитания студентов нефтегазовой отрасли [Текст] = Actual problems of physical education of students in the oil and gas industry. / М.Б. Берчатова // Материалы XXI Традиционного международного симпозиума = Materials XXI of the Traditional International Symposium. (Красноярск, 16-17.11.2018). – Красноярск, 2018. – С. 34-36.
3. Валеева, Г.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни [Текст] = Formation of motivational-value attitude of students to a healthy lifestyle/ Г.В. Валеева, Е.В. Прохорова, В.А. Хаджимамедова // Теория и практика физической культуры = Theory and practice of physical education. – 2019. - №3. – С.30-31.
4. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры [Текст] = student as a subject of physical education / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры = Theory and Practice of Physical Culture. - 1999. -№10.- С. 2-5.
5. Зайнетдинов, М.А. Физическая культура студентов УГНТУ в системе подготовки специалистов для топливно-энергетического комплекса (исторический аспект) [Текст] = Physical culture of students of Ural State Technical University in the system of training specialists for the fuel and energy complex (historical aspect) / М.А. Зайнетдинов, О.С. Маркешина // Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции = Collection of articles following the results of the International scientific-practical conference. (Уфа, 15.03.2018). – Уфа, 2018. – С.9-13.
6. Зайнетдинов, М.А. Физическое воспитание в системе подготовки специалистов топливно-энергетического комплекса (исторический аспект) [Текст] = Physical education in the training system for specialists in the fuel and

energy complex (historical aspect) / М.А.Зайнетдинов // Теория и практика физической культуры = Theory and practice of physical education. – 2018. -№6. -С.3-5.

7. Красулина, Н.А. Спорт и физическая культура как система ценностной ориентации молодёжи [Текст] = Sport and physical education as a system of value orientation of youth / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова // XIII Всероссийская научно-практическая Интернет-конференция. Молодёжь в современном мире: проблемы и перспективы = XIII All-Russian Scientific and Practical Internet Conference. Youth in the modern world: problems and prospects. (Уфа, 27.05-02.06.2017).– Уфа, 2017. - С. 143-146.
8. Шафикова, Л.Р. Мониторинг физического и функционального состояния как экспресс-оценка уровня здоровья студентов УГНТУ [Текст] = Monitoring of physical and functional state as an express assessment of the level of health of students of USTU / Л.Р. Шафикова, Н.А. Красулина, О.С. Маркешина // XII Всероссийская научно-техническая конференция «Актуальные проблемы развития нефтегазового комплекса России» = XII All-Russian Scientific and Technical Conference "Actual Problems of the Development of the Oil and Gas Complex of Russia". (Москва, 12-14.02.2018). – Москва, 2018. – С.545.

УДК796.011:613.94:614-057.875

МОНИТОРИНГ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

HEALTHY LIFESTYLE MONITORING OF STUDENTS

Захарченко О.А.¹, Захарченко Д.Д.¹

¹Учреждение образования «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», Гомель, Республика Беларусь

Zakharchenko O.A.¹, Zakharchenko D.D.¹

¹Gomel State University named after Francis Skaryna, Gomel, Republic of Belarus
zaharchenko.olga78@mail.ru

Аннотация. В данной работе приводятся данные мониторинга осведомленности студентов Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины в области здорового образа жизни. Выясняется вопрос - какими знаниями обладают студенты и какой образ жизни ведут.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, вредные привычки, здоровье, рациональное питание, двигательная активность.

Abstract. This work provides data on monitoring the awareness of students of the Gomel State University named after F. Skorina in the field of a healthy lifestyle. The question arises of what knowledge students have and what lifestyle they lead.

Keywords: students, healthy lifestyles, bad habits, health, good nutrition, physical activity.

Актуальность. Здоровье людей – это большая социальная ценность. Чаще всего человек задумывается о здоровье только тогда, когда возникают

определенные проблемы со здоровьем в той или иной степени, забывая, что именно здоровье является предпосылкой успешного развития личности. Укрепление и сохранение здоровья населения – задача всех национальных систем здравоохранения. Здоровое население страны – главное условие реализации её потенциальных возможностей, важнейший фактор обеспечения национальной безопасности.

Дать точную формулировку понятию «здоровый образ жизни» сложно, существует множество вариантов определения данного понятия. Приведем определение Всемирной организации здравоохранения от 1985 году: «Здоровый образ жизни – это сознательное санитарное поведение, направленное на укрепление, сохранение и восстановление здоровья, на обеспечение жизнедеятельности и работоспособности, на достижение активной продолжительности жизни».

Здоровый образ жизни предусматривает определенный комплекс норм поведения. К таким нормам можно отнести: регулярное, сбалансированное, рациональное питание; соблюдение оптимального двигательного режима с учетом возрастных, гендерных и физиологических особенностей; отказ от саморазрушающего поведения; соблюдение правил личной и общественной гигиены; соблюдение правил психогигиены и психопрофилактики; повышение уровня медицинских знаний, владение навыками самопомощи и самоконтроля за состоянием здоровья; здоровое сексуальное поведение.

Методы исследования. На базе Гомельского Государственного университета имени Ф. Скорины, со студентами второго курса факультета психологии и педагогики было проведено исследование уровня осведомленности студентов о закономерностях здорового образа жизни. В исследовании приняли участие 45 студентов в возрасте 18-19 лет; из них: 4 юношей и 41 девушка. Необходимо отметить, что 30 опрошенных относятся к основной группе здоровья, 10 опрошенных – к подготовительной группе, 5 опрошенных – к специальной медицинской группе.

Студентам предлагалось ответить на 37 вопросов, касающиеся знаний и умений касательно личной гигиены, вредных привычек, состояния здоровья, рационального питания, распорядка дня, влияния тех или иных внешних факторов на организм и другие.

Результаты исследования и их обсуждение. Важным фактором, нарушающим здоровье, снижающим качество и продолжительность жизни, являются вредные привычки. Наиболее распространено в современном обществе курение и употребление алкоголя. Всё более широкое распространение получает употребление наркотических и токсических веществ, особенно подростками и молодежью. Данное исследование подтверждает этот

тезис: большинство опрошенных хотя бы единожды курили и употребляли алкоголь. Некоторые также принимали наркотики, хотя и не в таких масштабах. Курение, употребление алкоголя и наркотиков влияет на весь организм и способно спровоцировать самые разные заболевания. Стоит также добавить, что респонденты осведомлены о реальном вреде вредных привычек и не подвержены мифам на этот счёт, однако они все равно присутствуют в жизни студенческой молодежи.

Считается доказанным, что повышение или снижение функциональных возможностей организма, развитие патологических процессов, процессов выздоровления и восстановления зависят от степени соответствия рациона питания индивидуальным особенностям и состоянию здоровья человека. Поэтому вопросы питания стоят в центре внимания медицины. В настоящее время актуальной становится проблема повышения культуры питания.

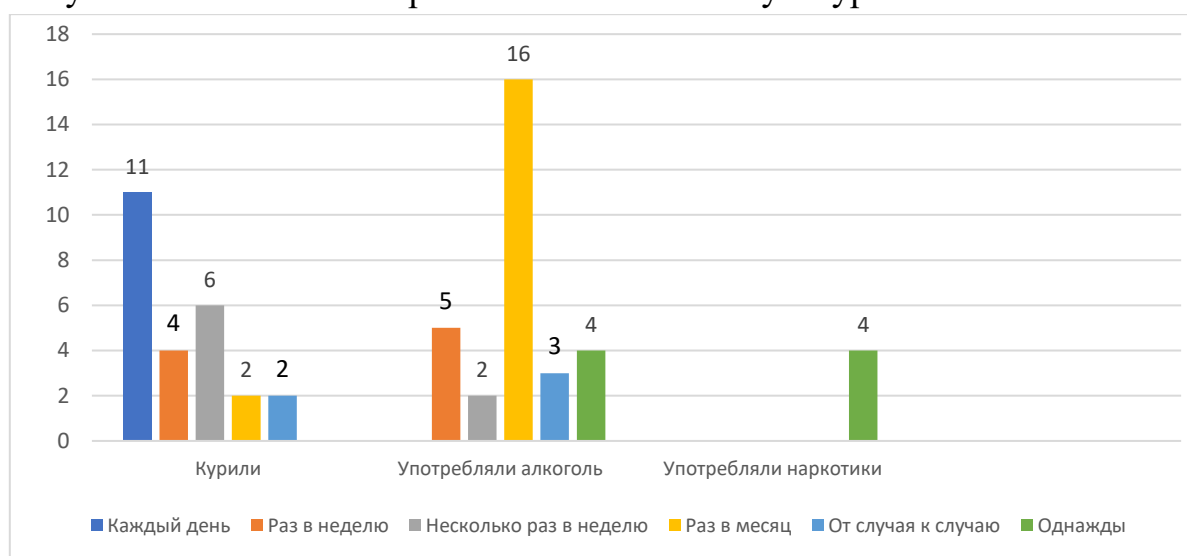


Рис. 1. Частота употребления токсических веществ и алкоголя

Исследование показало, что респонденты осведомлены об основных правилах правильного питания, но в силу различных причин не выполняют эти правила на практике. Многие принимают витамины, но также считают свой рацион неудовлетворительным. Также многие студенты отмечают, что не имеют возможности питаться 3-4 раза в день, не говоря уже о 5-6 раз.

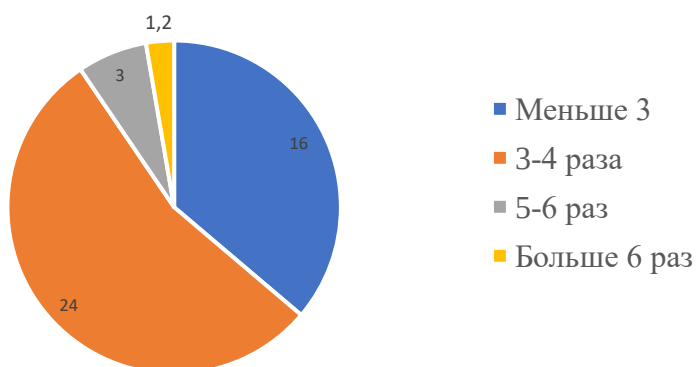


Рис. 2. Частота употребления токсических веществ и алкоголя

Количество часов, необходимых для сна для всех является индивидуальным, но врачи советуют спать не менее 6 часов. Исследование выявило, что не все отвечающие придерживаются этого правила, а некоторые спят даже более необходимых 8-9 часов. Это может свидетельствовать о том, что гигиена сна у студентов нарушена.

Опрошенные в большинстве своем регулярно посещают лечащего врача; все опрошенные посещают врача по необходимости. Респонденты с серьезными заболеваниями смогли четко и подробно назвать их недуги, что свидетельствует о их осведомленности о состоянии собственного здоровья.

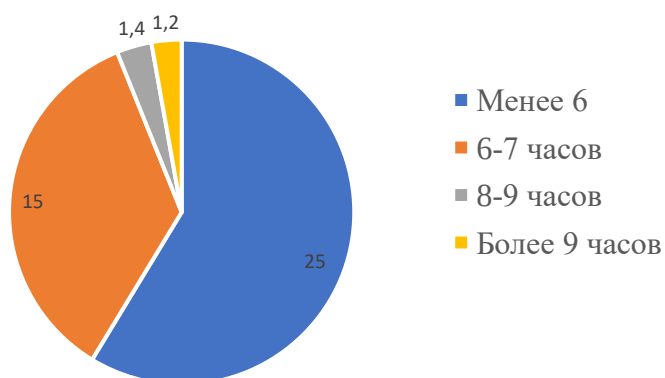


Рис. 3. Количество сна в сутки

Респонденты довольно уверенно отвечают на вопросы, касающиеся состояния здорового взрослого человека в покое, но затрудняются ответить на вопросы, которые касаются изменений в состоянии человека в связи с двигательной активностью.

Важно отметить, что 23 респондента самостоятельно занимаются физической активностью несколько раз в месяц; 7 ответили, что занимаются физической активностью около десяти раз в месяц и только 3 более десяти раз в месяц. 12 опрошенных заявили, что не занимаются физической активностью.

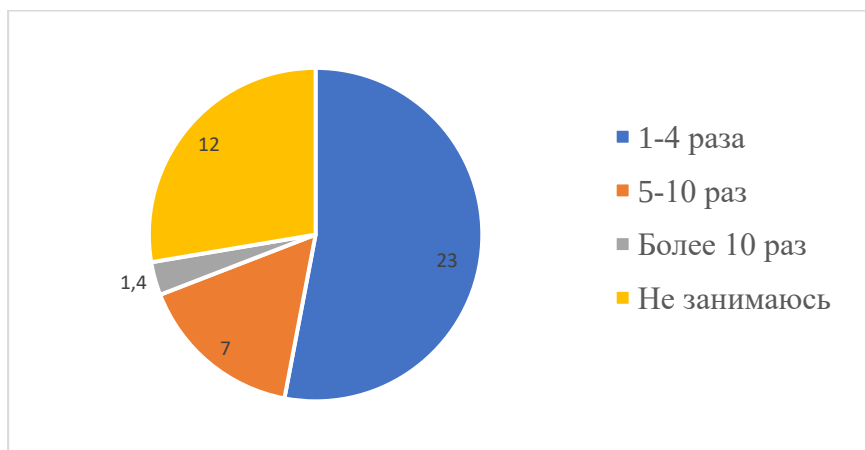


Рис.4. Количество физической активности в месяц

Некоторые из опрошенных говорят о неудовлетворительном самочувствии после занятий физической активностью. Стоит отметить, что после занятий физической культурой и спортом, физической активностью, опрошенные чувствуют себя по-разному: 23 опрошенных чувствуют себя бодрыми и энергичными; 7 чувствуют себя возбужденными и злыми; 11 чувствуют усталость и подавленность; 4 чувствуют апатичность.

Опрошенные уверенно отвечают на вопросы, касающиеся личной гигиены. Все респонденты имеют базовые знания в этом вопросе.

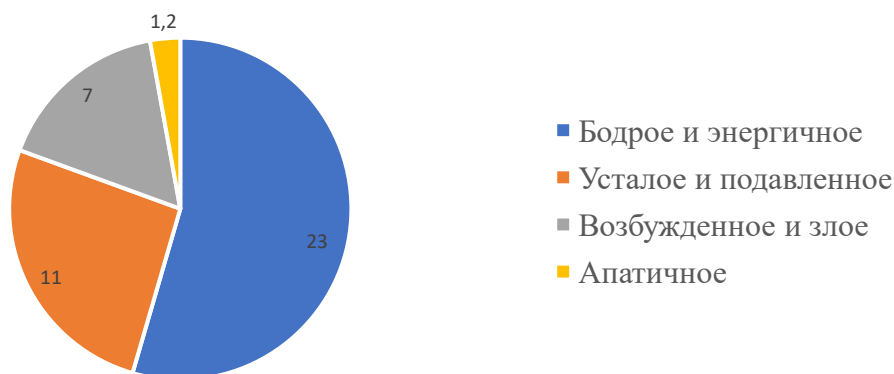


Рис. 5. Самочувствие после физической активности

Студенты знают, какими должны быть спортивная форма и обувь; что необходимо иметь свои собственные принадлежности для личной гигиены, что необходимо менять постельное бельё не реже двух раз в месяц. Также осведомлены о необходимости принятия душа после каждого занятия физической культурой и спортом, но отмечают, что это не всегда возможно.

Довольно важным является то, что не все опрошенные знают о всех проявлениях здорового образа жизни. Большинство опрошенных к элементам здорового образа жизни относят занятия физической культурой и спортом,

отказ от вредных привычек, рациональное питание, но не личную гигиену, оптимальный двигательный режим и владение навыками безопасного поведения, которые также являются его составляющими. Только 7 опрошенных считают, что ведут здоровый образ жизни. 28 опрошенных ведут здоровый образ жизни периодами, 7 не ведут здоровый образ жизни вообще. 3 респондента считают здоровый образ жизни выдумкой.

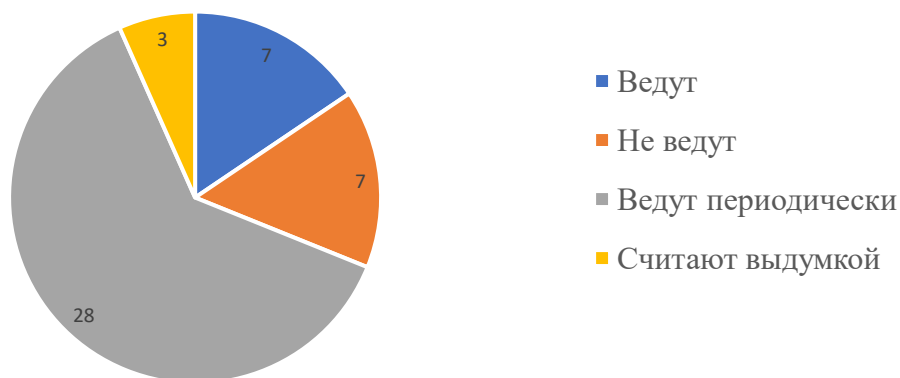


Рис. 6. Ведение здорового образа жизни

Вывод. Следует отметить то, что большинство опрошенных понимают важность ведения здорового образа жизни и стараются его придерживаться. Исследование выявило, что только 10 опрошенных не ведут здоровый образ жизни хотя бы периодически. Также исследование отражает то, что опрошенные в достаточной мере осведомлены о том, что принято понимать под здоровым образом жизни. Это может говорить о том, что теоретические знания для ведения здорового образа жизни являются достаточными, но применяются на практике неполно.

Литература

1. Глушанко, В.С. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебн.-метод. пособие / В.С. Глушанко [и др]. – Витебск: ВГМУ, 2017. – 301с.

УДК371.68:371.64:004.9
**ВНЕДРЕНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ УЧЕБНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
 ПРОЦЕСС ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**
 INTRODUCTION OF ELECTRONIC TEXTBOOKS IN THE EDUCATIONAL
 PROCESS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Ибрагимова С.Б.¹

**¹Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
 Тошкент, Узбекистан**

Ibragimova S.B.¹

**¹Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Tashkent, Uzbekistan
 ms.sayyora66@bk.ru**

Аннотация: В статье рассматривается актуальность использования электронных учебников в образовательном процессе. Описываются преимущества использования подобной учебной литературы и средства ее создания.

Ключевые слова: информатизация. Электронные средства обучения, электронный учебник, компьютерные технологии, дистанционное обучение, HTML, JavaScript, AutoPlayMediaStudio, SunRavBookEditor.

Abstract. The article discusses the relevance of using electronic textbooks in the educational process. The advantages of using such educational literature and the means of its creation are described.

Key words: informatization, electronic learning tools, electronic textbook, computer technology, distance learning, HTML, JavaScript, AutoPlay Media Studio, SunRavBookEditor.

На сегодняшний день активно осуществляется информатизация социума по всем направлениям, в том числе и в сфере высшего образования. Президент Республики Узбекистан Мирзиёев Ш.М. в своем Послании к парламенту республики отдельным пунктом отметил, как требование современности и как один из показателей конкурентоспособности, необходимость активного внедрения компьютерных технологий в образовательный процесс. Ранее данное требование также было озвучено в Концепции развития высшего образования Республики Узбекистан на 2019-2023 года.

В настоящее время одной из актуальных проблем является создание нового поколения учебников для подготовки специалистов в системе высшего образования – электронных средств обучения (учебников, учебных пособий и т.п.). Под электронными средствами обучения понимают электронные издания, содержащие систематизированные сведения научного или прикладного характера, изложенные в форме, удобной для изучения и преподавания [1].

Современные подходы и тенденции в развитии различных моделей образовательных систем показывают, что мы живем в мире, где наука и высокие технологии играют основную роль в гармоничном развитии будущего

подрастающего поколения и во многом определяют качество образовательного процесса в целом. Необходимость в компьютеризации образовательных учреждений возрастает с каждым днём. Массовое распространение компьютерной техники в 90-х годах XX века принесло в сферу образования не только новые технические, но и дидактические возможности. В числе основных преимуществ компьютеров их доступность, простота диалогового общения, графические и другие возможности. Применение компьютерной технологии в учебном процессе позволяет увеличить скорость передачи информации обучаемому и повысить интенсивность ее понимания, способствует развитию личных качеств как интуиция, профессиональное чутье, образное и творческой мышление учащихся.

Необходимо отметить, что достижение максимального эффекта от внедрения новейших педагогических и информационных технологий в образовательный процесс более производительно при использовании электронных учебников и учебных пособий. Электронная учебная литература позволяет расширить и углубить имеющихся знания, обеспечивает доступ к дополнительной информации.

При использовании первых электронных учебников возникал ряд проблем. Очень часто так называемые «электронные учебники» представляли собой оцифрованные прежние учебники, построенные по старым методическим схемам, с добавлением интерактивных иллюстраций. Кроме того, эти учебники не учат, а лишь демонстрируют учебную информацию, поскольку учащемуся предоставляется возможность лишь наблюдать за тем, как компьютер, иллюстрируя какую-либо закономерность, выполняет необходимые операции. В них не хватало интерактивных технологий для самостоятельного освоения изучаемых теорий.

Главным, по нашему мнению, в современной учебной книге является не их содержательное наполнение, не сам текст, а та работа, которая может быть с этим текстом проделана. Поэтому, при разработке учебника нового поколения основной задачей является обеспечение его максимальной технологичности.

В традиционных учебниках присутствует одна составляющая – информация, в электронных – две: информация + компьютер. Поэтому необходимы структурные изменения учебника: трехкомпонентная традиционная структура классического учебника (параграфы, вопросы, упражнения) должна быть заменена многокомпонентной, позволяющей включить в учебник новые технологии обучения и их компьютерные версии. Электронный учебник должен предоставить для изучения теоретический материал, организовать апробирование, тренаж и самостоятельную творческую работу, помогающее учащимся и преподавателю

оценить уровень знаний по определенной тематике, а также содержащее необходимую справочную информацию. Таким образом, можно сказать, что такая литература является эффективным средством обучения, позволяющим на более высоком уровне реализовать основные принципы дидактики.

Однако, необходимо отметить, что при создании первых учебников возникали следующие технические недостатки:

- ✓ отсутствие прямого, а иногда и вообще любого контакта с преподавателем и, как следствие, недостаток важной визуальной информации (настроение преподавателя, одобрение действий обучающегося, похвала и др.);

- ✓ быстрая утомляемость при восприятии информации с монитора, особенно если требуется освоение больших объемов в малые сроки.

Теперь же, с широким распространением новых информационных мультимедийных технологий и особенно Internet, появляется шанс свести к минимуму эти недостатки.

Появившиеся современные мультимедийные технологии при создании электронной литературы позволяют облегчить восприятие и запоминание информации путем максимального моделирования реальных условий восприятия, когда человек использует свои органы чувств, затем осмысливает информацию, адаптируя ее в сознании так, как ему наиболее понятно, а также снизить утомляемость путем выбора наименее раздражающего цвета, размера текста, оптимального количества информации, графики, анимации, звука.

Хочется отдельно отметить преимущества использования электронного учебника в процессе обучения:

1. Данная разновидность учебной литературы являются не только экономически выгодными, но и более понятными для современной молодежи.

2. С развитием науки и техники учебная информация может изменяться быстрыми темпами. Интернет-ориентированные электронные учебники можно легко обновлять, не неся при этом существенных затрат.

3. Электронные учебники предполагают большое количество и высокое качество иллюстративных материалов (рисунки, графики, карты, схемы, фотографии, видеофрагменты, звуковые ряды, интерактивные модели, тренажеры, 2D-, 3D-анимации), что, по нашему мнению, может значительно способствовать высокому уровню эффективности обучения.

4. Электронные учебники, помимо учебного материала, могут содержать различные интерактивные задания, многоуровневые тесты, контрольные упражнения, тренажеры, что позволяет объективно и достоверно определять уровни учебных достижений студентов в онлайн-режиме.

5. Эффективность работы преподавателя при использовании повышается, увеличивается составляющая творческой работы. Преподаватель может

дополнять, модифицировать, корректировать учебник с учетом возрастных, психологических, социальных и региональных условий.

Наибольшие положительные эффекты использования электронных учебников в образовательном процессе наблюдаются при:

- изучении базовых дисциплин;
- проведении деловых игр, интерактивных уроков, различных имитационных процессов;
- организации исследовательских процессов;
- организации тренировочного процесса или его имитация;
- автоматизация процесса самоконтроля и контроля за успеваемостью студентов и усвоением материала [4].

Средства создания электронных учебников можно условно разделить на следующие группы:

- языки программирования;
- средства мультимедиа;
- гипертекстовые и гипермедиа средства;
- специальные программные средства создания электронных учебников.

Остановимся на некоторых из них.

Наиболее популярным языком создания электронных учебников является язык гипертекстовой разметки – HTML. В сочетании с языком JavaScript он предоставляет широкие возможности создания интерактивных программ для работы с пользователем в режиме реального времени. Кроме того, он позволяет создавать достаточно интересный, привлекательный и понятный интерфейс [2].

Кроме того, существуют прикладные программы, основное назначение которых состоит именно в создании электронной литературы. Ярким примером такой программы является AutoPlayMediaStudio. Эта программа имеет простой понятный интерфейс, достаточно легкий в освоении. Она не требует знаний в программировании и предоставляет уже готовые шаблоны для оформления электронных книг (меню с разнообразными кнопками для запуска и переходов по разделам, проигрывания звуков и т.д.) [3].

Также прекрасным инструментом для создания электронных учебников можно назвать приложение SunRavBookEditor, являющееся составной частью программы SunRavBookOffice. Данная программа хороша тем, что работать в ней может пользователь с минимальным уровнем компьютерной грамотности.

Это всего лишь некоторые из средств, используемых в создании электронной литературы. Подробно рассмотреть все средства в формате статьи конечно невозможно.

Существенным плюсом использования данного вида учебной литературы в вузах спортивной направленности является возможность использование

электронной учебной литературы позволяет реализовывать дистанционное обучение, что является особо актуальным именно в ВУЗах спортивной направленности, так как спортивные сборы и соревнования разного уровня вынуждают студентов-спортсменов большую часть времени проводить вдали от учебного заведения. Использование электронного учебника, как интерактивного образовательного средства, способствует изучению программного материала удаленно. При этом существует возможность не просто изучать материал, как на бумажных носителях, но и осуществлять контроль и самоконтроль пройденного материала. А электронные обучающие материалы способны дополнить тренировочный процесс в качестве идеомоторных средств подготовки.

Однако, несмотря на все вышесказанное, хочется отметить следующее: центральной фигурой процесса обучения и в будущем останется учитель. Компьютер же будет играть важную, но вспомогательную роль; главной задачей использования мультимедиа, электронной учебной литературы и вообще любых новых технологий в образовании, является предоставление учителю и ученику максимальной свободы выбора форм и методов работы и облегчение передачи знаний от обучающего к обучаемому. Компьютер должен дополнять, а не подменять традиционные учебные пособия (в том числе привычный учебник).

Литература

1. Александрова, Н.В. Подготовка будущих учителей гуманитарных специальностей к применению и созданию электронных образовательных ресурсов: дис. ... канд. пед. Наук / Н.В. Александрова. – Нижний Тагил, 2008 г.
2. Анищенко, Ю. WWW-редактор: больше, чем просто HTML / Ю. Анищенко // Подводная лодка. – 2002. – №4. – С. 84-90.
3. Жалгасова, Д.Ж. Создание электронного учебника по программе AutoPlay / Д.Ж. Жалгасова // Молодой ученый. 2017. – № 10. – С.32-35.
4. Морев, И.А. Образовательные информационные технологии: учеб. пособие / И.А. Морев. – Владивосток: издательство дальневосточного университета, 2004г. – 162 с.

УДК 378.171:796

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА MEDICAL SUPERVISION OF UNIVERSITY STUDENTS

Иванов С.В.¹

¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация

Ivanov S.V.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье рассматривается определение обучающихся в учебные группы по физической культуре. Выявлено, что всех студентов распределяют на четыре группы, в зависимости от состояния здоровья и уровня физического развития студента.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, врачебный контроль, распределение по группам.

Abstract. The article discusses the definition of students in training groups in physical education. It is revealed that all students are divided into four groups, depending on the state of health and level of athletic development of the student.

Keywords: sports culture, students, medical supervision, distribution by groups.

Актуальность. Состояние здоровья студента, его иммунитет к заболеваниям напрямую связаны с возможностями человеческого организма, уровнем его физических сил, определяющих устойчивость по отношению к внешним неблагоприятным влияниям. Высокий уровень заболеваемости среди молодого поколения проявляется вследствие снижения физической активности. Растущему организму необходимо развивать мышечную деятельность, потому что недостаточная двигательная активность может привести к развитию определенных заболеваний [2]. Система медицинского контроля обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом, называется врачебным контролем в физическом воспитании. Врачебный контроль является важным составляющим в научной теории и практики системы физического воспитания.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в Уфимском государственном нефтяном техническом университете на кафедре «Пожарная и промышленная безопасность» среди первых курсов. На предварительном этапе исследования проводился опрос с целью определения самооценки здоровья студентов, которая состояла из оценки своего физического состояния. А также был проведен анализ справок медицинского осмотра, выдаваемых студентам с целью определения группы для занятия физической культурой. Всего в медицинском осмотре принимали участие 75 студентов – первокурсников.

Всех студентов на основании данных о состоянии здоровья распределяют на группы: основную, подготовительную, специальную и ЛФК. Распределение по указанным выше медицинским группам производилось терапевтом на основании «Положения о врачебном контроле над лицами, занимающимися физической культурой и спортом», которое утверждено приказом министра здравоохранения №986 от 4 ноября 1977 года [1].

Результаты и их обсуждение. По результатам предварительного исследования, а именно анкетирования, определено, что большинство студентов (54,5%) оценивают свое физическое здоровье как хорошее. Четверть опрошенных (24,5%) утверждают, что у них отличное здоровье, а (14,5%) указали на удовлетворительное состояние физического состояния. И только лишь некоторая часть опрошенных (6,5%) отметили, что имеют проблемы со здоровьем. Было выявлено, что состояние здоровья студентов находится на среднем уровне. Анкетирование проводилось с целью выявления самооценки здоровья и физической подготовленности студентов и как она отличается в действительности, после прохождения медицинского осмотра. Для составления статистики состояния студентов были изучены результаты справок медицинского осмотра, по итогам которого была составлена таблица с проанализированными данными соотношения количества студентов и их процента в зависимости от медицинской группы.

Таблица

Наименование медицинской группы	Количество студентов, чел.	Процент от общего количества студентов, %
1 - Основная	34	45,35
2- Подготовительная	6	8
3- Специальная	21	28
4- ЛФК	14	18,5

Исходя из табличных данных, определены показатели медицинских характеристик групп для занятия физической культурой в зависимости от подготовленности студента. Ежегодно обучающиеся в начале учебного года проходят обязательный медицинский осмотр. Анализ распределения на физкультурные группы может многое сказать о здоровье студентов. Согласно выявленным данным, больший процент студентов занимается в основной физкультурной группе, вторая группа по количеству студентов – специальная, а третья – ЛФК, самой малочисленной группой является подготовительная, к ней относится всего шесть человек со всего потока.

Физическая культура играет важную роль в развитии физических и личностных качеств обучающихся. Регулярные занятия спортом повышают сопротивляемость организма пагубному влиянию окружающей среды, а также

различным видам болезней, инфекциям. Систематические занятия оздоровительной физкультурой положительно влияют на состояние здоровья студента, они реже болеют, эффективнее занимаются и становятся более активными, повышается внимательность, умственная работоспособность и улучшается успеваемость. Поэтому студентам необходимо заниматься физической культурой и спортом с целью общего укрепления организма, а также профилактики гиподинамии [3].

Вывод. Таким образом, выявлено, что действует система распределения студентов по учебным группам, в зависимости от состояния здоровья и физических возможностей студента. Особое внимание следует уделить третьей и четвертой группе. Преподаватели физической культуры специальных медицинских групп студентов должны составить план действий по повышению физической и умственной работоспособности, улучшения функционального состояния и предупреждения прогрессирования заболевания, воспитания потребности в занятиях оздоровительной физкультуры у студентов [4]. Регулярные физические нагрузки, влияющие на молодой организм, служат эффективным профилактическим средством против травм и многих заболеваний, а также помогают развитию силы, выносливости, гибкости и быстроты.

Литература

1. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пос. для техникумов / Э.Г. Булич. - М.: Высшая школа - 1986. – 255 с.
2. Гритченко, Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры / Н.В. Гритченко. – М.: Медицина – 1972. – 272 с.
3. Матвейков, Г.П. Практические навыки терапевта/ Г.П. Матвейков. – Минск: Высшая школа – 1993. – 656 с.
4. Насибуллина, Д.М. Коррекция физической подготовленности студентов специальных медицинской группы с использованием индивидуальных программ [Текст] = Individual academic physical education programs for special healthgroups for physica lprogress / Д.М. Насибуллина, Т.Р. Насибуллин, Н.А. Красулина //Теория и практика физической культуры = Theory and Practice of Physical Culture. – 2019. - №4. – С. 54-56.
5. Красулина, Н.А. Фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов очной и заочной форм обучения по программам бакалавриата и специалитета: учеб. пособие / Н.А. Красулина, О.С. Маркешина, Г.В. Валеева, А.В. Греб. – Уфа: УГНТУ, 2019 г. – 22 с.
6. Красулина, Н.А. Спорт и физическая культура как система ценностной ориентации молодёжи [Текст] = Sport and physical education as a system of value orientation of youth / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова //XIII Всероссийская научно-практическая Интернет-конференция. Молодёжь в современном мире: проблемы и перспективы = XIII All-Russian Scientific

and Practical Internet Conference. Youth in the modern world: problems and prospects, 27 мая – 2 июня 2017). – Уфа, 2017. - С. 143-146.

7. Красулина, Н.А. Влияние занятий физической культурой на социализацию студента [Текст] = The influence of physical education classes on student socialization / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Л.А. Дмитриева // Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции = Collection of articles following the results of the International scientific-practical conference, 15 марта 2018. – Уфа, 2018. – С.150-154.
8. Красулина, Н.А. Обеспечение информационной безопасности в процессе получения высшего образования [Текст] = Ensuring information security in the process of higher education / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Р.А. Шаймухаметова // Сборник материалов III Всероссийской научно-методической конференции = Collection of materials of the III All-Russian scientific and methodological conference. (Казань, 01-02.12.2017). – Казань, 2018. – С.123-125.

УДК 378.1

ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

MILITARY-APPLIED SPORTS AS AN EFFECTIVE MEANS OF PHYSICAL
AND PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS YOUTH

Имангулов Р.Р.¹, Имангулов Р.Ш.²³, Хуснетдинова К.И.², Тюленева А.А.²

¹ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной
медицины имени Н.Э. Баумана»,

²ФГБОУ ВО «Казанский государственный архитектурно-строительный
университет»,

³Университет управления «ТИСБИ», Казань, Российская Федерация

Imangulov R.R.¹, Imangulov R.Sh.²³, Khusnetdinova K.I.², Tiuleneva A.A.²

¹Kazan State Academy of Veterinary Medicine named after N.E. Bauman,

²Kazan State University of Architecture and Engineering,

³University of management "TISBI", Kazan, Russian Federation

asan611@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой через занятия военно-прикладными видами спорта. Большое значение в решении данной проблемы играют различные методы и средства обучения, а также организация условий в вузе для развития физической военно-прикладной подготовленности студентов.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, военно-прикладные виды спорта, патриотическое воспитание.

Abstract. The article discusses the problem of attracting students to regular physical education classes through military-applied sports. Various methods and means of training, as well as the organization of conditions in the University for the

development of physical military-applied training, play a great role in solving this problem.

Keywords: students, physical culture, training, health, Patriotic education.

Актуальность. В настоящий момент существенной ролью в развитии общества является патриотическое воспитание современной молодежи, которые представляют собой интегрирующий фактор политической жизни государства. Особенно большое внимание сейчас уделяется студенческой молодежи, которая является социально активным слоем общества [7]. В студенческие годы происходит установка моральных ценностей, молодые люди ищут свой идеал, цель в жизни, своё место в социуме, получают образование, чтобы в будущем заниматься высококвалифицированным трудом, занимать управляющие посты нашего государства в различных отраслях (в управлении, науке, технике, образовании, культуре и т.д.) [8].

В 2015 году правительство РФ приняло государственную программу, направленную на патриотическое воспитание граждан РФ на 2016-2020 гг., целью которой является усовершенствование структуры физкультурно-спортивного воспитания растущего поколения, массового привлечения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом (ФКиС), улучшения форм и методов работы по патриотическому воспитанию граждан. В программе четко определено понятие патриотического воспитания – это целенаправленная работа органов государственной власти, общественных организаций по воспитанию у граждан высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины [2].

В РФ работу по развитию патриотического воспитания среди граждан ведут государственные (военные училища, кадетские корпуса, школы, центры, министерства, др.) и общественные организации (историко-патриотические клубы, спортивно-патриотические центры, военно-спортивные организации, ассоциации, студенческие советы при учебных заведениях и др.).

В 2005 году по рекомендации Генштаба Минобороны России был прекращен прием студентов на военные кафедры, в связи с их ликвидацией в гражданских вузах. В этих условиях одним из эффективных способов патриотического, духовно-нравственного, физического воспитания (ФВ) молодежи, стало развитие на базе высших учебных заведений студенческих организаций, ассоциаций волонтеров, спортивно-патриотических клубов, спортивных секций по военно-прикладным видам спорта, направленных на развитие гражданской позиции и личных инициатив студентов.

Большая значимость в ФВ молодежи, состоит в многогранном формировании личности студентов, проявляющаяся в определенных направлениях:

1.обеспечение сохранения и укрепления здоровья студентов, развития двигательных качеств, получение знаний, умений, навыков, нужных для достижения успеха в будущей профессиональной деятельности [5];

2.приобщение студенческой молодежи к регулярным занятиям физическим упражнениями и здоровому образу жизни (ЗОЖ) [4];

3.ФВ способствует развитию нравственного и эстетического воспитания личности, влияет на формирование духовного мира, социальной активности и гражданской позиции студентов.

Универсальным средством формирования гражданских и патриотических качеств личности молодых людей, является вовлечение обучающихся в специфическую деятельность (социальную, культурную, патриотическую, спортивную), которая позволяет активно проявить свою гражданскую позицию. Одним из таких универсальных средств являются военно-прикладные виды спорта.

Цель исследования. Целью данного исследования является изучение вопроса определения влияния военно-прикладных видов спорта на повышение уровня физической подготовленности, физического воспитания студенческой молодежи и привлечения к активным занятиям ФКиС.

Методы исследования. В данном исследовании мы применили метод диагностического тестирования физической подготовленности занимающихся, использовали тесты нормативов ГТО для мужчин 18-29 лет (6 ступень), которые проводили на кафедре физического воспитания и спорта Казанского государственного архитектурно-строительного университета (КГАСУ) с 2018 по 2019 учебного года, также использовали метод интервьюирования для получения дополнительной информации.

Результаты исследования и их обсуждение. В период 2018-2019 учебного года студенты 1 курса (юноши), по состоянию здоровья основной группы, были разделены на две группы по 25 человек в каждой, в контрольной группе (КГ) Института строительства (ИС) студенты посещали занятия физической культуры 2 раза в неделю согласно учебного расписания. В экспериментальной группе (ЭГ) Института транспортных сооружений (ИТС) дополнительно к занятиям физической культурой студенты 2 раза в неделю посещали тренировки по военно-прикладным видам спорта на спортивной базе КГАСУ, где юноши тренировались под руководством офицера запаса преподавателя кафедры физического воспитания и спорта, изучали: 1.нормы военно-спортивной подготовки (подтягивание, отжимание, поднятие туловища

из положения лежа на спине); 2.снаряжение магазина автомата Калашникова; 3.разборка-сборка автомата Калашникова; 4.надевание общевойскового защитного комплекта и противогаза (РХБЗ); 5.оказание первой медицинской помощи; 6.изучали погоны и воинские звания, а также материалы по военно-исторической тематике; 7.тренировали прохождение штурмовой полосы (спринт 100 метров, метание гранаты на меткость, полоса препятствий, преодоление туннеля, стрельба из пневматического оружия).

В начале и в конце учебного года был проведен приём нормативов ГТО 6 ступени для мужчин в обеих группах (1.бег 100м., 2.бег 3км, 3.подтягивание из виса на высокой перекладине, 4.наклон вперед из положения стоя, 5.рывок гири 16кг, 6.прыжок в длину с места, 7.поднимание туловища из положения лежа на спине, 8.метание спортивного снаряда весом 700г, 9.стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м) [1] и определили следующие результаты (Рис.1):

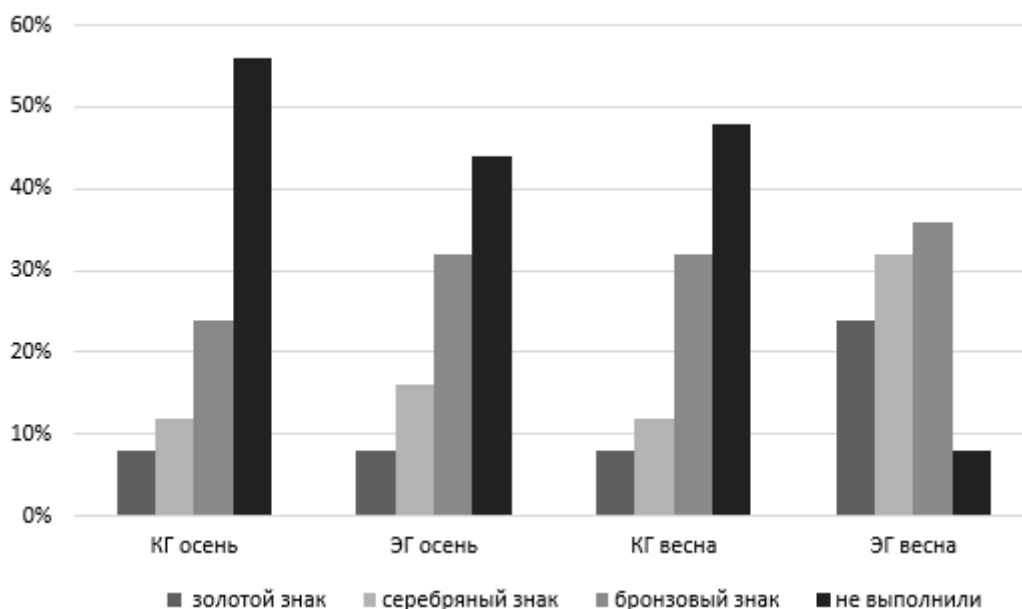


Рис.1 Выполнение нормативов ГТО 6 ступени (мужчины) ЭГ и КГ

1. У студентов ЭГ были отмечено значительное повышение уровня физической подготовленности, выражающееся в повышении показателей норм ГТО. Осень: студенты ЭГ 56% (14 чел.) выполнили нормативы ГТО на знаки отличия: золотой - 8% (2 чел.), серебряный - 16% (4 чел.), бронзовый - 32% (8 чел.), не выполнили нормативы 44% (11 чел); Весна: ЭГ 92% (23 чел.) выполнили нормативы ГТО на знаки отличия: золотой - 24% (6 чел.), серебряный - 32% (8 чел.), бронзовый - 36% (9 чел.), не выполнили нормативы 8% (2 чел.).

2. Студенты КГ показали незначительное повышение показателей. Осень: 44% (11 чел.) выполнили нормативы ГТО на знаки отличия: золотой - 8% (2

чел.), серебряный - 12% (3 чел.), бронзовый - 24% (6 чел.), не выполнили нормативы - 56% (14 чел.). Весна: 52% (13 чел.) выполнили нормативы ГТО на знаки отличия: золотой - 8% (2 чел.), серебряный - 12% (3 чел.), бронзовый - 32% (8 чел.), не выполнили нормативы - 48% (12 чел.).

Также в результате интервьюирования в конце учебного года было установлено, что:

1. Студенты ЭГ 80% (20 чел.) отказались от вредных привычек (никотин, алкоголь, пассивный образ жизни); показатели КГ 20% (5 чел.);

2. После прохождения ежегодного медицинского осмотра было отмечено в ЭГ улучшение общего состояния здоровья 76% (19 чел.), у 24% (6 чел.) показатели состояния здоровья остались неизменными; в КГ улучшение 52% (13 чел.), у 48% (12 чел.) показатели состояния здоровья остались неизменными;

3. Благодаря физической военно-прикладной подготовке готовность к военной службе изъявили в ЭГ 72% (18 чел.); в КГ 24% (6 чел.);

4. И самым главным результатом было то, что из ЭГ 64% (16 чел.) вошли в сборную команду университета по военно-прикладным видам спорта.

Впервые сборная команда студентов КГАСУ в 2018 году приняла участие в Спартакиаде по военно-прикладным видам спорта среди детей и молодежи г. Казани «Равнение на победу», которая ежегодно с 2017 года проходит в 2 этапа: 1. Участники соревнуются в комплексно-силовых упражнениях, разборке-сборке автомата Калашникова, снаряжении его магазина, выполнении нормативов РХБЗ, оказании первой медицинской помощи; 2. Команды проходят штурмовую полосу и принимают участие в исторической викторине по военно-исторической тематике. Команда университета показала прекрасный результат и заняла почетное 3 место среди высших учебных заведений.

Вывод. Использование элементов военно-прикладной подготовки в физическом воспитании студенческой молодежи, формируют следующие компоненты мотивационного отношения студентов к занятиям ФКиС:

1. Двигательный – необходимость повышения развития физических качеств;

2. Эмоционально-волевой – удовлетворенность занятиями ФК как формой общения со сверстниками;

3. Когнитивный – проявление интереса к регулярным занятиям [3].

Сформированная в период обучения в вузе физическая военно-прикладная подготовленность дает возможность молодым людям допризывного возраста благополучно реализовывать не только военную деятельность, но и вести ЗОЖ на протяжении всей жизни, активно заниматься ФКиС, достигать

значительных успехов в общественной и будущей профессиональной деятельности [6].

Литература

1. Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы". – М., от 30 декабря 2015 года N 1493. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://nordfest.com/https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71393772/>
2. Костарев, А.Ю. Спортивная игра «Лапта» как фактор мотивации к занятиям физической культурой студентов технического вуза [Текст] = Lapta game as motivator for academic physical education servicet technical university / А.Ю. Костарев, А.В. Греб, Н.А. Красулина // Теория и практика физической культуры = Theory and Practice of Physical Culture. – 2019. – №4. – С. 51-53.
3. Мугаттарова, Э.Р. Значение физкультурно-оздоровительных технологий в формировании здоровьесберегающей среды технического вуза: Высшее и среднее профессиональное образование России в начале 21-го века: состояние, проблемы, перспективы развития: Матер. 12-ой Междунар. науч.-прак. конф. – Казань, 2018. – С. 357-360.
4. Мугаттарова, Э.Р. Формирование здоровьесберегающей среды технического вуза с использованием метода стратегического планирования // Казанский педагогический журнал. – 2019. – №1(132). – С. 20-24.
5. Мякишева, О.И. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни [Текст] = Healthy lifestyle related values and motivations building in university students / О.И. Мякишева, Г.В. Валеева, Е.В. Прохорова, В.А. Хаджимамедова // Теория и практика физической культуры. = Theory and Practice of Physical Culture. – 2019. – №3. – С. 30-31.
6. Насибуллина, Д.М. Формирование процесса физического воспитания студентов, направленных на усвоение ценностей здоровья и здорового образа жизни/ Д.М.Насибуллина, Е.В.Прохорова, Э.Р.Мугаттарова //Искусство и образование. –2010. –№ s8. –С. 17-22.
7. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ от 24 марта 2014 г., № 172 [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://user.gto.ru/norms#tab_men
8. Хужин, Р. А.Взаимосвязь физической культуры и профессиональной конкурентоспособности будущего специалиста в техническом вузе [Текст] = Phusical education service contribution to technical university graduate's professional competitiveness / Р. А. Хужин, А. В. Греб // Теория и практика физической культуры = Theory and Practice of Physical Culture. – 2019. –№4. – С. 36-38.

УДК796.328.4

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОДЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК УСЛОВИЕ ОПТИМИЗАЦИИ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД
ПО РУССКОЙ ЛАПТЕ**

USING THE COMPETITIVE ACTIVITY MODEL AS A CONDITION FOR
OPTIMIZING THE TRAINING PROCESS OF STUDENT TEAMS
ON RUSSIAN LAPTA

Исмагилова Р.Р.¹, Красулина Н.А.², Греб А.В.²

**¹ФГБОУ ВО Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, Уфа, Российская Федерация**

**²ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация**

Ismagilova R.R.¹, Krasulina N.A.², Greb A.V.²

**¹Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russian
Federation**

²Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы моделирования соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе студенческих команд по русской лапте.

Ключевые слова: студенческий спорт, русская лапта, соревновательная деятельность, тренировочный процесс, моделирование.

Abstract. The article deals with the issues of modeling competitive activity in the educational and training process of student teams in Russian bast shoes.

Keywords: student sports, Russian lapta, competitive activity, training process, modeling.

Актуальность. Комплексный анализ соревновательной деятельности в русской лапте позволяет сделать вывод о том, что непосредственно игровая деятельность отличается от учебно- тренировочного процесс [1,3]. Поэтому в условиях тренировочного процесса студенческих команд необходимо создание таких моделей заданий, занятий, циклов, в которых сохраняется естественное строение, структура и содержание игровой деятельности [7,8]. Создание таких адекватных моделей в тренировочном процессе основываются на значении целостной системы соревновательной деятельности. В силу того, что формирование функциональных систем спортсмена в командно-игровых видах является продуктом структуры соревновательной деятельности, функции соревнующегося спортсмена не должны быть изучаемы по частям [6]. При этом необходимо учитывать, что «структура соревновательной деятельности, не только качественно отличается в зависимости от уровня подготовленности спортсменов и команд, но она и изменяется в процессе развития вида спорта» [9].

Основные тенденции развития современной соревновательной игровой деятельности в русской лапте связаны, прежде всего, со сложностью и динамичностью игровых действий и ситуаций, в том числе стандартных и нестандартных. Поэтому в качестве основных опорных точек для группировки разных моделей соревновательной деятельности игроков в лапту возможно принять следующие: постоянная программа действий в стандартных ситуациях и переменная программа действий в нестандартных ситуациях [2]. В первом случае достигается высокая степень стереотипности в действиях, во втором случае преобладает процесс импровизации, который выражается в формировании все новых и новых программ и их динамичности. При этом внутри обеих моделей возможна дифференциация по степени сложности и динамичности [10].

В силу того, что существует многофакторность эффективности уровней игровой деятельности в тренировочном процессе и сложности ее повышения в экстремальных ситуациях в игре, необходима разработка такой педагогической технологии, которая бы представила содержание и организацию тренировочного процесса и игровой деятельности, с учетом целостного характера в игровой деятельности [4,5].

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент представлял собой опытное внедрение в учебно-тренировочный процесс студенческой женской команды по русской лапте Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы, экспериментальных программ соревновательной направленности с целью проверки их эффективности оптимизации подготовки игроков. В педагогическом эксперименте принимали участие 20 девушек-студенток, занимающихся русской лаптой, по 10 человек в каждой группе. Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях, в период с сентября по декабрь 2019 года. Занятия в экспериментальной и контрольной группах по объему часов не отличались. Разница между этими группами состояла в том, что учебно-тренировочный материал, структура и содержание микроциклов для экспериментальной группы планировался согласно разработанным нами моделям тренировочных заданий, целостно отражающих игровую деятельность игроков в лапту. В экспериментальных программах были учтены все игровые действия, которые существуют в виде переключений от одного технико-тактического действия к другому, от защиты к нападению или наоборот; выстроено взаимодействие двух, трех и более игроков, которые выступают в виде содействия и противодействия; учтены значимые детали игрового действия; учтено место игрока или группы игроков на игровом поле (в защите – подача, ближняя зона, дальняя зона; в нападении – одиночная или групповая

перебежка и занимаемые ими зоны) и положение мяча относительно этого игрока (бьющий, подающий) или группы игроков (групповая перебежка в нападении, ближний крайний – центральный – дальний защитник). Игровые ситуации с перечисленными характеристиками были основным содержанием тренировочных заданий.

В контрольной группе тренировочный процесс проводился по общепринятой методике подготовки спортсменов игроков в лапту (по стандартизированным упражнениям) и рекомендациям специальной литературы.

Результаты и их обсуждение. Были разработаны специализированные тесты для определения длительности выполнения технико-тактических действий с переключениями.

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп, представленные в таблице 1 свидетельствуют о достоверном росте в экспериментальной группе уровня специальной физической подготовленности во взаимосвязи с техникой, что нашло свое отражение в повышении результатов, связанных с переключением от одних технико-тактических действий к другим.

Таблица 1

Показатели тестирования специальной физической
подготовленности во взаимосвязи с техникой

№ п/п	Тесты	Период исследования	Экспер-ая группа $x \pm m$	Контрольная группа $x \pm m$	P
1.	Бег, прыжок (с)	Начало эксп. Конец эксп.	12,44 $\pm$ 0,86 11,72 $\pm$ 0,63	12,42 $\pm$ 0,84 12,40 $\pm$ 0,65	>0,05 <0,05
2.	Ловля, передача (с)	Начало эксп. Конец эксп.	23,81 $\pm$ 1,86 21,06 $\pm$ 1,44	23,89 $\pm$ 1,95 23,63 $\pm$ 1,85	>0,05 <0,05
3.	Ловля, осаливание (с)	Начало эксп. Конец эксп.	29,93 $\pm$ 1,23 28,54 $\pm$ 1,31	30,02 $\pm$ 1,11 29,12 $\pm$ 1,24	>0,05 >0,05
4.	Удар, перебежка (с)	Начало эксп. Конец эксп.	56,73 $\pm$ 1,43 52,06 $\pm$ 1,25	55,12 $\pm$ 1,68 55,01 $\pm$ 1,32	>0,05 <0,01
5.	Удар на дальность (м)	Начало эксп. Конец эксп.	61,25 $\pm$ 3,56 70,63 $\pm$ 4,25	62,12 $\pm$ 4,52 63,35 $\pm$ 3,81	>0,05 <0,01
6.	Метание мяча на дальность (м)	Начало экс. Конец эксп.	59,23 $\pm$ 3,21 67,85 $\pm$ 3,53	58,7 $\pm$ 2,23 62,4 $\pm$ 2,21	>0,05 <0,05

Вывод. Результаты исследований соревновательной деятельности игроков в лапту дают основание заключить, что повышение качества игровых действий осуществляется эффективнее на основе применения динамического моделирования, проблемного и развивающего обучения, которые включают в себя разработку моделей поведения, с учетом уровней игровой деятельности.

Литература

1. Валиахметов, Р.М. Русская лапта с методикой преподавания / Р.М. Валиахметов, А.Ю. Костарев, Л.Г. Гусев. – Уфа: Изд-во: Башкирский гос. пед. ин-т, 1996. – 15 с.
2. Костарев, А.Ю. Особенности психологической подготовки игроков в русскую лапту [Текст] = Features of the psychological training of players in Russian bast shoes / А.Ю. Костарев // Теория и практика физической культуры = Theory and practice of physical education. – 2008. – № 1. – С. 47-50.
3. Костарев, А.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов различных игровых амплуа в игре русская лапта: дис. ... канд. пед. Наук / А.Ю. Костарев. – Челябинск, 1999. – 179 с.
4. Костарев, А.Ю. Народная лапта: учебно-методическое пособие. / А.Ю. Костарев. – Уфа: Изд-во: БГПУ, 2000. – 41 с.
5. Костарев, А.Ю. Русская лапта: учебно-методическое пособие / А.Ю. Костарев, Р.Р. Ягафаров. – Уфа: Восточный университет, 2004. – 104 с.
6. Костарев, А.Ю. Соревновательная деятельность высококвалифицированных спортсменов – игроков в русскую лапту: Монография. – М.: Советский спорт, 2004. – 224 с.
7. Костарев, А.Ю. Обоснование оптимального соотношения средств специальной физической подготовки в русской лапте/ А.Ю. Костарев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 8 (78). – С. 97-102.
8. Костарев, А.Ю. Теоретические аспекты педагогического проектирования годичного цикла тренировки высококвалифицированных спортсменов / А.Ю. Костарев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 10 (68). - С. 49-54.
9. Костарев, А.Ю. Теоретические основы педагогического моделирования в соревновательной деятельности спортсменов в русской лапте: дис. ... доктора пед. Наук / А.Ю. Костарев. – Ижевск, 2006. – 364 с.
10. Костарев А.Ю. Временные характеристики технико-тактических действий в русской лапте / А.Ю. Костарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. - № 1-2. – С. 28-30.

УДК 796.41:378 (470.57)

ФИТНЕС КОМПЛЕКСЫ С ОБЛЕГЧЕННЫМИ ГИРЯМИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ У ДЕВУШЕК- СТУДЕНТОК БАШГАУ

**FITNESS COMPLEXES WITH LIGHTWEIGHT WEIGHTS FOR THE
FORMATION OF PHYSICAL CONDITIONS IN FEMALE STUDENTS OF BASU**

Кади́ров Н.Н.¹, Абдуллин Р.Х.¹

¹ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»,
г. Уфа, Россия

Kadirov N. N.¹, Abdullin R. H.¹

¹Bashkir State Agrarian University, Ufa, Russia

«Ничто не истощает и не разрушает
человека, как продолжительное
физическое бездействие» /Аристотель/

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы значения общеразвивающих упражнений по гиревому фитнесу, анализ применения их на занятиях, полезные факторы упражнений с гирями малых весов с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и методика самостоятельных занятий. Раскрываются процессы академических занятий по физической культуре, выделяются наиболее оптимальные группы упражнений, влияющие на разные группы мышц и их эффективность. Поэтапно фитнес комплексы позволяют совершенствовать технологию формирования физических кондиций у девушек. Упражнения не имеют возрастных ограничений, доступны всем.

Abstract. This article discusses the importance of General development exercises in kettlebell fitness, analysis of their use in the classroom, useful factors of exercises with small weights, taking into account the individual characteristics of the participants and the method of independent training. The processes of academic classes in physical culture are revealed, and the most optimal groups of exercises that affect different muscle groups and their effectiveness are identified. Step-by-step fitness complexes allow you to improve the technology of forming physical conditions in girls. The exercises have no age restrictions, available to everyone.

Ключевые слова: гиревой спорт, элективная дисциплина, физические кондиции, инновационный аспект, гиподинамия, мышечный корсет.

Key words: kettlebell lifting, elective discipline, physical condition, innovative aspect, physical inactivity, muscle corset.

Введение. Устойчивая тенденция снижения уровня здоровья студентов, а точнее, студенток, одной из причин которой является недостаточная двигательная активность, привлекает внимание специалистов, стремящихся решить проблему гиподинамии. Малоподвижность как отрицательный фактор развивает у девушек симптомы ожирения. По статистике в США более 50% граждане от 18-55 лет страдают избыточным весом. Для Америки – это национальная катастрофа. Мы тоже отстаем от них ненамного. Благодаря

самым простым видам – гиревой фитнес позволяет эффективно решать вышеперечисленные проблемы. Главное – этот вид в США возведен в ранг национальной программы оздоровления нации, а ведь гиревой спорт, упражнение с гирями имеет российские корни! На сегодняшний день в этом вопросе мы намного опережаем США. Постепенно система гиревого фитнеса становится необходимым способом решения наболевших вопросов. Она является основным средством двигательной активности занимающихся. К сожалению, недостаток научно обоснованной методической литературы создает немалые трудности при проведении занятий элективной дисциплине в процессе проведения академических занятий в условиях ВУЗа [3, 4,6].

Актуальность. Выявить влияние гиревого фитнеса на формирование физических кондиций у девушек, как одного из факторов борьбы против гиподинамии. Первое направление – физическое совершенствование соревновательного характера. Второе направление – оздоровительное, что близко по духу студентам, ставящим задачу укрепления и развития физических кондиций. Гиревой фитнес – это комплекс упражнений, выполняемых циклично, преимущественно в аэробном режиме, направленных на проработку мышечных групп организма. Некоторые упражнения с гирей уникальны и не могут быть воспроизведены в других видах спорта. Циклический тренинг позволяет эффективно сжигать подкожный жир, увеличивать функциональные возможности организма, и как следствие, приводить в тонус мышечную систему. Для эффективного сжигания подкожного жира тренировочную нагрузку нужно подобрать таким образом, чтобы работа производилась на необходимом пульсе. Это достигается путем правильного подбора упражнений, компоновкой отдельных упражнений в связке.

На начальном этапе подготовки необходимо формирование мощного мышечного корсета, создание базы для совершенствования силовых упражнений, которые не должны быть ориентированы на максимальные нагрузки, ибо особенности силовых занятий для девушек и женщин, связаны с физиологическими особенностями организма.

Работа с облегченными гирями способствует оздоровлению ССС, а наклоны с энергичным выпрямлением туловища хорошо «прокачивают» в тазовом отделе и вокруг позвоночника, что укрепляет не только позвоночник, но и внутренние органы, функционирование которых находится в прямой зависимости от состояния позвоночника.

Главное на занятиях в этом возрасте – формирование мощного мышечного корсета, защищающего и поддерживающего туловище и внутренние органы, создание базы для дальнейших силовых нагрузок. Силовые упражнения ни в коем случае не должны быть ориентированы на развитие

максимальной и скоростной силы. Углубленным занятиям силовыми упражнениями должна предшествовать общефизическая подготовка. Занятия должны завершаться растяжкой мышц и суставов [1, 5, 7].

Методика и организация исследования. Для экспериментальной проверки роста и развития физической кондиции девушек в гиревом фитнесе были выбраны две основные базовые группы первокурсников – экономический и биотехнический факультеты в количестве 50 человек. Для дальнейшего исследования были определены 4 основные направления практического и теоретического характера.

На базе исследований определились изменения физического состояния девушек – студенток за I, II семестры. На начальном этапе 1 семестра проводился практический тест-допуск их состояние физической подготовленности. В завершающих этапах I, II семестров индивидуальные показатели выросли достаточно успешно, что доказывает рост физических и теоретических показаний за счёт правильной методики проведения занятий. На занятиях учитывались активность, посещаемость занятий, индивидуальные особенности занимающихся. Соблюдались дозировка упражнений, интервал отдыха между подходами и использование облегченных гирь 4,6,8 кг. Главное – без соблюдения основных правил техники безопасности в учебно-тренировочных занятиях не достичь желаемого результата [1, 5, 7]. Один из компонентов данного условия, это постоянное использование магнезии при работе с гирями!

Результат и их обсуждение. В результате исследования установлено, что три занятия по физической культуре элективного направления I, II семестра оказывают положительное влияние на общую физическую работоспособность и общую выносливость девушек, на что указывают итоговые показатели семестров. Для эффективного решения задач физического воспитания, девушкам необходимо уделять повышенное внимание развитию аэробной выносливости, гибкости и координации движений. Гиревой фитнес для девушек показывает, что силовая тренировка, при учете физиологических особенностей женского организма, способствует улучшению здоровья, укрепляет мышцы и связки тазового дна, улучшает фигуру. Правильно организованные занятия по развитию силы плодотворно влияют на здоровье и физическое развитие женского организма. Необходимо учитывать возрастные и половые особенности занимающихся силовыми упражнениями для укрепления здоровья и профессионально-прикладной подготовки [2].

Вывод. Таким образом, полученные в результате экспериментально исследования данные позволяют говорить о том, что рассмотренные средства и методы гиревого фитнеса можно использовать для эффективного

целенаправленного развития физических качеств, а также воздействия на показатели физического развития и функционально состояния систем организма девушек – студенток. Главное – данные средства можно применять как отдельно, так и в комплексе, что зависит от формы и методики проведения занятия физическими упражнениями и от поставленных в ней задач. Инновационным направлением повышения эффективности академических занятий физической культурой в ВУЗе является совершенствование средств физического воспитания путем включения в программу гиревого фитнеса. Основная задача гиревого фитнеса – физическое развитие личности. Этот фактор должен определяться как национальное достояние конкретной страны!

Литература

1. Алалыкин, А.А. Применение информационных технологий в процессе физического воспитания БГАУ [Текст] = Application of information technologies in the process of physical education BSAU/ А.А. Алалыкин, Э.Т. Ахмадуллина // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы VII Международной научно-практической конференции =Actual problems of physical culture, sports and tourism: materials of the VII International scientific and practical conference, 2013 г. / БГАУ. – Уфа, 2013. – С. 405-407.
2. Ахмадуллина, Э.Т. Оздоровительная аэробика как средство повышения работоспособности молодых специалистов / Э.Т. Ахмадуллина // Интеграция аграрной науки и производства: состояние, проблемы и пути решения : материалы всерос. науч.-практ. конф. "Агрокомплекс – 2008", 2008 г. / БГАУ. – Уфа, 2008. – С. 406–407.
3. Ахмадуллина, Э.Т. Особенности занятий физическими упражнениями с учетом менструального цикла студенток [Текст] =Features of physical exercises taking into account the menstrual cycle of students / Э.Т. Ахмадуллина, М.Н. Юрьева // Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования = Physical culture and sports in the system of higher professional education: материалы Международной учебно-методической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации, 2012 г. – Уфа, 2012. – С. 15-16.
4. Кадилов, Н.Н. Об использовании упражнений гиревого спорта в системе профессионально-прикладной физической подготовки студентов БГАУ / Н.Н. Кадилов, Н.Г. Энгельс, Э.Т. Ахмадуллина // Особенности развития агропромышленного комплекса на современном этапе: матер. Всерос. науч.-практ. конф. в рамках XXI Междунар. специализированной выставки, 2011 г. – С. 324–329.
5. Кадилов, Н.Н. Основы силовой подготовки девушек – студенток I курса в условиях ВУЗа: учебно-методическое указание / Н.Н. Кадилов, Э.Т. Ахмадуллина. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2018. – 112 с.
6. Кадилов, Н.Н. Традиции гиревого спорта в формировании профессиональных качеств, будущих специалистов агрокомплекса в

Башкортостане [Текст] = Traditions of kettlebelllifting in the formation of professional qualities of future specialists of the agricultural complex in Bashkortostan/ Н.Н. Кадиров, Э.Т. Ахмадуллина // Проблемы формирования ценностных ориентиров в воспитании сельской молодежи: матер. Междунар. науч.-прак. конф. =Problems of forming value orientations in the education of rural youth: materials of the International scientific and practical conference, 2014 г. – Уфа, 2014. – С. 164-164.

7. Кадиров, Н.Н. Элективный курс по гиревому спорту: учебное пособие / Н.Н. Кадиров, Э.Т. Ахмадуллина. – Уфа: Башкирский ГАУ. – 2016. – 71 с.

УДК 376.016:796

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ ПРИ РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ**
EDICAL AND BIOLOGICAL SUPPORT OF PHYSICAL CULTURE
IN THE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN CHILDREN

Калюжин В.Г.¹, Васильева П.А.¹

**¹Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь**
Kalyuzhin V.G.¹, Vasilyeva P.A.¹

¹Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus
kvg-med@tut.by

Аннотация: Работа посвящена актуальной теме – развитию гибкости дошкольников. В статье приводятся тесты, направленные на развитие и совершенствование гибкости у дошкольников, что позволяет им быстрее овладеть различными двигательными действиями.

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

Abstract: The work is devoted to an urgent topic the – development of flexibility of preschoolers. The article provides tests aimed at developing and improving flexibility among preschoolers, which allows them to quickly master various motor actions.

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

Актуальность. Такое физическое качество как гибкость является необходимым не только в спорте, но и в повседневной жизни. С его проявлениями мы встречаемся везде и всюду. Это качество в той или иной степени присуще каждому из нас. Наряду с ловкостью, быстротой, силой и выносливостью гибкость является тем «пятым китом», который необходим для формирования физически гармонично развитого человека. Если внимательно понаблюдать за людьми в повседневной жизни, то можно увидеть, что одному для того, чтобы поднять какую-то вещь с земли, придётся присесть, а другому – нагнуть вперёд только корпус. Для некоторых переступить большую лужу –

пустяк, достаточно сделать широкий шаг, другим же необходимо её обойти. С возрастом многим людям большинство простейших движений становятся недоступными. А ведь этого можно избежать, выполняя несложные специальные упражнения для развития гибкости [5].

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

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

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

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

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

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

Гибкость не только можно, но и нужно развивать у детей дошкольного возраста, что способствует как общему физическому развитию детей, так и

последующему достижению высоких спортивных результатов. Наиболее успешно гибкость формируется в физических упражнениях. К каждому упражнению необходимо относиться сознательно, помня, что, упражняя тело, мы влияем на мозг. Физические упражнения учат ребёнка не только ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, но и чувствовать ответственность за красоту движений и своё здоровье [3].

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

Методы и организация исследования. Для оценки уровня развития гибкости нами были использованы следующие тесты:

Тест «Потягушки»

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

Тест «Мельница»

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

Тест «Маленький йог»

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

Тест «Кукла»

Оборудование: зал с ковровым покрытием. Методика выполнения: ребёнок встаёт прямо, ноги на ширине плеч, плавно нагибается, опуская корпус

тела, руки расслабленно висят. Затем ребёнок выпрямляется и прогибается немного назад в спине. Оценка теста: учитывается угол наклона вперед и назад.

Тест «Собачка»

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

Тест «Колечко»

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

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

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

Вывод. В заключение нашей работы можно сделать вывод, что разработанные нами тесты для определения степени развития гибкости у детей дошкольного возраста надежны в использовании и могут применяться на уроках физической культуры в учреждениях дошкольного образования для контроля за формированием и развитием гибкости у детей дошкольного возраста.

Литература

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

УДК 376.016:796 - 053.5

ВОПРОСЫ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДИЗАРТРИЕЙ

QUESTIONS OF MEDICAL AND BIOLOGICAL SUPPORT OF PHYSICAL
CULTURE OF PRESCHOOL CHILDREN WITH DYSARTHRIA

Калюжин В.Г.¹, Зыбина О.Л.¹

¹Белорусский государственный университет физической культуры,

Минск, Республика Беларусь

Kalyuzhin V.G.¹, Zybina O.L.¹

¹Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus,

kvg-med@tut.by

Аннотация. Работа посвящена выявлению средств и методов коррекции развития равновесия у детей с дизартрией. Приведены результаты сравнения развития равновесия у здоровых и больных детей. Описана разработанная коррекционная развивающая программа для нормализации уровня развития детей с дизартрией.

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

Abstract. The work is devoted to identifying tools and methods for correcting the development of balance in children with dysarthria. The results of comparing the development of balance in healthy and sick children are presented. The author describes the developed educational program for normalizing the level of development of children with dysarthria.

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

Актуальность. В настоящее время отмечается резкое увеличение детей с отклонениями в психомоторном и речевом развитии. Заметно возросло количество коррекционных групп и классов, всевозможных реабилитационных центров и консультаций.

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

С точки зрения физиологии многие нарушения речи представляют собой и нарушение двигательная активность. Оно может быть вызвано подражанием неправильному двигательному образу, поражением двигательных центров или проводящих путей, функциональной недостаточностью нервной системы или психическим торможением [1].

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

При этом ряд авторов утверждают, что традиционные общепринятые психолого-педагогические методы во многих случаях перестали приносить желаемые результаты и в процессе обучения, и в процессе направленной коррекции. Результаты не достигаются в полном объеме, так как в современной популяции детей преобладают системные нарушения психофизических функций с обилием мозаичных, внешне разнонаправленных дефектов. Проблемы поиска эффективных здоровьесберегающих и коррекционных технологий остаются актуальными и для дошкольного учреждения, и для муниципального и регионального управления образованием.

Попытки внедрять различные модели оздоровительных, коррекционно-развивающих программ, новые формы занятий, предлагаемых различными авторами без учета возможностей дошкольного образовательного учреждения и знания контингента занимающихся, не приводят к желаемым результатам. Адаптивная физическая культура является доступной и универсальной формой эффективного физического воспитания и направленной коррекции моторной функции детей

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

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

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

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

Методы и организация исследования. Оценку состояния развития равновесия мы проводили с помощью разработанных нами следующих тестов:

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

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

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

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

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

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

Тест «Прыжки через барьер». Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: на ковровом покрытии 4 массажных валика (длина 33 см, диаметр 13 мм), гимнастическая палка (длина 75 см, диаметр 21 мм). Методика: испытуемый на двух ногах боком перепрыгивает через гимнастическую палку на высоте 15 см 10 раз. Оценка: определяется время (в секундах) перепрыгивания через веревку по количеству прыжков из 10 попыток.

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

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

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

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

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

Таблица 1

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

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

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

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

Заключение. В результате изучения было установлено, что у детей с дизартрией развитие равновесия значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии.

Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по адаптивной физической культуре для развития равновесия у детей с дизартрией, которая включала в себя разнообразные комбинации движений в различных исходных положениях, упражнения с инвентарем и с элементами креативных телесно-ориентированных практик.

Литература

1. Потапенко, Д.М. Методические проблемы адаптивной физической культуры у детей с дизартрией / Д.М. Потапенко, В.Г. Калюжин // Молодежь-науке – X. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса: Матер. молодежной науч.-практ. конф., 2018 г. / СГУ –Сочи, 2018. –С. 837–842.

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

3. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.

УДК 796.011.3

**ВОПРОСЫ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
С ПОМОЩЬЮ ФИТНЕС-ЙОГИ**

**QUESTIONS OF MEDICAL AND BIOLOGICAL SUPPORT OF
PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS WITH THE HELP OF FITNESS YOGA**

Калюжин В.Г.¹

**¹Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь**

Kalyuzhin V.G.¹

**¹Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus,
kvg-med@tut.by**

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме оздоровления учащейся молодежи, методические приемы использования коррекционно-развивающей программы по фитнес-йоги для формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья студентов.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, йога, фитнес-йога, асана.

Abstract. The article contains theoretical and methodological materials on the problem of improving the health of students, methodological methods of using a corrective and developmental program for fitness yoga to form a healthy lifestyle and strengthen the health of students.

Keywords: students, physical culture, yoga, fitness yoga, asana.

Актуальность. Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров, тесно связано с сохранением и укреплением здоровья, повышением работоспособности студенческой молодежи. Овладение профессией требует не только усвоения определенного объема знаний и навыков, оно предполагает определенный жизненный настрой, предъявляет высокие требования к личностным качествам человека и далеко не в последнюю очередь – к его физическому и психическому здоровью.

В настоящий момент на кафедре физической культуры и спорта используются различные методы оздоровительной и коррекционной работы. Одним из методов оздоровления студенческой молодежи представлена коррекционно-развивающая программа по фитнес-йоге [4].

В чем разница фитнес-йоги и классической йоги. Классическая йога – это, в первую очередь, глубокая философская система, цель которой переосмысление жизни человека, выход из круговорота жизни и смерти. Далеко не все люди согласны глубоко погружаться в философию йоги и менять свое мировоззрение в соответствии с ее ценностями. Однако физические практики йоги, способны великолепно влиять на физическое и психологическое здоровье

человека. В XX веке американские исследователи создали, а европейцы подхватили такое направление как фитнес-йога [2].

Сегодня йога находится на пике популярности, и во всем мире большое количество людей занимаются физическими практиками именно с помощью этой системы. Регулярные занятия йогой позволяют сохранить здоровье и поддержать все функции организма в активном состоянии. Практика йоги незаменима также в качестве профилактики болезней, для поддержания хорошей физической формы и эмоциональной уравновешенности [1].

Из традиционной хатха-йоги в систему фитнеса интегрированы асаны, виньясы, а также ряд дыхательных упражнений пранаямы. Основу физических упражнений в йоге составляют асаны – специальные положения тела. Асаны – это преимущественно статические позы тела; напряжение мышц и раздражение мышечных нервов в этих позах оказывает воздействие на центральную нервную систему, а через нее на работу сердца, органов кровообращения и дыхания. Асаны дают профилактический, терапевтический и психотерапевтический эффект. Они воздействуют на пищеварительную, сердечно-сосудистую, эндокринную системы, на систему выделения и весь двигательный аппарат [3].

Асаны помогают укреплять неразвитые мышцы, разрабатывают суставы, позвоночник, уменьшает ригидность связок и сухожилий. В отличие от обычной физкультуры, кроме напряжения и расслабления мышц происходит растяжение, скручивание и сжатие мышц и сухожилий. За счет длительности удержания асаны оптимизируют работу опорно-двигательного аппарата. В фитнес-йоге существуют асаны, которые благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат и, в том числе, на осанку. Правильная осанка способствует нормальному функционированию всех органов и систем организма. Недостаточная гибкость искажает осанку, но и чрезмерное развитие гибкости и ослабления мышечного тонуса тоже отрицательно влияет на осанку и позвоночник. При занятиях фитнес-йогой сочетается развитие гибкости с укреплением мышц.

Фитнес-йога направлена на улучшение работы не только тела, но и оказывает воздействие на психоэмоциональное состояние и умственную деятельность посредством применения дыхания йоги. Механическое воспрепятствование экскурсии грудной клетки с одной стороны стимулирует усиление носового дыхания с противоположной стороны. Таким образом, выполнение скрученных поз может оказывать влияние на умственную деятельность и психическое состояние человека (ограничение подвижности грудной клетки с одной стороны во время выполнения позы – усиление

носового дыхания с противоположной стороны – повышение активности соответствующего полушария головного мозга.

Цель исследования – изучить влияние разработанной коррекционно-развивающей программы по фитнес-йоге на физическое развитие студенток, относящихся к подготовительной медицинской группе здоровья.

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился в 2 этапа: 1 этап с сентября по декабрь, 2 этап – с февраля по май. В исследовании приняли участие студентки 1 курса, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительным и основным группам по физической культуре. Уровень развития координационных способностей и особенности функционального состояния организма у взятых нами под наблюдение студенток определялся по следующим тестам:

Функциональные пробы для определения состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Проба Руфье: используют для оценки адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке. Методика проведения: у испытуемого, находящегося в течение 5 минут в положении сидя, определяют пульс за 15 сек. (P_1). Затем испытуемый выполняет нагрузку в виде 30 приседаний за 45 сек. После нагрузки садится и у него вновь подсчитывают пульс за первые 15 сек (P_2) и последние 15 сек (P_3) первой минуты восстановления. Оценивают физическую работоспособность по индексу Руфье (ИР), который высчитывается по формуле $ИР = [(P_1 + P_2 + P_3) * 4 - 200] / 10$

Проба Штанге: измеряется максимальное время задержки дыхания после субмаксимального вдоха. Методика проведения: исследуемому предлагают сделать вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85–95% от максимального. При этом плотно закрывают рот и зажимают нос пальцами. Регистрируют время задержки дыхания.

Проба Генчи: регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха.

Методика проведения: исследуемому предлагают сделать глубокий вдох, затем максимальный выдох. Исследуемый задерживает дыхание при зажатом пальцами носе и плотно закрытом рте. Регистрируется время задержки дыхания между вдохом и выдохом.

Тесты для определения физической подготовленности

Подъем прямых ног. Принять положение лёжа на спине на гимнастическом мате. Руки завести под поясницу, ладонями вниз (можно под поясницу поместить небольшой валик). Ноги выпрямить и сомкнуть их вместе. На выдохе поднять обе ноги вверх, соблюдая угол 90 градусов. Колени не сгибать. В конечной точке задержаться на 1–2 секунды. На вдох медленно

опустить нижние конечности, стараясь не касаться поверхности. Приблизительное расстояние от пола до пяток должно составлять 15–20 см. Повторить максимальное количество раз за один подход.

Сгибание и разгибание рук в упоре. Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса. Методика выполнения: используя скамью, занять исходное положение: упор лежа о скамью, руки прямые на расстоянии ширины плеч, туловище не сгибается в тазобедренном суставе, отжимания считаются выполненными правильно, когда руки сгибаются до 90 градусов, затем полностью разгибаются. Оценивается максимально возможное количество. Отжимания, выполненные со сгибанием туловища в тазобедренном суставе, не засчитываются.

Поднимание туловища за 60 секунд. Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища. Методика выполнения. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, руки скрестно на груди (пальцы касаются лопаток). Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бедер; обратным движением вернуться в И.п. Засчитывается количество сгибаний за 60 с.

Наклон вперед из положения сидя. Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов. Методика выполнения: И.п. – сидя на полу (без обуви), ноги вытянуты, стопы вертикально, расстояние между пятками 20–30 см, руки вытянуты вперед (ладонями вниз). Партнер прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. В качестве измерителя использовать линейку или сантиметровую ленту, протянутую между стопами вдоль внутренней поверхности ног. Отсчет ведут от нулевой отметки, находящейся на уровне пяток испытуемого. Выполняются сначала три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке или ленте), затем четвертый наклон – основной. Это положение испытуемый держит 2 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Он записывается со знаком плюс (+), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и со знаком минус (–), если пальцы не достали до нее.

Результаты и их обсуждение. Был проведен сравнительный анализ функционального состояния организма и уровня развития координационных способностей у студенток 1 курса в подготовительном учебном отделении (ПО) и основном учебном отделении (ОО) (см. таблицу 1).

Таблица 1

Сравнение уровня функционального состояния организма
у исследуемых подготовительного и основного отделений

ТЕСТЫ	ПО	ОО	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Проба Руфье	13,3±0,63	9,8±0,61	3,18	3,65	<0,01
Проба Штанге (с)	46,0±2,20	56,0±3,38	4,22	3,65	<0,001
Проба Генчи (с)	27,7±0,82	33,7±1,70	3,77	3,65	<0,001
Поднимание туловища (к-во/мин.)	45,3±0,86	52,9±0,61	6,19	3,65	<0,001
Подъем прямых ног (раз)	30,1±1,02	46,7±2,35	8,99	3,65	<0,001
Наклон вперед (см.)	13,8±1,15	20,2±0,98	4,36	3,65	<0,001
Сгибание и разгибание рук (раз)	12,5±1,35	21,2±1,07	5,62	3,65	<0,001

Как видно из данных таблицы 1, между результатами контрольных тестов у исследуемых и здоровых студенток есть статистически достоверные различия. Оценка результатов по индексу Руфье показывает, что здоровые студенты имеют средний уровень адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке, а исследуемые в контрольной группе имеют недостаточную адаптацию к физической работоспособности. Функциональное состояние системы внешнего дыхания у исследуемых контрольной и экспериментальной групп на хорошем уровне, отличные показатели у студенток основной медицинской группы. Из-за плохого уровня развития статического равновесия у занимающихся в подготовительном отделении время выполнения всех тестов было меньше, нежели у здоровых девушек того же возраста из основного учебного отделения.

Учитывая, что занимающиеся в подготовительном учебном отделении имеют ряд противопоказаний, такие как; продолжительные забеги, прыжки, многочисленные повторения упражнений, нагрузки высокой интенсивности и др. альтернативным средством предложено занятия по фитнес-йоге.

Вывод. Проведя сравнительный анализ функционального состояния организма и уровень развития координационных способностей у студенток 1 курса подготовительного учебного отделения и основного учебного отделения, можно сделать следующие выводы:

1. Студенты подготовительной медицинской группы, хотя и могут быть названы практически здоровыми людьми, в физическом развитии отстают от своих здоровых сверстников и имеют невысокую физическую подготовленность, это статистически достоверно.

2. Рекомендованы дополнительные занятия с целью повышения физического развития и функционального состояния. Разработана и

апробирована коррекционно-развивающую программа с применением средств фитнес-йоги, направленную на развитие функциональных возможностей и координационных способностей студенток.

Литература

1. Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги. Йога Дипика / Б.К.С. Айенгар –Сыктывкар: Изд-во «Флинта», 2017. – 480 с.
2. Вайдер, С. Йогалатес для вас / С. Вайдер. –М.: Феникс, 2007. –192 с.
3. Дюков, В.М. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе / В.М. Дюков, Н.В. Скурихина // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 10. – С. 107–111.
4. Юденко, А.Н. Проблемы формирования системы оздоровления студенческой молодежи средствами фитнес-йоги / А.Н. Юденко, В.Г. Калужин // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: матер. VIII междунар. науч.-практич. конф., 28 февраля 2019 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». –Екатеринбург, 2019. – С. 695-699.

УДК 796.614.378

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В БОРЬБЕ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА VALUE OF PHYSICAL EXERCISES IN THE FIGHT AGAINST DISEASES OF THE SUPPORT-MOTOR APPARATUS

Каримов В.В.¹, Рузибоев Ш.Х.¹

¹Ташкентский Государственный Стоматологический Институт,
Ташкент, Узбекистан

Karimov V.V.¹, Ruziboev Sh.X.¹

Tashkent State Dental Institute, Tashkent, Uzbekistan

valeriy.karimov.88@mail.ru, sherzodruziboyev85gmail.com

Аннотация. В этой статье рассматриваются лечебные физические упражнения и нагрузки, направленные на борьбу с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Он занимает особое место в жизни человека. В него входят костная система, связки, суставы, скелетные мышцы. Опорно-двигательная система человека особенна и при этом у нее большие анатомические и функциональные резервы. Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья нужна определенная двигательная активность. В этом случае лучше всего подходят физические упражнения.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат; спорт; физические упражнения; физическая нагрузка

Abstract. This article discusses therapeutic exercise and stress aimed at combating diseases of the musculoskeletal system. It occupies a special place in human life. It includes the skeletal system, ligaments, joints, skeletal muscles. The human musculoskeletal system is special and at the same time it has large anatomical and functional reserves. For the normal functioning of the human body and the

preservation of health requires a certain physical activity. In this case, exercise is best.

Keywords: musculoskeletal system; sport; physical exercise; exercise stress

Актуальность. Сегодня проблема заболеваемости костно-мышечной системы является актуальной и социально-значимой. Люди во всем мире пытаются найти лучший способ в лечении и в дальнейшей реабилитации заболеваний, связанных с врожденными и приобретенными пороками развития опорно-двигательного аппарата.

Исходя из этого, в реабилитационный комплекс больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата входит консервативное, хирургическое лечение, протезирование, направленное на восстановление возможностей поврежденных тканей.

Цель и задачи. Главной целью нашей научной работы является рассмотрение и изучение различных видов физической нагрузки, которую смогут включить в свой реабилитационный комплекс лечения пациенты, имеющие проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Задачи, которые мы ставили перед собой, заключаются в анализе литературы спортивной медицины, в выявлении основных причин, лежащих в основе заболеваний опорно-двигательного аппарата и, в выявлении наиболее удачных и простых в выполнении упражнений для лечения и реабилитации пациентов, с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Методы исследования. Теоретические (абстрагирование; обобщение; изучение и анализ литературы; сравнительный анализ).

Анализ исследований. По данным научных исследований именно многопрофильность реабилитации способствует предупреждению инвалидности и восстановлению функциональных возможностей организма больного и возвращение его к трудовой деятельности.

Наиболее распространенной причиной повреждения опорно-двигательного аппарата является расхождение между нагрузкой на суставы и способностью хряща противостоять этому. В результате происходит быстрое "старение" суставного хряща. При этом теряется эластичность, суставные поверхности становятся грубыми, стертymi, на них появляются трещины. Позже присоединяется воспаление, в ответ на которое происходит патологический рост кости, вплоть до анкилоза и полного нарушения функции сустава.

Среди заболеваний костно-суставной системы включают: приобретенные системные заболевания опорно-двигательного аппарата и врожденные деформации скелета, такие как: амниотическое сужение, ложные суставы,

хондродистрофия, дефекты конечностей и другие разнообразные патологии позвоночника и суставов. Причинами врожденных деформаций являются генетические, эндогенные и экзогенные факторы. Экзогенными факторами врожденных деформаций являются атипичная форма матки, вынужденное положение плода, обвитие пуповиной, уплотнение плаценты. Также, не исключены, различные физические радиоактивные химические инфекционные факторы, которые негативно влияют на развитие плода.

Еще одной причиной развития различных патологий со стороны опорно-двигательного аппарата – гиподинамия или ограничение двигательной активности. Она возникает вследствие малоподвижного образа жизни, переедания, автоматизации всех видов деятельности человека. Такая эволюция способствует развитию ожирения, гипертонической болезни, атеросклероза, ишемической болезни сердца и ряда других патологий.

Сегодня имеется большое количество методов лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. Например, консервативными методами: ЛФК, различные виды физиотерапии, массаж, очень широко применяются корректирующие повязки и ортопедическая обувь, ортезы, корсеты. Все эти методы лечения являются основными методами физической реабилитации, поскольку направлены на восстановление функциональных и анатомо-физиологических возможностей организма. Продолжительная гиподинамия может ухудшить течение заболевания и вызвать ряд осложнений. В связи с этим следует проводить комплексное лечение, как можно быстрее, с момента выявления заболевания, которое должно включать не только медикаментозные, хирургические методы, но и физические.

Физических методов лечения довольно много. И одним из самых эффективных является лечебная физкультура или ЛФК. Применение ЛФК помогает восстановить нарушенные функции поврежденных конечностей после травм, сохранить подвижность суставов и лечить болезни опорно-двигательного аппарата в целом. Лечебная физкультура считается терапевтическим методом лечения и, следовательно, должна применяться строго по показаниям и под контролем врачей.

ЛФК стимулирует защитные механизмы, ускоряет и улучшает развитие компенсаций, улучшает обмен веществ и регенеративные процессы, восстанавливает нарушенные функции. Лечебное действие физических упражнений проявляется в виде четырех основных механизмов: тонизирующего влияния, трофического действия, формирования компенсаций, нормализации функции.

Физические упражнения и дозированная нагрузка позволяют повышать прочность опорно-двигательного аппарата, костно-суставной системы,

способствуют устранению кривизны в позвоночнике, развитию хорошей осанки, повышают дыхательную функцию и расширяют грудную клетку. Систематическая физическая подготовка наращивает мышечную силу именно за счет увеличения количества, утолщения мышечных волокон и повышения их эластичности.

Чередование упражнений, которые активизируют процессы возбуждения в центральной нервной системе (для больших групп мышц, с выраженным мышечным усилием быстрыми темпами), с упражнениями, усиливающими процессы торможения (дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц), способствуют восстановлению нормальной подвижности нервных процессов. Трофический эффект физических упражнений проявляется в том, что под влиянием мышечной деятельности улучшаются метаболические процессы и регенерация в организме. Занятия спортом и специальные упражнения помогают сократить время между функциональным и клиническим восстановлением пораженных тканей опорно-двигательного аппарата.

Вывод. При использовании физической нагрузки в целях лечения нужно полностью отдавать себе отчет в том, что только вы теперь управляете функциями своего опорно-двигательного аппарата, посредством вмешательства в нормализацию его работы. Основное влияние нагрузок характеризуется общей стимуляцией физиологических функций.

До назначения занятий лечебной физкультурой определяются задачи терапевтического использования физических упражнений, а также средства и формы их решения. Для того чтобы физические упражнения были эффективными, необходимо учитывать стадию развития заболевания, реакцию организма на него, состояние всех органов и систем пациента, которые не вовлечены в процесс болезни, психологическое состояние и настрой пациента, его отношение к болезни и другие индивидуальные особенности. Во всех случаях важно помнить о принципах сочетания общих и местных эффектов физических упражнений, поскольку восстановление в значительной степени зависит от общего состояния пациента и позитивного настроения.

Физическое воспитание должно быть систематическим и регулярным. Прежде чем делать какие-то упражнения, следует проконсультироваться со специалистом. Все упражнения должны выполняться медленно и осторожно, под строгим контролем врача лечебной физкультуры, чтобы избежать новых травм или напряжения.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении состоят в дифференцированном практическом применении современных методов и средств ЛФК в комплексной реабилитации больных с заболеваниями опорно-

двигательного аппарата специалистами лечебных учреждений при назначении комплексов и оценки их эффективности.

Практические рекомендации. Основные упражнения, на которые мы советуем сделать акцент:

1) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса выполняются из самых разнообразных стартовых положений (стоя, сидя, лежа, на коленях). Движения в стороны, вверх, вперед и назад выполняются как с прямыми руками, так и согнутыми в локтевых суставах. Упражнения для рук и плечевого пояса могут широко использоваться в сочетании с упражнениями для других групп мышц (ноги и туловище).

2) Упражнения для мышц шеи в основном сгибание головы вперед, назад, повороты головы в сторону и вращательные движения головы и шеи.

3) Упражнения для мышц тела способствуют развитию двигательной функции в позвоночнике. Это в основном изгибы и повороты в различных направлениях. Их выполняют из исходного положения, стоя, сидя, лежа на животе и спине, на коленях.

4) Упражнения, нормализующие мышечный тонус, приводя его в расслабленное состояние. Это - поднятие рук и свободное, расслабленное опускание, наклон вперед с опущенными руками, расслабление мышц, сидя, лежа. Движения тела должны осуществляться без лишнего напряжения, так называемый, релаксирующий эффект.

5) Упражнения для мышц ног следует подбирать с учетом всех групп мышц, которые выполняют сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, а также отведение и приведение бедер. Это различные движения с согнутыми и прямыми ногами, выпады назад, вперед, в сторону. Подъемы ног, приседания на двух и одной ногах с опорой и без, прыжки на месте, прыжки на одной или двух ногах.

Литература

1. Зайцева, И.А. Многоуровневая подготовка специалистов в медицинском вузе / И.А. Зайцева, К.И. Бендер// Современные проблемы медицинской науки. – 1999. С. 117-120.
2. Карпман, В.Л. Сердечно-сосудистая система и транспорт кислорода при мышечной работе / В.Л. Карпман. – М.: ГЦОЛИФК, 1985., с. 135.
3. Козлова, Л.В. Основы реабилитации: учеб. пособие / Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семененко. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 480 с.
4. Кошечкип, Г.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, специализирующихся в хирургии и стоматологии / Г.Д. Кошечкип // Материалы научной конференции по законченным исследованиям СГМУ, 1994 г. / СГМУ. - Саратов, 1994. - С. 108-110.

5. Репин, В.Ф.К вопросу анализа мотива оздоровительной деятельности студентов медицинского университета / В.Ф. Репин, А.А. Касаткин, Г.А. Сафронов // Материалы межвузовской научно-практической конференции. Здоровье и образование. - Саратов, 1997, - С. 71-72.
6. Прилипко, Н.С. Потребность взрослого населения в медицинской реабилитации / Н.С. Прилипко // Вестник восстановительной медицины. – 2013. – №3. – С. 2-7.
7. Светличная Н.К. Основные факторы развития здоровья подрастающего поколения / Н.К. Светличная // Материалы Междунар. Конфер. «Здоровая семья – основа здорового общества». – Т., 2012. – С. 126 – 130.
8. Харламов, Е.В. Генетико-математическое прогнозирование тяжести нарушения функций опорно-двигательного аппарата / Е.В. Харламов // Естественные науки. – 2003. – №1. – С. 105-107.

УДК 796.614.378

**КОРРЕКЦИЯ ВЕГЕТАТИВНОГО СТАТУСА
СТУДЕНТОВ-СТОМАТОЛОГОВ С ПОМОЩЬЮ
ПРОФИЛАКТИКИ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ**
CORRECTION OF VEGETATIVE STATUS OF STUDENTS
DENTISTS WITH HELP OVER VOLTAGE PREVENTIONS

Каримов В.В.¹

¹**Ташкентский Государственный Стоматологический Институт,**

Ташкент, Узбекистан

Karimov V.V.¹

Tashkent State Dental Institute, Tashkent, Uzbekistan

valeriy.karimov.88@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются показатели сердечно-сосудистой системы студентов-стоматологов, влияние физической нагрузки на организм студентов-стоматологов. Так же рассматривается профилактика перенапряжения и коррекция вегетативного статуса у студентов-стоматологов с помощью исследований.

Ключевые слова: функциональная и ортостатическая проба, степэргометрия, сердечно-сосудистая система, опорно-двигательный аппарат, кардиореспираторная система, вегетативный статус, перенапряжение.

Abstract. This article discusses the indicators of the cardiovascular system of students of dentists, the effect of physical activity on the body of students of dentists. It also examines the prevention of overvoltage and the correction of autonomic status in dental students through research.

Key words: functional and orthostatic test, step ergometry, cardiovascular system, musculoskeletal system, cardiorespiratory system, autonomic status, overstrain.

Актуальность. Актуальность данной проблемы возрастает в связи с тем, что стоматологическая помощь является одной из самых массовых специализированных видов медицинской помощи населению. По числу посещений этот вид медицинской помощи стоит на втором месте после терапевтической и составляет около 17% всех.

Экспериментально доказано, что способность к управлению воспроизведением точности движения у учащихся медицинских лицеев и студентов стоматологического института, а также возможности опорно-двигательного аппарата к выполнению сложно-координированных движений при длительных статических нагрузках могут совершенствоваться путем использования специальных физических упражнений, технических средств обучения, тренажеров и приспособлений.

Целью исследования было изучение реакций систем организма и их изменений при сочетании функциональных и ортостатических проб, а также, разработка цикла специальных упражнений для студентов стоматологов.

Методы исследования. Одним из методов определения вегетативного обеспечения является ортостатическая проба, при помощи которой исследуются регуляторные гемодинамические реакции.

Организация исследования. Первоначально в экспериментальную группу отобрали более подвижных учащихся стоматологического института, а также имеющих медицинский допуск к занятиям по физической культуре. В эту группу вошли 24 студента 202-ой группы факультета детской стоматологии, обучающиеся на II курсе Ташкентского государственного стоматологического института.

Были проведены степэргометрия, ортостатическая проба и анкетирование.

В ходе эксперимента, на основании разработанного нами плана-графика, экспериментальная группа помимо учебной программы, занималась в секции по футболу. Занятия проводились в течение всего учебного года, 2 раза в неделю по 90 минут. Включение систематических секционных занятий по футболу и участие в различных соревнованиях является основной особенностью экспериментальной группы. Для контроля деятельности сердечно-сосудистой системы было проведено тестирование в начале и в конце эксперимента (таблица №1).

Таблица 1

**Показатели сердечно-сосудистой системы студентов
стоматологов**

До (I) и после (II) эксперимента

№	Ф.И.О.	Количество шагов (2 мин)		Пульс, уд./мин					
				В положении лёжа		В положении сидя		На 10' стояния	
		I	II	I	II	I	II	I	II
1	А-в А.	218	225	94	82	108	98	96	86
2	А-в К.	180	190	68	60	96	90	76	70
3	А-в И.	204	220	72	164	110	94	80	72
4	З-в Н.	196	212	108	90	126	116	102	94
5	И-в Ш.	200	215	72	62	96	88	84	78
6	И-в Б.	236	240	60	58	98	92	72	66
7	К-в У.	274	280	72	70	120	100	90	80
8	М-в Х.	220	226	60	58	82	74	76	70
9	Н-д Н.	240	250	72	70	182	140	120	108
10	П-в А.	214	220	66	60	120	102	92	80
11	С-в Ф.	130	148	112	102	92	82	88	78
12	Х-в А.	224	237	72	66	90	80	90	82
13	А-в Б.	244	256	66	60	120	110	120	110
14	А-в К.	221	260	92	84	108	92	96	84
15	Б-в С.	194	201	126	112	90	84	88	78
16	И-в Р.	178	212	96	86	100	118	90	86
17	М-в Ж.	201	223	42	42	71	109	94	91
18	М-в И.	197	201	102	94	87	97	90	69
19	М-в Ф.	186	199	100	100	120	107	90	81
20	Р-в С.	151	167	88	71	87	80	93	90
21	С-в Б.	215	226	82	87	70	98	84	81
22	Т-в Н.	164	187	78	72	84	92	86	79
23	Х-в С.	159	163	92	87	74	86	96	94
24	Ш-в А.	180	196	74	67	71	80	84	80
<u>X</u>		210,05	223,16	83,68	76,31	109,58	96,84	91,26	82,26
<u>δ</u>		30,35	28,86	20,88	18,46	21,75	15,03	12,62	11,99

Для определения сердечно-сосудистой системы студентов стоматологов мы воспользовались ортостатической пробой. Число шагов в среднем составило $210,05 \pm 30,35$. Пульс в положении лёжа, в положении сидя и на 10 минуте в среднем составил $83,68 \pm 20,88$; $109,58 \pm 21,75$ и $91,26 \pm 12,62$ соответственно.

С помощью вышеизложенных методов показатели ССС у студентов стоматологов улучшились как по количеству шагов (в среднем $223,16 \pm 28,86$), так и по показателям пульса ($76,31 \pm 18,46$; $96,84 \pm 15,03$ и $82,26 \pm 11,99$ соответственно).

В целях профилактики и коррекции состояния перенапряжения студентов стоматологов можно использовать следующие группы упражнений:

- миотонизирующие или миорелаксирующие упражнения;
- позиционные статические или релаксационные упражнения;
- закаливание тонизирующего или расслабляющего характера;
- гипоксическое или аэробное дыхание;
- дыхание с удлинённым вдохом или выдохом.

Вывод. Полученные результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что разработанная программа профилактики перенапряжения с помощью коррекции вегетативного статуса у студентов стоматологов позволила улучшить функциональное состояние и оказала позитивное действие на опорно-двигательный аппарат и кардиореспираторную систему.

Экспериментально установлено, что студенты-стоматологи, которые кроме учебной программы по физическому воспитанию занимаются в секциях футбола, показывают значительные улучшения показателей сердечно – сосудистой системы.

Для повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов (гиподинамия, гипокинезия) и в целях профилактики возможных профессиональных заболеваний у специалистов-стоматологов (остеохондроз, варикозное расширение вен и др.) необходимо соблюдение рационального двигательного режима.

Обучение в стоматологическом институте обеспечивает четкую преемственность и профессиональную направленность педагогического процесса по физическому воспитанию обучающихся и позволяет решать задачи оздоровительной, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовки.

Литература

1. Зайцева, И.А. Многоуровневая подготовка специалистов в медицинском вузе / И.А. Зайцева, К.И. Бендер // Современные проблемы медицинской науки. – 1999. С. 117-120.
2. Журлова, Ю.В. Физическая культура в жизни студента / Ю.В. Журлова // Матер. межвуз. науч.-прак. конф., 1997 г. / СГПИ –Саратов, 1997. – С. 123-124.
3. Карпман, В.Л. Сердечно-сосудистая система и транспорт кислорода при мышечной работе / В.Л. Карпман. – М.: ГЦОЛИФК, 1985., с. 135.
4. Кошечкип, Г.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, специализирующихся в хирургии и стоматологии / Г.Д.

Кошечкип // Материалы научной конференции по законченным исследованиям СГМУ, 1994 г. / СГМУ. - Саратов, 1994. - С. 108-110.

5. Нуримов, Р.И. Техничко-тактическая и физическая подготовка футболистов / Р.И. Нуримов – Ташкент, 2001.
6. Репин, В.Ф. К вопросу анализа мотива оздоровительной деятельности студентов медицинского университета / В.Ф. Репин, А.А. Касаткин, Г.А. Сафронов // Материалы межвузовской научно-практической конференции. Здоровье и образование. - Саратов, 1997, - С. 71-72.

УДК 796.015

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ В ГРУППЕ СПС НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ ФОЗОЖ

INFLUENCE OF SWIMMING ACTIVITIES IN THE ATP GROUP ON THE
FOZOZH STUDENTS ORGANISM

Кислюк К.И.¹

¹УО ВО Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

Kislyuk K.I.¹

¹UO «Polesky State University», Pinsk, Belarus

Аннотация. Статья посвящена теоретико-методологическому обоснованию, связанному с плаванием в условиях функционирования учреждений образования (на примере вуза).

Ключевые слова: плавание, физические качества, спортивно-педагогическое совершенствование.

Abstract. The article is devoted to the theoretical and methodological substantiation associated with swimming in the conditions of functioning of educational institutions (for example, a university).

Keywords: swimming, physical qualities, sports and pedagogical improvement.

Актуальность. Многочисленные исследования, связанные с плаванием, свидетельствуют, что в процессе занятий происходят позитивные изменения в различных органах и системах организма, психоэмоциональном состоянии студентов [1,2, 3].

Занятия спортивно-педагогическим совершенствованием (СПС) по плаванию студентов вуза входят не только в систему подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта, но и способствуют воспитанию физической культуры личности [2].

В системе физического воспитания плавание представлено в качестве: массового средства разностороннего физического воспитания и жизненно необходимый навык, овладеть которым должен каждый гражданин с детских лет; массового средства оздоровления, закаливания, активного отдыха

населения; средства профессионально-прикладной подготовки к труду и обороне страны; вида массового детского и подросткового спорта и спорта высших достижений. Плавание является эффективным средством повышения уровня физической подготовленности, физической реабилитации [1, 2, 3].

В воде, благодаря ее физическим свойствам, движения выполняются плавно, с большей амплитудой, без давления массы тела на опорно-двигательный аппарат, что снижает статическое напряжение мышц и исключает риск травматизма [2, 3].

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; тестирование; методы математической статистики. В исследование приняли участие 20 студентов (юношей) в возрасте от 18 до 20 лет (средний возраст $19 \pm 1,12$ – факультет организации здорового образа жизни), посещающих занятия спортивно-педагогического совершенствования по плаванию.

Исследования проводились на базе УО «Полесский государственный университет». Занятия плаванием проводились 3 раза в неделю по разработанной программе тренировок для студентов, получающих спортивную квалификацию – 2 разряд по плаванию.

Исследование проводилось в 3 этапа:

На первом этапе (сентябрь 2018) проводился анализ научно-методической литературы, изучались вопросы влияния плавания как вида спорта на организм студентов.

На втором этапе (сентябрь 2018 - ноябрь 2018) основным методом являлся педагогический эксперимент. Был проведен анализ физического развития студентов, тестирование физического состояния студентов.

На третьем этапе (декабрь 2018) проводилась статистическая обработка материалов исследования, сопоставление, анализ и обобщение полученных данных, осуществлялось оформление результатов исследования.

Через 3 месяца проводилось повторное тестирование по тем же показателям, что и в начале. Оценивалась эффективность влияния данного вида физической активности на организм студентов.

Результаты и их обсуждение. Для оценки показателей состояния физической подготовленности студентов были использованы тесты и методы: ЧСС, АД, проба Руфье, проба Штанге, проба Генчи, прыжок в длину с места, дистанция 50 м способом кроль на спине и ИМТ.

Таблица 1

Показатели студентов ФОЗОЖ до занятий спортивно-педагогическим совершенствованием

Тесты	Результаты исследования до тренировок	Значение показателей
ЧСС, ед/мин	$85 \pm 0,93$	норма
АД, мм.рт.ст.	$123/82 \pm 5,82/1,51$	норма
Проба Руфье, усл.ед.	$10,37 \pm 0,63$	удовлетворительно
Проба Штанге, усл.ед.	$61,57 \pm 3,37$	удовлетворительно
Проба Генчи, усл.ед.	$32,9 \pm 1,59$	неудовлетворительно
Прыжок в длину с места, см.	$232,21 \pm 6,22$	норма
Дистанция 50 м способом кроль на спине, сек.	$67,33 \pm 10,21$	ниже нормы
ИМТ, усл.ед.	$21,19 \pm 2,7$	норма

Проба Руфье дает возможность определить уровень работоспособности организма во время физической нагрузки. Выявлено, что студенты имеют удовлетворительный уровень работоспособности.

Проба с задержкой дыхания позволяет судить о кислородном обеспечении организма и говорит об общем уровне тренированности организма. Показатели проб Штанге и Генчи представлены в таблице, где можно отметить уровень тренированности организма, который находится на границе удовлетворительного и неудовлетворительного состояния. Показатели прыжка в длину находятся в норме, а показатели прохождения дистанции 50 м. способом кроль на спине – ниже нормы, что говорит о низкой выносливости организма. Показатели ЧСС, АД и ИМТ находятся в пределах нормы. Тренировочные занятия по плаванию проходили 3 раза в неделю (понедельник, среда, четверг) с 16:05 до 17:35. В течение трех месяцев студенты ФОЗОЖ учились плавать способом кроль на спине и кроль на груди. Первые 3 недели студенты обучались технике движений рук и ног в отдельности, т.е. при помощи плавательного (плавательные доски) оборудования или облегченным способом плавания (руки брасс, ноги кроль). На занятии студент проплывал не менее 1000 метров. Следующие 3 недели студенты изучали согласование движений рук и дыхания, ног и дыхания. Студенты в течение занятия проплывали не менее 1200 метров.

В последующие дни студенты изучали согласованность движений рук, ног и дыхания, начинали изучать технику движения брассом. В течение занятия студенты проплывали не менее 1300 метров. Далее программа занятий

плаванием в группе СПС включает изучение последующих двух способов плавания и совершенствование техники кроля на спине и кроля на груди.

Данная программа решает задачи: обучение спортивным способам плавания; согласованность движений в различных способах плавания; закаливание организма; укрепление мышечного корсета; улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Для наглядного представления изменений в группе СПС по плаванию, была составлена таблица, включающая результаты исследования в сентябре месяце (до тренировок) и ноябре (после 3-месячного цикла тренировок).

Таблица 2

Показатели студентов ФОЗОЖ до и после тренировок спортивно-педагогическим совершенствованием

Тесты	До тренировок	После тренировок	Ед.	%	Р
ЧСС, ед/мин	85±0,93	73,5±2,12	11,5	13,5	>0,05
АД, мм.рт.ст.	123±5,82 82±1,51	119±2,01 79±1,1	4 3	3,2 3,7	<0,05
Проба Руфье, усл.ед.	10,37±0,63	7,88±0,79	2,49	24	>0,05
Проба Штанге, усл.ед.	61,57±3,37	69,21±2,83	7,64	11	>0,05
Проба Генчи, усл.ед.	32,9±1,59	41,62±0,65	8,72	21	>0,05
Прыжок в длину с места, см	232,21±6,22	241,98±8,51	9,77	4	<0,05
Дистанция 50 м способом кроль на спине	67,33±10,21	56,24±8,57	11,09	16,5	>0,05
ИМТ, усл.ед.	21,19±2,7	20,04±1,46	1,15	5,4	<0,05

Рассмотрим показатели физической подготовленности после 3 месяцев систематических занятий плаванием в группе СПС и сравним результаты с их начальными показателями. В процессе тренировок плаванием сердечная мышца начинает работать в более экономном режиме, при этом выталкивая больший объем крови за одну минуту, следовательно, ЧСС пловцов смещается в сторону брадикардии. Наблюдалось значительное изменение показателя ЧСС в сторону брадикардии. Данный показатель изменился на 13,5%. Заметны изменения в АД, хоть и незначительные. Это также свидетельствует об экономичной работе сердечной мышцы. Функциональная Проба Руфье представляет собой несложный тест, предназначенный для оценки работоспособности сердца при

физической нагрузке. В пробе Руфье используются значения частоты сердечных сокращений в различные по времени периоды восстановления после относительно небольших нагрузок. Показатели индекса Руфье через полгода тренировок изменился на 24%, хотя так и остался в зоне умеренной подготовленности студентов. Данные показатели говорят о достоверности результатов ($p < 0,05$), а также об улучшении деятельности сердечно-сосудистой системы в процессе систематических занятий плаванием в группе СПС.

Пробы Штанге и Генчи (задержки дыхания на вдохе и выдохе) характеризуют устойчивость организма к недостатку кислорода. Чем продолжительнее время задержки дыхания, тем выше способность сердечно-сосудистой и дыхательных систем обеспечивать удаление из организма образующийся углекислый газ и тем выше их функциональные возможности.

По результатам тестов студентов ФОЗОЖ достоверно изменились показатели пробы Штанге и Генчи. Показатели пробы Штанге изменились на 11%, а пробы Генчи – на 21%, что говорит об улучшении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем после трехмесячного цикла тренировок по плаванию. Прыжок в длину с места позволяет оценить динамическую силу мышц нижних конечностей, данный показатель у студентов ФОЗОЖ изменился незначительно на 4%. Дистанция 50 м кролем на спине показывает как технические, так и скоростно-силовые качества спортсмена в данном виде спорта. Показатель данного теста изменился 16,5%, что говорит об улучшении качества тренировок и повышении тренированности организма студентов при систематических занятиях.

Индекс массы тела изменился незначительно (на 5,4%) и остался в норме до и после занятий плаванием. Регулярные занятия плаванием позитивно влияют на организм студентов ФОЗОЖ и позволяют улучшить показатели физической работоспособности, деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также оказывают оздоровительное влияние на весь организм в целом.

Вывод. Физические упражнения в воде способствуют улучшению состояния сердечно-сосудистой системы (усиливается кровоток, урежается пульс, улучшается питание различных органов и тканей), дыхательной системы (увеличение ЖЕЛ, улучшение вентиляции, усиление газового обмена), опорно-двигательного аппарата (снижает нагрузку на суставы, укрепляет мышцы всего организма), на обмен веществ (усиливает обмен веществ, снижает массу тела) и др.

Занятия спортивно-педагогическим совершенствованием по плаванию позитивно влияют на состояние здоровья и физическую работоспособность студентов. Были выявлены значительные изменения в показателях ЧСС, пробах

Штанге и Генчи, пробе Руфье и показателе прохождения дистанции 50 м способом кроль на груди. Выявлено, что занятия плаваниям являются эффективным видом физической активности для студентов ФЗОЖ. Показатели проб Штанге и Генчи, а также проб Руфье ($p < 0,05$) показали, что у студентов улучшилась работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь, повысило работоспособность студентов. Также наблюдалось значительное изменение показателя при прохождении дистанции 50 метров способом кроль на спине ($p < 0,05$), что говорит об повышении тренированности и профессиональных качеств студента, занимающегося в группе по плаванию. Стоит отметить и изменения показателя ЧСС ($p < 0,05$) и АД ($p > 0,05$), которые после 3-месячного цикла тренировок сместились к уровню брадикардии и гипотонии, что позволяет судить об экономичности работы сердечной мышцы и улучшения кровенаполнения близлежащих органов и тканей.

Занятия спортивно-педагогическим совершенствованием по плаванию позитивно влияют на организм студентов ФЗОЖ. Данный вид физической нагрузки практически не имеет противопоказаний и может быть рекомендован и для студентов других специальностей Полесского государственного университета.

Литература

1. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2005. – 432 с.
2. Давыдов В.Ю. Совершенствование дифференцированного подхода к развитию физических качеств спортсменов / В.Ю. Давыдов, А.Ю. Журавский, А.Н. Яковлев - Известия Тульского государственного университета, 2013. – С. 95-103.
3. Костючик, И.Ю. Теоретические аспекты (основы) предмета (дисциплины) «Плавание и методика преподавания»: учебно-методическое пособие / И.Ю. Костючик. – Пинск: ПолесГУ, 2015. – 74 с.

УДК 796.011.3

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА
СТУДЕНТОВ УГНТУ**

EVALUATION OF THE MOTION AGE LEVEL OF STUDENTS OF USPTU

**Красулина Н.А.¹, Бережнова З.З.¹, Юсупов Т.Р.¹, Галиев Т.Р.¹,
Гизулин М.У.¹**

**¹ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический
университет, Уфа, Российская Федерация.**

Krasulina N.A.¹, Berezhnova Z.Z.¹, Yusupov T.R.¹, Galiev T.R.¹, Gizulin M.U.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье проведена оценка физической подготовки студентов Уфимского государственного нефтяного технического университета и их физического состояния в результате регулярных занятий физической культурой. Для определения степени адаптивности организма к различным нагрузкам использовался метод расчета двигательного возраста. Указанная методика была проведена с двумя группами студентов УГНТУ, средний возраст которых составлял 20 лет.

Ключевые слова: Спорт, физическая нагрузка, двигательный возраст, ЧСС, здоровье, студенты УГНТУ.

Abstract. In the article was made an assessment of the physical fitness of students of the Ufa State Petroleum Technical University and their physical condition as a result of regular physical education. To determine the degree of adaptability of the body to various loads, the method of calculating motion age was used. The specified methodology was carried out with two groups of students of Ufa State Petroleum Technical University, the average age of which was 20 years.

Keywords: Sport, physical activity, motion age, heart rate, health, students of Ufa State Petroleum Technical University.

Цель исследования – аналитическая оценка результатов мониторинга функционального состояния и степени физического развития студентов.

Введение. Анализ научно-методической литературы показывает, что в настоящее время среди молодежи имеются тенденции к снижению уровня здоровья. Это связано прежде всего с преобладанием пассивного способа жизни, что неизбежно приводит к уменьшению уровня двигательной активности. В связи с этим оценка физической подготовленности студентов является одним из элементов педагогического мониторинга, который несет стимулирующую и мотивирующую функции. В результате измерений определяется не только уровень физического развития студентов, но и осуществляется грамотное планирование учебно-воспитательного процесса.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие студенты второго курса УГНТУ. Средний возраст тестируемых составил 20 лет. Для определения физического состояния у каждого студента

был рассчитан «двигательный возраст». Под «двигательным возрастом» понимается возраст, которому человек соответствует по своей функциональной и физической подготовленности. Этот показатель определялся с использованием следующих данных:

- систолического артериального давления (САД);
- бег на 100 м, на 1000 м;
- 6 смешанных упоров;
- весоростовой показатель (ВП);
- ортостатическая проба (ОП);
- суммарный силовой критерий (ССК);
- индекс Скибински (ИС);
- индекс силы кисти (ИСК).

В результате сложения всех баллов данных показателей получилась общая оценка двигательного возраста студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. Методика по определению двигательного возраста проводилась в 3 этапа.

Первый этап проводился в сентябре 2018 года.

Второй этап – в мае 2019 год.

Третий этап – в декабре 2019 года.

Были получены следующие данные:

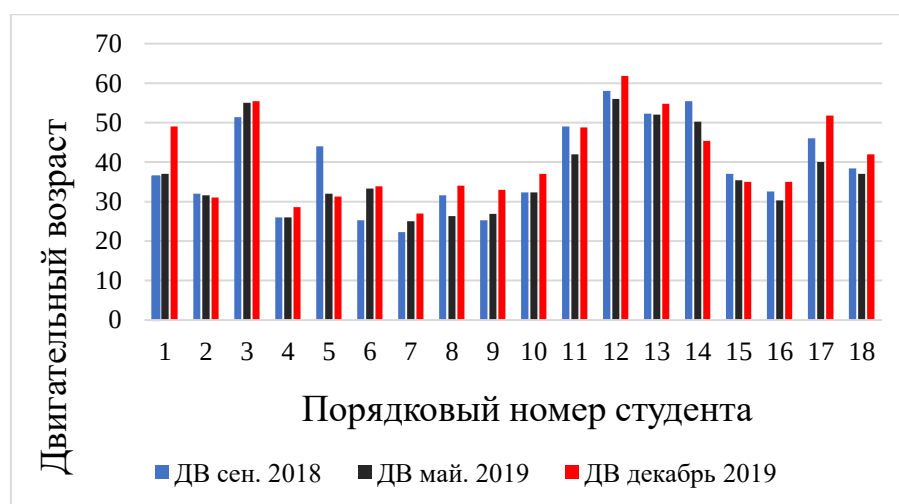


Рис. 1. Изменение двигательного возраста по группе МФ-17

По результатам мониторинга двигательного возраста студентов группы МФ - 17 дана следующая оценка: средний возраст по группе за сентябрь 2018 года составил 38 лет, май 2019 года – 37 лет, декабрь 2019 года – 40 лет.

Мониторинг демонстрирует улучшение показателей двигательного возраста между 1 и 2 этапами в результате проведения на уроках физической

культуры силовых тренировок. Но на 3 этапе наблюдается скачок данных показателей. Это говорит о снижении функциональной и физической подготовки студентов вследствие отдыха в летний период.

По результатам мониторинга двигательного возраста студентов группы ГНФ – 17 дана следующая оценка: средний возраст по группе за сентябрь 2018 года составил 40 лет, май 2019 года – 39 лет, декабрь 2019 года – 49 лет.

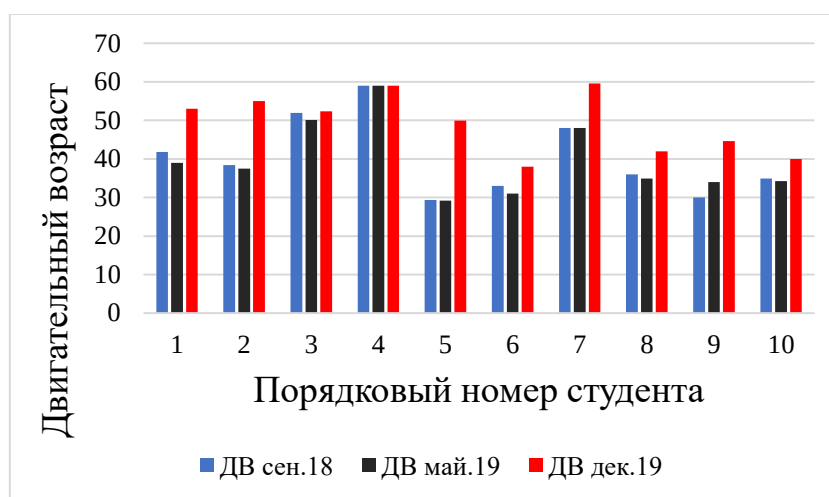


Рис. 2. Изменение двигательного возраста в группе ГНФ-17

Мониторинг демонстрирует улучшение показателей двигательного возраста между 1 и 2 этапами в результате проведения на уроках физической культуры силовых тренировок. Но на 3 этапе наблюдается скачок данных показателей. Это говорит о снижении функциональной и физической подготовки студентов в период летнего отдыха.

Таким образом, мы видим, что двигательный возраст студентов обеих групп значительно превышает на 18 - 29 лет средний действительный возраст студентов. Причиной является низкий уровень физический подготовки. Сравнивая показатели двух групп, следует отметить, что у студентов группы МФ – 17 они лучше.

Вывод. В результате проведенного анализа функционального состояния студентов было выявлено, что при регулярном выполнении комплекса нагрузок скоростно-силового направления физические показатели улучшаются, что постепенно приводит двигательный возраст к норме. Но тем не менее несоответствие двигательного и хронологического возрастов по обеим группам является значительным, что говорит о недостаточной эффективности традиционной методики физического воспитания. Для его совершенствования целесообразно проводить занятия физическими упражнениями в любое время, в том числе и во время отдыха. Это будет способствовать оптимизации учебно-

тренировочного процесса и достижению наибольшего оздоровительного эффекта.

Литература

1. Амосов, Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М. Амосов, И.В. Муравов – Москва, 1985.
2. Бикзянова, А.А. Профессионально-прикладная физическая культура в вузах. / А.А. Бикзянова, И.П. Уйманова // Матер. конф. Института физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета, 2015 г. / ПГУ. – Петрозаводск, 2015. – С.54-59.
3. Уйманова, И.П. Здоровый образ жизни современного человека [Текст] = Healthy lifestyle of modern man / И.П. Уйманова, Л.В. Зайцева // Физическая культура и спорт – основа здоровья нации: матер. IV студ. заоч. Межд. науч. конф = Physical education and sport - the basis of the health of the nation: Mater. IV stud. extramural Int. scientific conf., 2015 г. / ИрГТУ. – Иркутск, 2015. – С.63-65.
4. Уйманова, И.П. Современные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи [Текст] = Modern problems of youth fitness activities / И.П. Уйманова // Физическая культура и спорт- основа здоровья нации, материалы IV студ. заоч. Межд. науч. конф. ИрГТУ. Под редакцией М.М. Колокольцева; ФГБОУ ВПО «Иркутский национальный исследовательский технический университет» = Physical education and sport – the basis of the health of the nation: Mater. IV stud. extramural Int. scientific conf., 2015 г. / ИрГТУ. – Иркутск, 2015. – С.651-654.
5. Назметдинова, С.И. Возрождения комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] = The revival of the complex "Ready for work and defense" / С.И. Назметдинова, И.П. Уйманова // Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России: матер. Междунар. науч.-метод. конф. = Features of the organization of sports and recreational activities in universities at the present stage of socio-political development of Russia: Mater. Int. scientific method. conf., 15 марта 2016 г./УГНТУ – Уфа, 2016. – С. 26-62
6. Уйманова, И.П. Современные проблемы формирования и факторы сохранения здоровья молодежи [Текст] = Modern problems of formation and factors of maintaining the health of youth / И.П. Уйманова // Современные проблемы спорта, физической культуры и физической реабилитации: матер. II Межд. науч.-практ. конф. = Modern problems of sports, physical education and physical rehabilitation: Mater. II Int. scientific-practical conf., 24 апреля 2015г. – Донецк, 2015 г. – С. 580-585.
7. Уйманова, И.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженера-механика [Текст] = Professionally applied physical training of a mechanical engineer / И.П. Уйманова, Н.С. Шилова // Физическая культура и

спорт – основа здоровья нации: матер. IV студ. заоч. Межд. науч. конф. ИргТУ = Physical culture and sport are the basis of the health of the nation: Mater. IV stud. extramural Int. scientific conf., 2015 г. – Иркутск, 2015. – С.825-827.

8. Уйманова, И.П. Выдающие спортсмены и их достижения в РБ. [Текст] = Outstanding athletes and their achievements in RB /И.П. Уйманова, В.О. Черникова, Т.М.Левина, Н.А.Киреев а// Физическая культура и спорт в системе высшего образования: матер. V Межд. науч.-метд. конф. = Physical education and sport in higher education: Mater. V Int. scientific-met. conf., 15 марта 2017 г. / УГНТУ – Уфа, 2017. – С.196-200.
9. Хоружев, А.Г. Методы оценки физической работоспособности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы в медицине и физиологии / А.Г. Хоружев. – Челябинск: Форум-издат, 1993. – 96 с.

УДК 796.011.3

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ С ПОМОЩЬЮ ТЕППИНГ-ТЕСТА СТУДЕНТОВ УФИМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО НЕФТЯНОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

RESULTS OF A STUDY OF THE NERVOUS SYSTEM BY PSYCHOMOTOR INDICATORS USING A TAPPING TEST OF STUDENTS OF THE UFA STATE PETROLEUM TECHNOLOGICAL UNIVERSITY

Красулина Н.А.¹, Бережнова З.З.¹, Вахитов Р.Г.¹, Хаджимаметова В.А.¹, Сидоров В.Б.¹

¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический Университет Уфа, Российская Федерация

Krasulina N.A.¹, Berezhnova Z.Z.¹, Vakhitov R.G.¹, Khadzhimametova V.A.¹, Sidorov V.B.¹

¹Ufa State Petroleum Tenological University, Ufa, Russian Federation
zul-berejnova@yandex.ru

Аннотация. В статье проведен анализ результатов исследования нервной системы по психомоторным показателям с помощью теппинг-теста у студентов Уфимского Государственного Нефтяного Технического Университета (УГНТУ). Тест позволяет отследить изменения максимальной скорости движения кистью во времени. По результатам теста можно определить необходимость занятий физической культуры и спортом для улучшения результатов психофизических тестов и общего самочувствия у студентов. Занятия проводились два раза в неделю по «Элективной дисциплине по Физической Культуре и Спорту «Фитнес направления: Тренажерный зал». Каждый месяц осуществлялись повторные измерения результатов по данному тесту и были выявлены улучшения психомоторных показателей нервной системы.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, психофизиология, студенты, самочувствие, активность, теппинг-тест, нервная система, результаты исследований, свойства нервной системы.

Abstract. The article analyzes the results of studies of the nervous system by psychomotor indicators using a heat-producing test for students of the Ufa State Petroleum Tenological University (USPTU). The test allows you to track changes in speed. According to the test results, you can determine the need for physical education and sports to improve the results of psychophysical tests and general well-being of students. Fitness Training: Gym. Each month, a repeated analysis of the results of the nervous system was carried out.

Keywords: sports, physical education, psychophysiology, students, well-being, activity, tapping test, nervous system, research results, properties of the nervous system.

Введение. Определение свойств нервной системы по психомоторным показателям имеет большое значение в теоретических и прикладных исследованиях. Мониторинг результатов по данному исследованию несет не только оценочный, но и стимулирующий, мотивирующий смысл в образовательном процессе.

Теппинг-тест оценивает психомоторные свойства нервной системы. Чем выше у человека способность совершать различного рода целенаправленные действия в максимально быстром темпе, тем выше у него адаптационная способность организма, и как следствие лучше психофизическое состояние [4].

Проблема улучшения показателей, влияющих на психомоторное состояние нервной системы, с помощью занятий физической культурой является важным аспектом исследования.

По мониторингу результатов можно выработать рекомендации совершенствования физического воспитания студентов для их подготовки к профессиональной деятельности.

Цель исследования. Определение психомоторных свойств нервной системы у студентов УГНТУ на элективных занятиях для оценки общего состояния нервной системы и улучшения этих показателей.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие студенты УГНТУ основной и специальной физкультурных групп, посещающие занятия физической культурой — «Тренажерный зал» два раза в неделю. Для диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям использовалась методика «теппинг-теста». Обязательное условие — максимальная заинтересованность студентов. Для этого было необходимо разъяснить суть исследования, пояснить смысл результатов и мотивировать на выполнение теста. Это способствовало получению более точных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Средний балл студентов УГНТУ в сентябре получился равным 5,8, что оценивается как «удовлетворительно». Это говорит об ослабленном физическом состоянии после летних каникул. У студентов в летнее время чаще всего отсутствуют регулярные занятия физической культурой. На протяжении 4-х месяцев результаты улучшались. В начале декабря студенты выполняли тест с большей скоростью и упоминали о положительном влиянии физических нагрузок на их общую активность. В целом на протяжении семестра скорость выполнения теппинг-теста увеличилась, что говорит об улучшении психомоторики и выносливости нервной системы. График на рисунке 1 показывает результаты теста студентов за каждый месяц.

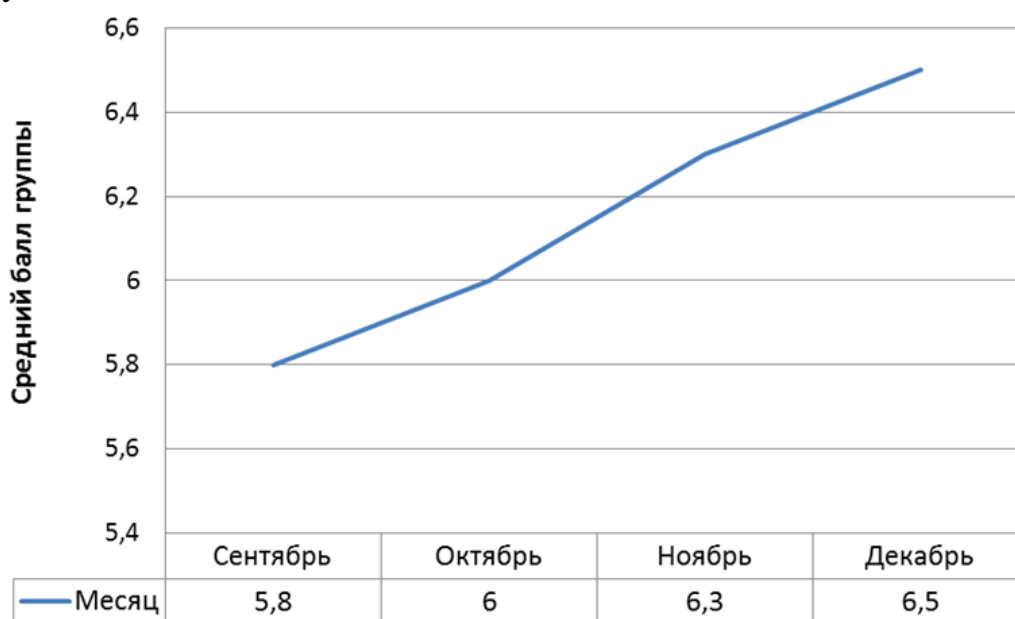


Рис. 1 График результатов теппинг-теста

В начале исследования средняя оценка была равной «3» – «удовлетворительно» при норме «4» и «5» – «хорошо» и «отлично». С помощью регулярных занятий физической культурой в тренажерном зале, прирост результатов по теппинг-тесту составил: в первый месяц – 4%, во второй – 9%, в третий – 12%. К концу семестра средняя оценка стала равной «5» – «отлично», общий прирост результатов – 12%.

В конце семестра был проведен опрос, по результатам которого 80% студентов отметили, что им стало легче адаптироваться в образовательной и социальной среде.

Вывод. В результате проведенного исследования было установлено, что регулярные занятия «Элективной дисциплиной по ФКС «Фитнес направления: Тренажерный зал»» на протяжении полугода благоприятно повлияли на психомоторные показатели свойств нервной системы. Благодаря возможности

выбора дисциплины по физической культуре студенты стали более заинтересованы в занятиях спортом и мотивированы в достижении наилучших результатов.

Литература

1. Бочкарева, С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина., Н.Е. Копылова, Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.
2. Исаева, О.Н. К физиологическому обоснованию системы доназологического индивидуального контроля / О.Н. Исаева, А.Н. Черникова, Р.М.Баевский // Вестник РУДН. – 2014. – №1. – С.7.
3. Стасевич, К. Физическая активность и мозг / К. Стасевич // Наука и жизнь. – 2017. – № 7.
4. Тарасенко, Д.К. Влияние физической культуры и спорта на центральную нервную систему человека [Текст] = The influence of physical culture and sports on the central nervous system of a person / Д.К. Тарасенко // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях: матер. IV Междунар. науч.-прак. конф. = Actual problems of the development of physical culture and sports in modern conditions: Mater. IV International scientific-practical conf., 22 марта 2019 г. – Курск, 2019. – С. 148-151.

УДК 796.011.3

ОЦЕНКА УРОВНЯ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ УГНТУ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

**ESTIMATION OF THE ADAPTATION LEVEL OF STUDENTS OF USTU TO
PHYSICAL LOADS**

Красулина Н.А.¹, Бережнова З.З.¹, Юсупов Т.Р.¹

**¹ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический
университет, Уфа, Российская Федерация.**

Krasulina N.A.¹, Berezhnova Z.Z.¹, Yusupov T.R.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье проведена оценка функциональной подготовленности студентов Уфимского государственного нефтяного технического университета при регулярных занятиях физической культурой. Для определения степени адаптивности организма к различным нагрузкам использовался метод расчета функциональной пробы Кверга (индекс Кверга). Указанная методика была проведена с двумя группами студентов УГНТУ, средний возраст которых составлял 20 лет.

Ключевые слова: Спорт, физическая нагрузка, ЧСС, здоровье, проба (индекс) Кверга, студенты УГНТУ.

Abstract. The article assesses the functional readiness of students of the Higher State Petroleum Technical University with regular physical education.

Method for determining the functional Querg test (Querg index). The average age of which was 20 years.

Keywords: Sport, physical activity, heart rate, health, test (index) of Kverg, students of USTU.

Цель исследования – аналитическая оценка степени адаптации студентов к физическим нагрузкам с учётом индивидуальности каждого организма.

Введение. Оценка и мониторинг функционального состояния организма при занятиях физической культурой и спортом имеют первостепенное значение, так как позволяют решать вопросы профессиональной ориентации, планировать режим двигательной нагрузки, исходя из уровня физической подготовленности и состояния здоровья организма. С этой целью используются различные методы исследования. Получаемые в результате исследований показатели дополняют представление об общей физической подготовленности и степени тренированности организма, а также помогают определить резервные возможности организма в связи с ожидаемыми физическими нагрузками.

Одним из таких методов оценки уровня здоровья и функционального состояния организма является тест Кверга. Он удобен для массового обследования и не требует большого количества времени. По результатам оценки определяется уровень адаптации организма к физическим нагрузкам [1, 2].

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие студенты второго курса УГНТУ. Средний возраст тестируемых составил 20 лет.

Для определения реакции организма студентов на физическую нагрузку был использован следующий метод диагностики: определение пробы (индекса) Кверга, который показывает степень их адаптации к различным нагрузкам.

По данной методике выполнялись 30 приседаний за 30 сек., максимальный бег на месте в течение 30 сек., 3-минутный бег на месте с частотой 150 шагов в минуту и подскоки со скакалкой – 1 мин. Общее время нагрузки – 5 мин, после каждого вида упражнения восстанавливалось брюшное дыхание. Сидя измерялся ЧСС (P1) сразу после нагрузки за 30 сек., повторно через 2 мин. (P2) и 4 мин. (P3).

Затем определялся индекс Кверга исходя из формулы:

$$\text{ИК} = (\text{время работы в сек.} * 100) / (P1 + P2 + P3).$$

Оценка результата:

> 105 – адаптация к нагрузке считается очень хорошей;

99 – 104 – адаптация к нагрузке считается хорошей;

93 – 98 – адаптация к нагрузке считается удовлетворительной;

<92 – адаптация к нагрузке считается слабой.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения адаптивных возможностей организма студентов к различным физическим нагрузкам был произведён расчёт индекса Кверга. Во время проведения анализа студенты занимались различными видами нагрузок, в них входили: бег, приседания и подскоки на скакалке.

В таблицах 1, 2 показаны результаты исследования.

Таблица 1

Результаты исследования у студентов группы ГНФ:

№ студента	П1	П2	П3	Индекс Кверга	Оценка результата	Среднее значение индекса Кверга
1	63	51	45	94	удовлетворительный	98
2	67	57	35	94	удовлетворительный	
3	65	50	47	93	удовлетворительный	
4	72	51	38	93	удовлетворительный	
5	52	38	32	123	очень хороший	
6	65	52	47	91	слабый	
7	57	48	42	102	хороший	
8	63	51	42	96	удовлетворительный	
9	59	52	49	94	удовлетворительный	

Таблица 2

Результаты исследования у студентов группы МФ:

№ студента	П1	П2	П3	Индекс Кверга	Оценка результата	Среднее значение индекса Кверга
1	55	44	42	106	очень хороший	99
2	60	51	49	94	удовлетворительный	
3	64	51	45	94	удовлетворительный	
4	56	44	44	104	хороший	
5	55	44	44	105	очень хороший	
6	55	44	44	105	очень хороший	
7	67	50	34	99	хороший	
8	60	53	48	93	удовлетворительный	
9	67	55	54	85	слабый	
10	62	48	48	95	удовлетворительный	
11	55	44	44	105	очень хороший	
12	58	49	46	98	удовлетворительный	

Из измерений видно, что среднее значение индекса Кверга студентов группы ГНФ равно 98, что говорит об удовлетворительной адаптации

организма к различным нагрузкам. Индекс Кверга группы МФ равен 99. Это говорит о хорошей адаптации студентов группы к нагрузкам.

Таким образом, студенты группы ГНФ тяжелее переносят физическую нагрузку, уровень адаптации к ней у них ниже, чем у студентов группы МФ.

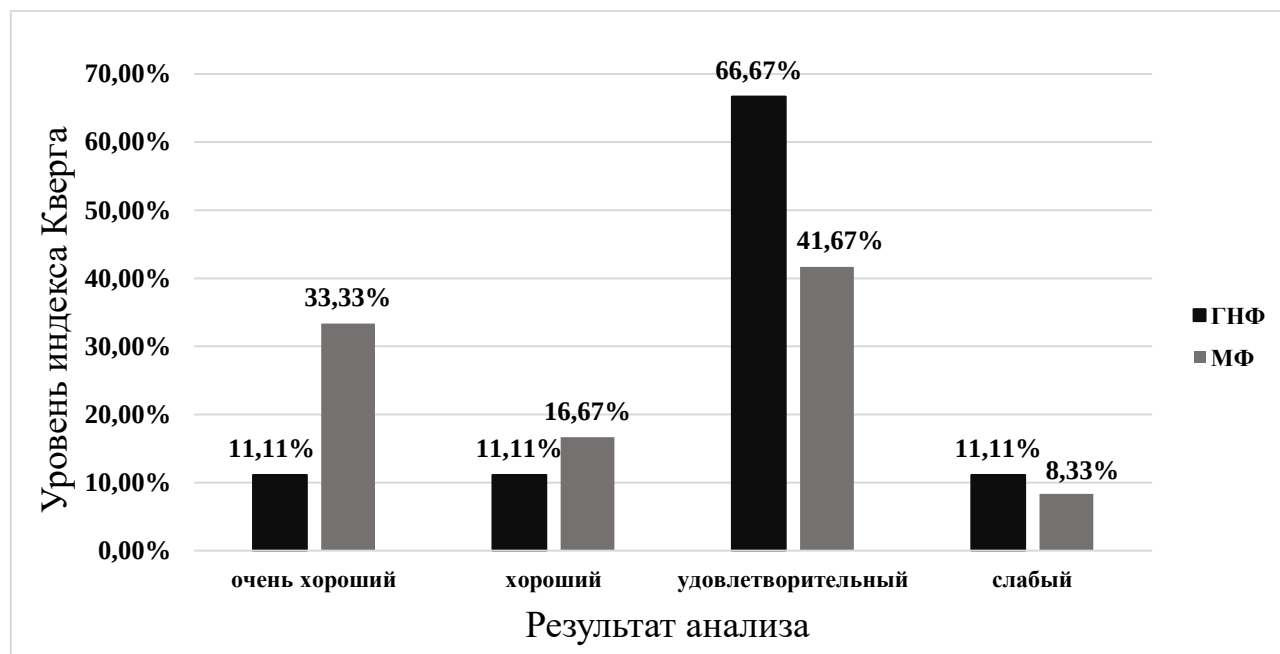


Рис. 1. Результаты определения среднего значения индекса Кверга

Вывод. В результате проведенного исследования было установлено, что среди учащихся обеих групп преобладают студенты с удовлетворительной адаптацией организма к физическим нагрузкам (группа ГНФ – 66,67%, группа МФ – 41,67%). Для улучшения показателей необходимо введение различных физических занятий, направленных на развитие общей и специальной выносливости. Это будет способствовать оптимизации учебно-тренировочного процесса и достижению наибольшего оздоровительного эффекта.

Литература

1. Амосов, Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М. Амосов, И.В. Муравов – Москва, 1985.
2. Бикзянова, А.А. Профессионально-прикладная физическая культура в вузах. / А.А. Бикзянова, И.П. Уйманова // Матер. конф. Института физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета, 2015 г. / ПГУ. – Петрозаводск, 2015. – С.54-59.
3. Назметдинова, С.И. Возрождения комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] = The revival of the complex "Ready for work and defense" / С.И. Назметдинова, И.П. Уйманова // Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России: матер. Междунар. науч.-метод. конф. =

Features of the organization of sports and recreational activities in universities at the present stage of socio-political development of Russia: Mater. Int. scientific method. conf., 15 марта 2016 г./УГНТУ – Уфа, 2016. – С. 26-62

4. Уйманова, И.П. Здоровый образ жизни современного человека [Текст] = Healthy lifestyle of modern man / И.П. Уйманова, Л.В. Зайцева // Физическая культура и спорт – основа здоровья нации: матер. IV студ. заоч. Межд. науч. конф = Physical education and sport - the basis of the health of the nation: Mater. IV stud. extramural Int. scientific conf., 2015 г. / ИрГТУ. – Иркутск, 2015. – С.63-65.
5. Уйманова, И.П. Современные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи [Текст] = Modern problems of youth fitness activities / И.П. Уйманова // Физическая культура и спорт- основа здоровья нации, материалы IV студ. заоч. Межд. науч. конф. ИрГТУ. Под редакцией М.М.Колокольцева; ФГБОУ ВПО «Иркутский национальный исследовательский технический университет» = Physical education and sport – the basis of the health of the nation: Mater. IV stud. extramural Int. scientific conf., 2015 г. / ИрГТУ. – Иркутск, 2015. – С.651-654.
6. Уйманова, И.П. Современные проблемы формирования и факторы сохранения здоровья молодежи [Текст] = Modern problems of formation and factors of maintaining the health of youth / И.П. Уйманова // Современные проблемы спорта, физической культуры и физической реабилитации: матер. II Межд. науч.-практ. конф. = Modern problems of sports, physical education and physical rehabilitation: Mater. II Int. scientific-practical conf., 24 апреля 2015г. – Донецк, 2015 г. – С. 580-585.
7. Уйманова, И.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженера-механика [Текст] = Professionally applied physical training of a mechanical engineer / И.П. Уйманова, Н.С. Шилова // Физическая культура и спорт – основа здоровья нации: матер. IV студ. заоч. Межд. науч. конф. ИрГТУ = Physical culture and sport are the basis of the health of the nation: Mater. IV stud. extramural Int. scientific conf., 2015 г. – Иркутск, 2015. – С. 825-827.
8. Хоружев, А.Г. Методы оценки физической работоспособности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы в медицине и физиологии / А.Г. Хоружев. – Челябинск: Форум-издат, 1993. – 96 с.
9. Гнилицкая, О.А. Проблемы психолого-педагогического и медико-биологического сопровождения студентов на кафедре физического воспитания в вузах [Текст] = Problems of psychological, pedagogical and biomedical support of students at the department of physical education in universities / О.А. Гнилицкая, Н.А. Польшкина // Мат. Междунар. науч.-метод. конф. «Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования» = Mat. Int. scientific method. conf. “Physical education and sport

in the system of higher professional education”, 15 марта 2017 г. / УГНТУ – Уфа, 2017. – 68-72 с.

УДК 372.879.6

**ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**
ORGANIZATION AND IMPLEMENTATION OF THE EDUCATIONAL
PROCESS OF ELECTIVE DISCIPLINES IN PHYSICAL CULTURE AND
SPORTS FOR STUDENTS OF FULL FORM OF TRAINING

Красулина Н.А.¹, Маркешина О.С.¹, Греб А.В.¹, Кириллова Е.Р.¹

**¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет Уфа, Российская Федерация**

Krasulina N.A.¹, Markeshina O.S.¹, Greb A.V.¹, Kirillova E.R.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation,

Аннотация. В статье рассматривается организация и реализация учебного процесса элективных дисциплин по физической культуре и спорту в Уфимском государственном университете. Были рассмотрены три вида элективных дисциплин: оздоровительная гимнастика, курс спортивного совершенствования (секции) и общая физическая подготовка (ОФП).

Ключевые слова: элективная дисциплина, физическая культура, физкультурная группа, общая физическая подготовка.

Abstract. The article discusses the organization and implementation of the educational process of elective disciplines in physical education and sports at Ufa State University. Three types of elective disciplines were considered: health-improving gymnastics, a course of sports improvement (sections) and general physical preparation (GP).

Keywords: elective discipline, physical education, physical education group, general physical preparation.

Занятия по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту проводятся согласно Федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования и реализуются в объеме 328 часов (0 з.е.), из которых 296 часов - практические занятия, 4 часа – лекции, 18 часов – самостоятельная работа студента, 10 часов – зачеты, в том числе и дифференцированный зачет.

Студент 1-го курса обязан пройти в первом семестре медицинский осмотр в поликлинике УГНТУ и пройти распределение по физкультурным группам (основная, подготовительная, специальная и оздоровительная).

Основное отделение включает в себя основную и подготовительную медицинские группы, а специальное отделение, соответственно, специальную и оздоровительную группы. К специальным медицинским группам относятся

студенты с необратимыми патологическими изменениями и часто обостряющимися хроническими заболеваниями. К оздоровительной группе относятся студенты с тяжелыми хроническими болезнями, врожденными пороками развития, аномалией развития двигательного аппарата и сердечнососудистой системы, частыми обострениями основного заболевания, затяжными периодами выздоровления. Оздоровительная группа также включает в себя студентов, имеющих инвалидность. Инвалиды от занятий физической культурой освобождаются и изучают предмет с помощью дистанционных технологий.

Переход студента из одного медицинского отделения в другое осуществляется в начале каждого семестра на основании медицинской справки, выданной поликлиникой УГНТУ.

Практические занятия по элективным дисциплинам реализуются с использованием методик различных видов спорта по выбору студента.

В начале семестра студенты подписывают коллективное заявление «О зачислении в группу элективной дисциплины по физической культуре и спорту» и коллективный документ о проведении преподавателем инструктажа по технике безопасности.

Учебный процесс в первом семестре организуется с облегченной физической нагрузкой, так как студенты проходят период адаптации к новым для себя условиям учебной деятельности. Нормативы в этот период так же облегчены.

Студенты в первом семестре выбирают одну из трех элективных дисциплин:

- оздоровительная гимнастика;
- курс спортивного совершенствования (секции);
- общая физическая подготовка (ОФП).

Распределение по дисциплинам в первом семестре проходит согласно предоставленной студентом медицинской справки о состоянии здоровья.

Студенты, освобожденные от практических занятий по физкультуре и имеющие необратимые сложные заболевания, выбирают дисциплину «Оздоровительная гимнастика», где занимаются, преимущественно, лечебной физкультурой.

Студенты, имеющие спортивные разряды и желающие заниматься в спортивных секциях, выбирают дисциплину «Курс спортивного совершенствования». Они занимаются по индивидуальному тренировочному и соревновательному графикам и получают зачет у преподавателей, ответственных за организацию учебно-спортивной работы на факультете после согласования с инструктором по спорту.

Остальные студенты распределяются в группы ОФП.

С третьего по шестой семестры студенты могут выбирать одну из шести элективных дисциплин, согласно его медицинской группе:

- оздоровительная гимнастика;
- циклические виды спорта (легкая атлетика; лыжные гонки);
- спортивные игры (футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, лапта, бадминтон, настольный теннис, шахматы, дартс);
- фитнес направления (аэробика, акробатика, тренажерный зал);
- силовые виды спорта (пауэрлифтинг, гиревой спорт);
- единоборства (традиционное каратэ, самооборона);
- курс спортивного совершенствования (секции);
- ОФП.

При выборе элективных дисциплин преподаватель рекомендует виды спорта, которые способствуют развитию необходимых физических качеств согласно условиям труда будущей профессии.

Определение характера труда будущих специалистов нефтегазового производства, а также основных факторов их производственного утомления, позволяет разделить все специальности и направления подготовки на три группы.

К первой группе относятся специальности и направления подготовки, имеющие смешанный характер труда: умственный и физический (инженеры-технологи, механики, инженеры автоматизации производственных процессов, инженеры по транспорту и хранению нефти и газа, водоснабжение и водоотведение и др). К работникам этих специальностей и направлений подготовки предъявляются повышенные требования к функциям: внимание, мышление, подвижность нервных процессов, небольшие мышечные напряжения, устойчивость к воздействию неблагоприятных метеорологических условий. Средства ППФП для этих специалистов ОФП на базе легкой атлетики, силовая гимнастика, специализированные профессиональные упражнения, имитирующие трудовые операции, устойчивость работоспособности в условиях высоты и узкой опоры, спортивные игры бадминтон, баскетбол, футбол.

Вторую группу характеризует большая физическая нагрузка. Этим специалистам для работы в экстремальных условиях необходимы общая и статическая выносливость, сила мышц спины, рук и ног, ловкость, оперативное мышление, смелость и решительность, самообладание и волевые качества. К этой группе относятся инженеры-буровики (в том числе морское бурение), инженеры-геологи и геофизики нефтяных месторождений, инженеры по сооружению и строительству трубопроводов и специалисты проектирования гражданского строительства (прорабы, инженеры-конструкторы). Эти

специалисты работают в любое время года и суток, независимо от погодных условий, без достаточного укрытия от неблагоприятных факторов внешней среды. Направленность производственной деятельности: бурение скважин, обслуживание буровых установок, разработка нефтяных месторождений, строительство и реконструкция зданий и сооружений. Тяжесть труда – поднятие тяжестей при бурении, переходы, связанные с технологическим процессом, работа на высоте, эмоциональное и интеллектуальное напряжение выше допустимых норм. Средства ППФП - ОФП на базе легкой атлетики, силовая гимнастика, гиревой спорт и тяжелая атлетика, спортивные игры (футбол, баскетбол), плавание, лыжная подготовка, упражнения, способствующие улучшению функции вестибулярного анализатора, организаторские способности.

Третью группу характеризует малоподвижный труд. К этой группе относятся инженеры-экономисты, правоведы, инженеры вычислительной техники, работники жилищно-коммунальной сферы и дизайна, инженеры конструкторы, расчетно-аналитические работники. Для этой специальности необходимо развивать коммуникативные качества, которые существенно развиваются при занятиях игровыми видами спорта. За время обучения студенты должны овладеть знаниями и умениями при составлении комплексов физических упражнений по профилактике застойных явлений в области малого таза и ног, выработать устойчивость к гиподинамии, овладеть приемами релаксации. Средствами ППФП для этих специальностей являются: ОФП на базе легкой атлетики, гимнастические упражнения на осанку, силовые гимнастические упражнения, занятия ритмической гимнастикой (аэробика), спортивная игра в бадминтон (для улучшения зрения).

Учебный процесс реализуется с использованием балльно-рейтинговой системы оценки знаний и умений студентов. Зачет проставляется по минимальной сумме набранных баллов - 60 из 100 возможных:

1 курс, 1 семестр

- лекционные занятия (теоретический тест) – до **15 баллов**;
- практические занятия (практические тесты) – до **50 баллов**;
- посещение занятий – до **35 баллов**;

2 и 3 курсы, 3-6 семестры

- практические занятия (практические тесты) – до **60 баллов**;
- посещение занятий – до **40 баллов**;

Для получения зачета по элективным дисциплинам, студент обязан посетить не менее 80% практических занятий, сдать все контрольные тесты и быть аттестованным по самостоятельной работе (СРО).

В 4 семестре на СРО выделены 8 часов и 10 часов в 6 семестре. По окончании СРО студенты сдают комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) в 4 семестре и комплекс специальных развивающих упражнений (СРУ) в 6 семестре.

Студенты в течение семестра (до зачета) могут приходить на другие пары преподавателя (по согласованию) для того, чтобы улучшить свою посещаемость. После зачетной недели баллы за занятия, отработанные в консультационное время преподавателя, в рейтинг студента не зачисляются. Студенты, не набравшие 60 баллов к концу семестра, могут повисить свой рейтинг, пересдав контрольно-зачетные тесты.

Допуском к занятиям по физической культуре после перенесённого заболевания является медицинская справка, выданная поликлиникой. Справки об освобождении от практических занятий физической культурой должны быть предоставлены **в течение 7 дней** со дня их выдачи.

Студенты, которые по состоянию здоровья освобождаются на весь семестр или длительный период (согласно предоставленной справке) от практических занятий по физической культуре, занимаются изучением теоретических основ дисциплин по физической культуре и спорту и методико-практических занятий, а также участвуют в конференциях или пишут реферат. Эти студенты получают зачет по схеме, приведенной в таблицах № 1 и № 4.

Переход студентов из учебной группы в спортивное отделение осуществляется по заявлению на имя заведующего кафедрой, ходатайству тренера по виду спорта и предоставлению справки о медосмотре из Республиканского врачебно-физкультурного диспансера (РВФД). Заявление должно быть согласовано с преподавателем учебной группы и ответственным за работу по физическому воспитанию на факультете. Оформленное заявление студент-спортсмен сдает преподавателю, ответственному за спортивное отделение на кафедре физического воспитания в осеннем семестре до 1 октября, в весеннем семестре до 15 февраля. Студенты, не оформившие заявления в указанные сроки, должны посещать занятия по физической культуре и получать зачет в своих учебных группах.

Зачёт и аттестации студентам-спортсменам проставляет ответственный за спортивное отделение на кафедре согласно списку, поданного тренером по виду спорта. Условие получения зачета: регулярное посещение тренировочных занятий и выступление на соревнованиях в текущем семестре.

Литература

1. Бикзянова, А.А. Профессионально-прикладная физическая культура в вузах. / А.А. Бикзянова, И.П. Уйманова // Матер. конф. Института физической

- культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета, 2015 г. / ПГУ. – Петрозаводск, 2015. – С.54-59.
2. Красулина, Н.А. Кафедра физического воспитания УГНТУ на современном этапе развития [Текст] = Department of Physical Education USTU at the present stage of development / Н.А. Красулина, О.С. Маркешина, А.В. Греб // XIII Междунар.науч.-прак. конф. = XIII Internat. Scien. and Prac. Conf., 21-23 марта 2019. – Уфа, 2019. – С.19-21.
 3. Назметдинова, С.И. Возрождения комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] = The revival of the complex "Ready for work and defense" / С.И. Назметдинова, И.П. Уйманова // Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России: матер. Междунар. науч.-метод. конф. = Features of the organization of sports and recreational activities in universities at the present stage of socio-political development of Russia: Mater. Int. scientific method. conf., 15 марта 2016 г./УГНТУ – Уфа,2016. – С. 26-62
 4. Уйманова, И.П. Здоровый образ жизни современного человека [Текст] = Healthy lifestyle of modern man / И.П. Уйманова, Л.В. Зайцева // Физическая культура и спорт – основа здоровья нации: матер. IV студ. заоч. Межд. науч. конф = Physical education and sport - the basis of the health of the nation: Mater. IV stud. extramural Int. scientific conf., 2015 г. / ИрГТУ. – Иркутск, 2015. – С.63-65.
 5. Уйманова, И.П. Современные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи [Текст] = Modern problems of youth fitness activities / И.П. Уйманова // Физическая культура и спорт- основа здоровья нации, материалы IV студ. заоч. Межд. науч. конф. ИрГТУ. Под редакцией М.М.Колокольцева; ФГБОУ ВПО «Иркутский национальный исследовательский технический университет» = Physical education and sport – the basis of the health of the nation: Mater. IV stud. extramural Int. scientific conf., 2015 г. / ИрГТУ. – Иркутск, 2015. – С.651-654.
 6. Уйманова, И.П. Современные проблемы формирования и факторы сохранения здоровья молодежи [Текст] = Modern problems of formation and factors of maintaining the health of youth / И.П. Уйманова // Современные проблемы спорта, физической культуры и физической реабилитации:матер. II Межд. науч.-практ. конф. = Modern problems of sports, physical education and physical rehabilitation: Mater. II Int. scientific-practical conf., 24 апреля 2015г. – Донецк, 2015 г. – С. 580-585.
 7. Уйманова, И.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженера-механика [Текст] = Professionally applied physical training of a mechanical engineer / И.П. Уйманова, Н.С. Шилова // Физическая культура и спорт – основа здоровья нации: матер. IV студ. заоч. Межд. науч. конф. ИрГТУ = Physical culture and sport are the basis of the health of the nation:

Mater. IV stud. extramural Int. scientific conf., 2015 г. – Иркутск, 2015. – С.825-827.

8. Уйманова, И.П. Выдающие спортсмены и их достижения в РБ. [Текст] = Outstanding athletes and their achievements in RB / И.П. Уйманова, В.О. Черникова, Т.М. Левина, Н.А. Киреев а// Физическая культура и спорт в системе высшего образования: матер. V Межд. науч.-метд. конф. = Physical education and sport in higher education: Mater. V Int. scientific-met. conf., 15 марта 2017 г. / УГНТУ – Уфа, 2017. – С.196-200.

УДК 796.011.3

**ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ В УГНТУ. ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ.**

TECHNOLOGY OF ORGANIZING THE ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE
PROCESS FOR STUDENTS WITH LIMITED OPPORTUNITIES UGNTU.
INCLUSIVE EDUCATION.

**Криулина Р.Н.¹, Халилова З.Р.¹, Туголуков А.М.¹,
Смирнова А.П.¹, Красулина Н.А.¹**

**¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация**

Kriulina R.N.¹, Khalilova Z.R.¹, Tugolukov A.M.¹, Smirnova A.P.¹,
Krasulina N.A.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation.

Raz9290@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы инклюзивного обучения в высших учебных образовательных учреждениях и роль физического воспитания студентов-инвалидов в формировании человеческой личности. Подчёркивается важность изменения отношения врачей к освобождению студентов-инвалидов от физической культуры и настоятельной направленности на формирование потребности в занятиях этим видом деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, инклюзивное образование, студенты с ограниченными возможностями.

Abstract. The article deals with the problems of inclusive education in higher educational institutions and the role of physical education of students with disabilities in the formation of the human personality. The importance of changing the attitude of doctors to the release of students with disabilities from physical culture and the urgent focus on the formation of the need for employment in this type of activity is underlined.

Keywords: physical education, inclusive education, students with disabilities.

Современный этап развития Российского государства и общества характеризуется пристальным вниманием к процессам, обеспечивающим создание правовых, экономических, образовательных и прочих условий для

активного включения лиц с ограниченными возможностями здоровья в широкое социальное взаимодействие. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» предусматривают государственную гарантию прав на образование лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

По данным Федеральной службы государственной статистики (Росстата) в 2018-2019 учебном году на программы высшего образования было зачислено 6,9 тыс. студентов с инвалидностью [2].

В 2018-2019 учебном году в УГНТУ с 1 по 3 курс обучалось 20 инвалидов и 55 студентов, освобожденных от занятий физической культурой. В 2019-2020 учебном году обучается 41 инвалид, причем на первом курсе 14 человек. Освобожденных 77 человек из них на первом курсе 32, на втором курсе – 22 и на третьем – 23. Для них, как и для всех остальных, должна быть предоставлена равная возможность для занятий физической культурой. Оказавшись в стенах университета, можно заметить, что, например, студент с нарушениями опорно-двигательного аппарата не сможет передвигаться по зданию без посторонней помощи, поскольку подняться по лестнице, не оборудованной специальными пандусами, невозможно. Лифты также находятся в нерабочем состоянии. Устранение этих недочетов – это тот минимум, который должен быть исправлен в ближайшее время [4].

Эффективное включение учащихся с ограниченными возможностями здоровья (далее «с ОВЗ») в свои группы может быть сложной задачей для преподавателей физического воспитания. Для этого предоставляются несколько стратегий, которые гарантируют, что все учащиеся смогут участвовать в физическом воспитании. Первоочередной задачей на сегодняшний день является создание «доступной среды» для занятия спортом и физической культурой для студентов УГНТУ с ОВЗ. Среди обязательных критериев, особо выделяются те, которые дают возможность студентам приобщаться к занятиям физической культурой и спортом, сохраняя все нормы безопасности [7].

Так в 2017 году в УГНТУ было создано два курса дистанционного обучения по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» в системе дистанционного обучения (СДО) Moodle, что дает возможность студентам с ОВЗ поднять общий уровень и качество образования. С помощью СДО студенты УГНТУ могут самостоятельно приобретать и применять знания на практике, быть мобильными и коммуникабельными. Благодаря дистанционному обучению в УГНТУ студенты легче адаптируются в современном социуме [3].

На сегодняшний день оборудование, направленное на помощь инвалидам, является малоэффективным в силу того, что использование его весьма некорректно. Большинство адаптирующего спортивного оборудования не может быть целенаправленно использовано в совершенно не соответствующих этим требованиям спортзалах и помещениях. С наиболее хорошей стороны показало себя строительство специальных пандусов на лестничных пролетах, но даже здесь необходимо учитывать множество критериев, например то, что в зимний период большинство пандусов, находящихся на улице – не пригодны для самостоятельного перемещения по ним людей-инвалидов в силу погодных условий и невозможности постоянной очистки от снежных заносов.

Для занятий массовой адаптивной физической культурой необходимо строительство специализированных физкультурно-оздоровительных комплексов для лиц с ОВЗ. Тогда «доступная среда» станет действительно доступной для всех категорий инвалидов круглогодично [4].

Необходима подготовка специалистов по корректирующей физической культуре, а также создание кафедр по коррекционной педагогике и физической культуре на факультете физической культуры и спорта. Кроме того, необходимо открытие подготовки профиля Адаптивной физической культуры, поскольку лица с ОВЗ своим мужеством и спортивными достижениями доказали, что они имеют такие же права на занятие физической культурой и спортом, как и все остальные люди [3].

Преподаватели, в группе которых имеются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, должны иметь к ним особый, индивидуальный подход, а также особой необходимостью является изучение техники безопасности и инструкций. Так же правильным решением будет распределить студентов с ОВЗ по всем группам, а не собирать их в одной – так процесс адаптации будет наиболее успешен [7].

Также особое внимание нужно уделять спортивному оборудованию. Нужно убедиться, что оборудование соответствует возрасту и физическим размерам студента. Использование спортивного инвентаря, которым легче манипулировать, также повысит качество обучения, например, увеличение / уменьшение размера цели для удовлетворения индивидуальных потребностей.

Каждый студент с ОВЗ имеет какое-либо индивидуальное нарушение - координацию, зрение или моторный контроль. Тем не менее, они все полностью готовы участвовать в спортивных занятиях. Мы должны быть убеждены, что наличие инвалидности не означает, что обучающийся не может участвовать в спортивной деятельности. На данном этапе мы можем адаптировать занятие так, чтобы студенты имели возможность участвовать в спортивной деятельности коллектива в полной мере [6].

Роль адаптивной физической культуры и спорта в обеспечении активности коммуникативных навыков бесспорна, что способствует компенсаторной перестройке нарушенных или отсутствующих анализаторов: слухового, зрительного, речевого, двигательного. Но использование специального оборудования без учета знаний из области медицины и анатомии, специальной педагогики и психологии не может эффективно обеспечить функционирование доступной среды и коррекционной работы со студентами УГНТУ с ОВЗ.

Литература

1. Алехина, С.В. Инклюзивное образование: методология, практика, технологии / С.В. Алехина // Матер. междунар. науч.-прак. конф., 20 – 22 июня 2011 г. / МГППУ – М., 2011. – С. 244.
2. Зайнетдинов, М.А. Физическое воспитание в системе подготовки специалистов топливно-энергетического комплекса (исторический аспект) [Текст] = Physical education in the training system for specialists in the fuel and energy complex (historical aspect) / М.А.Зайнетдинов // Теория и практика физической культуры = Theory and practice of physical education. – 2018. - №6. -С. 3-5.
3. Красулина, Н.А. Обучение с применением дистанционных технологий для инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья на примере УГНТУ [Текст] = Teaching with the use of distance technologies for disabled people and students with disabilities on the example of USPTU/ Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Б.И. Сазанов// Сборник статей по итогамМеждун. науч.-прак. конф.= Col. ofart. followingtheresultsoftheInt. scien.-prac. conf., 15 марта 2018 г. – Уфа, 2018 – С.148-150.
4. Криулина, Р.Н. Профилактика ксенофобии молодежи средствами физической культуры и спорта в вузе [Текст] = Prevention of xenophobia of youth by means of physical education and sports at the university / Р.Н. Криулина, З.Р. Халилова, Н.В. Шабрин // Сб. ст. поитогамМеждунар. науч.-метод. конф. = Col. ofart. onthebasisoftheInt. scien. andmethod. conf., 15 марта 2018 г. – Уфа, 2018 – С. 155 -158.
5. Панькина, Т.Л. Потребности, интересы и мотивы занятий физическими упражнениями студентов уфимского государственного нефтяного технического университета, осваивающих экономические специальности [Текст] = Needs, interests and motives for physical exercises of students of the Ufa State Petroleum Technical University, mastering economic specialties / Т.Л. Панькина, К.М. Хаснулина // Сб. ст. По итогам Междунар. науч.-метод. конф. = Col. of art. on the basis of the Int. scien. and method. conf., 15 марта 2018 г. – Уфа, 2018. – С.184 -187.
6. Туголуков, А.М., Физическая культура в образовательном процессе иностранных студентов [Текст] = Physical education in the educational process of foreign students / А.М. Туголуков, Р.Н. Криулина, З.Р. Халилова, А.П.

Смирнова // Матер.VIIМеждунар.науч.-метод.конф. [Текст] = Mater. Of the VII nt. Scien. And method. conf., 15 марта 2019 г.– Уфа, 2019. – С.180-183.

7. Туголуков, А.М. Профилактика компьютерной зависимости молодежи средствами физической культуры [Текст] = Prevention of computer dependence of youth by physical culture / А.М. Туголуков, Р.Н. Криулина, З.Р. Халилова, А.П. Смирнова // Матер.VIIМеждунар.науч.-метод.конф. [Текст] = Mater. oftheVIIInt. Scien. andmethod.conf., 15 марта 2019 г.– Уфа, 2019. – С.183-187.
8. Туголуков, А.М. Технология организации процесса оздоровительной физической культуры для студентов с ограниченными возможностями [Текст] = The technology of organizing the process of improving physical education for students with disabilities / А.М. Туголуков, А.П. Смирнова, Д.А. Князев // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции = Collection of articles on the basis of the International scientific, 2019 г. /УГНТУ–Уфа, 2019 г.

УДК 796.012.2

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ 14-15 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

DESIGNING THE PROCESS OF EDUCATION OF MOTOR COORDINATION ABILITIES OF STUDENTS 14-15 YEARS OF AGE BY MEANS OF FITNESS

Кузьминова О.В.¹, Юламанова Г.М.¹, Данилов А.В.¹
ufarfrb@mail.ru

¹ФГБОУ ВО Башкирский Государственный Педагогический Университет им. М. Акмуллы, Уфа, Российская Федерация.

Kuzminova O.V.¹, Yulamanova G.M.¹, Danilov A.V.¹

¹BashkirState Pedagogical University. M. Aknulla, Ufa, Russian Federation

Аннотация. Статья посвящена обоснованию эффективности методики воспитания двигательного-координационных способностей учащихся 14-15 лет средствами фитнеса.

Ключевые слова: фитнес, двигательно-координационные способности, учащиеся 14-15 лет, средства фитнеса.

Abstract. The article is devoted to the substantiation of the effectiveness of the method of education of motor and coordination abilities of students aged 14-15 years by means of fitness.

Keywords: fitness, motor coordination abilities, students 14-15 years old, fitness' means.

Актуальность. В условиях глубоких качественных преобразований социально-экономической сферы особую актуальность приобретает проблема формирования гармоничной, духовно и физически развитой личности.

Физическая активность, по мнению В.К. Бальсевича [5, 8], является значимым креативным элементом, формирующим в сочетании с другими факторами физическую культуру человека и являющимся в этом смысле важнейшим компонентом системы воспитания и самовоспитания личности. Сохранение подрастающего поколения относится к числу наиболее актуальных проблем [2, 9].

Достижение необходимого уровня двигательно-координационных способностей является одним из важных факторов здоровья в условиях современного мира [3, 4]. В практике физического воспитания трудно найти вид деятельности, не требующий соответствующего проявления ловкости, точности, равновесия, гибкости, подвижности, прыгучести, меткости, ритмичности, пластичности [7, 10].

Выполняется много экспериментальных и теоретических работ, их авторы получили важные сведения в сфере общих основ диагностики, структуры, развития и тренировки двигательно-координационных способностей [1, 6].

Однако, многие аспекты воспитания, повышения их уровня у учащихся 14-15 лет остаются недостаточно изученными, поэтому данный вопрос является актуальным.

Методы и организация исследования. В рамках педагогического эксперимента нами было проведено тестирование исходного уровня развития двигательно-координационных способностей учащихся 14-15 лет. Данное тестирование включало: тест «Равновесие» (проба Ромберга) фиксируется в секундах, «Кувырки» в секундах.

Результаты и их обсуждение. В ходе проведенного исследования было выявлено, что в начале исследования показатели в тесте «Равновесие» составили $48,46 \pm 1,47$; в конце исследования - $36,56 \pm 2,14$. Разница между показателями составила 27,99 %, в тесте «Кувырки» в начале $5,2 \pm 0,10$, в конце $4,9 \pm 0,09$.

Таким образом, анализ данных, полученных в ходе исследования, показал, что воспитание двигательно-координационных способностей у учащихся 14-15 лет средствами фитнеса позитивно воздействует на развитие физических качеств и эмоциональное состояние обучающихся. Результаты эксперимента выявили прирост в развитии двигательно-координационных способностей.

Вывод. Использование средств фитнеса не только значительно ускоряет процесс воспитания двигательно-координационных способностей, но и повышает их уровень. Фитнес индустрия не стоит на месте, постоянное внедрение нового оборудования позволяет сделать значительный

скачок в повышении уровня координационных способностей, нестандартный подход к занятиям, их разнообразие приводит к возникновению еще большей мотивации, интереса со стороны детей, тем самым, делая занятия более эффективными. Для развития координационных способностей и повышения их уровня в фитнес культуре используют дополнительные средства, такие как дополнительное оборудование. К ним относятся степ-платформа, платформа BOSU, CORE платформа, амортизаторы различного сопротивления, фитболы. Занятия фитнес-аэробикой и степ-аэробикой содействует развитию координации, пластики тела, грациозности и формированию чувства ритма.

Литература

1. Бережнова, З.З. Актуальные проблемы совершенствования профессиональной прикладной физической подготовки [Текст] = Actual problems of improving professional applied physical training / З.З. Бережнова, Н.А. Красулина // Матер. Междунар. науч.-прак. конф. = Mater. of the Internat. Scien. and Prac. Conf., 30 января-31 февраля. 2019. – Чебоксары, 2019. – С. 492-494.
2. Кравец-Абдуллина, А.В. Методика повышения технического мастерства в дисциплине «Биг эйр» у высококвалифицированных сноубордистов // А.В. Кравец-Абдуллина, Е.Н. Сурков, В.Б. Крутько // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 11. – С. 88-95.
3. Красулина, Н.А. Актуальность ГТО в современное время [Текст] = The relevance of the RWD in modern times / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова // Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции = Collection of scientific papers of the International scientific-practical conference, 15-17 июня 2018. – Ульяновск, 2018. – С. 296-298.
4. Кузьмин, С.Б. Выявление наиболее результативных тактических действий в защите у хоккеистов 16-17 лет / С.Б. Кузьмин, А.В. Кравец-Абдуллина // Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики сборник межрегиональной студенческой научно-практической конференции. – Уфа: БашИФК, 2019. – С. 29-31.
5. Павлов, С. В. Система комплексного контроля состояния спортивной подготовленности единоборцев в процессе соревновательной деятельности (на примере тхэквондо) [Текст] = System of complex control of the state of sports readiness of single combats in the course of competitive activity (on the example of Taekwondo) / С. В. Павлов, Т.В. Бондарчук, А.С. Мавлеткулова // Теория и практика физической культуры = Theory and practice of physical education. – 2006. – № 8. – С. 28-30.
6. Шафикова, Л.Р. Адаптационный потенциал системы кровообращения как критерий оценки функционального состояния акробатов в возрастном аспекте / Л.Р. Шафикова // матер. XVII Всеуральской олимпийской научной

сессии – Уфа, 2005. Ч. 1. – С. 207-213.

7. Шафикова, Л.Р. Женская групповая акробатика: секреты адаптации: монография [Текст] = Women's group acrobatics: the secrets of adaptation /Л.Р. Шафикова – Уфа, 2012. – 131 с.
8. Шафикова, Л.Р. Значение оздоровительной аэробики в системе физического воспитания студенток медицинского вуза [Текст] = The value of health-improving aerobics in the system of physical education of students of a medical university / Л.Р. Шафикова, Г.А. Бартдинова // матер. V Междунар. науч.-метод. конф. = Mater. of the V Internat. Scien. and Method. conf. – Уфа, Т. 1 2017. –С. 310-314.
9. Шафикова, Л.Р. Особенности обучения студентов технике выполнения танцевальных фигур латиноамериканской программы = Features of teaching students the technique of performing dance figures of the Latin American program / Л.Р. Шафикова, А.В. Греб // Теория и практика физической культуры = Theory and practice of physical education. – 2019. - №3. – С.32-34.
10. Яннурова, Е.Л. Физическая подготовленность девушек VI ступени к выполнению обязательных нормативов ГТО [Текст] = Physical preparation of stage VI girls to meet mandatory standards GTO / Е. Л.Яннурова, В.Б. Крутько // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIII междунар. науч.-практ. конф. = Current problems of physical culture, sports and tourism: materials of the XIII international scientific. – pract. conf. – Уфа, 2019. – С. 228-232.

УДК 796

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СПОСОБ
ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ АСОЦИАЛЬНОСТИ СРЕДИ ЛЮДЕЙ**
PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS A METHOD FOR PREVENTING
ASOCIALITY AMONG PEOPLE

Лазарева Е.А.¹, Гарник В.С.¹, Бумарскова Н.Н.¹

**¹НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИУ
МГСУ), г. Москва, Ярославское шоссе, 26**

Lazareva E.A.¹, Garnik V.S.¹, Bumarskova N.N.¹

¹Moscow State University of Civil Engineering (MGSU) National Research
University, 26, Yaroslavlshoye Shosse, Moscow, Russia

Pr-azdnik@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены одни из наиболее значимых факторов предупреждения асоциальных проявлений, рассматривается влияние физической культуры и спорта на формирование здорового образа и спортивного стиля жизни молодежи, раскрывается само понятие асоциальности; даётся его характеристика и классификация.

Ключевые слова: спорт, культура, физическая культура, асоциальные проявления, асоциальное поведение, воспитание, здоровый образ жизни.

Abstract. An article discusses the impact of physical culture and sport in shaping healthy lifestyle for youth and sports. Expands the notion of asociality; given his characterization and classification. Feature some of the most significant factors preventing anti-social acts.

Keywords: asocial behaviour, physical culture, sports, education, healthy lifestyle.

Актуальность. В последние годы во всем мире отмечается устойчивый рост агрессивных форм поведения, безразличия и жестокости, наркозависимости, самоубийств, психических расстройств, психологических нарушений. Подобные тенденции характерны и для спортсменов, что сказывается не только на их образе жизни, но и на спортивных результатах. Возникла острая необходимость более тщательного исследования причин отклоняющегося поведения, поиска наиболее эффективных способов контроля, профилактики и коррекции поведенческих расстройств, а также способов реабилитации лиц с подобными отклонениями в состоянии здоровья.

Методы и организация исследования. Проведен анализ литературы и анкетный опрос.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это индивидуальная система поведения человека, направленная на рациональное удовлетворение врождённых биологических и социальных потребностей, способствующая профилактике болезней и несчастных случаев.

ЗОЖ человека условно можно разделить на 2 большие группы.

1. Основные компоненты ЗОЖ:

- культура оптимальной двигательной активности;
- культура оптимального (рационального) питания;
- культура соблюдения личной и общественной гигиены;
- культура психического здоровья;
- культура сексуальных отношений;
- культура закаливания;
- отказ от вредных привычек и пагубных пристрастий и др.;
- культура межличностного общения и поведения.

2. Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека:

- образ жизни человека;
- экология (среда обитания);
- наследственность (генетическая предрасположенность);
- деятельность национальной системы здравоохранения.

В настоящее время несомненно, что ведение ЗОЖ формирует, сохраняет и укрепляет здоровье человека, и, как следствие этого, создаёт потенциальные возможности для достижения им наивысшего уровня культуры здоровья, улучшения психофизического состояния организма, воспроизводства здорового потомства, увеличения продолжительности жизни и др.

В начале XXI века численность населения Земли составляет более 7,3 млрд. человек, из которых до столетнего возраста доживает лишь малая доля процента.

Рассматривая классификацию поведенческих отклонений от нормы, необходимо выделить отличительные особенности различных явлений.

Нормальное (стандартное) поведение – соответствующее социальным нормам. Наиболее часто встречаемые асоциальные проявления такие как: табакокурение, алкоголизм, наркомания – они чаще всего встречаются и среди обучающихся. За последние годы резко возросла наркомания среди молодежи, подавляющее большинство наркоманов составляют лица в возрасте до 30 лет.

Из этого следует, что в настоящее время в России назрела ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения.

Нестандартное поведение (ненормальное) – выходит за рамки принятых в данном обществе в настоящее время норм, оно присуще меньшему количеству людей. Проявляется оно в двух формах:

- *креативное* (творческое) поведение – реализует новые идеи, самобытно, продуктивно, прогрессивно, может приводить к изменению самих норм;
- *девиантное* (отклоняющееся) поведение – непродуктивно, деструктивно или аутодеструктивно, вызывает неодобрение общества и социальную дезадаптацию.

Маргинальное поведение (пограничное) – находится на самой крайней границе социальных норм, размывает и расширяет границы нормы, вызывает напряжение окружающих людей.

Асоциальное (аморальное) поведение – это поведение, уклоняющееся от выполнения морально-нравственных норм. Оно может проявляться как агрессивное поведение, преступность, сексуальные девиации (беспорядочные половые связи, проституция и др.), алкоголизм, наркомания, суицид [3].

Такие сложные условия как экономическая нестабильность, смена взглядов, представлений о жизненных целях и способах их достижения во время наиболее активного периода социализации молодого поколения, приводят к неблагополучию в системе их воспитания.

Ценностные ориентации будут сформированы более позитивно, когда обучающиеся раньше получают знания о формировании ценностных ориентаций в развитии молодежи.

В анонимном анкетном опросе обучающиеся 1-го курса НИУ МГСУ указали различные позитивные главные жизненные цели: 98% респондентов перечислили свои морально-нравственные ценности, а 2% считают, что у них отсутствуют ценностные ориентации. То есть система ценностей к 17-19 годам у студенческой молодежи практически сформирована, но с обучающимися первого курса необходимо усилить лично ориентированное воспитание, а также при необходимости помочь изменить их ценностные установки.

В современном мире наблюдается устойчивая тенденция повышения роли физической культуры и спорта. Она проявляется в:

- широком использовании физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья общества;
- организации досуговой деятельности и в профилактике асоциального поведения молодежи;
- развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учетом интересов населения [2].

В нашем вузе регулярно проводятся спартакиады, соревнования различного уровня: внутрифакультетские, российского и международного значения, а также всевозможные спортивные праздники. Проводится спортивно-массовая и оздоровительная работа в общежитиях университета. Работают оздоровительные группы и спортивные секции. Также одной из приоритетных форм активного отдыха является работа спортивно-оздоровительных баз в Подмосковье и на Азовском море в течение календарного года.

Воспитание положительного и активного отношения к здоровому образу жизни осуществляется через решение ряда взаимообучаемых задач: формирование теоретических, научных и методических знаний, умений и навыков; создание агитационно-пропагандистской среды [1].

Результаты исследований и их обсуждение. 42% респондентов считают, что ведут здоровый образ жизни, а 50% стремятся к нему. То есть большинство студентов понимают значение ведения здорового образа жизни. Только 8% студентов ведут нездоровый образ жизни, в подавляющем большинстве это юноши IV курса.

28% опрошенных не имеют, по их мнению, вредных привычек, а остальные респонденты указали следующие:

- алкоголь (20%);
- переедание (19%);

- курение (17%);
- компьютерные игры (16%);
- нарушение сна (2%) [4].

Вывод. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что физическая культура и социальная жизнь очень взаимосвязаны, необходимо пропагандировать спорт, проводить массовые спортивные мероприятия, приучать детей к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Исходя из этого, прослеживается закономерность: самое ценное для человека – здоровье.

Литература

1. Бумарскова, Н.Н. Уровень сформированности физической культуры у студентов / Н.Н. Бумарскова // Инновационные аспекты физической культуры и спорта: сб. матер. НПК МГСУ. – 2013. – С. 7-8.
2. Гафнер, С.А. Влияние спортивных игр на формирование потребностно-мотивационной сферы у подростков с девиантным поведением [Текст] = The introduction of sport games in the generally accepted field of activity of adolescents with deviant behavior / С.А. Гафнер // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XLI междунар. студ. науч.-практ. конф. = The scientific community of students of the XXI century. Humanities: Sat. Art. by mat. XLI Int. Stud. scientific-practical conf., 19 апреля 2016 г. – Новосибирск, 2016. – С. 175-183.
3. Заседание Госсовета №6 «О роли физической культуры и спорта и формировании здорового образа жизни», 30.01.2002 г.
4. Клейберг, Ю.А. Психология девиантного поведения / Ю.А. Клейберг. – М.: ТЦ Сфера, при участии «Юрайт-М», 2001. – 160 с.
5. Крылова, Л.М. Анализ результатов анкетирования студентов МГСУ / Л.М. Крылова // Сб. матер. науч.-практ. конф. «Инновационные аспекты физической культуры и спорта», 2013 г. / МГСУ. – М., 2013. – С. 17.

УДК 572.08-057.875:796

АНАЛИЗ АНТРОПОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

ANALYSIS OF ANTHROPOLOGICAL STUDY OF STUDENTS

Лапицкая Л.А.¹, Ковалёв Д.А.¹

¹Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», кафедра физического воспитания и спорта, Гомель, Республика Беларусь

Lapitskaya L.A.¹, Kovalev D.A.¹

¹Establishment of Education "Gomel State University named after Francis Skorina, Department of Physical Education and Sport", Gomel, Belarus

lyudalapitskaya@mail.ru

Аннотация. В данной статье приводится анализ антропометрических исследований студентов девушек, поступивших на первый курс факультета иностранных языков «ГГУ им. Ф. Скорины».

Ключевые слова: антропометрические данные, специальное медицинское отделение.

Abstract. This article provides an analysis of anthropometric studies of students of girls who entered the first year of the faculty of foreign languages "GSU named after F. Scorins. "

Keywords: anthropometric data, special medical department.

Оценка антропометрических данных, является одним из методов антропологического исследования, который заключается в измерении тела человека. Измерения проводятся на начальном этапе обследования студентов первого курса, отнесенных по состоянию здоровья в специальное медицинское отделение. Данный метод исследований широко используется для определения физического развития лиц, занимающихся физкультурой и спортом [2]. Под физическим развитием человека понимается комплекс морфологических и функциональных свойств организма определяющих запас его физических сил. Состояние здоровья и уровень физического развития – факторы, определяющие возможности и характер занятий физическими упражнениями [3].

Данные, приведенные в нашей работе, показывают уровень особенностей развития антропометрического строения студенток (2000-2001г/р.) 1 курса, поступивших в ВУЗ в 2018 году. Так же нами проведен анализ заболеваний, на основании медицинских заключений.

В сентябре месяце 2018 года на I курсе факультета иностранных языков нами было проведено обследование студенток, в количестве 26 человек. Обследование проводилось по следующим показателям:

Рост стоя. Ростомер: светлая шкала - рост стоя; темная - рост сидя. Пятки, ягодицы, спина - прикасаются к стойке, подбородок слегка опущен (наружный

угол глаз и ушных раковин были на одной горизонтали, не обязательно затылком прикасаться к стойке).

Вес. Весы медицинские, электронные. Студентки взвешивались в минимум одежде, без обуви.

Жизненная емкость легких ЖЕЛ - объем воздуха, который выдыхается при максимальном выдохе, после максимального вдоха - показатель функциональной возможности системы внешнего дыхания и косвенным показателем максимальной площади дыхательной поверхности легких.

Для оценки физического развития нами были использованы следующие методы [1]:

Метод стандартов (средних антропометрических данных).

Метод индексов. Индекс представляет собой определенное арифметическое соотношение 2-х или 3-х признаков физического развития, принимаемых за норму.

Весо-ростовой индекс – определяет, сколько граммов веса должно приходиться на см роста (вес в гр / рост в см). У мужчин на каждый (см), должно приходиться 350-400гр веса, у женщин – 325-375гр.

Индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Индекс массы тела рассчитывается по формуле:

$$I = m/l^2, \text{ измеряется в кг/м}^2,$$

где: m — масса тела в килограммах;

l — рост в метрах.

Индекс массы тела – соответствие между массой человека и его ростом:

16 и менее – выраженный дефицит массы тела;

16—18,5 – недостаточная (дефицит) масса тела;

18,5—24,99 – норма;

25—30 – избыточная масса тела (пред ожирение);

30—35 – ожирение I степени;

35—40 – ожирение II степени;

40 и более – ожирение III степени.

Росто-весовой индекс – рассчитывается с учетом роста по формуле:

$$I = (\text{рост}-100)*0,85 \text{ (для женщин),}$$

где 100 – величина, зависящая от роста; при росте: до 165см идеальный вес = (рост в см – 100)*0,85; 166-175см идеальный вес = (рост в см – 105)*0,85; более 175см идеальный вес = (рост в см – 110)*0,85. Специалисты считают показатель Брока наиболее верным для людей 40 - 50 лет. Оптимальный же вес

20-30-летних, по их мнению, должен быть уменьшен на 10-12%, а после 50 лет увеличен на 5-7% от показателя Брока [2].

Жизненный индекс - функциональные возможности дыхательного аппарата. (ЖЕЛ в мл /вес в гр) рассчитывать какой объем легких приходится на 1 кг веса тела. У мужчин – 65-70мл/кг; у женщин – 55-60мл/кг.

Далее полученные при тестировании результаты, были занесены в протоколы и в дальнейшем обработаны на компьютере (Таблица 1).

Таблица 1

Показатель индекса, уровня физического развития студенток

Антропометрические данные	Средний показатель
Рост (см)	167
Вес (кг)	60,3
Весо- ростовой индекс(гр)	361
Индекс масс тела (гр/см)	21,7
Росто- весовой индекс (кг)	52,3
ЖЕЛ (мл)	3400
Жизненный индекс (мл/кг)	58

Проведя анализ полученных данных, можно сделать следующие выводы:

При среднем росте 167 см и весе 60,3 кг, весо-ростовой индекс находится в пределах допустимой нормы (у женщин 325-375 гр); индекс массы тела соответствует норме (18,5—24,99гр/см); росто-весовой показатель «идеального веса» при росте от 166 до 175 см равен 52,3 кг.

Также при средней величине ЖЕЛ = 3400мл, жизненный индекс показывает средний результат 58 мл/кг при норме у женщин 55-60 мл/кг.

Для отображения полученных данных построим Диаграммы: 1, 2, 3.

Диаграмма 1

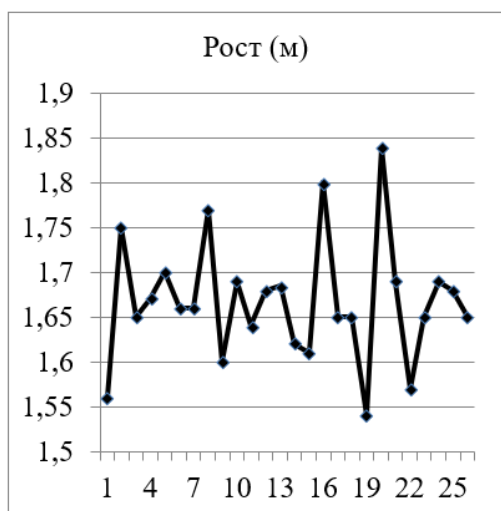


Диаграмма 2

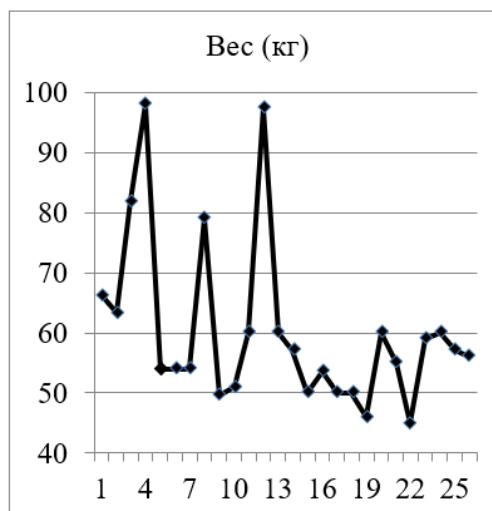


Диаграмма 3

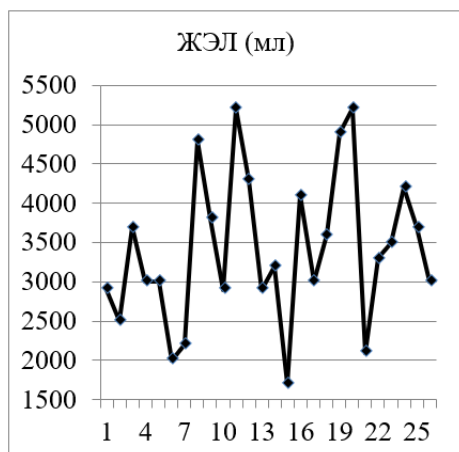
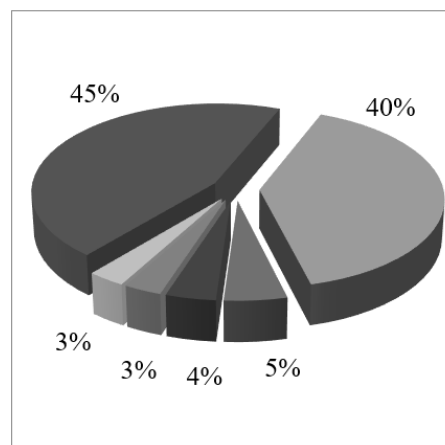


Диаграмма 4



Анализируя медицинские исследования, полученные при прохождении медкомиссии, отметим что у студентов специального медицинского отделения преобладают следующие заболевания: сколиоз – 45%; миопия – 40%; заболевания ССС – 5%; ЖКТ (гастрит) – 4%; нефроптоз – 3%; ожирение – 3% (Диаграмма 4).

Литература

1. Федюкович, Н. Анатомия и физиология человека: учеб. пособие Изд. 2-е / Н. Федюкович. – Ростов на Дону: изд-во: «Феникс», 2003. – 416 с.
2. Томащик, Е.А. Функциональные пробы в клинике и спорте: метод. пособие для студентов и врачей / Е. А. Томащик, Л. А Пирогова. – Гродно, 1994. – 38 с.
3. Лапицкая, Л. А. Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура. Специальное медицинское отделение» для всех специальностей. / Л.А. Лапицкая – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2015. – 47с.

УДК 37.018:376(476)

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

INCLUSIVE EDUCATION IN THE REPUBLIC OF BELARUS

Лапицкая Л.А.¹, Новицкий П.В.¹

¹Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», Гомель, Республика Беларусь

Lapitskaya L.A.¹, Novitsky P.V.¹

¹Educational Institution "Gomel State University named after Francis Skorina", Gomel, Republic of Belarus

lyudalapitskaya@mail.ru

Аннотация. Настоящая статья посвящена актуальным проблемам, которые связанные с пониманием относительно нового института как

инклюзивное образование и попытки его интеграции в нашем обществе, а также социализации таких детей и способностью их взаимодействовать, несмотря на ограниченные возможности. А также решению вопросов, появляющихся в ходе реализации данного института и перспектив развития в нашем обществе.

Ключевые слова: инклюзия, инклюзивное образование, дети с ограниченными возможностями, интеграция, социализация.

Abstract. This article is devoted to topical issues related to the understanding of a relatively new institution as inclusive education and attempts to integrate it in our society, as well as the socialization of such children and their ability to interact, despite limited opportunities. As well as addressing issues arising in the course of the implementation of this institution and the prospects for development in our society.

Keywords: inclusion, inclusive education, children with disabilities, integration, socialization.

Ни для кого не секрет, что образование является правом каждого человека, который имеет огромный потенциал и значение как для самого себя, так для других людей и для государства в целом. Всем известно, что на образовании строятся принципы свободы, демократии и устойчивого развития всего мира. Нельзя не отметить, что образование в целом является одной из основных задач для страны. Это является необходимым условием для создания действительно гражданского общества, где каждый сможет чувствовать причастность и востребованность своих действий. И поскольку Республика Беларусь является демократическим, гуманным и развивающимся государством, оно стремится к усовершенствованию во всех сферах жизни общества.

Для того, чтобы понять сущность данного вида образования, необходимо сначала понять, что же представляет собой инклюзивное образование.

Инклюзивное образование – обучение и воспитание, при котором обеспечивается наиболее полное включение в совместный образовательный процесс обучающихся с разными образовательными потребностями, в том числе лиц с особенностями психофизического развития, посредством создания условий с учетом индивидуальных потребностей, способностей, познавательных возможностей обучающихся [3].

Достаточно долгое время в системе образования происходило чёткое деление детей на так называемых обычных и детей с ограниченными возможностями (ОВЗ), которые в свою очередь практически отсутствовала возможность реализовать свои возможности посредством получения образования. Однако, согласно Конституции Республики Беларусь «Среднее специальное и высшее образование доступно для всех в соответствии со способностями каждого» [1]. Таким образом, несмотря на какую-либо ограниченность возможностей у данных лиц, основной закон нашего

государства предусматривает, что они имеют право получать образование в той мере, в какой именно они могут. Так своим постановлением Совета Министров «Об утверждении Национального плана действий по улучшению положения детей и охране их прав на 2017–2021 годы» регламентирует, что увеличение числа детей-инвалидов и детей с ОПФР повышает значимость решения задач по дальнейшему развитию инклюзивного образования, расширению возможностей преодоления социальной изолированности этих категорий детей и в конечном итоге – обеспечению реализации права каждого ребенка на образование. И, нельзя не отметить, что одной из составляющих национального плана является содействие решению следующей задачи совершенствование механизма реализации прав детей на социальную защиту и инклюзию [2].

Важно отметить, что инклюзивное образование, безусловно, имеет множество преимуществ для детей-инвалидов и детей с ОВЗ. Главными из них называют показ более высокого уровня социализации со своими здоровыми сверстниками, а также здоровую и спокойную интеграцию детей в наше общество, без каких-либо психологических проблем и спокойную социализацию не только со сверстниками, но и с взрослыми людьми, готовыми принять без какой-либо дифференциации. Необходимо отметить, что данный вид образования имеет ряд задач и принципов, содержание которых дает нам понять, что этот вопрос очень актуален для всех стран мира и что дети с ОВЗ не должны чувствовать никакого различия между собой и обычными детьми, что их интеграция в общество и социализация с данным обществом должна проходить очень плавно. Однако, к сожалению, данное образование имеет некоторое количество недостатков, которое заключается в психологической неготовности общества к принятию человека с ограниченными возможностями здоровья, несовершенство системы социальной поддержки и обеспечения таких лиц и инвалидов.

Так Республика Беларусь не раз затрагивала вопросы, связанные с актуальностью решения данного вопроса. Актуальность развития инклюзивного образования лиц с особенностями психофизического развития обусловлена также готовящимся присоединением Республики Беларусь к Конвенции о правах инвалидов, принятой ООН в 2006 году, в которой провозглашена обязанность государств – участников Конвенции обеспечивать инклюзивное образование на всех уровнях и обучение в течение всей жизни.

Нельзя не отметить, что для разрешения вопросов, связанных с инклюзивным образованием и способностью внедрения данного вида в наше общество, создаются инклюзивные классы. Так класс инклюзивного образования (группа инклюзивного образования, учебная группа инклюзивного образования) – класс (группа, учебная группа), в котором (которой)

реализуются образовательные программы основного образования, в том числе для лиц с особенностями психофизического развития, в условиях адаптивной образовательной среды и с необходимым для успешного обучения психолого-педагогическим сопровождением. В группе инклюзивного образования, классе инклюзивного образования в случае необходимости работают два педагогических работника, один из которых имеет высшее образование по профилям «Педагогика», «Педагогика. Профессиональное образование» (направление «Специальное образование»), а другой имеет высшее образование по профилям «Педагогика», «Педагогика. Профессиональное образование», а также прошел переподготовку по направлению «Специальное образование» или повышение квалификации в области инклюзивного образования и овладел знаниями и умениями, необходимыми для работы с конкретной категорией обучающихся с особенностями психофизического развития [3].

Для успешного осуществления инклюзивного образования детей с особыми образовательными потребностями нужны изменения самой системы образования. Исходя из принципов социальной модели, обществу необходимо преодолеть негативные установки в отношении детской инвалидности и необычности в развитии и предоставить им равные возможности полноценного участия во всех сферах социальной жизни.

Республика Беларусь готова и стремится разрешить вопросы, связанные с данным инновационным введением, которое заключается в осуществлении разработки нормативного правового, научно-методического обеспечения, научных исследований, экспериментальной и инновационной деятельности, подготовке кадров, создании специальных условий в учреждениях образования, увеличении количества учреждений образования, осуществляющих инклюзивное образование.

Литература

1. Конституция Республики Беларусь: с изм. и доп., принятыми на респ. референдумах 24 нояб. 1996 г. и 17 окт. 2004 г. – Минск: Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь, 2016. – 62 с.
2. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 22 сентября 2017г. №710 «Об утверждении Национального плана действий по улучшению положения детей и охране их прав на 2017-2021 годы».
3. Приказ Министерства образования Республики Беларусь от 22 июля 2015г. №608 «Об утверждении Концепции развития инклюзивного образования лиц с особенностями психофизического развития в Республики Беларусь»

УДК 796.3

СИСТЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И РЕАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФУТБОЛУ В ВУЗЕ

SYSTEMS OF ORGANIZATION AND IMPLEMENTATION OF SPORTS TRAINING OF FOOTBALL IN UNIVERSITY

Мануйленко Э.В.¹, Хмызова А.Ю.¹

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», Ростов-на-Дону, Российская Федерация

Manuylenko E.V.¹, Khmyzova A.Y.¹¹Rostov State University of Economics (RSUE), Rostov-on-Don, Russian Federationmanele2010@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются методы, которые используются в процессе спортивной подготовки студентов по футболу. Помимо этого, детально описываются существующие типы систем организации и реализации образовательного процесса в пределах высшего учебного заведения.

Ключевые слова: система обучения, дифференциация и индивидуализация обучения, физические способности, система группового обучения, система комбинированного обучения, студенты.

Abstract. This article discusses the methods that are used in the process of students' sports training in football. In addition, the existing types of systems for organizing and implementing the educational process within the institution of higher education are described in detail.

Keywords: training system, differentiation and individualization of training, physical abilities, group education system, combined education system, students.

Актуальность. Физическая культура и спортивная подготовка являются неотъемлемой дисциплиной большинства профилей подготовки в высших учебных заведениях. Она предоставляет знания, навыки и установки, которые создают индивидуальную физическую и спортивную культуру в качестве важного компонента общих знаний и культуры студентов. Регулярные занятия развивают и поддерживают их физические способности и активность, вводит полезные советы и стимулирует к активным спортивным тренировкам в течение всей жизни. Одной из наиболее отличительных черт современного развития физического воспитания является возрастающая роль образовательных целей как важной части подготовки студентов.

Существующие системы организации и проведения футбольных тренировок в университетах основаны на различных методиках спортивной подготовки. Они представляют собой совокупность функционально скоординированных элементов и подходов. Можно выделить следующие концепции:

- индивидуальный и коллективный подход;

- индивидуальные, групповые и массовые организованные системы;
- индивидуальные, внутриличностные, групповые и смешанные типы систем.

Методы исследования. Различным типам систем организации и реализации образовательного процесса свойственна своя специфика. Так, используя индивидуальную систему обучения, студенты самостоятельно выполняют различные футбольные упражнения, следуют рекомендациям преподавателя, исходя касательно комбинаций спортивных приемов, скорости, имеющихся физиологических особенностей. Разновидностью индивидуальной системы является открытое обучение, которое предоставляет свободное пространство для студента и самостоятельный выбор упражнений. Этот метод основан на способности к самоконтролю студента [2].

Межличностные образовательные системы полагаются на взаимоотношения между преподавателем и студентом, а в некоторых случаях между обучающимися. В современном образовании они применимы к различным подходам внутренней дифференциации и индивидуализации студентов в высшем учебном заведении. В данном случае большое значение имеет компетенция преподавателей, так как на футбольных тренировках они играют главную роль при формировании навыков и умений в тактическом виде спорта, например, таком как футбол. Межличностная система также позволяет демонстрировать начинающим игрокам более опытными студентами правильные действия и решения в процессе игры в футбол, что способствует ускорению их обучаемости и дальнейшей замене на молодой подготовленный состав.

Групповые образовательные системы обеспечивают подготовку студентов в различных формальных или неформальных, однородных или разнородных группах, создаваемых на основе различных показателей и периодов времени, но подчиняющихся общим целям, содержанию образования и видам деятельности. Их основными особенностями являются процессы интеграции и дифференциации, спонтанности и мобильности членов группы. Применение групповых образовательных систем в обучении футболу является эффективной и полезной стратегией, особенно для приобретения различных командных и индивидуальных навыков в зависимости от позиций игроков (вратари, защитники, нападающие).

Смешанные системы в контексте обучения футболу включают различные аспекты индивидуального, межличностного и группового подходов, соответствующие различным ситуациям и среде. Они существуют в разных версиях и комбинациях, где особое внимание уделяется на тренировку [1].

Стратегия Пуэбло была разработана и реализована в 1888-1893 годах. Она представляет образовательный материал, конкретные знания о футболе, технические и тактические навыки, который преподается всем обучающимся, но в то же время каждый студент изучает этот материал с разной скоростью в соответствии с индивидуальным потенциалом, т.е. каждому предоставляется выбор уровня сложности. Преподаватель проверяет и отслеживает успехи студентов и развитие их навыков. В процессе оценки важнее не количество, а качество работы обучающихся, как удовлетворительное, так и неудовлетворительное. Для более преуспевающих студентов стратегия предполагает дополнительный материал, который представлен рядом заданий.

Групповая система образования Санта-Барбары разработана Ф. Бёрком в 1898 году. В этом типе организационной структуры студенты делятся на 3 группы в зависимости от их способностей. Трудность и сложность образовательного материала варьируются в каждой группе. Обучающиеся в любое время переводятся в другие группы в зависимости от их достижений. Эта стратегия подходит для организации и проведения тренировок по футболу, поскольку она обеспечивает различные уровни дифференциации спортивных приемов. Студенты могут переходить в разные группы в зависимости от их потребностей, а также в соответствии с их личным уровнем и качеством работы. Этот тип организации подходит для стадии выбора и распределения позиций в футбольной команде.

Смешанная система образования Северного Денвера, разработанная в 1898 году Дж. Ван Сикленом. В рамках программы ко всем студентам предъявляются минимальные требования и после того, как они смогут их выполнить, им будут поставлены более сложные задачи, которые будут стимулировать стремление к достижению высоких результатов и охватывать больше материала [3,4]

Вывод. Таким образом, успешная интеграция различных систем для организации и реализации образования по футболу в высшем учебном заведении имеет большое влияние на качество ожидаемых результатов, связанных с развитием тактических навыков у студентов.

Литература

1. Анищенко, В.С. Физическая культура: методико-практические занятия студентов: учеб. Пособие / В.С. Анищенко. – М.: Изд-во РУДН, 2003 – 165 с.
2. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь: Пособие для студентов вузов / В.И. Ильинич. – М.: Аспект Пресс, 1995. - 144 с.
3. Контроль за функциональным состоянием систем организма в практике физической культуры: учеб.-метод. пособие / А.И. Попова, Л.В. Бузмакова, А.Е.

Ардышев, Л.В. Родыгина, под общ. ред. А.И. Поповой. – Ижевск. Изд-во Удм. ун-та, 2010. – 106 с.

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – а М., 2000. - 480 с.

УДК372.879.6

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ЭЛЕКТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

**SOME ASPECTS OF OPTIMIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS ON
ELECTRONIC DISCIPLINES ON PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

Маркешина О.С.¹, Красулина Н.А.¹, Греб А.В.¹, Шафикова Л.Р.¹

**¹ФГБОУ ВО «Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет», Уфа, Российская Федерация**

Markeshina O.S.¹, Krasulina N.A.¹, Greb A.V.¹, Shafikova L.R.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы оптимизации учебного процесса предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (ЭД по ФКиС) на кафедре физического воспитания УГНТУ в связи с введением в учебный процесс федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения, где основополагающим моментом является принцип учета интересов студентов при выборе вида спорта.

Ключевые слова: элективные дисциплины по физической культуре и спорту, учебный процесс, сохранение и укрепление здоровья студентов, развитие физических качеств, принцип демократизации.

Abstract. The article deals with the optimization of the educational process of the subject "Elective disciplines in physical culture and sports" at the Department of physical education of USOTU in connection with the introduction of the new generation of Federal state educational standards in the educational process, where the fundamental point is the principle of taking into account the interests of students when choosing a sport.

Keywords: elective disciplines in physical culture and sports, educational process, preservation and strengthening of students ' health, development of physical qualities, the principle of democratization.

Актуальность. На кафедре физического воспитания Уфимского государственного нефтяного технического университета преподается предмет «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для студентов 1-3 курсов. Дисциплина реализуется на основе федерального государственного образовательного стандарта нового поколения, а также приказа Уфимского государственного нефтяного технического университета (УГНТУ) «Об организации учебного процесса с использованием балльно-рейтинговой

системы оценки знаний и умений студентов» от 14.09.09 № 332-1. Документы позволяют реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого учитывается узкоспециализированная квалификация преподавателей, интересы студентов, а также оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов [1].

Основной целью предмета «ЭД по ФК и С» является формирование общекультурных компетенций: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачами «ЭД по ФК и С» являются:

сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;

развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Наиболее успешная реализация цели и задач дисциплины возможна при учете принципа демократизации, то есть предоставления участникам педагогического процесса определенных свобод для саморазвития, саморегуляции, самоопределения при обучении и воспитании. Принцип демократизации выражается в построении учебного процесса с учетом интереса и способностей студентов при выборе видов спорта.

Построение учебного процесса с учетом интересов и желаний студентов при выборе видов спорта – наиболее трудоемкая деятельность для всех участников педагогического процесса, но именно при учете принципа демократизации достигается большая заинтересованность студентов в занятиях элективными видами спорта.

На кафедре физического воспитания реализация предмета «ЭД по ФК и С» начинается с первого семестра, но в связи с тем, что самое начало учебной деятельности для студентов является наиболее трудным моментом в плане адаптации, мы приняли решение, что первый семестр реализации дисциплины будет организационным и подготовительным при выборе видов спорта. Кроме того, на практике выявлено, что абитуриенты в большинстве своем имеют очень низкий уровень физической подготовленности (сдача ЕГЭ отнимает у детей очень много времени, и все силы направлены на подготовку к экзаменам, поэтому многие дети просто не уделяли должного внимания занятиям физическими упражнениями, поступление в вуз и адаптация в нем также является психологически непростым временем для ребенка), поэтому и тесты физической подготовленности в первом семестре являются облегченными.

В первом семестре нам необходимо выявить уровень здоровья студентов, и выяснить, каким видом спорта студенты хотели бы заниматься на учебных парах. Реализацией первого вопроса занимается поликлиника, где студенты проходят медицинский осмотр, и на основании выявленных данных студент имеет принадлежность к основной, специальной или оздоровительной физкультурным группам. Однако медицинский осмотр – это процесс, который длится несколько месяцев, а занятия по дисциплине начинаются уже с первого сентября, поэтому на первом занятии мы выявляем студентов, которые были освобождены от занятий физической культурой в школе и имеют необратимые заболевания. Для этого мы используем методы анкетирования и беседы. Контингент оздоровительных групп уже не рассматривается для распределения по принципу «спортизации», а получает нагрузку в формате лечебной физической культуры.

На первом занятии студенты знакомятся с преподавателями и специализациями. Распределение студентов по видам спорта производится методом опроса, а также методом отбора с помощью практических тестов при наличии большого количества желающих. На кафедре физвоспитания реализуются следующие элективные дисциплины: оздоровительная гимнастика; циклические виды спорта (легкая атлетика; лыжные гонки); спортивные игры (футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, лапта, бадминтон, настольный теннис, шахматы, дартс); фитнес направления (аэробика, акробатика, тренажерный зал); силовые виды спорта (пауэрлифтинг, гиревой

спорт); единоборства (традиционное каратэ, самооборона); курс спортивного совершенствования (секции); общая физическая подготовка (ОФП).

Также на каждом потоке организуются группы, занимающиеся по программе общей физической подготовки.

Наиболее востребованными видами спорта, как показала практика, являются баскетбол, футбол, волейбол, аэробика, силовое троеборье и борьба. Перекос в количественном составе групп, где реализуются наиболее популярные виды спорта, очевиден. Данная проблема решается с помощью беседы и практического тестирования на следующем занятии с целью выявления способностей, умений, навыков студентов.

Совместная работа преподавателей, ответственных за учебную и спортивно-массовую работу на факультете и заместителя заведующего кафедрой по учебной работе по формированию групп помогает студентам правильно оценить свои способности и заниматься выбранным видом спорта, что в свою очередь является дополнительным мотиватором к занятиям физической культурой.

При реализации предмета «ЭД по ФК и С» возникают определенные сложности, и связаны они прежде всего с тем, что при большом контингенте студентов (4356 студентов 1-3 курсов) организовать на каждом из 12 потоков два раза в неделю занятия по избранному виду спорта оказывается невозможным даже при наличии имеющейся спортивной базы УГНТУ. При таком раскладе одни студенты, занимающиеся определенным видом спорта, например баскетболом или аэробикой, оказались бы в ситуации, когда занятия проходят только в спортивном зале, а другие студенты, занимающиеся по лыжной подготовке или по общей физической подготовке, оказывались бы только на стадионе. Таким образом, у студентов, занимающихся только на стадионе, возможна потеря интереса к занятиям.

На кафедре физвоспитания была предложена следующая схема организации учебного процесса: одно занятие проводится на стадионе или в лесопарковой зоне, а второе – в спортивном зале, где студенты занимаются выбранным видом спорта. Преподаватель строит занятия по общей физической подготовке с учетом элементов специальной физической подготовки. Например, «спортигровики» после общеразвивающих упражнений отрабатывают удары, специфические прыжки, перемещения по площадке, а группа аэробики выполняют задание на развитие выносливости с отработкой танцевальных шагов и элементов аэробики.

Положительным моментом такой организации занятий по предмету «ЭД по ФК и С» является разнообразие физической нагрузки. Также решаются

задачи закаливания на свежем воздухе и реализации развития всех физических качеств, как на занятиях по видам спорта, так и на занятиях по ОФП.

В системе образования активно внедряется программа подготовки и сдачи норм комплекса ГТО как одна из форм демографического контроля. Кадровая политика работодателей направлена на прием здоровых специалистов топливно-энергетического комплекса. Наличие знака (желательно золотого) ГТО у будущего работника свидетельствует о достаточно высоком уровне его здоровья. Необходимо создать все условия для возможности сдачи студентами норм ГТО. Предложенная схема организации учебного процесса решает эту задачу [2].

Отрицательным моментом предложенной организации учебного процесса является то, что преподаватели за одно занятие в неделю по специализации не успевают передать студентам необходимые знания, сформировать умения и специальные навыки вида спорта. Успех реализации «ЭД по ФК и С» зависит от мастерства преподавателя, его умения организовать учебный процесс с элементами специализации независимо от места проведения занятий. Задачей реализации элективных дисциплин в вузах является привлечение как можно большего количества студентов к различным видам спорта. И желательно, чтобы этот процесс был не только количественным, но и качественным.

Вывод. Таким образом, для более эффективной работы преподавателей по реализации «ЭД по ФК и С» необходимо расширять материальную базу – строить новые крытые спортивные сооружения, выделять больше средств на оснащение учебного процесса новым современным спортивным оборудованием и обеспечение цифровизации, чтобы большее количество студентов было вовлечено в учебный процесс по выбранному виду спорта.

Литература

1. Красулина, Н.А. Фонд оценочных средств элективных дисциплин по физической культуре и спорту: учеб-метод. пособие/ Н.А. Красулина, О.С. Маркешина, Г.В. Валеева, А.В. Греб. – 2019. – 46 с.
2. Маркешина, О.С. Актуализация фонда оценочных средств дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура и спорт» [Текст] = Actualization of the fund of assessment tools of the disciplines “Physical Culture and Sports” and “Applied Physical Culture and Sports” / О.С. Маркешина, Н.А. Красулина, Г.В. Валеева, О.В. Азовцева // Материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию юбилею РБ = Materials of the VII International Scientific and Methodological Conference dedicated to the 100th anniversary of the RB, 15 марта 2019 г. – Уфа, 2019. – С.120-127.
3. Поляков, А.Ю. Организация и методика проведения профессионально-прикладной физической подготовки студентов технического вуза [Текст] = Organization and methodology of professionally-applied physical

training of students of a technical university / А.Ю. Поляков // Современные технологии в нефтегазовом деле – 2017: сборник трудов международной научно-технической конференции в 2-х т. = Modern technologies in the oil and gas business - 2017: proceedings of the international scientific and technical conference in 2 v., 31 марта 2017 г. / УГНТУ. – Октябрьский, 2017. – С. 51-54.

4. Поляков, А.Ю. Методические основы физического воспитания студенческой молодежи [Текст] = Methodological foundations of physical education of student youth / А.Ю. Поляков // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: материалы V Международной научно-методической конференции в 2-х т. Т. 1: Организация, проблемы и методические основы учебного процесса на кафедрах физического воспитания в вузах = Physical culture and sport in the higher education system: materials of the V International Scientific and Methodological Conference in 2 vols. 1: Organization, problems and methodological foundations of the educational process in the departments of physical education in universities, 15 марта 2017 г. / УГНТУ. – Уфа, 2017. – С. 215-218.

5. Поляков, А.Ю. Влияние физических тренировок на успеваемость студента [Текст] = The effect of physical training on student performance / А.Ю. Поляков // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: материалы VII Междунар. науч.-метод. конф. = Physical Culture and Sports in the Higher Education System: Materials of the VII Intern. scientific method. conf., 15 марта 2019 г. / УГНТУ. – Уфа, 2019. – С. 141-144.

6. Поляков, А.Ю. Руководство спортивными направлениями: социально-экономические факторы [Текст] = Management of sports areas: socio-economic factors / А.Ю. Поляков, А.М. Зиятдинов, И.И. Гарипова, М.С. Шмыров, Р.М. Зиятдинова // Материалы 44-й Международной научно-технической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов: в 2-х т. = Materials of the 44th International scientific and technical conference of young scientists, graduate students and students: in 2 v., 2017 г. / УГНТУ. – Уфа, 2017. – С. 199-201.

7. Поляков, А.Ю. Качества специалиста, обуславливающее эффективность профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта [Текст] = Qualities of a specialist determining the effectiveness of professional activities in the field of physical education and sports / А.Ю. Поляков, М.К. Жазыкова // Актуальные вопросы высшего образования – 2018: материалы Междунар. науч.-метод. конф. = Actual issues of higher education - 2018: materials of the Intern. scientific method. conf., 2018 г. / УГНТУ. – Уфа, 2018. – С. 96-99.

8. Поляков, А.Ю. Важность и эффективность занятий физической культуры в условиях дошкольного общеобразовательного учреждения [Текст] = The importance and effectiveness of physical education in a preschool educational institution / А.Ю. Поляков, Э.Ф. Самигуллин // Материалы 45-й Междунар.

науч.-техн. конф. Молодых ученых, аспирантов и студентов: в 2-хт. = Materials of the 45th International scientific and technical conference of young scientists, graduate students and students: in 2 v., 2018 г. / УГНТУ. – Уфа, 2018. – С. 164-167.

9. Поляков, А.Ю. Профессионально-прикладная физическая подготовка у студентов вузов [Текст] = Professionally-applied physical training for university students / А.Ю. Поляков // Современные технологии в нефтегазовом деле – 2018: сб. тр. междунар. науч.-техн. конф. в 2-хт. = Modern technologies in the oil and gas business - 2018: Sat tr Int. scientific and technical conf. in 2 v., 2018 г. / УГНТУ. – Уфа, 2018. – С. 367-369.

10. Поляков, А.Ю. Значение физической культуры и спорта в жизни человека [Текст] = The value of physical culture and sport in human life / А.Ю. Поляков // Современные технологии в нефтегазовом деле – 2018: сб. тр. междунар. науч.-техн. конф. в 2-хт. = Modern technologies in the oil and gas business - 2018: Sat tr Int. scientific and technical conf. in 2 v., 2018 г. / УГНТУ. – Уфа, 2018. – С. 369-373.

УДК 378.147

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМЫ
ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ПО
ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
EFFICIENCY OF APPLICATION OF THE SYSTEM OF DISTANCE
LEARNING OF UNIVERSITY STUDENTS ON THE DISCIPLINE "PHYSICAL
CULTURE AND SPORT"**

Марышева С.Ю.¹, Малушко О.А.¹

**¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация**

Marysheva S.Y.¹, Malushko O.A.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

s-marysheva2000@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются показатели эффективности применения системы дистанционного обучения студентов вуза по дисциплине «Физическая культура и спорт», даётся оценка эффективности и описывается её значение в учебном процессе.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, высшее образование, дистанционное образование, организация учебного процесса.

Abstract. The article discusses the performance indicators of using the distance learning system of university students in the discipline "Physical Culture and sport", evaluates the effectiveness and describes its value in the educational process.

Keywords: physical education, physical culture, higher education, distance education, the organization of educational process.

Актуальность. В наши дни национальный спорт выступает в качестве немаловажной составляющей престижа государства. По этой причине одним из приоритетных направлений социальной политики в России является развитие физической культуры и спорта. Большая роль в этом процессе у физкультурного образования на уровне вуза. В настоящее время за рубежом и в нашей стране идет активное внедрение одной из перспективных и достаточно эффективных форм получения образования – системы дистанционного обучения. Дистанционное обучение – это целый комплекс образовательных услуг, предоставляемых с помощью информационно-образовательной среды [1]. Обучение приобретает интерактивный характер, повышается интенсивность учебного процесса, значительную роль играет самостоятельная деятельность обучающихся. В таких условиях растет значимость электронных обучающих систем, позволяющих прививать студентам вузов навыки самостоятельной работы, способности ориентироваться в потоке постоянно обновляющейся информации, структурировать и оптимизировать учебный процесс [1, 4].

Программа дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает собой повышение двигательных и функциональных навыков студентов, получение знаний о повышении работоспособности и способах укрепления здоровья. В основном, в процессе физического воспитания усвоение теоретических основ происходит за счет лекционного блока и самостоятельной отчетной письменной и мультимедийной работы студентов (рефераты, эссе, тезисы, презентации). Однако данные формы образовательного процесса показывают недостаточную эффективность, необходим поиск инновационных методов обучения. Этому и многим другим современным требованиям удовлетворяют именно дистанционные формы [1].

Развитие дистанционного образования (ДО далее) в мировой практике опирается прежде всего на его доступность, независимо от ограничений по состоянию здоровья. Как одна из основ социальной адаптации ДО включено в государственную программу «Доступная среда» на 2011–2020 гг., которая направлена на улучшение качества жизни маломобильных групп населения России. Внедрение средств электронного обучения и совершенствование методов организации процесса физического воспитания студентов является перспективным направлением, поскольку предоставляет возможность не останавливать данный процесс по завершении обучения в вузе, а продолжать его в течение всей жизни [3].

Методы и организация исследования. Среди методов исследования применялись следующие: анализ и обобщение научно-литературных данных по вопросу исследования, методы математической статистики.

Мы проанализировали данные исследования, проведенного на базе кафедры физического воспитания и спорта ФБГОУ ВПО «Казанский национальный исследовательский технологический университет» (далее КНИТУ) с 2015 по 2016 г. Исследование было посвящено сравнению результатов обучения по традиционной очной системе образования и по системе дистанционного обучения.

В эксперименте участвовали 50 студенток дистанционной формы обучения различных специальностей и направлений подготовки в возрасте 17–20 лет. Занятия со студентками экспериментальной группы (ЭГ) проводились в дистанционном формате с использованием среды Moodle.

За основу при обработке данных взят вариант классификации педагогических целей по Б. Блуму: знание, понимание, применение, анализ, синтез, оценка. В оценке мотивации студенток к физкультурно-оздоровительной деятельности использовался опросник А.А. Касаткина, Н.Ц. Бадмаевой. Удовлетворенность студенток процессом физического воспитания исследовалась на основе анализа данных, полученных с помощью методики Л.В. Лихачева.

Анализ данных осуществлялся с помощью пакета прикладных программ «Statistica 7.0». Чтобы сравнить результаты был использован t-критерий Стьюдента, различия считались значимыми при $P < 0,05$.

Результаты и их обсуждение. Дистанционный курс «Физическая культура и спорт» в среде Moodle включает в себя несколько отдельных модулей. Содержание дистанционного курса по физической культуре разделено на следующие модули:

1. Физическая культура как компонент общей профессиональной культуры (2 часа).
2. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни студентов (8 часов).
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность и ее формы (2 часа).
4. Физическая культура как учебная дисциплина и межпредметные связи с другими дисциплинами (2 часа).
5. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной деятельности (2 часа) и др.

В учебном процессе в дополнение к среде Moodle были использованы разного рода технические средства обучения, такие как системы интерактивного контроля уровня сформированности соответствующих компетенций; электронные образовательные ресурсы; мобильные приложения; средства коммуникации (блоги, форумы, вебинары); обучающие средства в видео- и аудиоформате и др.

Эти составляющие дистанционного курса «Физическая культура и спорт» в среде Moodle делают возможной организацию самостоятельной работы студентов и позволяют осуществлять самостоятельный контроль уровня усвоения учебного материала по прохождении каждого модуля.

На зачёте при выставлении суммарного рейтинга учитывались результаты текущей, промежуточной и итоговой аттестаций. Критерии выставления оценок были заранее известны: оставление комментариев на форумах, пройденных контрольных тестов, степень активности на вебинарах и виртуальных лекциях.

А.Н. Туренков и Л.Н. Скотникова связывают отношение студентов к занятиям физической культурой в вузе с оценкой мотивов физического воспитания. По завершении формирующего этапа педагогического эксперимента было проведено тестирование студентов с целью выявления мотивов учебной деятельности в процессе обучения в виртуальной образовательной среде Moodle (таблица 1).

В ходе исследования было выяснено, что ведущим мотивом учебной деятельности является мотив избегания; на втором месте коммуникативные мотивы; на третьем – мотив престижа и т. д.

Таблица 1

Динамика учебной мотивации студенток вузов на занятиях физической культурой

№ п/п	Мотив учебной деятельности	Экспериментальная группа (n = 26)				Контрольная группа (n = 24)			
		В начале		В конце		В начале		В конце	
		$\bar{X}$ (сырые баллы)	r (ранг)	$\bar{X}$	r	$\bar{X}$	r	$\bar{X}$	r
1.	Коммуникативные	2,94	2	6,57	1	3,04	2	5,34	1
2.	Избегания	3,10	1	3,47	2,3	3,13	1	3,96	2
3.	Престижа	2,42	3	3,46	2,3	2,68	3	3,42	3
4.	Профессиональные	1,59	7	1,78	7	1,74	7	1,89	5
5.	Творческой самореализации	2,26	4	2,73	4	2,25	4	2,48	4
6.	Учебно- познавательные	2,04	5	2,54	5	2,06	5	1,87	6
7.	Социальные	1,83	6	1,96	6	1,82	6	1,60	7

В таблице 2 представлена информация об оценке степени удовлетворенности студентов процессом физического воспитания по методике Л.В. Лихачёва (данные приведены с учётом t-критерия Стьюдента).

Проанализировав данные, полученные в результате исследования, мы приходим к выводу: в целом удовлетворенность студентов в ЭГ заметно выше в сравнении с КГ. В ЭГ динамика по всем показателям значительно выше. Однако можно заметить, что порезультатам шкал удовлетворенности

отношениями с преподавателем и удовлетворенности содержанием занятий, различия незначительны. Скорее всего, это связано с тем, что учебный процесс студентов с использованием среды Moodle затрагивает такие факторы, как содержание занятий и взаимоотношения с преподавателем [3].

Таблица 2

Результаты исследования удовлетворенности процессом физического воспитания (в баллах)

Вид удовлетворенности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Условиями занятий	2,83±0,87	3,14±0,93	2,87±0,63	2,76±0,95
Содержанием занятий	2,52±0,93	2,74±0,94	3,02±0,66	2,79±0,91
Результатом занятий	2,16±0,45	2,54±0,32	2,63±1,44	1,82±0,37
Взаимоотношениями с товарищами	2,21±0,91	2,41±0,98	2,11±0,66	2,26±0,92
Взаимоотношениями с преподавателем	2,29±0,65	2,78±0,61	2,75±0,42	2,80±0,62

Вывод. Применение системы ДО в рамках теоретического изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» положительно влияет на уровень знаний студентов вуза. Процесс усвоения учебного материала посредством дистанционной формы эффективнее стандартной лекционной. Студенты получают знания, которые помогают им успешно выполнять требования зачёта теоретического раздела по физической культуре.

Реализация программы с элементами самостоятельной работы студентов вуза, обладает определёнными преимуществами, позволяющими эффективно решать воспитательные и образовательные задачи, которые способствуют повышению интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, оздоровлению, формированию знаний о здоровом образе жизни у современной молодёжи.

Система ДО позволяет студентам самостоятельно получать необходимые знания при использовании наиболее разнообразных ресурсов. Достигается систематичность и непрерывность работы студента. У обучающихся появляется возможность занятий в удобном для них месте и в удобное время, не тратя время на встречи с преподавателем.

Отметим, что обучение через электронную дистанционную систему характеризуется большой самостоятельной работой, а качество получения знаний зависит от самоорганизованности студента. Разработка и внедрение электронных средств в процесс обучения способствуют повышению уровня

учебной, методической и научной работы, как преподавателя, так и всей кафедры физического воспитания [5].

В Уфимском государственном нефтяном техническом университете система дистанционного обучения Moodle находится на стадии внедрения. УГНТУ приобщился к системе с конца 2018 года, в настоящее время в систему переносится администрирование, учёт, контроль, начинается внедрение в образовательные процессы [2].

Литература

1. Кочетова, С. В. Эффективность использования системы дистанционного обучения студентов в вузе по дисциплине «Физическая культура» [Текст] = The effectiveness of using the distance learning system of students at the university in the discipline "Physical Culture" / С. В. Кочетова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук = International Journal of Humanities and Natural Sciences. – 2019. – №9-1. – С. 32-34.
2. Красулина, Н.А. Обучение с применением дистанционных технологий для инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья на примере УГНТУ [Текст] = Teaching with the use of distance technologies for people with disabilities and students with disabilities on the example of USPTU / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Б.И. Сазанов // Сб. ст. по итогам Междунар. науч.-прак. конф. = Col. of art. following the results of the Int. scien.-prac. conf., 15 марта, 2018 г. – Уфа, 2018. – С. 148-150.
3. Лифанов, А. Д. Практика применения электронных образовательных ресурсов в процессе физического воспитания студентов в вузе / А.Д. Лифанов, В.А. Антонов, Н.Н. Мамяшева, А.Ф. Халилова, Е.М. Софронова // Вестник спортивной науки. – 2017. – №3. – С. 50-53.
4. Малушко, О.А. Интерактивное занятие по физической культуре в вузе: общие вопросы [Текст] = Interactive lesson in physical education at the university: general questions / О.А. Малушко // Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России: матер. Междунар. науч.-метод. конф., посвященной XXXI летним Олимпийским играм = Features of the organization of sports and recreational activities in universities at the present stage of socio-political development of Russia: Mater. Int. scientific method. Conf. dedicated to the XXXI Summer Olympics. – Уфа, 2016. – С. 165-169.
5. Павлов, В.И. Инновационный подход к обучению студентов вуза по дисциплине «Прикладная физическая культура» / В.И. Павлов, О.Ю. Алешкина // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2015. – №4. – С. 600-604.

УДК 796.082.1

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ НА
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ЕДИНОБОРСТВАХ
КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**
IMPROVING THE ATTACKING PLAY ON THE TRAINING SESSIONS
IN THE MARTIAL ARTS OF CADETS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS
OF THE MIA OF RUSSIA

Матвеев А.С.¹, Кубеев А.Ж.¹, Мингулов И.Р.¹, Муллагалеев А.Р.¹

**¹ Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел
Российской Федерации, Уфа, Российская Федерация**

Matveev A.S.¹, Kubeev A.Zh.¹, Mingulov I.R.¹, Mullagaliev A.R.¹

¹Ufa law Institute of the Ministry of internal Affairs of the Russian Federation,
Ufa, Russian Federation

e-mail: andrey.m1.9.9.6@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена совершенствованию атакующих действий на учебно-тренировочных занятиях курсантов образовательных организаций МВД России. В ходе исследований было выявлено, что использование на практике показателей соревновательной деятельности позволяет определять и контролировать уровень специальной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России и планировать на объективной основе методы совершенствования атакующих приемов.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, технико-тактические действия, физическое развитие, устойчивость, работоспособность.

Abstract. The article is devoted to the improvement of attacking actions at the training sessions of cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia. The studies revealed that the usage of indicators of competitive activity allows you to define and control the level of special physical preparation of cadets of educational institutions of the MIA of Russia and plan based on objective methods of improving the attacking techniques.

Keywords: special physical training, technical and tactical actions, physical development, stability, performance.

Актуальность данной проблемы возникает в связи с введением новых правил соревнований – повышения частоты нанесения ударов, в связи с этим мы использовали в своем исследовании комплекс упражнений, который был предложен авторами и состоит из специальных упражнений для проведения контратакующих действий (встречных и ответных комбинаций), технико-тактических действий в целостных наступательных и оборонительных действиях, необходимых в бою с кикбоксерами различной манеры и специальных упражнений для проведения разведки и разностороннего применения технико-тактических комбинаций [2]. В настоящее время спортсмены во многих видах спорта значительно повысили результаты выступлений в соревнованиях за счет достижений современной методики

ведения учебно-тренировочного процесса и более эффективного выступления на соревнованиях. Это относится к соревнованиям по легкой атлетике, тяжелой атлетике и к другим видам спорта, включая разнообразные виды единоборств, к которым относится и бокс, где современными правилами соревнований предписывается проведение поединков с эффектными, зрелищными технико-тактическими действиями, привлекающими внимание зрителей [5; 6].

Поединки боксеров в соревнованиях имеют большое многообразие форм и содержания. Высокие результаты двигательной деятельности единоборцев достигаются спортсменами при оптимальных значениях характеристик соревновательной деятельности. Поэтому современная система подготовки высококвалифицированных боксеров должна способствовать, с одной стороны, решению прикладных задач в целом, то есть обеспечить разностороннее и гармоничное физическое развитие, высокую и устойчивость, работоспособность, отличное здоровье и долголетие.

С другой стороны эта система должна обеспечивать комплексное решение специальных задач бокса, развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных временных характеристик, выработку четкой ответной реакции точности координированных движений, в условиях их вариативного применения и сложной обстановки схватки. Сам ход развития бокса новые научные данные и задачи физкультурного движения в связи с ставят на каждом этапе развития бокса свои определенные и конкретные задачи. Среди них одна из основных – совершенствование атакующих действий на учебно-тренировочных занятиях в единоборствах курсантов образовательных организаций МВД России.

Совершенствование технико-тактических действий в целостных наступательных и оборонительных действиях необходимо в бою с кикбоксерями различной манеры. Маневрирование сопровождается главным образом встречными ударами, а также быстрыми, резкими атаками. Кик-боксер не задерживается вблизи противника, а выходит после каждой атаки или контратаки на дальнюю дистанцию. Последующие работы в данной области позволили установить, что показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы можно расценивать в качестве экспресс-оценки тренированности организма [7]. Работы других авторов говорят, что нужно развивать атаки на средней дистанции быстрыми серийными ударами, перемежающимися с защитой – в основном уклонами и нырками, иногда подставками – немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию, чтобы не дать противнику закрепиться на удобной дистанции [1].

Методы и организация исследования. В исследованиях для определения эффективности реализации совершенствования атакующих действий на учебно-

тренировочных занятиях среди курсантов образовательных организаций МВД России проводилось педагогическое наблюдение в условиях учебно-тренировочных занятий курсантов 1 курса Уфимского юридического института МВД России. Преподаватель в процессе проведения учебно-тренировочного боя по боксу записывал происходящее на видеокамеру, после окончания поединка, проводился анализ выполнения технико-тактических действий.

Результаты и их обсуждение. Для решения задачи экспериментального обоснования по совершенствованию атакующих действий был проведен анализ активности и эффективности атаки боя на контрольных межгрупповых поединках 1 и 2 взвода, которые представлены в таблице.

Таблица

Межгрупповой анализ эффективности атаки боя на контрольных межгрупповых соревнованиях у курсантов 1 и 2 взводов ($M \pm m$)

Этапы	КЭА-1, %		КЭА-2, %		КЭА-3, %	
	Октябрь 2019 г.	Февраль 2020 г.	Октябрь 2019 г.	Февраль 2020 г.	Октябрь 2019 г.	Февраль 2020 г.
1 взвод	33,3 $\pm$ 2,9	38,5 $\pm$ 2,9	21,8 $\pm$ 2,3	25,1 $\pm$ 2,1	21,4 $\pm$ 2,6	25,3 $\pm$ 3,4
2 взвод	34,1 $\pm$ 2,9	68,4 $\pm$ 3,9	27,9 $\pm$ 5,2	66,8 $\pm$ 4,6	21,4 $\pm$ 3,0	70,7 $\pm$ 3,0
p	>0,05	<0,001	>0,05	<0,001	>0,05	<0,001

Примечание: m – ошибка среднего арифметического значения; M – среднеарифметическое значение признака; p – достоверность различий; КГ – контрольная группа; КЭА-1 – коэффициент эффективности одноударных атак; КЭА-2 – коэффициент эффективности двухударных атак; КЭА-3 – коэффициент эффективности многоударных атак; ЭГ – экспериментальная группа.

Выявлено, что значение эффективности одноударных, двухударных и многоударных атак во 2 взводе стало достоверно отличаться к концу нашего эксперимента ($<0,001-0,01$). Все это свидетельствует об эффективности применяемых средств по совершенствованию атакующих действий на учебно-тренировочных занятиях по боксе. Так, эффективность одноударных атак выросла с 34,1 $\pm$ 2,9% до 68,4 $\pm$ 3,9%, то есть увеличилась вдвое. Показатели эффективности двухударных и многоударных атак повысилась с 27,9 $\pm$ 5,2% до 66,8 $\pm$ 4,6% и 21,4 $\pm$ 3,0% до 70,7 $\pm$ 3,0% соответственно.

Как видно из таблицы до эксперимента достоверных различий между 1 и 2 взводом не обнаружено ($p>0,05$), что свидетельствует об идентичности двух скомплектованных групп.

В результате формирующего педагогического эксперимента в группах произошли определенно достоверные изменения между взводом 1 и 2 почти по всем показателям, характеризующим уровень совершенствования атакующих

действий ($<0,001-0,05$), кроме показателей коэффициентов активности атаки одноударных и многоударных атак.

Выводы: таким образом, совершенствование атакующих приемов посредством разработанного комплекса приводит к существенному улучшению результатов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Использование на практике показателей соревновательной деятельности позволяет определять и контролировать уровень специальной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России и планировать на объективной основе методы совершенствования атакующих приемов.

Литература

1. Абдрахманов, Э.В. Совершенствование технико-тактических действий кик-боксеров на этапе спортивной специализации [Текст] = Improvement of technical and tactical actions of kickboxers at the stage of sports specialization / Э.В. Абдрахманов, Р.Р. Нухов, А.С. Матвеев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма Материалы XIII Межд. науч.-практ. конф., посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ = Actual problems of physical culture, sports and tourism Materials of the XIII Century. science.- prakt. Conf. dedicated to the 70th anniversary of the Department of physical education of UGATU, 2019 г. / УГАТУ – Уфа, 2019. – С. 232-236.
2. Акопян, А.О. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт.– 2005.–171 с.
3. Волков, В.Н. Спортивная тренированность [Текст] = Athletic fitness / В.Н. Волков // Теория и практика физической культуры = Theory and Practice of Physical Culture – 2002. – № 10. – С. 10.
4. Галкин, П.Ю. Техничко-тактическая характеристика боксеров высокой квалификации / П.Ю. Галкин // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: матер. науч.-метод. конф. 25 лет ЧГИФК. – Челябинск, 1995.– С. 141-142.
5. Галочкин, Г.П. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: учеб. пособие / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников. – Воронеж, 1999.– 116 с.
6. Кливленко, В.М. Быстрота в боксе / В.М. Кливленко. – М.: Физкультура и спорт, 1996.– 75 с.
7. Хасанов, А.Т. Особенности функционирования сердечно-сосудистой системы боксеров 14-15 лет в подготовительном периоде / А.Т. Хасанов, Э.Ш. Шаяхметова, Л.М. Матвеева, С.С. Матвеев, А.Л. Линтварев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 5. – С. 26-28.

УДК 796.082.2

**СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МВД РОССИИ**

SLUZHEBNO-APPLIED PHYSICAL PREPARATION OF CADETS OF
EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA

**Матвеев А.С.¹, Мирзоев А.Р.¹, Магомедалиев М.М.¹,
Бабин А.В.¹, Зинатов Р.Р.¹**

**¹ Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел
Российской Федерации, Уфа, Российская Федерация**

Matveev A.S.¹, Mirzoev A.R.¹, Magomedaliev M.M.¹,
Babin A.B.¹, Zinnatov R.R.¹

¹Ufa law Institute of the Ministry of internal Affairs of the Russian Federation,
Ufa, Russian Federation

e-mail: andrey.m1.9.9.6@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена прикладной физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Нами была разработана модифицированная методика, направленная на воспитание силовых способностей курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, эффективность данной методики доказывает проведенный нами педагогический эксперимент.

Ключевые слова: прикладная физическая подготовка, физические качества, силовые способности.

Abstract. The article is devoted to applied physical training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia. We have developed a modified method aimed at educating the power abilities of cadets and students of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia. the effectiveness of this method is proved by our pedagogical experiment.

Keywords: applied physical training, physical qualities, power abilities.

Актуальность. Особое место в воспитании физических качеств курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России занимает прикладная (специальная) физическая подготовка. При задержании сотрудник полиции обязан стремиться без какого-либо ущерба применить физическую силу в отношении правонарушителей, при этом часто используют боевые приемы борьбы неадекватно сложившейся ситуации [2].

Изучали эту проблему ряд авторов, что позволило нам использовать специальные упражнения, которые применяют единоборцы [1].

Поэтому вопрос о воспитании и совершенствовании силовых способностей курсантов и слушателей является актуальным вопросом к подготовке будущей профессии, является одним из решающих факторов в образовательном процессе курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Последующие работы в данной области позволили установить, что показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы можно расценивать в качестве экспресс-оценки тренированности организма [4].

Некоторые авторы считают, что улучшению организации физической культуры способствует использование на практике наиболее эффективных средств и методов сохранения и укрепления здоровья [3].

Методы и организация исследования. Эффективность модифицированной методики, направленной на воспитание силовых способностей, оценивалась в процессе педагогического эксперимента на учебно-тренировочных занятиях по физической подготовке среди курсантов Уфимского юридического института МВД России. Проводилось педагогическое тестирование.

Для анализа были выбраны специальные силовые упражнения: лазание по канату на руках и подтягивание на перекладине, и технические приёмы – бросок через бедро и удержание классического захвата. Выбор данных силовых показателей объясняется тем, что с их помощью развивается сила мышц кисти, предплечья, мышц плечевого пояса.

Результаты и их обсуждение. Эффективность воспитания силовых способностей определенно повышается за счет внедрения в учебно-тренировочный процесс модифицированной методики с использованием резиновых амортизаторов.

Показатели уровня воспитания силовых способностей курсантов и слушателей представлены в таблице.

Таблица

Показатели уровня воспитания силовых способностей курсантов и слушателей в ходе проведения педагогического эксперимента

Показатель	До начала эксперимента		По окончании эксперимента	
	Взвод 1	Взвод 2	Взвод 1	Взвод 2
Сила кисти (кг)	21,5±0,37	20,5±1,04	22,4±0,43	24,9±2,1*
Лазание по канату на руках (с)	10,65±0,78	11,0±1,35	9,9±0,56	8,8±1,8*
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11,0±0,57	11,3±1,6	11,4±0,42	13,1±1,4*
Бросок через бедро (кол-ва раз)	9,5±1,44	9,7±2,1	10,8±1,3	12,3±1,7*
Удержание классического захвата (с)	17,85±1,17	17,6±3,1	19,0±1,1	22,8±2,3*

Примечание: * – достоверность различий при $p < 0,05$

На первом этапе эксперимента данные кистевой динамометрии

составляли 21,5 кг и 20,5 кг. В дальнейшем наблюдалось достоверное увеличение этого показателя спортсменов экспериментальной группы ($p < 0,05$). У курсантов 1 взвода по результатам итогового тестирования показатель силы кисти составил 22,4 кг, т.е. увеличение на 5%. У курсантов 2 взвода значение силы составило 24,9 кг, что выше на 20%.

На первом этапе тестирования в контрольном упражнении «лазание по канату» данные результаты тестирования курсантов 1 и 2 взводов статистически достоверно не различались, составляя 10,65 с и 11,0 с. В У курсантов 1 взвода, по результатам итогового тестирования, время лазания по канату составило 9,9 с, а у курсантов 2 взвода – 8,8 с, соответственно прирост составил 18,5% ($p < 0,05$). Таким образом, наблюдается обратная динамика формирования времени лазания по канату на руках.

На начальном этапе показатель удержания классического захвата составил у курсантов 1 взвода 17,85 с, у курсантов 2 взвода 17,6 с. Далее отмечается достоверный рост этого показателя у курсантов 2 взвода, который составлял 22,8 с ($p < 0,05$), в то время как в группе курсантов 1 взвода достоверных различий не наблюдалось. Таким образом, отмечается увеличение значения этого показателя на 4,2% и соответственно 15%.

Показатель количества бросков через спину на первом этапе у курсантов 1 взвода составил 9,5 раз, у курсантов 2 взвода – 9,7 раз. В группе курсантов 1 взвода после проведения педагогического эксперимента данный показатель повысился до 10,8 раз, в то время как в группе курсантов 2 взвода дальнейшем наблюдалась достоверное увеличение значения этого показателя ($p < 0,05$) до 12,5 раз, что выше на 4,2% и соответственно 12%. Исходя из данных значений наблюдается положительная динамика формирования броска через спину.

Показатель подтягивания на перекладине на первом этапе у курсантов 1 взвода составил 11,0 раз, тогда как у курсантов 2 взвода – 11,3 раз. В конце педагогического эксперимента у курсантов 1 взвода значение данного показателя составило 11,4 раз, в то время как в группе курсантов 2 взвода наблюдается достоверное увеличение значения силы ($p < 0,05$) до 13,1 раз.

Вывод. В ходе педагогического эксперимента установлено, что в группе курсантов 1 взвода достоверных различий по контрольным тестовым заданиям не обнаружено. В то время как в группе курсантов 2 взвода обнаружены достоверные различия по следующим контрольным тестам:

- кистевая динамометрия с 20,5 кг до 22,4 кг ($p < 0,05$);
- «лазание по канату» с 11,0 с до 8,8 с, ($p < 0,05$);
- удержание классического захвата с 17,6 с до 22,8 с ($p < 0,05$);
- количество бросков через бедро с 9,7 раз до 12,5 раз ($p < 0,05$);
- подтягивание на перекладине с 11,3 раз. до 13,1 раз ($p < 0,05$).

Все это может говорить об эффективности предложенной нами модифицированной методики, с целью воспитания силовых способностей курсантов образовательных организаций МВД России.

Литература

1. Абдрахманов, Э.В. Совершенствование технико-тактических действий кик-боксеров на этапе спортивной специализации [Текст] = Improvement of technical and tactical actions of kickboxers at the stage of sports specialization / Э.В. Абдрахманов, Р.Р. Нухов, А.С. Матвеев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма Материалы XIII Межд. науч.-практ. конф., посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ = Actual problems of physical culture, sports and tourism Materials of the XIII Century. science.- prakt. Conf. dedicated to the 70th anniversary of the Department of physical education of UGATU, 2019 г. / УГАТУ – Уфа, 2019. – С. 232-236.

2. Гадалов, А.В. Формирование готовности курсантов вузов МВД России к единоборству с правонарушителями: автор. дис. ... канд. пед. наук. / А.В. Гадалов. – М., 2000. – 24 с.

3. Матвеев, С.С. Перспективы, пути и средства улучшения здоровья и физической культуры путем активизации физкультурно-оздоровительной деятельности [Текст] = Prospects, ways and means of improving health and physical culture by activating physical culture and Wellness activities / С.С. Матвеев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма Материалы XIII Межд. науч.-практ. конф., посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ = Actual problems of physical culture, sports and tourism mater.XIIIIntern. science.- prakt. Conf. dedicated to the 70th anniversary of the Department of physical education of UGATU, 2019 г. / УГАТУ – Уфа, 2019. – С. 107-109.

4. Хасанов, А.Т. Особенности функционирования сердечно-сосудистой системы боксеров 14-15 лет в подготовительном периоде / А.Т. Хасанов, Э.Ш. Шаяхметова, Л.М. Матвеева, С.С. Матвеев, А.Л. Линтварев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 5. – С. 26-28.

УДК 796.081

ВЫНОСЛИВОСТЬ, КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

ENDURANCE AS ONE OF THE TYPES OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS WORKING IN LIGHTWEIGHT ATHLETICS

Матвеева Л.М.¹, Матвеев С.С.^{1,2}

¹ Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Российская Федерация

^{1,2} Башкирский государственный университет, Уфа, Российская Федерация
Matveeva L. M.¹, Matveev S. S.^{1,2}

¹ Bashkir state pedagogical University. M. Akmulla, Ufa, Russian Federation

^{1,2} Bashkir state University, Ufa, Russian Federation

e-mail: matveeval57@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена усовершенствованной методике, направленной на воспитание выносливости студентов, занимающихся легкой атлетикой. При проведении первого тестирования у занимающихся в обеих группах достоверно значимых различий выявлено не было. По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование, условия которого были такими же, как и в первом случае. Но показанные результаты уже значительно отличались в контрольной и экспериментальной группах, кроме результата теста на 400 м. После эксперимента в данных группах достоверно значимых различий не было выявлено.

Ключевые слова: легкая атлетика, бег на выносливость, студенты.

Abstract. The article is devoted to an improved method aimed at developing the endurance of students engaged in athletics. During the first test, no significant differences were found in the participants in both groups. At the end of the pedagogical experiment, the conditions were retested, which were the same as in the first one, but the results already shown differed significantly in the control and experimental groups, except for the test result at 400m after the experiment, no significant differences were found in these groups.

Keywords: athletics, endurance running, students.

Актуальность. Здоровый образ жизни – все поведенческие реакции и деятельность человека, которые благоприятно влияют на здоровье и способствуют укреплению здоровья. Здоровый образ жизни – широкое понятие, включающее в себя все основные элементы поведения индивида в его повседневной деятельности [1].

Трудности социально-экономического реформирования российского общества привели к тому, что сложилась угроза существованию человека как вида социально-биологического существа и общества как социальной системы [5].

Стремительный рост результатов в одном из видов легкой атлетики, в беге на средние дистанции, заставляет тренеров и ученых искать новые пути повышения функциональных возможностей организма. В современной возрастной физиологии уже накоплен большой материал по развитию спортивной работоспособности в юношеском возрасте. Именно в этот период имеется большой резерв для развития выносливости. Недостаточное ее развитие в эти годы тормозит рост результатов в дальнейшем во многих видах спорта, особенно в тех, которые требуют преимущественного проявления выносливости [2, 4].

Основная задача бегуна на средние дистанции состоит в том, чтобы улучшить специальную выносливость, соответственно развивая органы и системы и совершенствуя их функции (в том числе и анаэробные механизмы), а также приучить организм экономично и эффективно использовать кислород. Это достигается повторением бега на уменьшенную дистанцию, но со скоростью, превышающей (на 10-12 %) ту, которую хотят показать в соревновании. Таким повторным бегом создается большая «кислородная задолженность», предъявляются повышенные требования к органам и системам. После достаточно продолжительного периода тренировки бегун, повысивший свою работоспособность в борьбе с резко проявляющимся утомлением, возникающим из-за высокой скорости бега, легче выполнит более продолжительную работу несколько меньшей интенсивности.

Выносливость характеризуется как способность к длительному выполнению работы на требуемом уровне интенсивности, как способность бороться с утомлением и эффективно восстанавливаться во время работы и после нее [6].

Проблема организации и планирования подготовки бегунов на средние дистанции в легкой атлетике с каждым годом становится актуальнее, особенно в связи с сегодняшней тенденцией к более ранней спортивной специализации.

Одной из важнейших задач спортивной тренировки бегуна на средние дистанции является повышение выносливости, которая в основном и обеспечивает достижение высоких результатов.

Выносливость относится к особо ценным качествам. Развивая выносливость у учащихся, мы способствуем решению важной социальной задачи: выработки устойчивой способности выполнять циклическую работу в интенсивном режиме, умения трудиться с высокой производительностью. Развивая выносливость, мы воспитываем одновременно также силу, способность переносить высокие нагрузки, стремление быть первым среди равных [1].

Среди факторов, которые в советский период способствовали улучшению здоровья населения, немалая роль принадлежала таким социокультурным феноменам, как физкультурно-оздоровительная деятельность и массовый спорт. Движения под лозунгами сдачи норм на БГТО и ГТО и другие мероприятия и движения способствовали пробуждению интереса к физкультурной деятельности и спорту. Физкультура входила в учебные программы всех ступеней образования. Все это и многое другое способствовало укреплению телесного и духовного здоровья населения и являлось базой для развития спортивной деятельности [3].

Методы и организация исследования. С целью определения уровня выносливости на различных этапах исследования нами применялось педагогическое тестирование: бег на 800 м, шестиминутный бег и бег на 400 м. Для определения эффективности усовершенствованной методики, направленной на воспитание выносливости, проводился педагогический эксперимент, в котором участвовало 20 занимающихся студентов 1 курса БашГУ и БГПУ им. М. Акмуллы, где студенты БашГУ составили контрольную, а студенты БГПУ им. М. Акмуллы – экспериментальную группу.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования уровня выносливости студентов, занимающихся бегом на средние дистанции, до и после эксперимента, выявили следующую разницу, которая представлена в таблицах 1 и 2.

Таблица1

Результаты тестирования до начала педагогического эксперимента

Тесты	ЭГ $\bar{x} \pm 8$	КГ $\bar{x} \pm 5$	P
Бег на 800 м/с	146 $\pm$ 0,03	147 $\pm$ 0,03	p>0,05
Шестиминутный бег (с)	1740 $\pm$ 91,7	1690 $\pm$ 83,5	p>0,05
Бег на 400 м/с	60,05 $\pm$ 0,03	60,06 $\pm$ 0,04	p>0,05

Анализируя полученные данные, можно судить о недостоверности различий между контрольной и экспериментальной группой (p>0,05), это связано с тем, что тренировочный процесс проходил по одному и тому же плану.

Таблица 2

Результаты тестирования по окончании педагогического эксперимента

Тесты	ЭГ $\bar{x} \pm s$	КГ $\bar{x} \pm s$	P
Бег на 800 м/с	142 $\pm$ 0,01	144 $\pm$ 0,01	p<0,05
Шестиминутный бег (с)	1870 $\pm$ 65,5	1750 $\pm$ 35,5	p<0,05
Бег на 400 м/с	60.04 $\pm$ 0.02	60.05 $\pm$ 0.02	p>0.05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; НЭ – начало эксперимента; КЭ – конец эксперимента; $\bar{x}$ – среднее арифметическое значение; s – стандартное отклонение; p – достоверность различий по t - критерия Стьюдента.

Результаты анализа в группе студентов показали, что до эксперимента и после эксперимента в данной группе достоверно значимых различий не было выявлено (p>0,05). До эксперимента показали результат 60,06 $\pm$ 0,04, после эксперимента результат 60,05 $\pm$ 0,02. В контрольной и экспериментальной группах при втором тестировании достоверно значимых различий не было выявлено (p>0,05).

До эксперимента показали результат 60,05 $\pm$ 0,03, после эксперимента результат 60,04 $\pm$ 0,02.

Вывод. При проведении первого тестирования у занимающихся в обеих группах достоверно значимых различий выявлено не было. По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование, условия которого были такими же, как и в первом, но показанные результаты уже значительно отличались в контрольной и экспериментальной группах, кроме результата теста на 400 м: по нему после эксперимента в данных группах достоверно значимых различий не было выявлено. Это говорит о том, что предложенная нами усовершенствованная методика является эффективной.

Литература

1. Бондарчук, А.П. Тренировка легкоатлета: учебник / А.П. Бондарчук. – Киев: Здоровье, 1986.– 115 с.
2. Матвеев, А.С. Специальная физическая подготовка занимающихся легкой атлетикой в беге на короткие дистанции на этапе начальной подготовки [Текст] = Special physical training for track and field athletes in short distance running at the initial training stage / А.С. Матвеев, Р.Р. Нухов, Э.В. Абдрахманов. // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма Материалы XIII Межд. науч.-практ. конф. = Actual problems of physical culture, sports and tourism Materials of the XIII Century. science.- prakt. Conf. of UGATU, 2019 г. / УГАТУ. – Уфа, 2019. – С. 331-335.
3. Матвеев, С.С. Социальная детерминация изменения биотического потенциала населения современного регионального социума: дис. ... канд. социол. наук / С.С. Матвеев – Уфа, 2007. – 124 с.

4. Матвеев, С.С. Формирования здорового образа жизни и особенности адаптации школьников, занимающихся легкой атлетикой / С.С. Матвеев // Проблемы современного педагогического образования. – Ялта: КФУ. – 2019. – № 64-3. – С. 164-169.
5. Матвеева, Л.М. Социальные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности: дис. ... канд. социол. Наук / Л.М. Матвеева. – Уфа, 2004. – 125 с.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллеге: учебник / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 113 с.

УДК:379.8: 378:659.4

ФИТНЕС КАК ФИЛОСОФИЯ СУЩЕСТВОВАНИЯ И ЕГО ВЗАИМОСВЯЗЬ С ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В СИСТЕМЕ УНИВЕРСИТЕТСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**FITNESS AS A PHILOSOPHY OF EXISTENCE AND ITS RELATIONSHIP
WITH PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM**

Махов А.А.¹, Минкович А.М.¹, Райманова К.Р.¹

**¹ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический
университет, Уфа, Российская Федерация**

Makhov A.A.¹, Minkovich A.M.¹, Raymanova K.R.¹

**¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation
malex1951@mail.ru, minkovich094@yandex.ru, korishok97@gmail.com**

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы развития современного фитнеса, понимаемого не просто как физкультура или физические нагрузки, а как целая философия существования, органично сочетающая в себе занятия спортом, активный образ жизни, правильное питание и здоровый оптимизм. Показано, что современное фитнес-движение имеет самые тесные связи с развитой университетской системой физической культуры и спорта.

В статье анализируются особенности взаимодействия сети фитнес-центров современных мегаполисов с хорошо отлаженной системой физической культуры и спорта в университетских сообществах.

Ключевые слова: фитнес, физическая культура и спорт, университетское образование, человеческий капитал, развитие личности.

Abstract. The article discusses the development of modern fitness, understood not just as physical education or physical activity, but as a whole philosophy of existence, organically combining sports, an active lifestyle, proper nutrition and healthy optimism. It is shown that the modern fitness movement has the closest ties with the developed university system of physical education and sports.

The article analyzes the features of the interaction of a network of fitness centers of modern megacities with a well-functioning system of physical education and sports in university communities.

Keywords: fitness, physical education and sport, university education, human

capital, personal development.

Фитнес-движение насчитывает уже более 50 лет. Обычно его начало связывают с выходом в свет в 1968 году книги военного врача ВВС США Кеннета Купера «Аэробика» [1]. Купер предложил своим согражданам пересмотреть свой образ жизни и начать борьбу с настоящей эпидемией заболеваний сердца и ожирения, а также постоянно растущими расходами на медицинское обслуживание путем регулярных занятий двигательной активностью [2, с. 5].

Работа Купера и его усилия по продвижению новых методов оздоровления способствовали развитию комплексных программ оздоровления, получивших название американской системы "фитнес".

Само понятие "фитнес" означает (от англ. to fit) – держать себя в форме, быть здоровым. Однако чтобы постоянно быть в хорошей форме, одной физической активности мало - нужны упражнения, отказ от вредных привычек, правильный отдых и здоровое питание – это и составляет суть системы фитнес, поскольку в основе этого движения лежит необходимость регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, а также «соответствие» этого уровня требованиям современной жизни.

Сегодня современный человек, как никогда прежде, уделяет внимание своему внешнему виду. В наше время, когда пришла пора деловых и энергичных людей, занятия физической культурой стали частью имиджа человека. На смену монотонным физическим упражнениям пришли новые способы поддержания спортивной формы.

Фитнес-индустрия в России появилась 20 лет назад, но только в последнее десятилетие замечено увеличение спроса на услуги, предоставляемые фитнес-центрами [3].

Современный фитнес – не просто физкультура или физические нагрузки, это целая философия существования, органично сочетающая в себе занятия спортом, активный образ жизни, правильное питание и здоровый оптимизм. Это плод многолетних практических наработок специалистов, который воплощен в специальных тренировочных программах, составленных для укрепления здоровья и духа. Основная задача фитнеса – не достижение спортивных показателей, а сделать жизнь человека полноценной, радостной и здоровой, научить покорять новые горизонты [12].

Учитывая потребительский спрос, российская спортивная индустрия создала недостаточное количество специализированных учреждений для занятия фитнесом. Согласно статистическим сведениям от 2017 года, более половины россиян хотят заниматься на тренажерах с инструкторами, большинство –

молодые люди от 25 до 35 лет. Из них полноценно занимаются всего 2,5%. Исключением считается Москва, где 7% жителей посещают фитнес-клубы. Поэтому в столице открыто более 500 залов для занятий фитнесом [3].

Вторая значительная проблема фитнеса в России – растущее число спортивных залов, плохо оснащенных необходимым оборудованием для полноценных занятий. Но из-за нехватки качественных фитнес-услуг у них есть своя клиентская база. На рынке спортивных услуг работают три компании, создавшие полноценные условия для занятий фитнесом в России: Alex Fitness (60 фитнес-залов); Fitness House (49 фитнес-центров); «Русская фитнес-группа» (60 клубов) [3].

В Республике Башкортостан и, прежде всего, в столице г. Уфе, фитнес-индустрия активно развивается. И как отмечают в своём исследовании некоторые авторы данной статьи, Уфа имеет достаточный потенциал для дальнейшего развития. На данном рынке очень часто начинают появляться новые фитнес-клубы, хотя и небольших размеров, но уже работающие, как правило, под каким-то существующим модным брендом [4, с. 194]. Так К.Р. Райманова исследует деятельность одного из современных фитнес центров международного уровня от управляющей компании Fitness Holding – фитнес центр Mendeleeff Fitness в столице Республики. Он оснащен самым современным спортивным и инженерным оборудованием и обладает квалифицированным персоналом, способным эффективно и адресно работать с клиентами центра [4].

Особенностями позиционирования и продвижения на республиканском рынке социально-культурных услуг федеральной сети фитнес-клубов «Fit-Studio» занимается А.М. Минкович. "Fit-Studio" представляет самую крупную федеральную сеть фитнес-клубов в России – «X-Fit». В неё входят более 100 спортивно-оздоровительных комплексов по всей стране и за рубежом [5].

Как можно заметить, фитнес-индустрия динамично развивается как в стране, так и республике и, следовательно, для её развития требуется не только хорошая многофункциональная база, но, прежде всего, квалифицированные кадры.

Фитнес-индустрия России обладает огромным потенциалом. Тенденция к популяризации здорового образа жизни пробудила у основной платежеспособной прослойки населения страны интерес к укреплению здоровья и духа. Это создает платформу для сильной и здоровой конкуренции. Отрасли не хватает специалистов, продуманной пиар-стратегии и быстрой реализации модных фитнес-идей. В России фитнес-тренеров готовят десятки вузов, в том числе три в Башкирии [6]. Не будем в данной статье оценивать качество подготовки в них фитнес-тренеров, но заметим, что не все они обладают достаточной материально-технической базой и квалифицированными

преподавательскими кадрами. Солидной многопрофильной базой и высококлассными специалистами для подготовки как фитнес-тренеров, так и для качественного обеспечения развития всего спектра социально-культурных услуг, включая фитнес, обладают ведущие университеты РФ.

Таков опорный вуз России – Уфимский нефтяной государственный технический университет, представляющий собой по сути мощный региональный экокультуртехнополис (технокультурполис) [7, 8, 9]. Он выступает системообразующим ядром социокультурного развития не только Башкортостана, но и по сути дела Российской Федерации.

Как уже отмечалось, фитнес-услуги наиболее востребованы в молодёжной студенческой среде. Согласно статистическим сведениям от 2017 года, более половины россиян хотят заниматься на тренажерах с инструкторами, большинство – молодые люди от 25 до 35 лет [3]. Но и преподаватели других кафедр, напрямую не связанных с физкультурой и спортом, работая с молодёжью, стараются не отставать от своих молодых коллег-студентов.

Университетское сообщество столицы Республики Башкортостан определяет передовой облик как города, так и Республики, обладая современной материально-технической базой и профессионалами высокого уровня, в том числе и в социокультурной сфере.

Кафедры физического воспитания университетов Республики ведут не простую, но плодотворную работу по приобщению к здоровому образу жизни не только своих коллективов, занимаясь профессионально-прикладной подготовкой специалистов [10], но и всех слоёв населения. Проблем на этом пути немало – это и бюрократические препоны, мешающие эффективному продвижению физической культуры и спорта в массы, это и большая загруженность ППС не только учебной работой, но и массой других видов деятельности, мало связанных с основной работой, это и недостаточное стимулирование труда персонала и т.д.

Ожидание возможного ухудшения экономического положения России не может не сказываться на фитнес-бизнесе. И всё же, прогноз развития индустрии фитнеса на ближайшие 5 лет показывает, что эта сфера деятельности будет продолжать активно развиваться. Это будет проявляться в ориентации программ фитнес-клубов на более старшее, чем сейчас, поколение. В групповом расписании увеличится пропорция программ для пожилых лиц и детей, а также возрастет количество аква-классов. Государство будет заинтересовано оказывать помощь организациям, занимающимся профилактикой заболеваний. Ожидается уменьшение налогов или сокращение арендных ставок. Изменится структура фитнес-образования: вместо обучения

основам классической аэробики инструкторы начнут осваивать основы кинезиологии, восстановительной медицины и психологии. Наиболее продвинутые будут изучать тайский массаж и основы мануальной терапии и траволечения. Все больше врачей будут проводить персональные тренировки. Изменится структура групповых фитнес-программ в сторону увеличения холистических и реабилитационных классов. Станет более популярным коучинг - персональный тренинг плюс консультации по образу жизни для клиентов, которые предпочтут не оплачивать ненужные им групповые программы и тренажерный зал, включенные в членство, а станут заниматься фитнесом в офисе или в домашних условиях и т.д. [11].

Поиском и разработкой новых подходов к продвижению программ здорового образа жизни должны заниматься, прежде всего, специалисты кафедр физического воспитания университетов независимо от профиля вуза. Потому что все они работают в тесном взаимодействии друг с другом, но, пожалуй, в нефизкультурных вузах работать сложнее, так как приходится работать с самым обычным контингентом студентов и сотрудников, который надо довести до нормальных физических кондиций. И, надо сказать, делается эта работа весьма успешно.

Так коллектив кафедры физвоспитания УГНТУ внедряет в учебный процесс элективные дисциплины по ФКиС, в частности "Фитнес направления: аэрробика, тренажерный зал, акробатика", что соответствует последним образовательным стандартам. Реализация подобного рода программ позволит поднять занятия фитнесом на другой качественный уровень и будет способствовать укреплению здоровья граждан.

Литература

1. Валеев, Р.И. О проблемах и перспективах развития технопарков и технокультурполисов / Р.И. Валеев, А.А. Махов // Инновации и наукоёмкие технологии в образовании и экономике: Матер. V Всерос. студен. Науч.-практ. конф., 16-17 апреля 2009 г. / БГПУ им. М. Акмуллы. - Уфа, 2009.
2. Купер, Кеннет. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер – М.: Книга по Требованию, 2013. – 224 с.
3. Махов, А.А. Продвижение фитнес-клуба средствами интегрированных коммуникаций (на примере фитнес центра MendeleefFitness г. Уфа) [Текст] = / А.А. Махов, К.Р. Райманова // Современный PR: теория, практика, образование: материалы XII Междунар. науч.-практ. конф. = Promotion of the fitness club by means of integrated communications (for example, the fitness center MendeleefFitness, Ufa), 2019 г. / УГНТУ – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2019.- С. 193 - 196.
4. Махов, А.А. Роль PR в позиционировании инновационного технического университета как ядра формирующихся региональных экокультуртехнополисов / А.А. Махов // "PRорыв – 2005", Проблемы

позиционирования региона, "Publicrelations – наука, образование и профессия": Тезисы докладов и выступлений, 25-29 апреля 2005 г. – СПб, 2005- С. 212 – 214.

5. Махов, А.А., Роль технокультурполисов в управлении и возвышении имиджа региона / А.А. Махов, Е.А. Малешина // Актуальные проблемы коммуникации: теория и практика: Матер. Всерос. науч.-прак. конф., посвященной 100-летию Башгосунiversитета, 2009 г. / БашГУ. - Уфа, 2009.- С. 223-229.
6. Махов, А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов как важный элемент системы развития личности выпускника высшей школы [Текст] = Professionally-applied physical training of students as an important element of the personality development system of a higher school graduate / А.А. Махов, Н.С. Марков, Н.О. Приходько // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: матер. V Междунар. науч.-метод. конф в 2 т. Т. 1. Организация, проблемы и методические основы учебного процесса на кафедрах физического воспитания в вузах = Physical education and sport in higher education: Mater. V Intern. scientific method. conf in 2 t. T. 1. Organization, problems and methodological foundations of the educational process in the departments of physical education in universities, 2017 г. / УГНТУ – Уфа, 2017. – С. 167 – 173.
7. Перспективы и тенденции фитнес-индустрии в России. / "Рамблер" 2020.[13.09.2013](https://woman.rambler.ru/other/40794599-perspektivy-i-tendentsii-fitness-industrii-v-rossii/m=read_more&utm_source=copylink). URL: https://woman.rambler.ru/other/40794599-perspektivy-i-tendentsii-fitness-industrii-v-rossii/m=read_more&utm_source=copylink (дата обращения 13.02.2020).
8. Пискунова, Е. Фитнес-перезагрузка: что ожидает индустрию фитнеса в ближайшие 5 лет? Веллнес компания «Велком». Профессиональные услуги по фитнес-реабилитации. URL: <https://www.wellcomclub.ru/blog/fitness-perezagruzka-chto-ozhidaet-industriyu-fitnessa-v-blizhayshie-5-let/> (дата обращения 13.02.2020).
9. Профессия Фитнес-тренер (тренер по фитнесу): список вузов где учиться. URL: https://postupi.online/professiya/fitness-trener/vuzi/?page_num=8
10. Усманова, С.Ф. Использование современных фитнес-программ на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе: Учебно-методическое пособие / С.Ф. Усманова, Н.Р. Утегенова, Н.М. Закирова, Л.И. Серазетдинова. – Казань: КФУ, 2015. – 38 с.
11. Фитнес-клуб «Fit-Studio Уфа»/ Fit-studio.ru [Сайт]. URL: <http://fit-studio.ru/ufa/ufoclub/>
12. Что такое фитнес и какую он дает пользу? / Фитнес-клуб «Мастер Джим» 2001-2020. URL: <http://mastergym.ru/fitness-pomoshchnik/stati/polza-trenirovok/chto-takoe-fitness> (дата обращения 12.02.2020).

УДК 378.147:796.011.1
**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ
 В ВУЗЕ НА ПРИМЕРЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**
 IMPROVEMENT EDUCATIONAL AND TRAINING WORKS
 AT HIGHER EDUCATION INSTITUTION
 ON THE EXAMPLE OF SPECIAL MEDICAL GROUP

Насибуллина Д.М.¹, Шайдыр А.А.²

**¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
 Университет Уфа, Российская Федерация¹**

²Академия Гибкости, Нур-Султан, Казахстан²

Nasibullina D.M.¹, Shaidir A.A.²

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

²Academy of Flexibility, Nur-Sultan, Kazakhstan²

ratna2@mail.ru

Аннотация. В соответствии с общемировой тенденцией в России и в Казахстане вопросы развития физической культуры и спорта становятся ключевым направлением социальной политики. Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, дающей широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

Наряду с имеющимися или предлагаемыми программами охраны здоровья, реформирования системы оплаты труда, модернизации образования необходимы поведенческие ориентированные программы, подкрепляющие и развивающие положительные тенденции и устремления людей к здоровому образу жизни, в частности к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, программа.

Abstract. It is internationally recognized that physical education and sports are preventive means of maintaining and promoting health and preventing various diseases and bad habits.

In accordance with the global trend in our country, issues of the development of physical culture and sports are becoming a key area of social policy. Caring for the development of physical culture and sports is an important component of the social policy of the state, ensuring the implementation of humanistic ideals, values and norms, giving a wide scope for identifying people's abilities, meeting their interests and needs, activating the human factor.

Along with existing or proposed programs for health protection, reforming the wage system, and modernizing education, behavioral oriented programs are needed to support and develop positive tendencies and aspirations of people towards a healthy lifestyle, in particular, physical activity and sports.

Keywords: physical culture, sport, health, program.

Актуальность. Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здоровья морально-психологического климата в коллективе и в обществе в целом. Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний и вредных привычек. Понимание того, что будущее любой страны невозможно без здоровых членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества к активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения.

Методы и организация исследования. Задача нашей работы заключалась в исследовании динамики тренировочных воздействий и состояния студентов медицинской группы в зависимости от кратности занятий.

В исследовании приняли участие студенты II-III курсов УГНТУ (три группы по 20 человек) примерно одного возраста и уровня подготовленности. Занятия проводились в специализированных спортивных залах и на сооружениях открытого типа в условиях улицы. Их основной направленностью было воспитание силы, быстроты, выносливости и ловкости.

В контрольной группе занятия проводились по общепринятой программе для вузов. В I-й экспериментальной группе (при 3-х занятиях в неделю) и II-й (при 4-х занятиях в неделю) экспериментальной группе при меньшем объеме общей нагрузки в занятии (60-45 минут) продолжительность работы с повышенной интенсивностью была увеличена (таблица 1).

Таблица 1.

Работоспособность студентов

интенсивность уд/мин	контрольная группа	I-я экспериментальная группа	II-я экспериментальная группа
121-140	40 %	9 %	4 %
141-160	50 %	65 %	50 %
161-180	10 %	26 %	46 %

Состояние студентов в процессе занятий оценивалось комплексом тестов, характеризующих:

- 1) уровень физических качеств (быстроту, скоростно-силовые, выносливость);
- 2) функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системы;
- 3) активность психических функций. Текущее состояние оценивалось по субъективной оценки студентов (тест САН).

Студенты обследовались по всем характеристикам состояния ежемесячно и только по тесту САН в дни занятий.

Результаты. Исследование роста работоспособности показало, что наибольшие изменения за учебный семестр наблюдались после реализации тренировочной программы с 4-х разовыми занятиями в неделю (II-я экспериментальная группа), менее выраженные с 3-х разовыми занятиями в неделю (I-я экспериментальная группа) и незначительные изменения с 2-х разовыми занятиями (контрольная группа).

Во второй группе величина прироста была выше, чем в первой по 12-ти показателям состояния, по 3-м несколько ниже и по 6-ти зафиксированы примерны одинаковые результаты. В контрольной группе изменения были значительно ниже, чем в 1-й и 2-й экспериментальных группах.

Наибольшее увеличение работоспособности студентов второй группы объясняется увеличением кратности занятий до четырех и сокращением их продолжительности до 45 минут; повышением объема работы (до 46 %) большой интенсивности; высокой вариативностью тренировочных средств, способствующей эмоциональности занятий.

Невысокая эффективность занятий в контрольной группе может быть объяснена более редкой частотой занятий, относительно постоянным по объему, интенсивности и содержанию тренировочным воздействием.

Вывод. С увеличением кратности занятий уровень работоспособности и субъективные ощущения студентов изменяются в положительную сторону. Нагрузки повышенной интенсивности вызывают более выраженные позитивные сдвиги в состоянии студентов и обеспечивают устойчивый тренирующий эффект, в отличие от нагрузок небольшой интенсивности.

Литература

1. Валеева, Е.Д. Использование современных и традиционных оздоровительных систем на занятиях по физической культуре со студентами: учебно-методическое пособие / Е.Д. Валеева, Г.В. Валеева. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2014.
2. Валеева, Е.Д. Специфика работы кафедры физического воспитания УГНТУ со студентами специального учебного отделения [Текст] = The specifics of the department of physical education of Ural State Technical University with students of a special educational department / Е.Д. Валеева, Н.А. Красулина, М.Л. Ахмадуллин М.Л. // Современные концепции теории и практики физической культуры: матер. Межд. науч.-метод. конф. = Modern concepts of the theory and practice of physical education: mater. Int. Scientific method. conf., 2015 г. / УГНТУ. – Уфа, 2015. – С. 93-95.
3. Мугаттарова Э.Р., Болотников А.А., Тазиева З.Н. Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе // Культура физическая и здоровье. – 2017. – №4 (64) – с. 79 – 82.

4. Насибуллина Д.М., Мугаттарова Э.Р., Прохорова Е. В. Формирование процесса физического воспитания студентов, направленных на усвоение ценностей здоровья и здорового образа жизни // Искусство и образование. – 2010. – № 8 – с. 17 – 22.
5. Насибуллина Д.М., Мугаттарова Е.В. Савиценко Е.А. Модель формирования здорового образа жизни студентов в образовательном процессе вуза // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: матер. V Межд. науч.-практ. конф. – Уфа: УГАТУ, 2011. – с. 239 – 242.

УДК372.879.6

**СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ СТУДЕНТОВ ПО ЭЛЕКТИВНОЙ
ДИСЦИПЛИНЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «СИЛОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ»**

**SYSTEM FOR EVALUATING STUDENTS BY ELECTIVE DISCIPLINE IN
PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON SPECIALIZATION "POWER
TRAINING"**

Николаев Р.В.¹, Красулина Н.А.¹, Костарев А.Ю.¹

**¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация**

Nikolaev R.V.¹, Krasulina N.A.¹, Kostarev A.Yu.¹

¹Ufa State Petroleum Tehnological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье рассматривается внедрение балльно-рейтинговой системы (БРС) оценки уровня физической подготовки студентов-пауэрлифтеров в фонд оценочных средств элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Силовое троеборье». При разработке БРС за основу взяты нормы Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), принятые на олимпийский цикл в 2018-2022 годы.

Ключевые слова: элективная дисциплина, физическая культура, балльно-рейтинговая система, силовое троеборье.

Abstract. The article discusses the introduction of a point-rating system (BRS) for assessing the level of physical training of powerlifting students in the fund of assessment tools of the elective discipline in physical education and sports "Power triathlon". When developing the BRS, the norms of the Unified All-Russian Sports Classification (EWSC) adopted for the Olympic cycle 2018-2022 were taken as a basis.

Keywords: elective discipline, physical education, point-rating system, power triathlon.

Актуальность. Силовое троеборье – вид спорта, при занятии которым необходимо преодолеть сопротивление максимально тяжёлого для спортсмена веса. Занятия силовым троеборьем способствует повышению иммунитета,

укреплению сухожилий, костей и мышц, повышению выносливости, увеличению физической силы.

В связи с внедрением силового троеборья в программу организации и реализации «Элективной дисциплины по физической культуре и спорту» Уфимского государственного нефтяного технического университета (УГНТУ), появилась необходимость в системе оценивания по данному виду спорта. Полученная система оценивания позволяет решить две необходимые задачи:

1. Создание условий для отбора в спортивные секции сборной УГНТУ;
2. Мотивация студентов к занятиям и сдачи норм по выбранной ими элективной дисциплине «Силовое троеборье»;

Система оценивания по БРС элективной дисциплины «Силовое троеборье» сформирована согласно нормам ЕВСК по классическому пауэрлифтингу, принятой в 2018 году.

На кафедре физического воспитания УГНТУ принято принимать два норматива по выбранному виду спорта и три норматива по общей физической подготовке в семестре. БРС предполагает 12-балльную шкалу оценки каждого норматива. Учитывая специфику силового троеборья, где есть необходимость принимать три норматива (три соревновательных упражнения), БРС разработана по 24-балльной шкале (что как бы соответствовало двум нормативам). Весовые категории так же соответствуют системе ЕВСК. Шкала начинается с 8 и заканчивается 24 баллами. Тест состоит из трех упражнений: «приседания со штангой», «жим лежа» и «становая тяга». Вес отягощения каждого упражнения в сумме определяют итоговый балл.

Нормативы для мужчин основной группы составлены, учитывая условия отбора в сборную команду УГНТУ по пауэрлифтингу. Критерий, по которому студент может попасть в сборную команду равен нормам второго разряда. Высший бал основной физкультурной группы принят равным нормам третьего разряда ЕВСК.

В балльно-рейтинговой системе оценивания студентов шаг увеличения суммарного веса изменяется от 8 до 24 баллов (табл.1). Так, например, в диапазоне от 8 до 12 баллов интервал шага составляет 20 кг, а в диапазоне от 14 до 24 баллов – 15 кг. Это обусловлено тем, что на начальных этапах подготовки прогрессия повышения силовых качеств высокая, в дальнейшем она снижается.

Таблица 1

Нормативы для мужчин основной группы

Вес/к ат.	Оценка в баллах									
	Учеб. отделе ние	24	22	20	18	16	14	12	10	8
53	Основная группа	240	225	210	195	180	165	147,5	127,5	107,5
59		275	260	245	230	215	210	192,5	172,5	152,5
66		305	290	275	260	245	225	202,2	182,5	162,5
74		325	310	295	280	265	250	232,5	212,5	192,5
83		350	335	320	305	290	275	257,5	237,5	217,5
93		385	370	360	345	330	315	297,5	277,5	257,5
105		415	400	385	370	355	340	322,5	302,5	282,5
120		455	440	425	410	395	380	362,5	342,5	322,5
+ 120		485	470	455	440	425	410	392,5	372,5	352,5

Для студентов специальной физкультурной группы нормы БРС снижены и максимальный бал соответствует второму юношескому разряду по пауэрлифтингу (табл. 2). Данная БРС разработана в соответствии с критериями оценивания студентов специальной физкультурной группы в УГНТУ. Шаг увеличения суммарного веса в диапазоне от 8 до 12 балов равен 20 кг, в диапазоне от 14 до 24 – 10 кг.

Таблица 2

Нормативы для мужчин специальной медицинской группы

Вес/к ат.	Оценка в баллах									
	Учеб. отделе ние	24	22	20	18	16	14	12	10	8
53	Специальная группа	200	190	180	170	160	150	135	115	95
59		225	215	205	185	170	160	150	130	110
66		245	235	225	215	205	195	185	265	145
74		260	250	240	230	220	210	200	180	160
83		290	280	270	260	250	240	230	210	190
93		315	305	295	285	275	265	250	230	210
105		330	320	310	300	290	280	270	250	230
120		355	345	335	325	315	305	290	270	250
+ 120		370	370	360	350	340	330	320	300	280

Вывод. БРС оценивания уровня подготовленности студентов по элективной дисциплине по физической культуре и спорту специализации «Силовое троеборье» является предпосылкой для проведения более широких исследований в этой области. Основная задача данной разработки проанализировать возможность получения объективных данных посредством тестирования студентов. При получении результатов, сопоставимых с нормами БРС, система будет внедрена в дальнейшее использование, либо переработана.

Литература

1. Николаев, Р.В. Пауэрлифтинг в системе профессионально-прикладной физической подготовки студентов горно-нефтяного факультета [Текст] = Powerlifting in the system of professionally-applied physical training of students of the mining and oil faculty / Р.В. Николаев Р.В, Н.А. Красулина, А.В. Греб, А.Ю. Костарев // Материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию юбилею РБ = Materials of the VII International Scientific and Methodological Conference dedicated to the 100th anniversary of the RB, 15 марта 2019. – Уфа, 2019. – С.133-137.
2. Николаев, Р.В. Увеличение объема тренировочной нагрузки в низких зонах интенсивности в подготовительный период студентов-пауэрлифтеров с первым разрядом для повышения уровня развития силовых качеств [Текст] = An increase in the volume of training load in low intensity zones during the preparatory period for powerlifting students with the first category to increase the level of development of power qualities/ Р.В. Николаев, Н.А. Красулина, А.В. Греб, А.Ю. Костарев // Материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию юбилею РБ = Materials of the VII International Scientific and Methodological Conference dedicated to the 100th anniversary of the RB, 15 марта 2019. – Уфа, 2019. – С.133-137.
3. Николаев, Р.В. Программа по специализации «Силовые виды спорта»: учеб. пособие. / Р.В. Николаев, Н.А. Красулина, А.В. Греб, О.А. Салманов. – Уфа: УГНТУ, 2019 г. – 77 с.
4. Поляков, А.Ю. Организация и методика проведения профессионально-прикладной физической подготовки студентов технического вуза [Текст] = Organization and methodology of professionally-applied physical training of students of a technical university/ А.Ю. Поляков // Современные технологии в нефтегазовом деле – 2017: сборник трудов международной научно-технической конференции в 2-х т. = Modern technologies in the oil and gas business - 2017: proceeding sof the international scientific and technical conference in 2 v., 31 марта 2017 г. / УГНТУ. – Октябрьский, 2017. – С. 51-54.
5. Поляков, А.Ю. Влияние физических тренировок на успеваемость студента [Текст] = The effect of physical training on student performance / А.Ю. Поляков // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: материалы VII Междунар. науч.-метод. конф. = Physical Culture and Sports in the Higher Education System: Materials of the VII Intern. scientific method. conf., 15 марта 2019 г. / УГНТУ. – Уфа, 2019. – С. 141-144.
6. Поляков, А.Ю. Качества специалиста, обуславливающее эффективность профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта [Текст] = Qualities of a specialist determining the effectiveness of professional activities in the field of physical education and sports / А.Ю. Поляков, М.К.

Жазыкова // Актуальные вопросы высшего образования – 2018: материалы Междунар. науч.-метод. конф. = Actual issues of higher education - 2018: materials of the Intern. scientific method. conf., 2018 г. / УГНТУ. – Уфа, 2018. – С. 96-99.

7. Поляков, А.Ю. Профессионально-прикладная физическая подготовка у студентов вузов [Текст] = Professionally-applied physical training for university students / А.Ю. Поляков // Современные технологии в нефтегазовом деле – 2018: сб. тр. междунар. науч.-техн. конф. в 2-хт. = Modern technologies in the oil and gas business - 2018: Sat tr Int. scientific and technical conf. in 2 v., 2018 г. / УГНТУ. – Уфа, 2018. – С. 367-369.
8. Поляков, А.Ю. Значение физической культуры и спорта в жизни человека [Текст] = The value of physical culture and sport in human life / А.Ю. Поляков // Современные технологии в нефтегазовом деле – 2018: сб. тр. междунар. науч.-техн. конф. в 2-хт. = Modern technologies in the oil and gas business - 2018: Sat tr Int. scientific and technical conf. in 2 v., 2018 г. / УГНТУ. – Уфа, 2018. – С. 369-373.
9. Поляков, А.Ю. Физическая культура вне учебной деятельности иностранных обучающихся [Текст] = Physical education outside the learning activities of foreign students / А.Ю. Поляков // Актуальные вопросы высшего профессионального образования: сборник научных трудов Междунар. науч.-метод. конф. = Actual issues of higher professional education: a collection of scientific papers of the Intern. scientific method. conf. / УГНТУ. – Уфа, 2017. – С. 85-88.
10. Поляков, А.Ю. Физическая культура в жизни студента [Текст] = Physical education in the life of a student / А.Ю. Поляков // Материалы 46-й Междунар. науч.-техн. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов с междунар. участием: в 2-хт. = Materials of the 46th International scientific and technical conf. young scientists, graduate students and students from the international. participation: in 2 v., 2019 г. / УГНТУ. – Уфа, 2019. – С. 277-280.

УДК 378.172

**МОТИВИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА
НЕФТЕГАЗОВОГО БИЗНЕСА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**
MOTIVATION OF STUDENTS OF THE INSTITUTE
OF OIL AND GAS BUSINESS TO A HEALTHY LIFESTYLE

Панфиленко В.Д.¹, Шафинецкий Л.Л.¹

**¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет Уфа, Российская Федерация**

Panfilenko V.D.¹, Shafionetsky L.L.¹

**¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation,
veronika_panfilenko@mail.ru**

Аннотация. В статье рассматривается заинтересованность студентов факультета «Институт Нефтегазового Бизнеса» Уфимского Нефтяного Технического Университета в соблюдении правил здорового образа жизни и их стремление заниматься физической активностью. Используются результаты социологического опроса, проведенного на базе факультета ИНБ.

Ключевые слова: высшее образование, здоровье, спорт, студенты, профессиональные заболевания.

Abstract. The article discusses the interest of students of the faculty "Institute of oil and Gas Business" of the Ufa State Petroleum Technological University in observing the rules of a healthy lifestyle and their desire to engage in physical activity. The results of a sociological survey conducted on the basis of the faculty.

Keywords: higher education, health, sports, students, occupational diseases.

Актуальность. Работа обусловлена важностью привлечения молодежи к спорту, к отказу от вредных привычек, а также к укреплению своего иммунитета. Для современного человека является важным вести здоровый образ жизни. Это связано с тем, что каждый желает быть здоровым, красивым и спортивным. В наше время активно развивается интернет, социальные сети и онлайн журналы, в которых можно узнать не только как вести правильный образ жизни, но и найти единомышленников и специалистов, готовых поделиться своим личным опытом и оказать помощь в этом деле.

Ведение нездорового образа жизни наносит непоправимый урон здоровью, который с каждым годом будет становиться все сильнее.

Рассмотрим факторы, оказывающие негативное влияние на ведение здорового образа жизни.

С каждым годом в мире всё больше развивается сеть «Интернет», увеличивается количество различных гаджетов, электронных приборов у молодежи, которые вытесняют спорт и заботу о собственном здоровье на второй план. Хаотичный распорядок дня и постоянная занятость молодежи учебной и рабочей деятельностью оказывает влияние на стрессоустойчивость и начало ведения депрессивного мышления. Вредные привычки ежегодно отравляют, разрушают

здоровье и уносят жизни тысяч людей. Человек отдает предпочтение курению и употреблению алкоголя или же наркотических веществ, с целью обезопасить себя от стресса и депрессии. Молодой человек добровольно, самостоятельно отравляет, разрушает и убивает себя, зачастую даже не подозревая об этом. Экологическая обстановка в мире также оказывает непосредственное влияние на здоровье. Нарушение экологического равновесия и экологические проблемы опасны срывом механизма адаптации человека к внешним факторам и окружающей среде.

Все приведенные выше факторы можно назвать барьерами в ведении здорового образа жизни, создающими помехи и преграды для здорового человека.

В настоящее время существует большое количество оздоровительных мероприятий, которые включают в себя научно-технические, гигиенические и медицинские разработки, но при этом исследования профессиональных заболеваний не теряют своей актуальности. (табл. 1)

Таблица 1

Профессиональные заболевания работников экономической сферы

Заболевание	Причина	Профилактика
Деформация осанки, мышечные спазмы, грыжи, остеохондроз, анатомическое нарушение межпозвоночных дисков	Малоподвижный образ жизни, из-за которого невозможно обеспечить опорно-двигательный аппарат достаточным объемом движений	Физкультурная пауза в процессе труда, лечебная гимнастика, плавание, занятия физической культурой и самомассаж
Синдром «сухого глаза», усталость и боли в глазах, ухудшение зрения	Постоянное чтение с экрана монитора, сухой воздух в помещении	Выполнения специальной гимнастики для глаз, использование капель от сухости глаз.
Головные боли, скачки артериального давления, утомляемость, повышение риска инфарктов и инсультов	Постоянный стресс, напряженная монотонная работа	Регулярное питание 4 раза в день, включение в рацион питания овощей и фруктов, кисломолочных продуктов
Нарушение кровообращения, отеки ступней и щиколоток, варикозное расширение вен	Неудобное рабочее место, малоподвижный образ жизни	Утренняя зарядка, лечебная гимнастика, занятия спортом, связанным с упражнениями для голеней и стоп
Синдром «запястного канала», онемение рук, боли в ладонях, покалывания	Работа, связанная с компьютером	Регулярная легкая зарядка для рук, использование специально разработанных подушечек

Методы и организация исследования. Для анализа заинтересованности студентов ИНБ в ведении здорового образа жизни было решено применить метод анкетирования, так как он является доступным и быстро информативным.

Целью анкетирования являлось выявить, что студенты понимают под здоровым образом жизни, установить отношение молодежи к спорту и вредным привычкам, а также рассмотреть причины и барьеры, которые мешают вести здоровый образ жизни.

Для точности исследования в анкетировании приняло участие 300 студентов факультета.

Результаты и их обсуждение. Итоги эксперимента занесены в табл. 2.

Таблица 2

Отношения студентов ИНБ к ведению здорового образа жизни

Отношение к правилам здорового образа жизни	%
ЗОЖ важен для человека	50
Задумываются о правильности своего образа жизни	44
Занимаются спортом	66
Придерживаются правильного режима питания	36
Соблюдают правильный режим труда и отдыха	44
Не имеют вредных привычек	46

В ходе исследования были выявлены основные причины отказа студентов от ведения здорового образа жизни: студенты начинают заботиться о состоянии здоровья только тогда, когда происходят какие-либо сбои и нарушения; недостаток знаний о ведении здорового образа жизни, механизмах его укрепления здоровья; желание студента получить одобрение со стороны сверстников приводит к ведению нездорового образа жизни ради поддержки компании; отсутствие свободного времени для занятия спортом из-за перенасыщенности учебного и рабочего графиков.

Таким образом, укрепление здоровья студентов становится одной из главных социологических проблем. Решение данной проблемы возможно только благодаря приданию физическому воспитанию и образованию необходимой компетентности, главной целью которой становится формирования у обучающихся осознанной личной необходимости в здоровом образе жизни

Литература

1. Бальсевич, В.К. Травмы при занятиях физической культурой / В.К. Бальсевич. – М., 2002. – 208 с.
2. Друзь, В.А. Спортивная тренировка и организм / В.А. Друзь. – Киев: Здоровья, 1988. – 123 с.

3. Зайнетдинов, М. А. Физическое воспитание в системе подготовки специалистов топливно-энергетического комплекса (исторический аспект) [Текст] = Fuel-and-energy specialist training system: Physical education history / М. А. Зайнетдинов // Теория и практика физической культуры. - 2018. - № 6.

4. Лихачев, А. Физическая культура / А. Лихачев. – М.: Прометей, 1998. – 231 с.

5. Межуев, В.Б. Основа основ / В.Б. Межуев // Физическая культура. – 2002. – № 2.

УДК 796.011.3

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ С НЕОБРАТИМЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ. БОРЬБА С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ
POPULARIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AMONG STUDENTS WITH IRREVERSIBLE DISEASES. DISEASE CONTROL

Панькина Т.Л.¹, Зиганурова К.Ф.¹

¹ФГБОУВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический Университет, Уфа, Российская Федерация

Pankina T.L.¹, Ziganurova K.F.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. Роль физических упражнений для оздоровления организма человека переоценить трудно. Влияние спортивных упражнений на качество и продолжительность жизнедеятельности настолько велико, что можно уверенно говорить про их необходимость. В данной статье рассмотрены особенности влияния физических нагрузок на организм студентов и представлены данные о том, как популярен спорт для студентов с различными заболеваниями, каким образом в учебных заведениях помогают достичь оздоровительного эффекта данной категории студентов.

Ключевые слова: физическая культура, профилактика заболеваний, оздоровление организма.

Abstract. The role of physical exercises for improving the human body is difficult to overestimate. The influence of sports exercises on the quality and duration of life is so big that you can confidently talk about their need. This article discusses the features of the influence of physical exertion on the body of students and presents data on how popular sports are for students with various diseases, how educational institutions help to achieve the healing effect of this category of students.

Keywords: physical culture, disease prevention, health improvement.

Необходимо отметить, что физическое воспитание молодежи в высших учебных заведениях – неотъемлемая часть системы образования, составляющая гуманитарного воспитания, условие оптимизации физического и психического состояния, физического развития личности. Вместе с тем, за последние годы наблюдаются негативные тенденции развития спорта студенческой молодежи с

ограниченными возможностями. Это дает основания утверждать об актуальности выбранной темы.

Главной проблемой все же остается успешное вовлечение в активные занятия спортом как можно большего количества инвалидов и применение физкультуры и спорта как одного из основных средств для их адаптации и интеграции в жизнь сообщества. Занятия физическим спортом возобновляют психическое равновесие, снимают чувство изолированности, возвращают ощущение уверенности в себе, предоставляют возможность возвратиться к интенсивной жизни. Применение средств физической культуры и спорта считается результативным, а в ряде ситуаций единственным методом физической реабилитации и общественной адаптации. Формирование спорта среди студентов с ограниченными возможностями считается важной задачей [2].

Существуют типы спорта и игры, в которых инвалиды имеют все шансы на успех наряду со здоровыми людьми. Спорт для людей с ограниченными способностями – это составная доля адаптивной физической культуры. Это соревновательная деятельность и подготовка к ней.

В нем наглядно выражается стремление к победе, достижению значительных результатов, кооперирование физических, психических и моральных достоинств человека. Наиболее яркими событиями в наше время считаются крупнейшие интернациональные паралимпийские и специальные олимпийские движения [4].

Уфимский государственный нефтяной технический университет (УГНТУ) является одним из ведущих технических университетов России. Работы по реконструкции инфраструктуры для обеспечения доступности зданий и помещений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья проводятся в УГНТУ с 2015 года [5].

В Университете для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура». В зависимости от рекомендации медико-социальной экспертизы, на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, преподавателями дисциплины «Физическая культура» разрабатывается комплекс специальных занятий, направленных на развитие, укрепление и поддержание здоровья [5]. Здесь целесообразно отметить подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе, которые проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку. Для студентов с ограничениями передвижения это могут быть занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта. Каждый преподаватель находит

индивидуальный подход к студентам, помогая осваивать определенную дисциплину. Многие студенты занимаются физической активностью самостоятельно в различных образовательных центрах для повышения профессиональных навыков.

Перед преподавателями, которые работают в таких группах, стоят следующие задачи: улучшение функционального состояния и предупреждение прогрессирования болезни; повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам; снятие утомления и повышение адаптационных возможностей; воспитание потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физкультурой.

Если рассматривать статистику, то количество людей, занимающихся спортом, в России с каждым годом увеличивается (табл.1) [1]. Около 34,2 % населения систематически занимаются физической культурой. Наиболее активной считается возрастная категория от 18 до 24 лет. Среди студентов показатель равен 74,8 %. Статистика спорта также отмечает людей с ограниченными возможностями. По данным Минспорта, количество инвалидов, занимающихся спортом, составляет 977,6 тыс. [1].

Таблица 1

Количество лиц, занимающихся спортом в России

Доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, в общей численности населения (процентов)			Доля обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности обучающихся и студентов (процентов)			Доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения (процентов)			Численность спортсменов субъекта Российской Федерации, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды РФ (человек)		
2014	2015	2016	2014	2015	2016	2014	2015	2016	2014	2015	2016
29,0%	31,9%	34,2%	64,1%	69,4%	74,8%	5,0%	6,5%	12,1%	16,594	23,600	8,408

Можно отметить, что среди студентов самые популярные виды спорта – это: плавание (37%); занятия в тренажерном зале (35%); остальные виды (28%) [3].

Целесообразность использования спортивной реабилитации инвалидов заключается в психологическом воздействии спортивных соревнований и игр, в облегчении компенсации психических, физических, социальных

преобразований личности инвалида, в восстановлении его социальной значимости, в выявлении резервных возможностей организма, ускорении процессов адаптации, в повышении коммуникативной активности [3]. Формирование спорта среди инвалидов считается важной приоритетной задачей для многих учебных заведений.

Литература

1. Антонова, И.В. Адаптивная физическая культура и спорт как одно из средств реабилитации и социализации студентов с ограниченными возможностями [Электронный ресурс] / И.В. Антонова. – Электрон. текстовые дан. – 2017. - Режим доступа: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2017/05/12/adaptivnaya-fizicheskaya-ultura-i-sport-kak>
2. Гареев, Д.Р. Занятия физической культурой в вузах для студентов с ограниченными возможностями и студентов специальных медицинских групп [Электронный ресурс] / Гареев Д.Р., Могилевская Т.Е. – Электрон. журн. – 2019. – № 2. – С. 11-20. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37028055>
3. Демина, А.Ш. Физическая культура и спорт в системе реабилитации и социальной адаптации инвалидов [Электронный ресурс] / А.Ш. Демина, Е.М. Кириллов. – Электрон. журан. – 2017. – №2. 2017 № 2 (6).– С. 19-21. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29420811>
4. Положение об организации обучения студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Уфимский государственный нефтяной технический университет (УГНТУ)».-2017.С.2 // [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://rusoil.net/page/dostupnost-obrazovatelnoy-sredy>
5. Статистика Спорта [Электронный ресурс]. – 2019- Режим доступа: <https://vawilon.ru/statistika-sporta/>

УДК 372.879.6

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ ДЛЯ ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ**

IMPROVEMENT OF THE EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL
EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION
FOR EXEMPTED FROM PRACTICAL WORKS STUDENTS

Поляков А.Ю.¹, Греб А.В.²

¹Филиал ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной
Технический Университет в г. Октябрьском, Российская Федерация

²ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет Уфа, Российская Федерация

Polyakov A.Yu.¹, Greb A.V.²

¹Ufa State Petroleum Technological University, Branch of the City of
Oktyabrsky, Russian Federation

²Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation,
polykov.74@mail.ru

Аннотация. В настоящее время все большее внимание уделяется процессам, связанным с педагогической деятельностью в контексте физической культуры в условиях возросшей степени влияния тенденций здорового образа жизни. Именно поэтому в представленной статье проведен анализ актуального вопроса совершенствования образовательного процесса по физическому воспитанию в ВУЗе для освобожденных от практических занятий студентов. Методология исследования – анализ научной литературы по заданной проблеме, а также практического отечественного опыта.

Ключевые слова: совершенствование, образовательный процесс, физическое воспитание, практические занятия, студенты, медицинские показания.

Abstract. More and more attention is paid to the processes associated with pedagogical activities in the context of physical education in the face of an increased trends in a healthy lifestyle influence nowadays. This gives the reason for the analysis of the urgent issue of the educational process in physical education at a university for students who are exempted from practical classes improving in the analyzed in the article. The research methodology is an analysis of the scientific literature on a given problem, as well as of practical domestic experience.

Keywords: improvement, educational process, physical education, practical exercises, students, medical grounds.

Актуальность. Постоянное обновление и усовершенствование системы образования в России затрагивает весь учебный процесс в вузах, включая учебную дисциплину «Физическая культура и спорт». Гармоничное развитие современного человека уже не мыслится без физкультуры и внимательного отношения к своему здоровью. В последние годы в стране возрос интерес к спорту, благодаря проведению на территории России массовых международных

спортивных турниров. На волне этого интереса необходимо по-новому взглянуть на занятия физкультурой в российских вузах, причем особое внимание необходимо уделять студентам, имеющим освобождение от занятий по медицинским показаниям.

Методы и организация исследования. К сожалению, практика показывает, что, несмотря на все возрастающий интерес к спорту, состояние здоровья молодежи, поступающей в вузы страны, ухудшается с каждым годом. Это становится проблемой для университетских кафедр физической культуры, так как их задачей является выпуск здорового, мотивированного на дальнейшее освоение профессии, социально адаптированного молодого специалиста.

В начале каждого курса студенты проходят обязательный медосмотр, по результатам которого их распределяют на три группы: основную, подготовительную и специальную. При этом в специальной группе оказываются студенты со значительными нарушениями здоровья, нуждающиеся в особом режиме занятий.

Учебная программа для специальной группы традиционно состоит из теории, практического программного материала, общего для всех трех групп здоровья студентов, минимальной физической подготовки, обусловленной функциональными нарушениями каждого студента индивидуально. Часто ведется работа по коррекции отклонений в состоянии здоровья и физического состояния учащегося.

Теоретическая часть программы базируется на изучении вопросов врачебного контроля и самоконтроля, уделяется внимание методическим приемам физического воспитания с акцентом на имеющиеся у студента проблемы со здоровьем.

Практические занятия физкультурой у студентов специальной группы здоровья зачастую не проводятся, но при малейшей возможности необходимо вводить минимальную физическую нагрузку с целью укрепления здоровья и физической силы студентов. Цель подобных занятий в знакомстве с упражнениями, направленными на устранение функциональной недостаточности систем организма конкретного студента, в овладении техникой выполнения таких упражнений. Систематичность, индивидуальный подход и дозированное повышение нагрузки помогают исправить часть дефектов и повысить работоспособность и физическую силу студентов с проблемами здоровья. Безусловно, комплекс занятий по физической культуре у студентов специальной группы не должен сводиться только к достижению лечебных целей. Физическое воспитание молодежи должно быть разносторонним, охватывающим разные сферы принципов здорового образа жизни.

Результаты и их обсуждение. Важно отметить, что освобождение от практических занятий не означает полного освобождения от дисциплины «Физическая культура и спорт», поэтому такие студенты не должны быть обделены вниманием педагогов кафедры. Образовательный процесс освобожденных по состоянию здоровья студентов необходимо совершенствовать, включая их в спортивную жизнь вуза, развивая мотивацию к здоровому образу жизни, повышая уровень знаний в области физической культуры, спорта и здоровья [3].

Изучая опыт различных вузов в области организации и совершенствования работы с освобожденными от физкультуры студентами, можно выделить ряд интересных методических разработок и приемов.

Во многих вузах проводятся различные спортивные турниры и спартакиады. Такие состязания можно использовать не только для формирования теоретических знаний, но и развития практических навыков у освобожденных студентов. Для прохождения аттестации учащимся предлагается включиться в активную деятельность по организации и сопровождению соревнований. Подобная работа может состоять из нескольких этапов:

- изучение правил тех спортивных игр, которые войдут в состязания;
- знакомство с правилами проведения соревнований по видам спортивных дисциплин, включенных в турнир;
- изучение жестового языка судей;
- при успешной сдаче зачетов по вышеуказанным пунктам студент может быть допущен к судейству;
- ведение организационной и информационной работы (информирование учебных групп о соревнованиях, сбор заявок и проч.);
- работа в роли секретаря соревнований, проведение жеребьевок и т.д.

Вывод. Такая организация образовательного процесса помогает включить освобожденного студента в яркую и активную спортивную сферу бытия, вызвать у него интерес к спорту и здоровому образу жизни [6].

Также можно отметить такие формы работы, как оздоровительно-образовательные тренинги, где совмещаются теоретические занятия по основам здорового образа жизни, и научно-исследовательская деятельность студентов, которые ведут свои научные проекты и представляют их на тематических конференциях. Освобожденные от практических занятий студенты могут готовить и проводить творческие мероприятия, направленные на рекламу и пропаганду здорового образа жизни.

Включенность студентов в учебный процесс по физическому воспитанию положительно сказывается на формировании у них устойчивого интереса к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту в целом.

Литература

1. Николаев, Р.В. Программа по специализации «Силовые виды спорта»: учеб. пособие. / Р.В. Николаев, Н.А. Красулина, А.В. Греб, О.А. Салманов. – Уфа: УГНТУ, 2019 г. – 77 с.
2. Красулина, Н.А. Фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов очной и заочной форм обучения по программам бакалавриата и специалитета: учеб. пособие / Н.А. Красулина, О.С. Маркешина, Г.В. Валеева, А.В. Греб. – Уфа: УГНТУ, 2019 г. – 22 с.
3. Красулина, Н.А. Спорт и физическая культура как система ценностной ориентации молодёжи [Текст] = Sport and physical education as a system of value orientation of youth / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова //XIII Всероссийская научно-практическая Интернет-конференция. Молодёжь в современном мире: проблемы и перспективы = XIII All-Russian Scientific and Practical Internet Conference. Youth in the modern world: problems and prospects, 27 мая – 2 июня 2017). – Уфа, 2017. - С. 143-146.
4. Красулина, Н.А. Влияние занятий физической культурой на социализацию студента [Текст] = The influence of physical education classes on student socialization / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Л.А. Дмитриева // Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции = Collection of articles following the results of the International scientific-practical conference, 15 марта 2018. – Уфа, 2018. – С.150-154.
5. Красулина, Н.А. Обеспечение информационной безопасности в процессе получения высшего образования [Текст] = Ensuring information security in the process of higher education / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Р.А. Шаймухаметова // Сборник материалов III Всероссийской научно-методической конференции = Collection of materials of the III All-Russian scientific and methodological conference. (Казань, 01-02.12.2017). – Казань, 2018. – С.123-125.
6. Назметдинова, С.И. Возрождения комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] = The revival of the complex "Ready for work and defense" / С.И. Назметдинова, И.П. Уйманова // Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России: матер. Междунар. науч.-метод. конф. = Features of the organization of sports and recreational activities in universities at the present stage of socio-political development of Russia: Mater. Int. scientific method. conf., 15 марта 2016 г./УГНТУ – Уфа,2016. – С. 26-62
7. Поляков, А.Ю.Физическая культура в жизни студента [Текст] = Physical education in the life of a student / А.Ю. Поляков // Материалы 46-йМеждунар. науч.-техн. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов с междунар. участием: в 2-хт. = Materials of the 46th International scientific and technical

- conf. young scientists, graduate students and students from the international participation: in 2 v., 2019 г. / УГНТУ. – Уфа, 2019. – С. 277-280.
10. Уйманова, И.П. Здоровый образ жизни современного человека [Текст] = Healthy lifestyle of modern man / И.П. Уйманова, Л.В. Зайцева // Физическая культура и спорт – основа здоровья нации: матер. IV студ. заоч. Межд. науч. конф = Physical education and sport - the basis of the health of the nation: Mater. IV stud. extramural Int. scientific conf., 2015 г. / ИрГТУ. – Иркутск, 2015. – С.63-65.
 11. Уйманова, И.П. Современные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи [Текст] = Modern problems of youth fitness activities / И.П. Уйманова // Физическая культура и спорт- основа здоровья нации, материалы IV студ. заоч. Межд. науч. конф. ИрГТУ. Под редакцией М.М. Колокольцева; ФГБОУ ВПО «Иркутский национальный исследовательский технический университет» = Physical education and sport – the basis of the health of the nation: Mater. IV stud. extramural Int. scientific conf., 2015 г. / ИрГТУ. – Иркутск, 2015. – С.651-654.

УДК 372.879.6

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗАХ
ELECTIVE COURSES IN PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER
EDUCATION INSTITUTIONS**

Поляков А.Ю.¹, Греб А.В.²

**¹Филиал ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной
Технический Университет в г. Октябрьский, Российская Федерация**

**²ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет Уфа, Российская Федерация**

Polyakov A.Yu.¹, Greb A.V.²

¹Ufa State Petroleum Technological University, Branch of the City of
Oktyabrsky, Russian Federation

²Ufa State Petroleum Tenological University, Ufa, Russian Federation,
polykov.74@mail.ru

Аннотация. Работа анализирует проблему по изменению методов обучения студентов Вузов физической культуре и спорту путем введения в учебный процесс элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Рассматриваются пути решения вопросов.

Ключевые слова: эффективность процесса, физическое воспитание, физкультурно-спортивная деятельность, студенты, кафедра физического воспитания, виды спорта.

Abstract. The paper analyzes the problem of changing the methods of physical education and sports teaching to university students by introducing elective courses

on physical education into the educational process. The ways of resolving issues are considered.

Keywords: process efficiency, physical education, physical culture and sports activities, students, physical education department, sports.

Актуальность. Так как современные студенты довольно пассивно относятся к практическим занятиям по физической культуре, которые предусмотрены учебной программой высшей школы, руководству Вузов приходится искать иные пути, чтобы приобщить молодежь к двигательной активности, физкультуре и спорту. Этот вопрос является актуальным, так как уже у студентов начальных курсов можно наблюдать отрицательную динамику по состоянию здоровья и показателям физической подготовки. Назрела необходимость повысить эффективность образования по физической культуре. Принимаются решения по методически обоснованному переходу от традиционных форм проведения практических занятий по физической культуре к оздоровительной или спортивной программе, ориентированной на личность, доступной каждому студенту. Пришло время для перехода от обязательных учебных занятий к индивидуальному выбору вида физкультурной или спортивной деятельности самими студентами. Новую форму практических занятий физкультурой назвали элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Дисциплина является вариативной частью учебного плана. Элективные курсы – это образовательная форма внеучебной деятельности, спортивно-ориентированное физическое воспитание, с учетом интересов занимающихся, они должны повысить эффективность учебных занятий по физической культуре.

Методы и организация исследования. При изучении данной дисциплины у студентов должно сформироваться мотивированное отношение к целенаправленному использованию всевозможных средств физической культуры, спорта, туризма, профессионально-прикладной физической подготовки для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей жизни и профессии.

В процессе изучения «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» вырабатывается способность по применению методов и средств физической культуры и спорта для будущей социальной и профессиональной деятельности. На занятиях студенты смогут проявить свои организаторские и лидерские качества, выработать навыки коммуникации. В результате освоения дисциплины они получают знания о том, как различные оздоровительные системы физического воспитания и виды спорта влияют на укрепление здоровья, оказывают профилактику профессиональных заболеваний и вредных

привычек. Учащиеся узнают основные способы контроля и оценки своего физического развития и текущего уровня физической подготовленности, ознакомятся с правилами и способами планирования индивидуальных занятий для различных целей.

Чтобы успешно усвоить дисциплину, студент должен:

Знать:

- роль физической культуры для формирования общей культуры личности, приобщения к здоровому образу жизни, укрепления здоровья человека, профилактики вредных привычек;

- как разные системы физических упражнений влияют на оздоровление организма;

Уметь:

- учитывать особенности своего физического, возрастного и психического развития и применять их для регулярных занятий физическими упражнениями;

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями;

- составлять личные комплексы физических упражнений различной направленности. Владеть:

- комплексом упражнений, укрепляющих здоровье, обучающих двигательным действиям и развивающих физические качества;

- умением определять дозу физической нагрузки;

- страховочными приемами и способами оказания первой помощи при занятиях физкультурой.

Результаты и их обсуждение. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту относятся к базовой части учебного плана и являются самостоятельным разделом. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования общая трудоёмкость (объём) учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составляет 328 часов и изучается студентами соответственно на 1–3 курсах (1–6 семестры) дневной (очной) формы обучения. Элективные дисциплины начинаются у студентов уже с первого года обучения.

Учитывая возможность спортивной базы университета и специализацию преподавательского состава, учебный процесс проводят по некоторым спортивным направлениям, например, спортивным играм (баскетбол, волейбол), легкой атлетики, плаванию, пауэрлифтингу, фитнесу, настольному теннису, группам общей физической подготовки. Каждый студент самостоятельно выбирает вариант физкультурно-оздоровительного направления, с учетом личностных приоритетов, желаний, интересов, умений. К примеру, на кафедре физического воспитания разрабатывают восемь отдельных элективных курсов (трудоёмкостью 82 часа каждый) на различные

виды спорта и наиболее популярным среди студентов направлениям оздоровительной физической культуры, фитнеса. С учетом спортивных предпочтений большинства студентов, наличия в Вузе соответствующей материально-технической спортивной базы и уровня квалификации профессорско-преподавательского состава кафедры физического воспитания, студентам предлагают сделать выбор из четырёх видов спорта, например, лёгкой атлетики, волейбола, баскетбола, настольного тенниса. Кроме того, на кафедре разрабатываются еще четыре элективных курса по популярным у студентов направлениям оздоровительной физической культуры: аэробике, йоге, атлетической гимнастике, пилатесу.

Таким образом, студенты, изучая предмет «Элективные дисциплины по физической культуре», могут добровольно и обдуманно подойти к выбору личностно-ориентированной и доступной программы оздоровительной, спортивной или оздоровительно-спортивной направленности, состоящей из четырёх любых элективных курсов общим объёмом 328 часов. Введение элективной дифференциации должно быть поэтапным.

Вначале студенты занимаются разными видами спорта (спортивными играми, футболом, общей физической подготовкой, аэробикой, атлетической гимнастикой и т.д.). Затем они делают выбор с учетом собственных интересов и медицинских рекомендаций и распределяются по группам для занятий. Первокурсники занимаются в академических группах на учебных и практических занятиях по физической культуре, где пробуют свои возможности, привыкают к новой организации физкультурно-спортивной деятельности в высшем учебном заведении. Студенты адаптируются в стенах вуза, знакомятся с требованиями тренерско-педагогического коллектива, понимают, какому виду физкультуры и спорта они отдают предпочтение. В этот период приобретается возможность для выбора дальнейшей спортивной ориентации на последующих курсах.

К концу первого курса студенты смогут объективно оценить свои возможности, и на старших курсах, практически оправданно и осознанно, распределяются на учебно-тренировочные группы для занятий. За первый год обучения они набирают необходимый уровень знаний, умений в избранном виде спорта. Формируется спортивный стиль жизни, сознательная потребность в двигательной активности. Предпочтительно вводить элективное физическое образование на втором курсе обучения. В этот учебный период будет совершенствоваться выбранное в стенах Вуза направление двигательной активности. От того, насколько осознанным будет выбор студента, удовлетворит ли выбранный вид спорта его интересам и потребностям в

самореализации и самоутверждении, будет зависеть дальнейшее участие человека в спортивной жизни.

Текущий и рубежный контроль осуществляется преподавателем, который ведет практические занятия. На результаты оценивания влияют: регулярность посещения в течение семестра учебных занятий или учебно-тренировочных занятий в спортивной секции на кафедре физического воспитания, выполнение обязательных и дополнительных тестов, которые разрабатываются на кафедре физического воспитания; выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для своей возрастной группы при официальном тестировании; участие в соревнованиях различного ранга в качестве спортсмена либо волонтера, выполнение различных поручений по кафедре физического воспитания. Тестовыми заданиями для студентов, которые выбрали один из четырёх элективных курсов по направлениям оздоровительной физической культуры, будет составление и проведение с группой студентов практического учебного занятия (например, оздоровительной аэробики, йоги, атлетической гимнастики или пилатеса).

Вывод. Элективная дифференциация должна стать основой спортивно-ориентированного физического воспитания, она помогает приобщить студентов к ценностям физической культуры, формирует внутреннюю потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Общие усилия администрации вуза, преподавателей кафедры, тренеров должны привести к ожидаемому результату, а именно, создание целостной системы физического и спортивного воспитания молодежи. Физическая активность должна стать способом самовыражения, быть эмоционально и эстетически привлекательной. Выпускники университета будут активно применять полученные знания на практике, что, в конечном счете, повлияет не только на эффективность и продолжительность профессиональной деятельности, но и на качество жизни человека в целом. Современная организация спортивной деятельности, с применением новых форм учебно-воспитательного процесса, сформирует спортивную культуру студента, мотивацию и интерес к спортивному стилю в жизни в дальнейшем. При таком подходе у студентов высшего учебного заведения возникнет устойчивая потребность в постоянных и систематических занятиях физической культурой и спортом и распространится в молодежной среде так называемая «мода» на спорт, активный и здоровый образ жизни.

Литература

1. Красулина, Н.А. Методические рекомендации по преподаванию дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» для преподавателей, работающих со студентами заочной формы обучения, в том

- числе с применением дистанционных технологий: метод. рекомендации / Н.А. Красулина, О.С. Маркешина, А.В. Греб. – 2018. – 16 с.
2. Красулина, Н.А. Фонд оценочных средств элективных дисциплин по физической культуре и спорту: учеб-метод. пособие/ Н.А. Красулина, О.С. Маркешина, Г.В. Валеева, А.В. Греб. – 2019. – 46 с.
 3. Красулина, Н.А. Влияние занятий физической культурой на социализацию студента [Текст] = The influence of physical education classes on student socialization / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Л.А. Дмитриева // Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции = Collection of articles following the results of the International scientific-practical conference, 15 марта 2018. – Уфа, 2018. – С.150-154.
 4. Красулина, Н.А. Актуальность ГТО в современное время [Текст] = The relevance of the RWD in modern times / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова // Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции = Collection of scientific papers of the International scientific-practical conference, 15-17 июня, 2018 г. – Ульяновск, 2018. – С.296-298.
 5. Красулина, Н.А. Кафедра физического воспитания УГНТУ на современном этапе развития [Текст] = Department of Physical Education USTU at the present stage of development / Н.А. Красулина, О.С. Маркешина, А.В. Греб // XIII Международная научно-практическая конференция = XIII International Scientific and Practical Conference, 21-23 марта 2019 г. – Уфа, 2019. – С.19-21.
 6. Маркешина, О.С. Актуализация фонда оценочных средств дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура и спорт» [Текст] = Actualization of the fund of assessment tools of the disciplines "Physical Culture and Sports" and "Applied Physical Culture and Sports" / О.С. Маркешина, Н.А. Красулина, Г.В. Валеева, О.В. Азовцева // Материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию юбилею РБ = Materials of the VII International Scientific and Methodological Conference dedicated to the 100th anniversary of the RB, 15 марта 2019 г. – Уфа, 2019. – С.120-127.
 7. Шафикова, Л.Р. Мониторинг физического и функционального состояния как экспресс-оценка уровня здоровья студентов УГНТУ [Текст] = Monitoring of physical and functional state as an express assessment of the level of health of students of USTU / Л.Р. Шафикова, Н.А. Красулина, О.С. Маркешина // XII Всероссийская научно-техническая конференция «Актуальные проблемы развития нефтегазового комплекса России» = XII All-Russian Scientific and Technical Conference "Actual Problems of the Development of the Oil and Gas Complex of Russia", 12-14 февраля 2018 г. – Москва, 2018. – С.545.
 8. Поляков, А.Ю. Влияние физических тренировок на успеваемость студента [Текст] = The effect of physical training on student performance / А.Ю. Поляков // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: материалы VII Междунар. науч.-метод. конф. = Physical Culture and Sports in the Higher

Education System: Materials of the VII Intern. scientific method. conf., 15 марта 2019 г. / УГНТУ. – Уфа, 2019. – С. 141-144.

9. Уйманова, И.П. Современные проблемы формирования и факторы сохранения здоровья молодежи [Текст] = Modern problems of formation and factors of maintaining the health of youth / И.П. Уйманова // Современные проблемы спорта, физической культуры и физической реабилитации: матер. II Межд. науч.-практ. конф. = Modern problems of sports, physical education and physical rehabilitation: Mater. II Int. scientific-practical conf., 24 апреля 2015г. – Донецк, 2015 г. – С. 580-585.
10. Уйманова, И.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженера-механика [Текст] = Professionally applied physical training of a mechanical engineer / И.П. Уйманова, Н.С. Шилова // Физическая культура и спорт- основа здоровья нации: матер. IV студ. заоч. Межд. науч. конф. ИрГТУ = Physical culture and sport are the basis of the health of the nation: Mater. IV stud. extramural Int. scientific conf., 2015 г. – Иркутск, 2015. – С.825-827.

УДК 615.825:378+616.711-007.55

**ИНТЕНСИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПРИ РАЗВИТИИ
ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**
PHYSICAL LOAD INTENSITY AT THE DEVELOPMENT OF EMBEDDENCE
IN STUDENTS WITH FUNCTIONAL DISORDERS
OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM

Приходько В.И.¹, Насанович Д.Н.²

**УО «Белорусский государственный университет физической культуры»
Минск, Беларусь**

Prikhodko V.I.¹, Nasanovich D.N.²

UO «Belarusian state University of physical culture» Minsk, Belarus

Dashka-gruzd@yandex.ru

Аннотация. Выявлена оптимальная начальная интенсивность ходьбы для студентов с различной адаптацией к физической нагрузке, имеющих функциональные нарушения сердечнососудистой системы. Это позволит индивидуально дозировать нагрузку при развитии общей выносливости.

Ключевые слова: студенты, развитие общей выносливости, частота шагов.

Abstract. The optimal initial walking intensity was revealed for students with different adaptations to physical activity, with functional disorders of the cardiovascular system. This will allow you to individually dose the load with the development of general endurance.

Keywords: student, development of general endurance, step frequency.

Выносливость – физическое качество, которое играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент здоровья, отражает общий уровень работоспособности человека [2]. В теории физического воспитания под выносливостью понимают способность организма длительное время противостоять утомлению, выполняя физическую работу [1]. При этом, ведущая роль в проявлении выносливости принадлежит факторам энергетического обмена веществ и вегетативным системам, которые его обеспечивают, а именно сердечнососудистой и дыхательной, то есть, физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности организма, которые значительно снижены у лиц с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы (ССС) [3].

В настоящее время существуют методики развития общей выносливости, однако, они применимы к относительно здоровым людям и спортсменам. При развитии общей выносливости у лиц с функциональными нарушениями ССС особого внимания требует вопрос индивидуального дозирования параметров нагрузки в связи со сниженными адаптационными возможностями организма. Поэтому целью исследования явилось определение оптимальной начальной интенсивности ходьбы при развитии общей выносливости у студентов с функциональными нарушениями сердечнососудистой системы.

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования:

1. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (проба Мартинэ-Кушелевского);
2. Поверхностная биполярная электромиография (ЭМГ);
3. Метод математической статистики.

Исследование проводилось с 10.09.2016 по 01.10.2017 года на базе УО «Белорусский государственный университет физической культуры», в котором приняли участие 15 студентов с функциональными нарушениями ССС. Всем обследуемым проведена проба Мартинэ-Кушелевского, по результатам которой выделены две группы: ЭГ-1 (n=8), лица с временем восстановления до 3 мин, ЭГ-2 (n=7), студенты с временем восстановления свыше 3 мин.

С целью выявления начальной оптимальной частоты шагов ходьбы при развитии общей выносливости обследование производилось по следующей схеме: ЭГ-1 – выполняли четырехразовую нагрузку по 5 минут в виде ходьбы на тредмиле под манометр со скоростью 90, 100, 110, 120 шаг/мин; студенты ЭГ-2 – выполняли четырехразовую нагрузку по 5 минут в виде ходьбы на тредмиле под манометр со скоростью 80, 90, 100, 110 шаг/мин. Между нагрузками был 10 минутный перерыв. В первые и последние 20 секунд 5 минутной ходьбы с каждой вышеуказанной частотой регистрировалась

суммарная электромиограмма парных мышц, участвующих в паттерне шага (*m. deltoideus*, *m. obliquus externus abdominis*, *m. rectus femoris*, *m. tibialis anterior*, *m. biceps femoris*, *m. gastrocnemius medial head*) [4]. Одна мышца из обследуемой пары находилась в опорном, другая – в безопорном периодах. Анализировали показатели средней амплитуды и средней частоты интегрированной электромиограммы (таблица 1).

Таблица 1

Параметры суммарной ЭМГ при разных нагрузках у студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы

Группы Темп		Показатели ЭМГ							
		Средняя амплитуда, мкВ				Средняя частота, Гц			
		Начало нагрузки		Конец нагрузки		Начало нагрузки		Конец нагрузки	
		Напр.	Рассл.	Напр.	Рассл.	Напр.	Рассл.	Напр.	Рассл.
ЭГ-1, n=8	90 шаг/ мин	228,7± 667,3	191,3 ±511,3	421,7 ±1019,2	263,8 ±721,5	15,4 ±8,7	20,8 ±14,3	19,2 ±12,7	21,5 ±11,2
	100 шаг/ мин	332,3 ±658,7	195,0 ±411,1	463,9 ±831,3	239,2 ±399,1	24,5 ±15,8	26,8 ±15,0	22,3 ±16,1	24,0 ±18,9
	110 шаг/ мин	227,8 ±410,9	171,7 ±394,5	359,5 ±729,9	357,3 ±729,3	25,7 ±20,1	24,3 ±16,7	21,4 ±13,0	21,3 ±13,7
	120 шаг/ мин	171,0 ±372,0	119,5 ±302,3	290,5 ±596,6	228,7 ±562,6	27,6 ±26,0	25,2 ±17,7	20,6 ±12,1	21,2 ±10,6
ЭГ-2, n=7	80 шаг/ мин	49,7 ±40,1	36,1 ±21,7	49,2 ±42,8	31,9 ±18,8	25,0 ±21,8	24,6 ±27,9	23,1 ±19,0	22,9 ±19,1
	90 шаг/ мин	386,1± 994,7	339,6 ±921,7	492,9 ±1116,0	462,3 ±1059,2	22,0 ±16,3	21,0 ±18,1	20,8 ±15,6	20,7 ±16,8
	100 шаг/ мин	369,0 ±957,3	240,7 ±687,2	533,8 ±1236,9	361,2 ±934,0	24,3 ±16,6	21,3 ±17,2	19,8 ±13,8	21,3 ±13,8
	110 шаг/ мин	356,7 ±824,1	260,9 ±670,9	740,0 ±1301,9	516,4 ±1001,7	26,3 ±12,2	24,6 ±14,6	19,2 ±12,3	20,0 ±11,0

Как видно из таблицы 1, у лиц ЭГ-1 значения средней амплитуды в конце первой и второй нагрузок в момент напряжения возрастает адекватно увеличению частоты шагов, а в момент расслабления – снижается. В конце третьей нагрузки, при частоте ходьбы 110 шаг/мин, наблюдаются практически равные значения средней амплитуды в опорном и безопорном периодах, что свидетельствует о недостаточном расслаблении мышц в безопорном периоде шага и сигнализирует об их утомлении. Показатель средней частоты ЭМГ, измеряемый в конце нагрузки, у студентов этой группы снижается при ходьбе с интенсивностью 110 и 120 шаг/мин, что также указывает на утомление мышц [5].

У обследуемых ЭГ-2 при ходьбе с частотой 80 шаг/мин наблюдаются низкие значения средней амплитуды ЭМГ, что свидетельствует о малой

нагрузке. Далее с повышением частоты шагов (90 шаг/мин) она увеличивается в конце нагрузки. Однако, при 100 и 110 шаг/мин данный показатель повышается чрезмерно. Средняя частота ЭМГ, измеряемая в конце нагрузки, у студентов ЭГ-2 значительно снижаться во время третьего и четвертого отрезков ходьбы (100 и 110 шаг/мин), что характеризует мышечное утомление [5].

Относительный прирост показателей средних величин амплитуды и частоты к концу каждой 5-минутной нагрузки у студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы представлен на рисунках 1, 2.

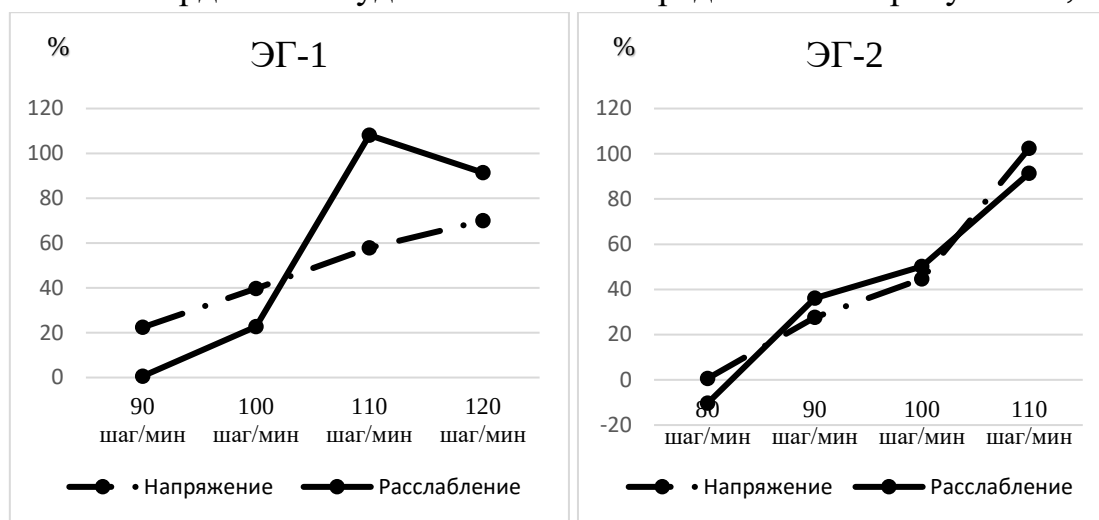


Рис. 1. Относительный прирост показателей средних величин амплитуды ЭМГ к концу каждой 5-минутной нагрузки у студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы

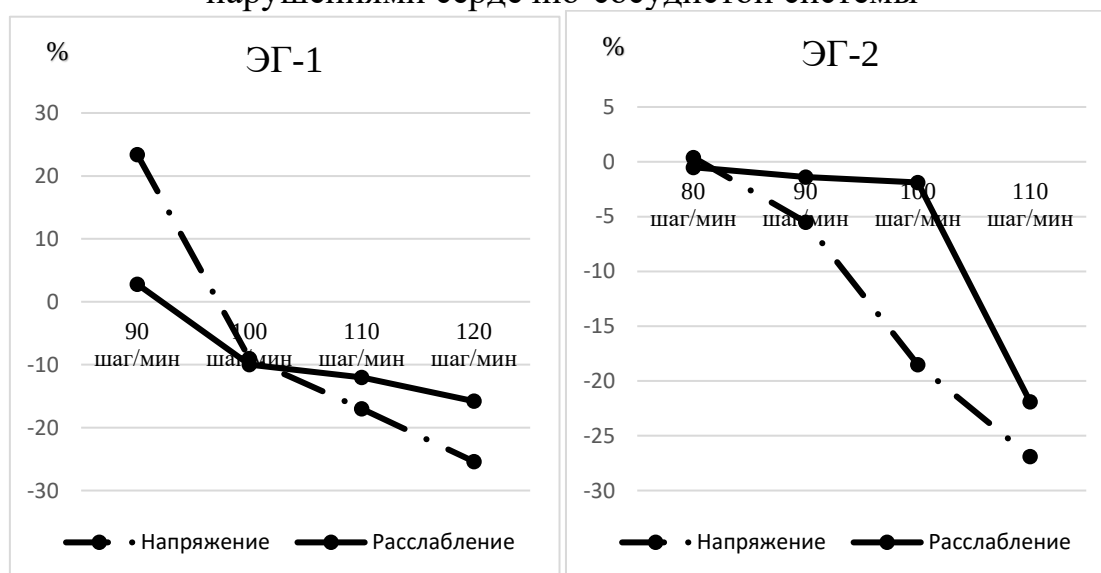


Рис. 2. – Относительный прирост показателей средних величин частоты ЭМГ к концу каждой 5-минутной нагрузки у студентов с функциональными нарушениями сердечнососудистой системы

Анализируя относительный прирост показателей средних величин амплитуды и частоты ЭМГ к концу каждой 5-минутной нагрузки, мы

установили, что для студентов обеих групп средняя амплитуда возрастает адекватно увеличению частоты шагов на протяжении первых двух нагрузок, далее наблюдается чрезмерное напряжение мышц, находящихся в безопорном (ЭГ-1) и опорном (ЭГ-2) периодах. Средняя частота ЭМГ у всех студентов начинает снижаться в конце второй нагрузки (100 и 90 шаг/мин), что свидетельствует о проявлении начальных признаков утомления. Далее, при повышении интенсивности ходьбы у студентов ЭГ-1 и ЭГ-2 (110-120 и 100-110 шаг/мин, соответственно) утомление нарастает.

Таким образом, для развития общей выносливости у студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы установлена начальная интенсивность ходьбы: у лиц с временем восстановления после нагрузки пробы Мартинэ-Кушелевского до 3 минут рекомендуемая частота – 100 шаг/мин, у обследуемых с временем восстановления свыше 3 минут – 90 шаг/мин.

Литература

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Развитие общей выносливости как средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний: пособие для студентов всех специальностей днев. Формы обучения / сост. В. А. Ильков, М. Г. Демиденко, Т. Ф. Торба. – Гомель: ГГТУ им. П. О. Сухого, 2016. – 21 с.
3. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп./ А.С. Солодков, Е. Б. Сологуб – М.: ОлимпияПресс, 2005. – 528 с.
4. Шпаков, А.В. Моторный паттерн ходьбы человека в условиях различной по величине гравитационной нагрузки на опорно-двигательный аппарат / А.В. Шпаков, А.В. Воронов // Медицина экстремальных ситуаций. - 2017. - №4 – С. 95-104.

УДК 7967012.68

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ
СРЕДСТВАМИ ИНТЕРАКТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**DESIGNING THE PROCESS OF IMPROVING TECHNICAL AND TACTICAL
TRAINING OF BASKETBALLERS BY MEANS OF INTERACTIVE TRAINING**

Сабангулов Р.М.¹, Юламанова Г.М.¹

**¹ФГБОУ ВО Башкирский Государственный Педагогический
Университет им. М. Акмуллы, Уфа, Российская Федерация.**

Sabangulov R.M.¹YulamanovaG. M.¹

¹Bashkir State Pedagogical University. M. Akmulla, Ufa, Russian Federation

aiqul1975@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена обоснованию эффективности методики повышения уровня соревновательной деятельности баскетболистов средствами интерактивной подготовки.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, баскетболисты, интерактивная подготовка.

Abstract. The article is devoted to substantiating the effectiveness of the method of increasing the level of competitive activity of basketball players by means of interactive training.

Keywords: technical and tactical training, basketball players, interactive training.

Актуальность. В концепции развития школьного спорта главной задачей является определить обеспечение массовости и конкурентоспособности школьных команд [5, 7, 9]. Именно поэтому возникла необходимость оптимизации учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию за счет использования инновационных средств, методов и организационных форм спортивной тренировки [2, 4, 8].

Показателем стабильности и качества игры сборной команды баскетболистов на площадке является их технико-тактическая подготовленность [6, 10]. Одним из необходимых условий совершенствования технико-тактической подготовленности баскетболистов студенческих команд является интеграция основных и вспомогательных средств спортивной тренировки, основанная на использовании в учебно-тренировочном процессе метода опосредованной наглядности, зарекомендовавшего себя как высокоэффективное интерактивное тренировочное средство [1, 3, 4].

Отмечая важность проведенных в этой области научных исследований, следует заметить, что проблема технико-тактической подготовки баскетболистов освещена недостаточно: остаются в тени организационно-методические условия опосредованной наглядности. Недостаток разработанности методических основ организации учебно-тренировочного

процесса в игровых командах образует противоречие между потребностью привлечения дополнительных средств и методов и уровня их технико-тактической подготовленности.

Методы и организация исследования. Для проверки эффективности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали 20 учащихся 14-15 лет. Спортсменки были распределены на группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 10 девушек в каждой. Для выявления исходного уровня показателей соревновательной деятельности КГ и ЭГ были проведены предварительные исследования, оценка которых проводилась по следующим критериям: количество забитых мячей, эффективность позиционных атак, эффективность быстрого прорыва, атакующие передачи, перехваты, подборы СЩ, подборы ЧЩ, потери. Для контроля срабатываемости игрового состава команд в ходе педагогического эксперимента регистрировались показатели: длительность освоения новых тактических взаимодействий и стабильность освоения командных тактических взаимодействий.

Результаты и их обсуждение. За период исследования в показателях соревновательной деятельности спортсменок ЭГ и КГ были получены следующие результаты: по статистическим данным баскетболистки экспериментальной группы по сравнению с девушками контрольной группы действовали более уверенно как в защите, так и в нападении. Поэтому такие показатели, как эффективность позиционных атак (ПА), эффективность проведения быстрого прорыва (БП), забитые мячи, потери мяча, атакующие передачи, перехваты возросли (эффективность ПА – 36,1%, эффективность БП – 17,6%, , забитые мячи – 23,7%, потери мяча – 16,3%, атакующие передачи – 15,3%, перехваты – 16,9%). В контрольной группе аналогичные показатели также изменились, но незначительно: эффективность позиционных атак, эффективность проведения быстрого прорыва, перехват мяча (эффективность ПА – 36,1%, 9,6 %, эффективность БП – 5,7%, количество забитых мячей – 20,4%, атакующие передачи – 8,7%, подбор на своём щите – 6,0%, подбор на чужом щите не изменился, и потери мяча – 1,6%).

Вывод. Таким образом, на основании проведенного исследования можно высказать следующее: в настоящее время наиболее актуальной проблемой в системе подготовки учащихся по баскетболу является управление спортивной формой игроков не только на протяжении длительного соревновательного периода, но и в процессе конкретного матча. В нашей работе сделана попытка использования интерактивных технологий в процессе тренировки, позволяющих воспроизводить заданные временные отрезки игры, проводить сравнительный анализ технико-тактических действий спортсменок на

площадке, создавать и демонстрировать анимированные схемы тактических взаимодействий.

Литература

1. Арютин, Н. В. Исследование взаимосвязей между показателями уровня проявления волевых качеств и оценкой технико-тактических действий хоккейных вратарей 11-12 лет / Н.В. Арютин, А.В. Кравец-Абдуллина // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии: материалы Всерос. науч.-прак. конф. магистрантов. – Челябинск: УГУФК. – 2019. – С. 232-234.
2. Бажин, А.В. Триатлон: путь становления и современное состояние в РФ [Текст] = Triathlon: the path of formation and current status in the Russian Federation / А.В. Бажин, И.Р. Хабибуллина // Междунар. науч.-прак. конф. Теоретико-методологические и практические проблемы развития психологии и педагогики = International scientific and practical conference. Theoretical, methodological and practical problems of the development of psychology and pedagogy, 26 сентября 2017 г. – Sterlitaamak, 2017. – С. 22-27.
3. Гареева, А.С. Методика совершенствования индивидуальных тактических действий хоккеистов 15-16 лет / А.С. Гареева, В.С. Цыбульский // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф. – Нижневартовск: НГУ, 2018. – С.84-86.
4. Лаврешин, М.С. Определение частоты применения и эффективности групповых тактических действий в нападении у хоккеистов 13-14 лет [Текст] = Determination of frequency of use and effectiveness of group tactical actions in attack in hockey players of 13-14 years / М.С.Лаврешин, А.В. Кравец-Абдуллина // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: матер. XVI Междунар. Науч.-практич. конф. = Physical culture and sport: integration of science and practice: process of the XVI International Scientific and Practical conf., 2019 г. – Ставрополь: СКФУ, 2019. С. 123-125.
5. Плотников, В.В. Методика технико-тактической подготовки хоккеистов на этапе начальной специализации / В.В. Плотников // Вестник ВЭГУ. – 2016. – №5(85). – С. 80-87.
6. Смирнова, А.П. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта [Текст] = Management in the field of physical education and sports / А.П. Смирнова, З.Р. Халилова, Р.Н. Криулина // Междунар. науч.-прак. конф. «Традиционная и инновационная наука: история, современное состояние, перспективы» = International scientific and practical conference. «Traditional and innovative science: history, current state, prospects», 10 января 2018 г. – Пермь, 2018. – С. 208-210.
7. Хабибуллин, Р.Р. Программирование атакующих комбинаций в студенческом мини-футболе [Текст] = Programming offensive combinations in student futsal / Р.Р. Хабибуллин, Н.А. Красулина, А.В. Греб // Материалы III Междунар. науч.-прак. конф. Стратегия развития спортивно-массовой

работы со студентами = Mater. of the III Internat. Scien. and Prac. conf. Strategy for the development of mass sports work with students, 24 ноября 2017 г. – Тюмень, 2017. – С. 259-262.

8. Хамматов, Б. М. Исследование результативности групповых тактических действий квалифицированных хоккеистов [Текст] = Study of the effectiveness of group tactical actions of qualified hockey players / Б.М. Хамматов, Г.М. Юламанова // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: матер. Междунар. науч.-прак. конф. – 2019. – С. 534-536.
9. Шафикова, Л.Р. Адаптационный потенциал системы кровообращения как критерий оценки функционального состояния акробатов в возрастном аспекте / Л.Р. Шафикова // матер. XVII Всеуральской олимпийской научной сессии. – Уфа, 2005. Ч. 1. – С. 207-213.
10. Шафикова, Л.Р. Особенности адаптации организма биатлонисток к физическим нагрузкам [Текст] = Features of the adaptation of the body of biathletes to physical activity / Л.Р. Шафикова // сборник трудов Междунар. науч.-прак. конф., Часть II. = Proceedings of the International Scientific and Practical Conference, Part II. – Уфа, 2009. – С. 242-246.

УДК 796.012.444.2:796.853.26

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ АРСЕНАЛА КАРАТЕ НА ШКОЛЬНЫХ УРОКАХ

USING KARATE ARSENAL EXERCISE COMPLEXES AT SCHOOL LESSONS

Селюков М.С.¹, Лисаевич Е.П.¹, Федорович Е.А.¹

¹УО «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины»,
Гомель, Республика Беларусь

Selyukov M.S.¹, Lisaevich E.P.¹, Fedorovich E.A.¹

¹Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus
liskapavlovna13@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования использования формальных комплексов упражнения из арсенала карате на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Выявлены изменения уровня развития физических качеств на учебных занятиях.

Ключевые слова: формальные комплексы упражнений, физические качества, урок физической культуры.

Abstract. The article presents the results of a study of the use of formal exercise complexes from the arsenal of karate in physical education lessons in a comprehensive school. Revealed changes in the level of development of physical qualities in training sessions.

Keywords: formal complexes of exercises, physical qualities, physical education lesson.

Физическое воспитание в современном учреждении общего среднего образования не предусматривает в своей программе занятия единоборствами.

Дети имеют возможность заниматься ими только в специально оборудованных залах, которых не так много. Тем не менее, спортивные единоборства в настоящее время очень быстро развиваются. Этому способствует уровень жизни, появление новых талантливых специалистов (тренеров, спортивных педагогов, инструкторов).

Актуальность выбранной темы заключается в том, что сохранение здоровья детей является одной из главных проблем современного общества, а занятия единоборствами оказывают положительное влияние на здоровье занимающихся, отлично развивают скелетную мускулатуру, положительно влияют на нервную систему и общий тонус организма.

Развитие физических качеств в единоборствах определяется структурными компонентами тренировки. Одним из таких компонентов являются тест-тренировки с использованием вспомогательных упражнений [4]. Эффективность применения тренировочных упражнений определяется характером задействования функциональных систем, ответственных за формирование адаптационных процессов в организме [3].

Структура формирования двигательного навыка определяется характером кинематических и динамических параметров движения [1, 6]. В зависимости от этих параметров формируется скорость накопления утомления в скелетных мышцах, что предопределяет требования к нагружению функциональных систем и параметров восстановления [2, 5].

Исследования проводились на базе ГУО «Средняя школа № 61 г. Гомеля»

В эксперименте принимали участие ученики среднего школьного возраста 13–14 лет. В период с 16 сентября 2018 года по 15 апреля 2019 года.

В эксперименте приняли участие 17 учеников восьмого класса общеобразовательной школы.

На предварительном этапе были проанализированы данные научно-методической и медицинской литературы с целью изучения возрастных особенностей детей среднего школьного возраста.

На втором этапе проводилось исследование физической подготовленности, показателей физического развития и функционального состояния детей.

На основном этапе исследования проводился педагогический эксперимент с участием школьников, которым помимо занятий по утвержденной учебной программе, было рекомендованы дополнительные комплексы специальных физических упражнений для улучшения физического состояния.

Комплекс формальных упражнений (ката) выполнялся два раза в неделю на уроке физической культуры и здоровья в заключительной части. Данный комплекс способствовал укреплению организма, развитию физических качеств, улучшению функционального состояния детей среднего школьного возраста

В экспериментальной группе ката выполнялось с максимально возможным напряжением и темпом, с периодами отдыха между повторения до 120 секунд. При этом использовались активные формы отдыха. Под активным

отдыхом понимался отдых, организуемый посредством переключения на деятельность, отличающуюся от той, которая вызвала утомление, и способствующую восстановлению работоспособности. Это означало, что занимающийся после окончания выполнения ката, должен как минимум ходить.

Общее время основной части занятия составляло около 45 минут. Разминка заключалась в выполнении бега малой интенсивности, общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений.

Структура тренировки ката включала изучение схемы его движения с применением по ходу определенных технических элементов: стоек, блоков, ударов, различных перемещений. Особое внимание уделялось ритму исполнения ката по фазам, которые состоят из бункая – расшифровки значения выполняемой техники и ее практическое значение. Каждая фаза выполнялась со своей скоростью, могла иметь подготовительный, взрывной элемент, статический, расслабляющий, баллистический, а также требующий особой концентрации – кий.

При этом важно соблюдать ряд условий:

- выполняемая техника в ката должна быть хорошо изучена и освоена;
- при выполнении элементов ката, а также выполнении ката в целом должна строго соблюдаться темпо-ритмовая структура движения [7].
- продолжительность повторов выполнения ката должны быть такой, чтобы к концу его выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

До начала и по окончании эксперимента нами было проведено тестирования физических качеств. В качестве тестов использовались сгибание разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 4 по 9 метров, прыжок в длину с места.

Показатели сгибания и разгибания рук в упоре лежа школьников в начале эксперимента и по окончании достоверно отличались ($t=4,64$; $p < 0,01$) и составили в начале $38,4 \pm 2,71$ раз, в конце $22,1 \pm 2,15$ раз. Данные результаты могут быть обусловлены тем, что мышцы пояса верхних конечностей у школьников, по окончании эксперимента, имели большие показатели силы чем в начале эксперимента.

Результаты теста прыжок в длину с места так же достоверно увеличились: на начало исследования $173,1 \pm 2,8$ см, в конце исследования $181,2 \pm 3,1$ см ($t=2,17$; $p < 0,05$), что подтверждает достоверность различия.

В ходе сравнительного анализа показателей физической подготовленности отмечено, что по исследуемым показателям, за исключением челночного бега 4х9 м были выявлены явные достоверные различия. Так же увеличилась быстрота и ловкость за счет многочисленных резких ударов с выдохом, стала лучше координация движений, за счет передвижений в различных стойках увеличилась сила ног и пояса верхних конечностей, способности сохранять равновесие.

Использование при развитии физических качеств элементов и структурных движений из арсенала ката способствует не только развитию физического качества, на которое акцентировано зашифрованное в формальном комплексе действие, но и формированию эффективности техники движения.

Литература

1. Бондаренко, А.Е. Изменение кинематики движения при выполнении ударных действий в карате [Текст] = Change in kinematics of movement when performing shock actions in karate/ А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко, Л. В. Старовойтова, Е. А. Мочалова // Материалы докладов 51-й международной научно-технической конференции преподавателей и студентов. В двух томах. Том 1. = Materials of reports of the 51st international scientific and technical conference of teachers and students. In two volumes. V. 1 – Витебск, 2018. - С. 422-424.
2. Бондаренко, К.К. Изменение характера движений при утомлении в карате/ К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Физическая культура, спорт, наука и образование: Матер. II всерос. науч. конф. – Чурапча, 2018. - С. 68-72.
3. Бондаренко, К. Раціональність тренувальних впливів при підготовці в карате / К. Бондаренко, И. Фигуренко // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: Матеріали 1 регіон. наук-практ семінару. – Львів – 2006. — С. 17-19.
4. Бондаренко, К. К. Организация тренировочных занятий (тест-тренировок) в единоборствах [Текст] = Organization of training sessions (test training) in martial arts / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сб. статей матер. IV Междунар. науч.-техн. конф. =The state and prospects of technical support for sports activities: Sat. articles mater. IV International scientific and technical conf., 2016 г. / БНТУ – Минск, 2016. – С - 115 -117.
5. Бондаренко К.К. Кинематические характеристики выполнения ударов в карате [Текст] = Kinematic characteristics of karate punches / К. К. Бондаренко / Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: матер. XIII Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 70-летию юбилею факультета физической культуры УО «ГГУ имени Ф. Скорины» = Problems of physical culture of the population living in conditions of adverse environmental factors: Mater. XIII International scientific-practical Conf., dedicated to the 70th anniversary of the Faculty of Physical Culture of the EE "GSU named after F. Skorina", 2019 г. / ГГУим. Ф.Скорины. – Гомель, 2019.- С. 84-88.
6. Старовойтова, Л.В. Биомеханические параметры ударных действий в карате [Текст] = Biomechanical parameters of shock actions in karate / Л. В. Старовойтова, П. К. Грицева, К. К. Бондаренко // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Матер. Междунар. науч.-практ. конф. = Actual problems of physical education of students: Mater. Int. scientific-practical conf., 2019 г. / ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА. – Чебоксары, 2019. – С. 504-507.

7. Мудрик, І.П. Ритмові моделі технічних дій каратистів високої кваліфікації / Мудрик І.П. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2011. - №9. – С. 87-91.

УДК 796.07

ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ УГНТУ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ

THE BASIC ISSUES OF USPTU FIRST-YEAR STUDENTS ADAPTATION TO THE CONDITIONS OF STUDYING AT THE UNIVERSITY

Смирнова А.П.¹, Курочкина В.А.¹, Егоров М.В.¹, Криулина Р.Н.¹

¹ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический университет Уфа, Российская Федерация

Smirnova A.P.¹, Kurochkina V.A.¹, Egorov M.V.¹, Kriulina R.N.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation
kurochkinalera@mail.ru

Аннотация. В статье говорится о проблеме социальной адаптации первокурсников ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной технический университет».

Ключевые слова: адаптация, высшее образование, студент-первокурсник, физическая культура, здоровье.

Abstract: In the article the problem of social adaptation of first-year students of the Ufa State Petroleum Technological University is being considered.

Keywords: adaptation, higher education, first-year student, physical education, health.

Введение. Каждый год университеты по всей России открывают свои двери абитуриентам, но для вчерашних школьников начало обучения в университете – переломный момент, когда полностью меняется внешняя среда, окружение и все привычное остается в прошлом, именно поэтому проблема адаптации студентов-первокурсников никогда не потеряет своей актуальности [1; 2; 3; 4].

Анализ литературы свидетельствует о том, что проблему социальной адаптации студентов начальных курсов изучали множество ученых в различное время: Агаева А.Э., Резник С.Д., Черниковская М.В., Прокопенко Л.А., Носова Е.В., Корнилова В.Н., Чурянина Д.А. и др.

Корнилова В.Н. и Прокопенко Л.А. (2013 г.) в своей работе изучали процесс адаптации студентов первого курса через спорт и средства физической культуры. Авторы пришли к выводу, что физические нагрузки положительно влияют на процесс адаптации и самочувствие студентов [5].

Чурянина Д.А. (2013 г.) в своем исследовании проводила тестирование студентов по выявлению уровня социально-психологической адаптации. Согласно полученным результатам автором были внесены предложения и рекомендации для студентов, их родителей и кураторов групп, которые должны способствовать улучшению процесса адаптации [6].

Общеизвестно, что от эффективности процесса адаптации во многом зависит успешное становление будущих специалистов, поэтому сущность проблемы сводится к тому, чтобы изучить процесс адаптации и проследить, как он протекает в нашем университете и какие могут быть особенности у студентов УГНТУ, чтобы создать максимально комфортную среду будущим учащимся первых курсов [7; 8; 9; 10].

Методика и организация исследований. Предметом нашего исследования стало изучение процесса адаптации у 125 студенток УГНТУ, 18-20 лет. Спустя полгода обучения в декабре 2019 г. студенткам первого курса было предложено ответить на 8 вопросов анкеты, в которых уточнялось их самочувствие, привычки на данный момент и цели на будущее. Студентки старших курсов (второго и третьего) также принимали участие в анкетном опросе – они вспоминали, как процесс адаптации проходил у них.

Результаты исследования и их обсуждение. Статистика ответа на первый вопрос показала, что респонденткам в основном тяжело было выработать оптимальный режим работы, что может говорить о недостатке самостоятельности, т.к. вдали от дома (для иностранных студенток или студенток из других регионов) и с учетом возраста влияние родителей уменьшается, а собственных сил и самодисциплины не всегда хватает. Однако немалая часть студенток никаких затруднений не испытывала (Рис. 1).

Мы также выяснили, что студентки УГНТУ открыты всему новому, для большинства было несложно привыкать к новой обстановке и вливаться в студенческую жизнь, что может говорить о хорошо построенной педагогической работе со студентами (рис. 2).

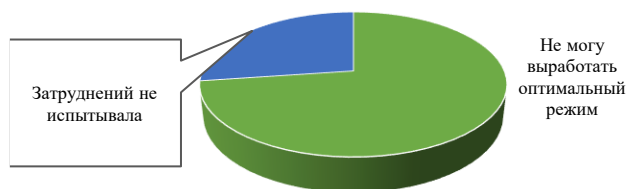


Рис. 1 «Было ли вам тяжело найти оптимальный режим труда и отдыха?»

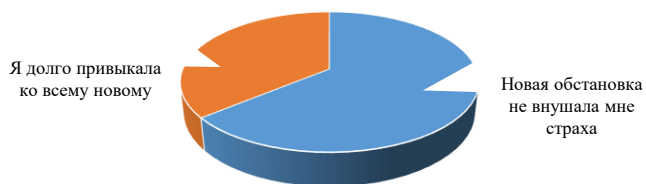


Рис. 2 «Быстро ли вы привыкли к новой обстановке и быту?»

Стресс и нервная обстановка в основном не повлияли на самочувствие студенток: большинство респонденток утверждают, что снижение иммунитета не наблюдали, но некоторые из опрошенных респондентов болели чаще в

первое время (Рис. 3). Важно отметить, что спустя полгода обучения самочувствие студенток не улучшается: внушительное количество студенток признаются, что на данный момент чувствуют себя даже хуже (Рис. 4).

Автором предполагалось, что последующие четыре вопроса помогут нам выявить причину полученных результатов (Таблица 1 – 4).

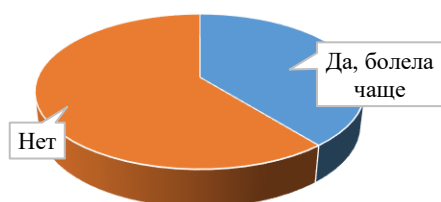


Рис. 3 «Наблюдали ли вы снижение иммунитета в первое время обучения?»

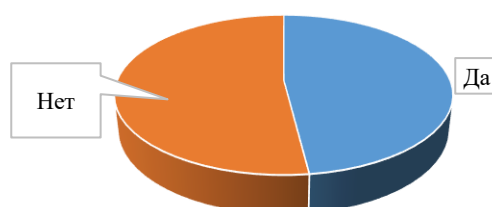


Рис. 4 «Спустя полгода обучения вы чувствуете себя лучше?»

Таблица 1

«Были ли у вас сомнения по поводу правильности выбора специальности?»

Варианты ответа	Количество ответов, %
Да, часто были сомнения	43,2
Иногда задумываюсь об этом	38,4
Нет	18,4

Таблица 2

«Придерживаетесь ли вы правильного питания?»

Варианты ответа	Количество ответов, %
Да, я слежу за своим здоровьем	38,4
Нет, мне не хватает на это времени	61,6

Таблица 3

«Занимаетесь ли вы спортом?»

Варианты ответа	Количество ответов, %
Да, я люблю двигаться и выделяю время на это	25,6
Я бы хотел(а) больше заниматься в будущем	65,6
Нет, мне это не нравится	8,8

Таблица 4

«Сложно ли вам учиться в университете?»

Варианты ответа	Количество ответов, %
Да	23,2
Иногда, особенно во время сессии	70,4
Нет	6,4

Как видно из ответов, наиболее сильно на самочувствие студенток влияют:

- Сомнения по поводу верного выбора специальности и университета;
- Неправильное и нездоровое питание; студенткам не хватает времени и сил на приготовление сбалансированной пищи;

— Недостаток физической активности, однако большинство респонденток также этим обеспокоены и планируют заниматься больше и усерднее в будущем;

— Тяжелая умственная работа и стресс, вызванный сессией и экзаменами.

Проанализировав полученную информацию, мы пришли к выводу, что преподавателям следует уделять больше времени социализации студентов-первокурсников в учебной среде и с первых же дней обучения рекомендовать им:

— Найти баланс между учебой и отдыхом: непрерывная работа истощает как морально, так и физически, но также не откладывать все задачи на последний момент;

— Дружить со своим организмом, стараться слышать его требования вовремя: умеренная физическая активность, прогулка на свежем воздухе, хороший сон и здоровая еда помогут на пути обучения;

— Быть позитивно настроенными и больше общаться с одногруппниками;

— Всегда помнить, что можно обратиться к специалисту за помощью.

Литература

1. Корнилова, В.Н. Адаптация студентов-первокурсников к обучению в вузе через средства физической культуры и спорта / В.Н. Корнилова, Л.А. Прокопенко // Международный журнал экспериментального образования. – 2014.- №7-1.- С. 50-51.
2. Смирнова, А.П. Значение игрового метода на занятиях физической культурой / А.П. Смирнова, М.Д. Иванов, Р.Н. Криулина, З.Р. Халилова// Сборник материалов IX Всерос. науч.-прак. конф., 22 ноября 2018 г.– Уфа, 2018. – С. 30-32.
3. Смирнова, А.П. Комплекс ГТО: вчера и сегодня [Текст] = GTO:yesterday and today / А.П. Смирнова, Р.Г. Вахитов, М.В. Егоров, Д.Т. Насыпова // Сб. ст. по итогам Междунар. науч.-метод. конф. = Sat Art. according to the results of the Intern. scientific method. conf., 16 апреля 2018 г. – Уфа, 2018. – С.88 – 93.
4. Смирнова, А.П. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта [Текст] = Management in the field of physical education and sports / А.П. Смирнова, З.Р. Халилова, Р.Н. Криулина // Междунар. науч.-прак. конф. «Традиционная и инновационная наука: история, современное состояние, перспективы» = International scientific and practical conference. «Traditional and innovative science: history, current state, prospects», 10 января 2018 г. – Пермь, 2018. – С. 208-210.
5. Смирнова, А.П. Роль физкультуры и спорта в развитии личностных и профессиональных качеств специалиста в области топливно-энергетического комплекса [Текст] = The role of physical education and sports in the development of personal and professional qualities of a specialist in the field of fuel and energy complex / А.П. Смирнова, Р.Н. Криулина, М.В.

- Егоров // Матер. VII Междунар. науч.-метод. конф., посвященной 100-летию юбилею РБ = Materials of the VII International Scientific and Methodological Conference dedicated to the 100th anniversary of the RB. (Уфа, 15.03.2019). – Уфа, 2019. – С.159-163.
6. Смирнова, А.П. Исследование проблем формирования физической культуры студентов УГНТУ [Текст] = The study of the problems of the formation of physical culture of students / А.П. Смирнова, М.В. Егоров, Р.Н. Криулина // Матер. Междунар. науч.-прак. конф. = Materials of the Int.scien. and prac conf.? 30-31 января, 2019 г. – Чебоксары, 2019. – С. 52-55.
 7. Чурянина Д.А. Проблемы социально-психологической адаптации студентов первого курса [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://pandia.ru/text/79/194/83731.php>.
 8. Шафикова, Л.Р. Исследование функционального и эмоционального состояния студенток УГНТУ 17-19 лет на занятиях по оздоровительной аэробике [Текст] = The study of the functional and emotional state of USPTU students aged 17-19 years in the classes on health aerobics / Л.Р. Шафикова, Н.А. Красулина, О.С. Маркешина // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции = Collection of articles on the basis of the International scientific and methodological conference, 15 марта 2018 г. – Уфа, 2018. – С.300 -306.
 9. Шафикова, Л.Р. Мониторинг физического и функционального состояния как экспресс-оценка уровня здоровья студентов УГНТУ / Л.Р. Шафикова, Н.А. Красулина, О.С. Маркешина // XII Всерос. науч.-техн. конф.«Актуальные проблемы развития нефтегазового комплекса России», 12-14 февраля 2018 г. – Москва, 2018. – С.545.
 10. Шафикова, Л.Р. Развитие силовых способностей у студентов, занимающихся тяжелой атлетикой [Текст] = Strength building in student weightlifters / Л.Р. Шафикова, А.В. Греб // Теория и практика физической культуры = Theory and practice of physical education. – 2018. – № 6. –С. 45-46.

УДК 796.011.3
**ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
 ПЕРВОКУРСНИКОВ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ
 «ТЕХНОСФЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»**

DETERMINING THE LEVEL OF PHYSICAL OPERATION OF THE FIRST-YEAR STUDENTS OF THE DIRECTION "TECHNOSPHERIC SECURITY"

Тагирова К.Б.¹, Барахнина В.Б.¹, Шарафутдинова Г.М.¹

**¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
 Университет, Уфа, Российская Федерация**

Barakhnina V.B.¹, Tagirova K.B.¹, Sharafutdinova G.M.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

verarosental@rambler.ru

Аннотация. В работе проведено изучение работоспособности первокурсников направления «Техносферная безопасность» с помощью косвенных методов. Определение уровня физической работоспособности студентов при помощи велотренажера и степ-теста проходило в ходе проведения лабораторных работ по дисциплине «Физиология человека». Была определена оптимальная физическая нагрузка на организм для пяти групп первокурсников.

Ключевые слова: физическое воспитание, работоспособность, степ-тест, тест на велотренажере, прикладная физическая подготовка.

Abstract. The study of the performance of freshmen in the direction of "Technosphere security" using indirect methods. Determining the level of students' physical performance using an exercise bike and a step test was carried out during laboratory work in the discipline of "Human Physiology". The optimal physical load on the body was determined for five groups of freshmen.

Key words: physical education, working capacity, step test, test on a stationary bike, applied physical training.

Чтобы занятия физкультурой проходили с наибольшей пользой, необходимо строго соблюдать интенсивность и продолжительность каждого занятия [6]. Выбор оптимальной начальной нагрузки должен осуществляться строго с учетом уровня физической работоспособности занимающегося и только потом, по мере роста физической подготовки, возможно переходить на другой, более высокий уровень интенсивности занятий [1, 5].

Целью данной работы явилось изучение работоспособности организма и ее динамики, освоение косвенных методов определения уровня физической работоспособности студента при помощи велотренажера и степ-теста, а также способов определения оптимальной физической нагрузки на организм.

Определение уровня физической работоспособности проходило в ходе лабораторных занятий по дисциплине «Физиология человека». Студенты-первокурсники направления «Техносферная безопасность» проводили его с помощью двух тестов: PWC 170 на велотренажере и степ-теста [2].

Тест PWC170 характеризует уровень физической работоспособности при пульсе 170 ударов в минуту. Величина PWC170 соответствует такой мощности физической нагрузки, которая приводит к повышению частоты сердечных сокращений до 170 уд/мин. Тест PWC170 заключается в выполнении двух нагрузок, соответствующей мощности и расчета величины физической работоспособности, исходя из значений пульса после каждой нагрузки [3, 4].

Порядок определения уровня физической работоспособности с помощью теста PWC170 на велотренажере:

- 1) отрегулировали высоту седла и закрепили при помощи шайб и гаек;
- 2) нажали на кнопку START/STOP, расположенную на панели рядом с монитором более 2 секунд, чтобы обнулить предыдущие данные и включить монитор;
- 3) выбрали программу ручной установки показателей MANUAL путем нажатия стрелок ∇ или Δ на панели руля;
- 4) после установки программы нажимали ENTER, чтобы установить время занятия;
- 5) нажатием или установили время первой нагрузки 5 минут;
- 6) определили мощность первой нагрузки в зависимости от массы тела и установили необходимое значение мощности (WATT) путем нажатия рабочей кнопки MODE;
- 7) нажали START для начала выполнения задания;
- 8) за 30 секунд до окончания выполнения первой нагрузки измерили частоту сердечных сокращений;
- 9) по истечении 5 минут, остановили тренажер, нажав на кнопку START/STOP;
- 10) отдохнули в течение 3 минут;
- 11) повторили пп. 2–5;
- 12) определили мощность второй нагрузки в зависимости от мощности первой нагрузки и частоты сердечных сокращений во время ее выполнения и установили нужное значение мощности (WATT) путем нажатия рабочей кнопки MODE;
- 13) повторили пп. 7–9;
- 14) рассчитали уровень физической работоспособности.

Более точные результаты определения физической работоспособности получаются при использовании степ-ступеньки, так как при расчете мощности выполняемой нагрузки удастся избежать погрешности, связанной с вращающимися механизмами в велоэргометре [7]. Еще одно преимущество степ-ступеньки – это доступность, так как ее можно заменить любым предметом определенной высоты, на который можно восходить. Недостатком

является то, что приходится вручную рассчитывать мощность нагрузки (в отличие от велоэргометра, где мощность задается в установках).

Порядок определения уровня физической работоспособности с помощью степ-теста:

- 1) определили мощность первой нагрузки, зная массу тела;
- 2) рассчитали количество восхождений на ступеньку за 1 минуту, зная мощность нагрузки и высоту ступеньки;
- 3) выполнили нагрузку в течение 5 минут путем подъема-спуска со степ-ступеньки с заданным ритмом (использовать метроном);
- 4) сразу после нагрузки определили частоту пульса;
- 5) отдохнули 3 минуты;
- 6) определили мощность второй нагрузки и темп восхождения;
- 7) выполнили вторую нагрузку в течение 5 минут;
- 8) сразу после нагрузки определили частоту пульса;
- 9) рассчитали уровень физической работоспособности.

В зависимости от уровня физического состояния все занимающиеся были условно разделены на пять групп (по тесту PWC) (таблица 1).

Таблица 1

Уровень физической работоспособности среди первокурсников
направления «Техносферная безопасность»

	Уровень физической работоспособности				
	низкая	ниже среднего	средняя	выше среднего	высокая
Распределение по группам, %	4,6	22,9	61,3	10,7	0,5

Результат теста у большинства студентов был равен 680-694, что соответствует среднему уровню физической подготовки, но уже близкому к уровню выше среднего.

Исходя из уровня физической подготовки была выбрана интенсивность тренировок (таблица 2).

Таблица 2

Схема оздоровительных тренировочных программ для людей с различным уровнем физической работоспособности

Уровень физической работоспособности	Вид деятельности	Количество занятий в неделю, их продолжительность	Количество повторений; интенсивность
низкая	гибкость	5-7 х 10-15 мин	4-5 упр. х 10
	выносливость (бег, лыжи, плавание и др.)	3-4 х 20-30 мин	ЧСС=60% от максим.
ниже среднего	гибкость	5-7 х 15-20 мин	4-5 упр х 10-15
	выносливость (бег, лыжи, плавание и др.)	3-4 х 20-40 мин	ЧСС=65% от максим.
средняя	гибкость	5 х 15-20 мин	5-6 упр. х 20-30
	выносливость (бег, лыжи, плавание и др.)	3 х 30-40 мин	ЧСС=70% от максим.
	силовая выносливость	2-3 х 10-15 мин	2-3 упр. х 10-15
выше среднего	гибкость	5 х 15-20 мин	5-6 упр. х 20-30
	выносливость (бег, лыжи, плавание и др.)	3-4 х 40-60 мин	ЧСС=80% от максим.
	силовая выносливость	3 х 15-20 мин	3 упр. х 20-30
высокая	гибкость	4-5 х 15-20 мин	5-6 упр. х 20-30
	выносливость (бег, лыжи, плавание и др.)	4-5 х 60-120 мин	ЧСС=85% от максим.
	силовая выносливость	3 х 15-20 мин	3-4 упр. х 20-30

- 1) После проведения лабораторной работы студентам предлагалось ответить на следующие контрольные вопросы:
- 2) Охарактеризуйте понятие работоспособности человека.
- 3) Как изменяется уровень работоспособности в течение суток, недели, месяца?

- 4) С чем связана динамика работоспособности человека?
- 5) Опишите методики определения физической работоспособности.
- 6) Как изменяется физическая работоспособность человека с возрастом и почему?
- 7) Опишите метод определения физической работоспособности с помощью теста PWC170 на велотренажере.
- 8) Как изменяется уровень физической работоспособности при физической нагрузке?
- 9) Укажите причины изменения физической работоспособности при различном режиме физических тренировок и отдыха.
- 10) Какие способы повышения уровня физической трудоспособности вы знаете?
- 11) Опишите метод определения физической работоспособности с помощью степ-теста.
- 12) Какой метод определения физической работоспособности вы считаете наиболее точным.

Литература

1. Гайнуллин, Т.Р. Спорт и физическая культура как система ценностной ориентации молодёжи / Т.Р. Гайнуллин, Н.А. Красулина, З.З. Бережнова // Мат. XIII Всеросс. науч.-практ. интернет-конф. «Молодёжь в современном мире: проблемы и перспективы», 27 мая-2 июня 2017 г. – Уфа, 2017. – 143-146 с.
2. Еникеева Т.М., Барахнина В.Б. Изменение в организме в процессе старения. В кн.: Материалы 55-й научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых 2004. — С. 454–455.
3. Еникеева Т.М., Барахнина В.Б., Киреев И.Р. Физиология труда. Электронное учебное пособие для студентов специальности 280102 «Безопасность технологических процессов и производств» «Физиология трудовой деятельности», — Уфа: 2012.
4. Еникеева Т.М., Барахнина В.Б., Назаренко А.В. Преподавание основ физиологии человека для студентов нефтегазового вуза. В кн.: Материалы VI Международной научно-методической конференции, посвященной 70-летию УГНТУ «Физическая культура и спорт в системе высшего образования», 15 марта 2018 года, — Уфа: Изд-во УГНТУ. — С. 90–94.
5. Зиятдинов А.М. Интерфейс дисциплины «Физическая культура»-рационализация обучения иностранных студентов / А.М. Зиятдинов, Р.М. Зиятдинова, А.В. Клепиков, Н.А. Красулина, Е.Л. Матухин // Мат. Междунар. науч.-метод. конф. «Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования», 15 марта 2017 г. – Уфа: УГНТ, 2017. – 111-114 с.
6. Костарев, А. Ю. Спортивная игра "Лапта" как фактор мотивации к занятиям физической культурой студентов технического вуза [Текст] = Lapta game as motivator for academic physical education servicet technical university / А.

Ю. Костарев, А. В. Греб, Н. А. Красулина // Теория и практика физической культуры = Theory and Practice of Physical Culture. - 2019. - № 4. - С. 51-53.

7. Насибуллина, Д. М. Коррекция физической подготовленности студентов специальной медицинской группы с использованием индивидуальных программ [Текст] = Individual academic physical education programs for special health groups for physical progress / Д. М. Насибуллина, Т. Р. Насибуллин, Н. А. Красулина // Теория и практика физической культуры = Theory and Practice of Physical Culture. - 2019. - № 4. - С. 54-56.

8. Тазетдинов, Р.Ф Анализ состояния физического здоровья студентов на основе показателя максимального потребления кислорода [Текст] = Maximal oxygen consumption rates in students' physical health tests and analyses /., Тазетдинова Г.Г., Красулина Н.А., Греб А.В.// Теория и практика физической культуры = Theory and Practice of Physical Culture. - 2018. - № 6. - С. 102-103.

9. Шафинецкий Л.Л. Физическая культура в вузах как компонент профессиональной подготовки инженера / Л.Л. Шафинецкий, Н.А. Красулина, А.В. Греб // Мат. Междунар. науч.-метод. конф. «Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования», 15 марта 2017 г. – Уфа: УГНТ, 2017. – 219-221 с.

УДК 796.011.1

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ НОРМ ГТО В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

DEVELOPMENT OF POWER ABILITIES FOR STUDENTS IN THE PREPARATION AND DELIVERY OF TRP NORMS IN RUN FOR SHORT DISTANCES

Тазетдинов Р.Ф.¹, Тазетдинова Г.Г.¹

¹ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический университет, Уфа, Российская Федерация

Tazetdinov R. F.¹, Tazendinova G.G.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы, возникающие при подготовке и сдаче норм ГТО и физического теста - бега на короткие дистанции. А также предлагаются способы подготовки для успешной сдачи данного норматива. Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Легкоатлетические упражнения обязательно включаются в комплексы, оценивающие общую физическую подготовленность молодежи, готовность ее к труду и защите Родины [1].

Ключевые слова: нормы ГТО, быстрота, скоростные способности, силовые показатели, учебная группа, бег на короткие дистанции.

Abstract. The actual problem is the search for effective means and methods of physical education and sports for quality training and passing the standard in short-distance running in this regard.

Keywords: GTO standards, rapidity, speed abilities, strength indicators, study group, short-distance running.

Актуальность. 24 марта 2014 года вышел указ президента РФ о вводе с 1 сентября 2014 года «Всероссийского физкультурно-оздоровительного норматива ГТО». В.В. Путин выступил с важной инициативой по возрождению норматива ГТО в современном варианте. Президент критически оценил проводимую ныне работу по физкультурно-спортивному воспитанию детей и юношества, заметив, что ситуация с массовым спортом на этом направлении пока кардинально не улучшается [4]. В этой связи актуальной проблемой является поиск эффективных средств и методов физической культуры и спорта для качественной подготовки и сдачи нормативов комплекса ГТО [1, 2].

В практике при подготовке и сдаче норм ГТО были выявлены некоторые проблемы. Силовые тесты и тесты на гибкость в учебных группах выполнены студентами хорошо, процент выполнения норм ГТО составил 88-90 %. Наиболее проблемными оказались беговые тесты. Особенно плохие показатели в беге на выносливость. Процент выполнения норм ГТО в беге на 60 и 100 метров также довольно низкий.

Быстрота – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота человека зависит от быстроты реакции, частоты(темпа) и скорости одиночного движения [5]. Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей считается возраст от 7 до 11 лет. В меньшем темпе рост быстроты продолжается до 15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Поэтому наши усилия при подготовке студентов для сдачи беговых норм ГТО были направлены на увеличение длины одиночного шага за счет улучшения силовых показателей [6].

У современных спринтеров во время пробега дистанции длина одиночного шага составляет 240-280 сантиметров. Длина шага в беге Усейна Болта составляет 285 см. В среднем спринтеры при пробегании 100 метровой дистанции совершают 45-47 шагов. То есть, даже при увеличении шага в беге на 10 см, улучшение результата составит 4,5-4,7 метра или около 0,5 секунды.

Методы и организация исследования. В 2019 году был проведён эксперимент в группе БПГ-17 (мужчины), основного медицинского отделения. В исследовании принимал участие 21 студент. При подготовке студентов во время учебных занятий для улучшения силовых способностей применялись СБУ, бег и прыжки в гору, упражнения на тренажерах и приседания со штангой.

Результаты и их обсуждение. В результате проведённого эксперимента были получены следующие данные:

Результаты бега на 100 м. в 2018 г.	Результаты бега на 100 м. в 2019 г.
13,9	13,6

Средние результаты в группе были улучшены на 0,3 секунды, с 13,9 до 13,6. Семь человек пробежали быстрее норматива золотого значка ГТО, 6 человек показали результат серебряного значка и 5 человек – бронзового значка ГТО. 3 человека не выполнили норматив. Процент выполнения нормы ГТО составил 85%.

Рекомендуем применение данной методики для подготовки студентов для сдачи норм ГТО в беге на короткие дистанции.

Литература

1. Малушко, О.А. «Готов к Труд и Обороне», проблемы и перспективы их решения / О.А. Малушко, А.В. Рудакова // В сборнике: Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России (мат-лы междунар. Науч.-метод. Конф.: в 3-х томах. Т.1. 2016. – С. 72-75.

2. Малушко, О.А. Особенности внедрения ГТО / Д.Д. Фазылова, О.А. Малушко // В сборнике: Физическая культура и спорт в системе высшего образования (мат-лы V Междунар. Науч.-метод. конф. 2017. - С. 211-214.

3. Озолин, Н.Г. Легкая атлетика: учебник для ин-тов физ. культуры / Н.Г. Озолин, Д.П. Маркова. – Москва: Физкультура и спорт, 1972. – 672 с.

4. Тазетдинов, Р.Ф. «Готов к труду и обороне», проблемы и перспективы решения / Г.Г. Тазетдинова, Гао Цинчжу // Материалы научно-методической конференции, посвященной XXXI Олимпийским летним играм «Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России», 15 марта 2016 г. – Уфа, 2016. – 29-34 с.

5. Холодов, Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, 2-е издание исправленное и дополненное / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2000. – 480с.

6. Шафикова, Л.Р. Развитие силовых способностей у студентов, занимающихся тяжелой атлетикой [Текст] =Strength building in student weight lifters / Л. Р. Шафикова, А. В. Греб // Теория и практика физической культуры= Theory and Practice of Physical Culture. – 2018. - № 6. – С. 45-46.

УДК 376.016:796
**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ**
MEDICAL AND BIOLOGICAL SUPPORT OF PHYSICAL CULTURE
IN CHILDREN WITH POSTURE DISORDERS

Тиханович Ж.В.¹, Калюжин В.Г.¹

**¹Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь**

Tikhanovich J.V.¹, Kalyuzhin V.G.¹

**¹Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus,
kvg-med@tut.by**

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

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

Abstract. The current topic is considered in the work – the problems of physical education in case of posture disorders in preschool children. The reasons that can lead to impaired posture are described, as well as prevention, how to exclude it. To determine the characteristics of posture and physique, adapted tests have been proposed that are used for children with impaired posture and healthy children. Comparative test results between them are described.

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

Актуальность. Нарушения осанки являются наиболее распространенными дефектами опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Они служат предпосылкой для возникновения ряда функциональных расстройств в детстве и оказывают отрицательное влияние на течение многих заболеваний у взрослых. По последним данным, число детей с нарушениями осанки достигает 30–60 %. В формировании правильной осанки основную роль играют позвоночник и мышцы, окружающие его [1].

Причины, которые могут привести к нарушениям осанки, многочисленны. Отрицательное влияние на формирование осанки оказывают неблагоприятные условия окружающей среды, социально-гигиенические факторы, в частности длительное пребывание ребенка в неправильном положении. В результате долгого пребывания тела в неправильном положении происходит образование навыка неправильной установки тела. В одних случаях

этот навык формируется при отсутствии функциональных и структурных изменений со стороны опорно-двигательного аппарата, а в других – на фоне патологических изменений врожденного или приобретенного характера [2].

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

Профилактика развития нарушений осанки должна быть комплексной и включать такие пункты:

- а) сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине;
- б) правильная и точная коррекция обуви: устранение функционального укорочения конечности, возникшее за счет нарушений осанки; компенсация дефектов стоп (плоскостопие, косолапость);
- в) организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.);
- г) постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание;
- д) отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения;
- е) контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др. [5].

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

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

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

Тест для определения статической выносливости мышц живота. Методика выполнения: И. п. – лежа на спине, руки вниз. По сигналу «Старт» ребёнок должен поднять ноги до угла 45 градусов и зафиксировать положение.

Оценка теста: учитывается время устойчивого состояния в данной позе в секундах.

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

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

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

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

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

Тест для определения «Треугольников талии». Методика выполнения: обследуемый выполняет наклон туловища вперед с выпрямленными в суставах ногами и опущенными вниз расслабленными руками. Наклон выполняется медленно. Осмотр спереди позволяет обнаружить торсию в грудном отделе позвоночника, осмотр сзади – торсию в поясничном отделе. Оценка результата: при сколиозе на выпуклой стороне треугольник: уменьшается вплоть до исчезновения, а на вогнутой – увеличивается.

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

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

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

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

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

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

Вывод. Вопрос о состоянии детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата на данный момент является очень актуальным. Заболевания опорно-двигательного аппарата занимают особое место в детской патологии, влияя на

характер детской и подростковой инвалидности. Недостатки развития движений у детей обнаруживаются на разных уровнях нервной и нервно-психической организации.

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

Литература

1. Актуальные проблемы современной медицины 2006: матер. Междунар. науч. конф. студентов и молодых ученых, посвящ. 85-летию БГМУ, в 2-х ч. Ч. 2 / под ред. С. Л. Кабака, А. С. Леонтьюка. – Минск: БГМУ, 2006. – 290 с.
2. Кашуба, В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 280 с.
3. Логвина, Т.Ю. Оздоровительная и лечебная физическая культура для детей дошкольного возраста / Т.Ю. Логвина, Е.В. Мельник. – Минск: БГУФК, 2018. – 223 с.
4. Шишкина, В.А. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебно-метод. комплекс для студентов высш. учеб. заведений по специальности «Дошкольное образование» / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. – Могилев: МГУ им. Кулешова, 2003. – 92 с.
5. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 315 с.

УДК 796.011.

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ЭЛЕКТИВНЫМИ ДИСЦИПЛИНАМИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В НЕФТЯННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

THE ROLE OF ELECTIVE DISCIPLINES
ON PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AT OIL UNIVERSITY

Уйманова И.П.¹, Киреева Н.А.¹

**¹Филиал ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет в г. Салавате, Российская Федерация**

Ujmanova I.P.¹, Kireeva N.A.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Branch of the University in the city
of Salavat, Russian Federation

Аннотация. В статье представлена оценка роли занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту в формировании здорового

образа жизни у студентов. Процесс формирования здорового образа жизни вызывает наибольшие проблемы именно у студентов. Это объясняется высокими учебными нагрузками. Однако именно занятия элективными дисциплинами по физической культуре способны содействовать формированию у студентов здорового образа жизни. Элективные дисциплины предполагают занятия физической культурой именно по выбранному направлению спорта.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, физическое самовоспитание, режим дня, двигательная активность, физическое здоровье, психическое здоровье, элективные курсы.

Abstract. The article presents an assessment of the role of classes in elective disciplines in physical education and sport in the formation of a healthy lifestyle in students. The process of forming a healthy lifestyle causes the greatest problems for students. This is due to high academic workloads. However, it is classes in elective disciplines in physical education that can contribute to the formation of a healthy lifestyle among students. Elective disciplines involve physical education precisely in the chosen direction of sport.

Keywords: students, basketball, motor abilities, elective courses.

Актуальность. Здоровье – один из необходимых критериев для обеспечения развития общества в целом. Особое внимание следует уделить физическому состоянию подрастающего поколения, в частности студентов. Следует отметить, что уровень здоровья у обучающихся в вузах достаточно низкий и одной из задач учебного заведения является его повышение в процессе обучения.

Под здоровьем понимается нормальное психосоматическое состояние человека, которое отражает его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивает выполнение трудовых, биологических и социальных функций. Физическое здоровье – это состояние организма, которое характеризуется нормальным функционированием органов и систем организма.

Психическое здоровье определяется состоянием головного мозга, центральной нервной системы, характеризуется такими параметрами, как мышление, внимание, память, степень эмоциональной устойчивости [3, 7].

Не менее значимым является нравственное здоровье, которое характеризуется моральными принципами, являющимися фундаментом социальной жизни человека. Такое понятие, как «практически здоровый человек» возникло в связи с распространением функционального подхода к здоровью.

Что же касается образа жизни студентов и его влияния на здоровье, то здесь имеет место масса проблем, которые оказывают негативное влияние на здоровье студентов. Так, учитывая, что студенты разные и у каждого свое

отношение к жизни, обладают разными целями, отношение к здоровому образу жизни (ЗОЖ) у них тоже отличается друг от друга.

Методы и организация исследования.

Был проведен анкетный опрос студентов 2 курса УГНТУ по оценке состояния их здоровья. Проанализирован статистический материал по вопросам заболеваемости, занятий физической культурой и спортом необходимости его формирования и сохранения.

Результаты и их обсуждение.

В рамках настоящего исследования оценка собственного здоровья является одним из ключевых показателей, значение которых необходимо учитывать в первую очередь. Согласно результатам опроса более половины студентов оценивают собственное здоровье как хорошее (53,6%), значимую часть – 40,9% – составляют те, кто считает свое здоровье средним (то есть отмечают наличие некоторых проблем). Плохим свое здоровье назвали только 2,4% опрошенных, затруднились ответить на вопрос – 3,1%. Интересно, что оценка собственного здоровья меняется с возрастом. Так, студенты в возрастной группе 18–20 лет в 68,4% случаев выбирали для своего здоровья оценку хорошее, в 30,6% случаев – среднее и только в 1% наблюдений называли свое здоровье плохим.

Оценивая основные факторы, влияющие на здоровье, участники опроса выделили как самые значимые такие критерии: условия жизни (49,9%), регулярные занятия физической культурой и спортом (44,3%), наследственность (36%). Значимыми, по мнению студентов, являются также такие факторы, как «экология» (27,2%) и «состояние системы здравоохранения» (8,8%). В 3,9% случаев студенты затруднились ответить, еще в 2,1% случаев опрошенные предложили свой вариант.

По результатам анализа фактических материалов о жизнедеятельности студентов можно сделать вывод о ее неупорядоченности и отсутствии четкой организации, т.е. все происходит хаотично. Такой образ жизни приводит к негативным действиям: несистематическому приему пищи; регулярному недосыпанию; сокращению времени нахождения на свежем воздухе; отсутствию достаточной двигательной активности; невыполнению закаливающих процедур; различным вредным привычкам [4, 9].

Таким образом, отсутствует рациональное распределение времени на учебный процесс, питание, отдых и сон. Необходимо проводить мероприятия, которые будут содействовать формированию у студентов здорового образа жизни. От данных мероприятий зависит психическое и физическое здоровье подрастающего поколения. От ценностных ориентаций, мировоззрения, социального опыта, нравственных критериев – ЗОЖ студента. Очевидно, что

для студента с высоким уровнем развития личности характерно и стремление изменить себя и среду вокруг себя в лучшую сторону. Занятия выбранным видом спорта способствуют повышению мотивации, расширению круга знакомых, обретению новых знаний.

Для формирования здорового образа жизни студенту необходимо знать его базовые компоненты:

- 1) режим трудовой деятельности и отдыха;
- 2) правильный режим сна;
- 3) организация систематического и здорового по составу питания;
- 4) организация двигательной активности;
- 5) соблюдение гигиенических требований;
- 6) использование процедур закаливания;
- 7) профилактические мероприятия по устранению вредных привычек;
- 8) формирование культуры межличностных отношений.

Предоставление студенту выбора позволяет повысить его мотивацию и желание заниматься спортом. Следует отметить, что выбор происходит по рекомендации врача с учетом хронических заболеваний и медицинских противопоказаний, что также способствует повышению уровня здоровья студентов. В процессе занятий по программе элективных курсов наблюдается повышение уровня самодисциплины, уровня физической подготовки и значительно меняется в положительном направлении психоэмоциональное состояние студентов [1, 2].

Физическое самовоспитание представляет собой процесс целенаправленной, осознанной и планомерной работы над собой. Физическое самовоспитание направлено на формирование физической культуры личности. Самовоспитание способствует ускорению процесса физического воспитания, а также закрепляет и совершенствует имеющиеся физические умения и навыки. Для реализации самовоспитания студент должен обладать волевыми качествами [6].

Студенту для реализации физического самовоспитания необходима мотивация. В качестве мотивов могут выступать:

- 1) современные требования социальной жизни и культуры общества;
- 2) наличие притязаний на признание в коллективе и обладание определенным социальным статусом;
- 3) осознание того, что собственные силы не соответствуют существующим социальным и профессиональным требованиям;
- 4) критика и самокритика, которые позволяют выявить собственные недостатки.

Физическое самовоспитание состоит из ряда этапов.

Первый этап – это самопознание собственной личности. Самопознание проводится с использованием следующих методов: самоанализа, самооценки, самонаблюдения.

Самопознание позволяет проводить систематические наблюдения на основе выбранных критериев за качествами и свойствами личности. Так, оно влияет на выбор элективного курса с учетом потребностей и физических возможностей обучающегося [8].

Самооценка – самый сложный и противоречивый метод, так как она может быть завышенной, заниженной, неадекватной, что ведет к предоставлению необъективной информации. На следующем этапе на основе самохарактеристики определяется цель и программа самовоспитания. Далее необходимо составить личный план. На 3-м этапе физического самовоспитания происходит его практическое выполнение [5].

Вывод. Таким образом, процесс физического самовоспитания представляет собой достаточно непростой набор действий. Но выполнение данного алгоритма будет способствовать формированию здорового образа жизни у студентов. Занятия физической культурой и спортом по программе элективных курсов активно способствуют формированию здорового образа жизни у студентов. Необходимо формирование у студентов осознанного отношения к своему образу жизни. Одним из условий является осуществление физического самовоспитания, которое позволяет сформировать у студентов осознанное отношение к собственному здоровью и в определенной степени позволяет сохранить его на протяжении долгого времени с учетом его предпочтений в конкретном виде спорта. Возможность выбора студентом элективных дисциплин формирует у него осознанное отношение к физической культуре и своему физическому и физиологическому состоянию.

Литература

1. Греб, А.В. Тренировочный процесс в русской лапте с учётом гендерных особенностей и индивидуализации [Текст] = Training process in Russian bast shoes, taking into account gender characteristics and individualization / А.В. Греб, Н.А. Красулина // Матер. II Междунар. науч.-метод. конф. = Mater.s of the II Internat. scien. and method. conf., 15 апреля 2019 г. – Уфа, 2019. – С.45-49.
2. Греб, А.В. Особенность технической подготовленности студенток, занимающихся в секции лапты в вузе [Текст] = Peculiarities of technical preparedness of students involved in the bast section of the university / А.В. Греб, Н.А. Красулина // Матер. VII Междунар. науч.-метод. конф., посвященной 100-летию юбилею РБ = Mater. of the VII Internat. scien. and method. conf. dedicated to the 100th anniversary of the RB., 15 марта 2019. – Уфа, 2019. – С.72-75.

3. Красулина, Н.А. Обучение с применением дистанционных технологий для инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья на примере УГНТУ [Текст] = Teaching with the use of distance technologies for disabled people and students with disabilities on the example of USPTU/ Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Б.И. Сазанов// Сб. ст. по итогам Междунар. науч.-прак. конф. = Col. of art. following the results of the Internat. scien. - prac. conf., 15 марта 2018 г. – Уфа, 2018. – С.148-150.
4. Красулина, Н.А. Влияние занятий физической культурой на социализацию студента [Текст] = The influence of physical education classes on student socialization / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Л.А.Дмитриева // Сб. ст. по итогам Междунар. науч.-прак. конф. = Col. of art. following the results of the Internat. scien.-prac. conf., 15 марта 2018 г. – Уфа, 2018. – С.150-154.
5. Красулина, Н.А. Кафедра физического воспитания УГНТУ на современном этапе развития [Текст] = Department of Physical Education USTU at the present stage of development / Н.А. Красулина, О.С. Маркешина, А.В. Греб // XIII Междунар. науч.-прак. конф. = XIII Internat. Scien. and Prac. Conf., 21-23 марта 2019. – Уфа, 2019. – С.19-21.
6. Красулина, Н.А. Повышение результативности двигательной деятельности спортсменов на примере спортивного плавания [Текст] = Increasing the effectiveness of motor activity of athletes on the example of sports swimming / Н.А. Красулина, Г.А. Гилев, В.В. Владыкина, А.И. Фабрика // Сб. ст. по итогам Междунар. науч.-метод. конф. = Col. of art. on the basis of the Internat.scien. and method. conf., 16 апреля 2018. – Уфа, 2018. – С.33 – 36.
7. Маркешина, О.С. Актуализация фонда оценочных средств дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура и спорт» [Текст] = Actualization of the fund of assessment tools of the disciplines “Physical Culture and Sports” and “Applied Physical Culture and Sports” / О.С. Маркешина, Н.А. Красулина, Г.В. Валеева, О.В. Азовцева // Матер. VII Междунар. научно-метод. конф., посвященной 100-летию РБ = Mater. of the VII internat. scien. and method. conf. dedicated to the 100th anniversary of the RB, 15 марта 2019. – Уфа, 2019. – С.120-127.
8. Поляков, А.Ю. Значение физической культуры и спорта в жизни человека [Текст] = The value of physical culture and sport in human life / А.Ю. Поляков // Современные технологии в нефтегазовом деле – 2018: сб. тр. междунар. науч.-техн. конф. в 2-х т. = Modern technologies in the oil and gas business - 2018: Sat tr Int. scientific and technical conf. in 2 v., 2018 г. / УГНТУ. – Уфа, 2018. – С. 369-373.
9. Фонарев, Д.В. Технология муниципальной системой спортивно ориентированного физического воспитания школьников. / Д.В. Фонарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 2. – С.5-12.
10. Фонарев, Д.В. Практика применения комплексного педагогического контроля в процессе спортивно ориентированного физического воспитания

школьников. / Д.В. Фонарев, Е.А. Фонарева // Казань: Изд-во «Печать-Сервис-XXI век. – 2017.

УДК 796.087
**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ**
IMPROVEMENT OF MOTOR ABILITIES IN GIRLS DOING BASKETBALL

Уйманова И.П.¹

**¹Филиал ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет в г. Салават, Российская Федерация**

Ujmanova I.P.¹

**¹Ufa State Petroleum Technological University, Branch of the University in the city
of Salavat, Russian Federation**

Аннотация. В статье рассматриваются результаты исследования по совершенствованию двигательных способностей у девушек I и II курсов, занимающихся в баскетбольной секции.

Ключевые слова: студенты, баскетбол, двигательные способности, физическое развитие.

Abstract. The article discusses the results of a study to improve motor abilities in girls I and II courses involved in the basketball section.

Keywords: students, basketball, motor abilities, physical development.

Актуальность. Развитие двигательных способностей является одной из основных задач в процессе физического воспитания. Ее решение позволяет осуществлять оптимизацию физического развития человека, а именно всесторонне развивать свойственные ему физические качества, совершенствовать двигательные способности, укреплять и сохранять здоровье. Исследованиями, направленными на развитие и совершенствование физических качеств, занимаются многие ученые [1; 4]. В своей работе они в основном уделяют внимание различным методикам развития того или иного физического качества.

Среди физических качеств наиболее существенно влияют на результативность двигательной деятельности силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные качества и способности, общая и специальная выносливость.

На совершенствовании этих двигательных способностей мы и делаем акцент в данной работе, так как именно они являются наиболее необходимыми при физической подготовке баскетболисток.

Рабочая гипотеза данной работы заключается в том, что если в тренировочный процесс включить комплекс упражнений, влияющих на развитие скоростно-силовых способностей, специальной выносливости и

способности к дифференцированию мышечных усилий, а также будут созданы необходимые условия для проведения тренировочного процесса, то это будет способствовать наиболее эффективному совершенствованию двигательных способностей [2; 6].

Цель исследования – оценить эффективность разработанного комплекса упражнений для совершенствования двигательных способностей баскетболисток.

Задачи исследования.

Установить исходный уровень двигательной подготовленности и физического развития студенток I–II курсов. Определить и экспериментально обосновать эффективные направления постановки тренировочного процесса студенток I–II курсов.

Выявить эффективность разработанного комплекса физических упражнений.

Методы и организация исследования:

- теоретические: анализ и обобщение педагогической литературы по теме исследования;
- эмпирические: педагогические наблюдения в процессе проведения педагогического эксперимента;
- экспериментальные: анализ данных педагогического тестирования, антропометрии, статистическая обработка экспериментальных данных.

Исследование проводилось на базе УГНТУ г. Салавата. Эксперимент длился с декабря 2018 по май 2019 года. В педагогическом эксперименте приняли участие 30 девушек. Из них 15 человек – студентки I–II курсов, которые составили контрольную группу, а также 15 девушек 17-18 лет занимающихся в секции баскетбола, которые составили экспериментальную группу. Перед началом тренировок по разработанной нами методике, а также после было проведено исследование физического развития и тестирование двигательной подготовленности девушек исследуемых групп.

Наша работа состояла из трех этапов. На первом этапе (констатирующем) – собирался эмпирический и теоретический материал, подбирались контингент участников эксперимента, разрабатывался научный аппарат исследования.

На втором (формирующем) этапе была проведена экспериментальная работа, проводилось исследование двигательных способностей и оценка физического развития студенток контрольной и экспериментальной групп, а также обработка результатов.

На третьем этапе (обобщающем) – осуществлялся анализ результатов исследования, определялось влияние разработанной методики на исследуемые показатели, формулировались выводы.

Результаты и их обсуждение. Нами было проведено исследование двигательных способностей и физического развития студенток 1 и 2 курсов, которые оценивались по показателям, характеризующим уровень развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости в сравнении с контрольными нормативами и тестовыми показателями и стандартами двигательной подготовленности в литературных источниках. Расчет основных статистических характеристик производился по методике Б.А. Сулакова (1982) [3,8].

Оценка двигательных способностей проводилась по следующим тестам.

Наклон вперед из положения стоя. При определении гибкости позвоночника был использован тест – наклон туловища вперед. Полученные нами данные как в контрольной группе ($10,5 \pm 0,86$ см), так и в экспериментальной группе ($11,7 \pm 0,87$ см) ниже средних показателей нормативных требований ($15,9 \pm 5,8$ см), что указывает на низкое развитие гибкости не только у студенток, не занимающихся спортом, но и у девушек спортивной баскетбольной секции.

Прыжок в длину с места. Данный тест был использован для определения силы мышц ног [5]. Средние данные девушек спортивной секции равны $189 \pm 2,42$ см. Скоростно-силовые способности студенток контрольной группы составляют $176 \pm 2,01$ см, что несколько выше нормативных данных, представленных в литературе (172 см), но в то же время ниже результатов экспериментальной группы.

Прыжок вверх (проба Абалакова). Данные контрольной группы ($43,46 \pm 1,28$ см) также оказались ниже средних показателей ($45 \pm 6,4$ см) и ниже результатов экспериментальной группы ($47,16 \pm 1,42$ см).

Шестиминутный бег (тест Купера). Оценка выносливости показала, что если в контрольной группе девушки за 6 минут пробежали дистанцию $1105 \pm 73,87$ м, то в экспериментальной эта дистанция была выше не на много – $1155,6 \pm 20,84$ м, что почти сходно со средними результатами тестирования – 1130 м. Эти данные говорят о практически одинаковой выносливости как у девушек, не занимающихся спортом, так и у баскетболисток.

Бросок набивного мяча. Тест с броском набивного мяча позволил выявить следующие результаты: контрольная группа – $6,6 \pm 0,96$ м, экспериментальная группа – $7,03 \pm 0,09$ м, что в обоих случаях выше среднего показателя, равного 6,4 м.

Физическое развитие у девушек оценивалось по следующим показателям и сравнивались со средними данными и показателями экспериментальной группы [1, 7].

Таким образом, показатели двигательных способностей и физического развития у девушек, не занимающихся в спортивной секции, в начале эксперимента не соответствуют нормативным требованиям, представленным в литературе, за исключением веса и массы тела, а также прыжков в длину с места и броска набивного мяча, что говорит о низкой двигательной подготовленности и недостаточном физическом развитии студенток.

Для проверки эффективности предложенной нами методики тренировки для девушек экспериментальной группы, занимающихся в секции по баскетболу, был проведен педагогический эксперимент, который длился шесть месяцев, после чего мы вновь провели тестирование каждой из групп.

Результаты динамики исследуемых показателей в конце педагогического эксперимента представлены в таблице.

Таблица

Динамика результатов двигательной подготовленности

№	Тесты	Группа	n	В начале эксперимента			В конце эксперимента			p
				X	δ	m	X	δ	m	
1.	Наклон вперед	Контр.	15	10,5	3,33	$\pm 0,86$	10,5	3,35	$\pm 0,86$	$>0,05$
		Экспер.	15	11,7	3,4	$\pm 0,87$	12,53	3,47	$\pm 0,9$	$>0,05$
2.	Прыжок в длину с места	Контр.	15	176,0	7,8	$\pm 2,01$	177,5	8,3	$\pm 2,1$	$>0,05$
		Экспер.	15	189,3	9,37	$\pm 2,42$	194,4	8,56	$\pm 2,21$	$<0,05$
3.	Прыжок вверх	Контр.	15	43,46	4,96	$\pm 1,28$	44,5	5,7	$\pm 1,5$	$>0,05$
		Экспер.	15	47,16	5,53	$\pm 1,42$	50,7	6,4	$\pm 1,65$	$<0,05$
4.	Бег 6 минут	Контр.	15	1105,3	77,74	$\pm 73,87$	1147,0	67,7	$\pm 17,5$	$>0,05$
		Экспер.	15	1155,6	80,68	$\pm 20,84$	1193,0	88,76	$\pm 22,93$	$>0,05$
5.	Бросок набивного мяча	Контр.	15	6,6	0,25	$\pm 0,96$	6,8	0,3	$\pm 0,07$	$<0,05$
		Экспер.	15	7,03	0,36	$\pm 0,09$	7,23	0,28	$\pm 0,07$	$<0,05$
		Экспер.	15	12,0	1,87	$\pm 0,48$	12,13	1,56	$\pm 0,4$	$>0,05$

Анализ результатов показал, что и в контрольной, и в экспериментальной группах показатели двигательной подготовки и физического развития имеют тенденцию к увеличению. Однако сдвиги данных показателей за время педагогического эксперимента статистически недостоверны ($p > 0,05$).

Исключение составляют результаты в броске набивного мяча в контрольной группе, где сдвиг показателя статистически достоверен ($p < 0,05$). Отсутствие статистически достоверных данных в контрольной группе мы объясняем в первую очередь тем, что в процессе педагогического эксперимента в контрольной группе не уделялось достаточное внимание совершенствованию двигательных способностей. А также тем, что занятия проводились только 2 раза в неделю.

Отсутствие статистически достоверных данных в экспериментальной группе мы объясняем в первую очередь тем, что в процессе педагогического

эксперимента основное внимание уделялось технико-тактическим действиям баскетболистов, а также развитию скоростно-силовых качеств, на что указывают статистически достоверные сдвиги ($p < 0,05$) по таким показателям, как прыжок в длину с места, прыжок вверх и бросок набивного мяча.

Вывод. На основании анализа динамики изменения показателей, характеризующих уровень совершенствования двигательных способностей и физического развития студенток за время педагогического эксперимента, можно сделать вывод о том, что:

- двигательные способности и физическое развитие студенток 1-2 курсов, занимающихся в спортивной секции и показатели студенток, не занимающихся баскетболом выше среднестатистических показателей двигательных способностей;

- занятия в экспериментальной группе привели к более высоким изменениям показателей, чем в контрольной группе. При этом изменения показателей, характеризующих уровень развития скоростно-силовых способностей, таких как прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, прыжок вверх, статистически достоверны. Полученные результаты указывают на более высокую эффективность предложенной и апробированной нами методики обучения двигательным способностям, что привело к положительным изменениям в развитии скоростно-силовых способностей баскетболисток.

Литература

1. Бережнова, З.З. Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом [Текст] = The problem of motivating students to engage in physical education and sports / З.З. Бережнова, Н.А. Красулина // Матер. Междунар.науч.-прак. конф. = Mater. of the Internat. scien. and prac. conf., 30 января – 31 февраля 2019. – Чебоксары, 2019. – С. 48-52.
2. Бережнова, З.З. Психологические аспекты физической культуры студенческой молодёжи [Текст] = Psychological aspects of the physical education of students / З.З. Бережнова, Ю.М. Усманова, Н.А. Красулина // Матер. Междунар.науч.-прак. конф. = Mater. of the Internat. scien. and prac. conf., 30 января – 31 февраля 2019. – Чебоксары, 2019. – С. 353-356.
3. Бережнова, З.З. Актуальные проблемы совершенствования профессиональной прикладной физической подготовки [Текст] = Actual problems of improving professional applied physical training / З.З. Бережнова, Н.А. Красулина // Матер. Междунар.науч.-прак. конф. = Mater. of the Internat. scien. and prac. conf., 30 января – 31 февраля 2019. – Чебоксары, 2019. – С. 492-494.
4. Красулина, Н.А. Спорт и физическая культура как система ценностной ориентации молодёжи / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова // XIII Всерос.

науч.-прак. Интернет-конф. Молодёжь в современном мире: проблемы и перспективы, 27 мая – 2 июня 2017. – Уфа, 2017. – С. 143-146.

5. Красулина, Н.А. Обучение с применением дистанционных технологий для инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья на примере УГНТУ [Текст] = Teaching with the use of distance technologies for disabled people and students with disabilities on the example of USPTU / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Б.И. Сазанов // Сб. ст. по итогам Междунар. науч.-практ. конф. = Col. of art. following the results of the Internat. scien.-prac. conf., 15 марта 2018. – Уфа, 2018. – С. 148-150.
6. Красулина, Н.А. Влияние занятий физической культурой на социализацию студента [Текст] = The influence of physical education classes on student socialization / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Л.А. Дмитриева // Сб. ст. По итогам Междунар. науч.-практ. конф. = Col. of art. following the results of the Internat. scien.-prac. conf., 15 марта 2018. – Уфа, 2018. – С. 150-154.
7. Красулина, Н.А. Обеспечение информационной безопасности в процессе получения высшего образования / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Р.А. Шаймухаметова // Сб. матер. III Всерос. науч.-метод. конф. = Col. of mater. of the III All-Russian scien. and method. conf., 1-2 декабря 2017. – Казань, 2018. – С. 123-125.
8. Поляков, А.Ю. Физическая культура вне учебной деятельности иностранных обучающихся [Текст] = Physical education outside the learning activities of foreign students / А.Ю. Поляков // Актуальные вопросы высшего профессионального образования: сборник научных трудов Междунар. науч.-метод. конф. = Actual issues of higher professional education: a collection of scientific papers of the Intern. scientific method. conf. / УГНТУ. – Уфа, 2017. – С. 85-88.
9. Фонарев, Д.В. Технология муниципальной системой спортивно ориентированного физического воспитания школьников. / Д.В. Фонарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 2. – С. 5-12.
10. Фонарев, Д.В. Практика применения комплексного педагогического контроля в процессе спортивно ориентированного физического воспитания школьников. / Д.В. Фонарев, Е.А. Фонарева // Казань: Изд-во «Печать-Сервис-XXI век. – 2017.

УДК 796.087
**ОРГАНИЗАЦИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**
ORGANIZATION OF THE CIRCLE TRAINING IN THE LESSONS ON
PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Уйманова И.П.¹

**¹Филиал ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет в г. Салават, Российская Федерация**

Ujmanova I.P.¹

**¹Ufa State Petroleum Technological University, Branch of the University in the city
of Salavat, Russian Federation**

Аннотация. В высших профессиональных учебных заведениях физическое воспитание, являясь органической частью всего учебно-воспитательного процесса, направлено в первую очередь на оздоровление учащихся и укрепление их здоровья. Хорошая физическая подготовленность является базой высокой работоспособности учащихся в процессе занятий, готовит их к активной трудовой деятельности и защите Родины. Цель исследования – определить эффективность применения метода круговой тренировки для развития силовых способностей у студентов первого года обучения.

Ключевые слова: физические качества, круговая тренировка, здоровье, метод, учебный процесс.

Abstract. In higher education institutions, physical education, being an organic part of the entire educational process, is aimed primarily at improving students and improving their health. Good physical fitness is the basis of high performance students in the classroom, prepares them for active work and protection of the homeland. The purpose of the study is to determine the effectiveness of the use of the circular training method for the development of strength abilities in students of the first year of study.

Keywords: physical qualities, circular training, health, method, educational process.

Актуальность. Основной целью образовательного процесса в ВУЗах является подготовка высококвалифицированных специалистов, которые способны к эффективной работе, которые готовы к социальной и профессиональной мобильности. Но на сегодняшний день наблюдается тенденция резкого ухудшения здоровья студентов и их физического развития. А обладание физическими качествами играет важную роль при приобретении знаний и умений будущим специалистом.

Основная задача на занятиях физической культуры в ВУЗах заключается в правильном выборе методического подхода для физической подготовки, который должен обеспечивать формирование важных и нужных качеств, умений и навыков, которые, в свою очередь, в будущем должны помочь быстро

адаптироваться к производственным условиям. Для решения этой задачи применяется современный эффективный метод, который называется методом круговой тренировки [1, 4]

Методы и организация исследования. Одна из особенностей круговой тренировки состоит в том, что для выполнения физических упражнений занимающихся распределяют по станциям. На каждой их них размещается необходимый инвентарь. Чаще всего в круговую тренировку включаются 10 – 12 упражнений, а со специальной направленностью – 7-8 упражнений. Ориентировочным временем для выполнения данной тренировки является 10-15 минут, на одно упражнение в среднем должно тратиться 30-45 секунд, 30 секунд дается для отдыха [7].

Цель исследования – определить эффективность применения метода круговой тренировки для развития силовых способностей у студентов первого года обучения.

В педагогическом эксперименте приняли участие юноши и девушки в возрасте 16–17 лет в количестве 30 человек. Были сформированы 2 группы по 15 учащихся в каждой. В экспериментальной группе дополнительно использовалась специально разработанная методика по методу «круговой тренировки» с целью развития силовых качеств. Контрольная группа занималась по общепринятой методике согласно учебному плану рабочей программы учебно-воспитательного процесса.

Результаты и их обсуждение. С октября 2018 г. по май 2019 г. в учебно-воспитательный процесс экспериментальной группы была внедрена методика с использованием кругового метода силовой направленности. Упражнения подбирались таким образом, чтобы они воздействовали не только на отдельные группы мышц, на развитие определенных физических качеств, но и способствовали разносторонней физической подготовке. При составлении комплекса физических упражнений учитывались различия в функциональных возможностях организма девушек и юношей.

Упражнения:

1. сгибание рук в упоре лежа на полу.
2. сгибание туловища лежа на наклонной доске.
3. приседание со штангой 40 кг(юноши).приседание с грифом 12 кг(девушки)
4. жим штанги лежа 30 кг(юноши),поднимание ног в висе до 90°(девушки).
5. выпрыгивание из приседа вперед («лягушка»).
6. прыжки через скамейку.
7. прыжки на скакалке.

Для оценки достоверности различий прироста показателей контрольной и экспериментальной групп использовался t-критерий Стьюдента. Результаты математико-статистической обработки полученных данных контрольной и экспериментальной группах позволили установить величины параметров физического развития в динамике. У студентов в контрольной группе (юноши) за период обучения постепенно улучшились результаты: сгибание рук в упоре лежа на полу – прирост составил 2,2- 3,3%; сгибание туловища лежа на наклонной доске –1,7-3,4%; приседание со штангой 40 кг – 1,2-2,4%; жим штанги лежа 30 кг – 1,9-3,5%. У девушек в этой же группе также произошли сдвиги в физической подготовленности: сгибание рук в упоре h 70 см – 2,1-4,4 %; сгибание туловища на наклонной доске лежа – 3,1-3,6%; приседание с грифом 12 кг – 2,5-4,4%; поднимание ног в висе до 90° – 2,1-2,6%.

В экспериментальной группе прирост показателей по контрольным тестам составил у юношей: сгибание рук в упоре лежа на полу – прирост составил 2,0-5,6%; сгибание туловища, лежа на наклонной доске –1,4- 7,5%; приседание со штангой 40 кг – 1,3-4,6%; жим штанги лежа 30 кг – 1,5-8,7%. У девушек этой группы показатели данных составили: сгибание рук в упоре h 70 см – 1,9-5,6%; сгибание туловища, лежа на 18 наклонной доске –3,0-4,8%; приседание с грифом 12 кг — 2,6-7,8%; поднимание ног в висе до 90° – 2,1-3,4%. После сравнения обработанных данных выявлена тенденция развития и формирования силовых способностей в условиях традиционной методики и экспериментальной с использованием метода круговой тренировки на учебных занятиях со студентами первого года обучения.

Результаты показывают достоверные различия ($p \leq 0,05$) в приросте средних величин выполнения контрольных испытаний. Динамика двигательных способностей в ЭК, характеризующих развитие силовой подготовленности, по всем показателям выше, чем у КГ как у девушек, так и у юношей.

Важным вопросом в организации круговой тренировки является нормализация нагрузки. На первых порах занятий перед учащимися ставится задача выполнить максимальное для него количество повторений за определенный промежуток времени. Чтобы контролировать физические нагрузки между сериями измеряют частоту сердечных сокращений. Это помогает подобрать каждому учащемуся индивидуальную нагрузку. По мере адаптации к нагрузкам, в процессе совершенствования медленно увеличивается количество физических упражнений время их выполнения [2, 6].

Упражнения каждой станции и их способы выполнения составляют комплексы круговой тренировки, которые позволяют решить проблемы физической подготовленности, воспитания, самодисциплины студентов.

Перед началом учебно-тренировочного занятия обязательно надо выполнить пятиминутную разминку. Все группы мышц следует разогревать медленно, постепенно увеличивая темп разминки. Только после разминки, когда все мышцы разогреты и подготовлены, можно приступать к тренировкам. Самым оптимальным для организма является 1-2 занятия в неделю.

Огромный плюс круговой тренировки в том, что он позволяет достичь быстрых результатов, улучшить навыки статической силовой выносливости, быстроты движений [8].

Упражнения, составляющие круговую тренировку, технически несложны. Студентам обычно рекомендуется заранее ознакомиться с данными упражнениями в предварительной части занятий. Эти упражнения носят искусственно-циклический характер путем слитных повторений. Упражнения, входящие в комплекс круговой тренировки, просты, что позволяет выполнять их многократно [9].

В основном метод круговой тренировки направлен на развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, выносливость, необходимых для трудовой деятельности, занятия спортом [3,5].

Вывод. Метод круговой тренировки стал популярным, стал неотъемлемой частью учебно-тренировочного занятия, который помогает студентам улучшить свои физические качества, поднять и развить свою физическую подготовку. В жизни студентов развитие физических качеств является важной составляющей.

Сознательность, самостоятельность и ответственность студентов являются основными принципами, на которые опирается метод круговой тренировки. Это, в свою очередь, помогает полностью заинтересовать студентов на выполнение всех упражнений. Разделение студентов на группы, присутствие в них при выполнении упражнений коллективной и дружеской атмосферы, позволяет развить в студентах такие моральные качества как: взаимопомощь, взаимоконтроль, взаимостраховка и трудолюбие.

Метод круговой тренировки повышает педагогический процесс, поддерживает в занятиях необходимую интенсивность и плотность тренировочного процесса.

Таким образом, правильно организованная круговая тренировка должна быть направлена на развитие физических качеств студентов, укрепление функциональных возможностей организма, освоение дисциплинированности занимающимися. Организация круговой тренировки возможна при определенных условиях: подходящее место для проведения тренировки, наличия необходимого инвентаря, предварительное ознакомление занимающимися с упражнениями и техникой их выполнения. Благодаря высокой интенсивности и

разносторонности круговая тренировка становится главным путем достижения высоких результатов в физическом развитии каждого занимающегося.

Литература

1. Бережнова, З.З. Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом [Текст] = The problem of motivating students to engage in physical education and sports / З.З. Бережнова, Н.А. Красулина // Матер. Междунар. науч.-прак. конф. = Mater. of the Internat. scien. and prac. conf., 30 января – 31 февраля 2019. – Чебоксары, 2019. – С. 48-52.
2. Бережнова, З.З. Психологические аспекты физической культуры студенческой молодёжи [Текст] = Psychological aspects of the physical education of students / З.З. Бережнова, Ю.М. Усманова, Н.А. Красулина // Матер. Междунар. науч.-прак. конф. = Mater. of the Internat. scien. and prac. conf., 30 января – 31 февраля 2019. – Чебоксары, 2019. – С. 353-356.
3. Бережнова, З.З. Актуальные проблемы совершенствования профессионально и прикладной физической подготовки [Текст] = Actual problems of improving professional applied physical training / З.З. Бережнова, Н.А. Красулина // Матер. Междунар. науч.-прак. конф. = Mater. of the Internat. scien. and prac. conf., 30 января – 31 февраля 2019. – Чебоксары, 2019. – С. 492-494.
4. Красулина, Н.А. Спорт и физическая культура как система ценностной ориентации молодёжи / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова // XIII Всерос. науч.-прак. Интернет-конф. Молодёжь в современном мире: проблемы и перспективы, 27 мая – 2 июня 2017. – Уфа, 2017. – С. 143-146.
5. Красулина, Н.А. Обучение с применением дистанционных технологий для инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья на примере УГНТУ [Текст] = Teaching with the use of distance technologies for disabled people and students with disabilities on the example of USPTU / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Б.И. Сазанов // Сб. ст. по итогам Междунар. науч.-практ. конф. = Col. of art. following the results of the Internat. scien.-prac. conf., 15 марта 2018. – Уфа, 2018. – С. 148-150.
6. Красулина, Н.А. Влияние занятий физической культурой на социализацию студента [Текст] = The influence of physical education classes on student socialization / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Л.А. Дмитриева // Сб. ст. По итогам Междунар. науч.-практ. конф. = Col. of art. following the results of the Internat. scien.-prac. conf., 15 марта 2018. – Уфа, 2018. – С. 150-154.
7. Красулина, Н.А. Актуальность ГТО в современное время [Текст] = The relevance of the RWD in modern times / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова // Сб. науч. тр. Междунар. науч.-прак. конф. = Col. of scien. papers of the Internat. scien.-prac. conf., 15-17 июня 2018. – Ульяновск, 2018. – С. 296-298.
8. Поляков, А.Ю. Физическая культура в жизни студента [Текст] = Physical education in the life of a student / А.Ю. Поляков // Материалы 46-й Междунар. науч.-техн. конф. Молодых ученых, аспирантов и студентов с междунар. участием: в 2-х т. = Materials of the 46th International scientific and technical

conf. young scientists, graduate students and students from the international. participation: in 2 v., 2019 г. / УГНТУ. – Уфа, 2019. – С. 277-280.

9. Фонарев, Д.В. Технология муниципальной системой спортивно ориентированного физического воспитания школьников. / Д.В. Фонарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 2. – С.5-12.
10. Фонарев, Д.В. Практика применения комплексного педагогического контроля в процессе спортивно ориентированного физического воспитания школьников. / Д.В. Фонарев, Е.А. Фонарева // Казань: Изд-во «Печать-Сервис-XXI век. – 2017.

УДК 796.412

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ
ПО ХОРЕОГРАФИИ СО СТУДЕНТАМИ КУРСА «СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ»**
**METHODOLOGICAL FEATURES OF CONDUCTING
CLASSES CHOREOGRAPHY WITH
STUDENTS OF THE COURSE «SPECIALIZATION»**

Улезко И.В.¹

**¹Узбекский Государственный университет физической
культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан**
Ulezko I.V.¹

¹Uzbek State University of Physical Culture and Sport, Chirchik, Uzbekistan
e-mail: ulezko-irina@mai.ru

Аннотация. В представленной статье рассматривается проблема организации и проведения хореографической подготовки студенток-гимнасток. Определена сформированность у студенток профессионального двигательного навыка и умения по хореографической подготовке в процессе учебных и учебно-тренировочных занятий.

Ключевые слова: высшее образование, хореографическая подготовка, студенты, двигательная подготовка, виды многоборья.

Abstract. The article deals with the problem of organizing and conducting choreographic training of female gymnasts. The formation of students' professional motor skills and skills for choreographic training in the course of training and training sessions is determined.

Keywords: higher education, choreographic training, students, motor training, types of all-around.

Актуальность. Хореография – одно из современных средств и методов подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, на основе методики разработанной в течении десятилетий школой классического и народного танца.

Общепризнано, что только специалисты [1, 2, 4, 5], обладающие достаточно объемным арсеналом двигательных действий, высокой культурой движения, способны последовательно на высоко - техническом уровне обучать занимающихся «школой» хореографии, а также профильным упражнениям на высоком техническом уровне, где можно оценить амплитуду движений, красоту линий, артистичность и выразительность исполнения. В учебном плане университета включен предмет художественная гимнастика для девушек общего курса. Хореография является основным средством, применяемым в тренировочном процессе в разных видах гимнастики, особенно на начальном этапе обучения [4, 6].

Однако, проведенное педагогическое наблюдение за структурой и содержанием учебных занятий со студентками курса «Специализация» показали, что средства хореографической подготовки постепенно исчезают из арсенала используемых упражнений в подготовительной и заключительных частях урока. А это обусловлено снижением времени, выделяемого на хореографическую подготовку, до минимума, и значительным сокращением объема учебных часов, выделяемых на раздел.

Поэтому проблема поиска и распределения упражнений хореографии в частях учебного и учебно-тренировочного занятия, как эффективного средства формирования осанки, выразительности движения, а самое важное – формирования навыков и умений по организации и проведению учебных занятий на высоком профессиональном уровне с различным контингентом занимающихся, является актуальной и своевременной. С учетом вышеизложенного считаем, что вопросы разработки и внедрения в практику подготовки у студенток по предмету «художественная гимнастика» методически обоснованных средств хореографии актуальны и практически целесообразны.

Цель исследования. Сформировать у студенток профессионально-двигательный навык по хореографической подготовке в процессе учебных занятий.

Методы и организация исследования. Педагогические наблюдения и эксперимент проводились с сентября 2018 г. по май 2019 г. на базе спортивного зала кафедры гимнастики УзГУФКС. Исследование проводились в три этапа, в нем принимали участие студентки, разделенные на две группы: экспериментальной (ЭГ) и контрольную (КГ), по 19 человек в каждой.

Для правомерности сравнений отметим, что результаты контрольных испытаний по специально-физической (СФП) и технической подготовленности (ТП) до начала эксперимента между ЭГ и КГ не имели достоверных различий (табл. 1).

Результаты и их обсуждение. В целях более точного и объективного определения уровня хореографической подготовленности студенток и для своевременного выявления недостатков в их подготовке регулярно, 2 раза в год (сентябрь-октябрь и май-июнь каждого учебного года) проводилось комплексное обследование. Оно включало оценку знаний и умений средств хореографии. Ввиду объемности исследования проводились в течение нескольких дней.

1 день: оценка физической и хореографической подготовленности.

2-й день: оценка хореографической подготовленности и оценка техники исполнения упражнений и соединений.

3-й день: оценка композиционно-исполнительской и функциональной подготовленности (специальная выносливость).

В процессе обследования все студентки находились в равных условиях: имели возможность размяться, начинали по жребию, при необходимости получали дополнительную попытку.

Оценку уровня двигательной подготовки (ДП) осуществляли квалифицированные преподаватели кафедры. Для сопоставления результатов использовалась единая 10 балльная система оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

Разработанные и апробированные в процессе эксперимента комплексы упражнений для совершенствования ДП студенток были использованы в учебном процессе и были направлены на повышение физической и специально-двигательной подготовленности занимающихся. Каждый комплекс упражнений выполнялся две недели (10-12 занятий). Всего разработано шесть комплексов упражнений, выполнение которых рассчитано на три месяца (12 недель).

Испытания по двигательной подготовке проводились методом «круговой тренировки». Сущность круговой тренировки заключалась в подборе упражнений разного воздействия, применяемых в определенной последовательности при обязательном условии определенной дозировки для каждого занимающегося. Основная направленность базового круга – развитие подвижности в суставах и скоростно-силовых качеств.

Были определены наиболее характерные виды и режимы круговой тренировки для студенток исследуемого возраста:

1. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, основной особенностью которой являлось выполнение упражнений на «станциях» (местах занятий выполнения того или иного упражнения) без пауз отдыха.

2. Круговая тренировка по методу интервального упражнения с жесткими или полными интервалами отдыха. Наиболее изнуряющей является тренировка с жесткими интервалами отдыха.

При проведении контрольных испытаний по ДП подготовке в ЭГ в основном использовались тесты из учебных программ [4, 6]. При оценивании уровня развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у гимнасток отмечено преимущество ЭГ над КГ. Это объясняется специальным подбором упражнений и целенаправленной методикой их проведения методом «круговой тренировки» (Табл. 1).

В связи со снижением информативности тестов, характеризующих силовые способности девушек, в комплекс контрольных тестов для студенток были внесены изменения. В частности, им было предложено выполнять поднимание ног до касания рейки за головой, а также для развития скоростно-силовой выносливости добавилось еще одно упражнение – прыжки с двойным вращением скакалки за 30 сек.

Согласно данным табл. 1 по завершении эксперимента достоверно возросли все без исключения специально-двигательные (СДП) и СФП у студенток ЭГ. Тогда как прирост аналогичных данных в КГ незначительный ($P \geq 0,05$). Наиболее существенные различия отмечены в показателях, характеризующих координационные способности. На эффективность разработанной методики развития двигательных качеств указывает тот факт, что по завершению первого семестра исследуемые показатели у студенток ЭГ возросли на 8,2%, ко второму уже на 26,1%, а к третьему на 28%. В то же время в КГ прирост составил 5,9%, 13,8% и 12% соответственно.

Таблица 1

Двигательная подготовленность студенток специализирующихся по спортивной гимнастике до и по завершению эксперимента ($M \pm \delta$)

	Физические качества	Результат до эксперимента (1-е обследование)		Результат по завершению эксперимента (2-е обследование)	
		Экспериментальная группа)	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Скоростно-силовые качества	$6,55 \pm 1,25$	$6,65 \pm 1,18$	$9,05 \pm 0,35$	$8,45 \pm 1,05$
		$6,20 \pm 1,05$	$6,30 \pm 0,95$	$9,45 \pm 0,35$	$8,75 \pm 1,45$
		$7,15 \pm 1,07$	$7,20 \pm 0,98$	$9,70 \pm 0,15$	$9,05 \pm 1,65$
2	Координационные способности, ловкость	$6,70 \pm 1,45$	$6,75 \pm 1,17$	$8,95 \pm 0,25$	$8,05 \pm 1,65$
		$5,85 \pm 1,35$	$5,95 \pm 1,39$	$9,55 \pm 0,25$	$8,15 \pm 1,35$
		$7,30 \pm 1,27$	$7,25 \pm 1,05$	$9,75 \pm 0,10$	$8,35 \pm 1,25$
3	Специальная выносливость (комбинационная)	$6,85 \pm 1,53$	$6,70 \pm 1,38$	$9,15 \pm 0,35$	$8,05 \pm 1,65$
		$7,05 \pm 1,63$	$6,95 \pm 0,95$	$9,55 \pm 0,35$	$8,15 \pm 1,45$
		$8,25 \pm 1,18$	$8,35 \pm 1,05$	$9,75 \pm 0,10$	$8,30 \pm 1,35$
4	Динамическое равновесие	$7,70 \pm 1,19$	$7,85 \pm 1,77$	$9,15 \pm 0,45$	$8,25 \pm 1,65$
		$8,25 \pm 1,05$	$8,30 \pm 0,91$	$9,25 \pm 0,75$	$8,45 \pm 1,55$
		$8,55 \pm 0,85$	$8,50 \pm 0,75$	$9,55 \pm 0,35$	$8,50 \pm 1,75$
5	Статическое равновесие	$6,85 \pm 1,16$	$6,75 \pm 0,75$	$9,05 \pm 0,45$	$7,65 \pm 1,65$
		$7,10 \pm 1,05$	$7,15 \pm 0,75$	$9,25 \pm 0,25$	$7,95 \pm 1,53$
		$7,30 \pm 0,85$	$7,40 \pm 0,55$	$9,45 \pm 0,25$	$8,05 \pm 1,75$
6	Гибкость, подвижность в суставах	$7,90 \pm 1,15$	$7,55 \pm 0,75$	$9,70 \pm 0,25$	$9,55 \pm 0,35$
		$8,25 \pm 1,05$	$8,30 \pm 0,92$	$9,85 \pm 0,15$	$9,55 \pm 0,35$
		$8,55 \pm 0,85$	$8,65 \pm 0,57$	$9,85 \pm 0,15$	$9,65 \pm 0,25$
7	Средняя за СФП	$7,09 \pm 1,28$	$7,25 \pm 1,16$	$9,17 \pm 0,35$	$8,30 \pm 1,30$
		$7,11 \pm 1,19$	$7,16 \pm 0,97$	$9,48 \pm 0,35$	$8,50 \pm 1,28$
		$7,85 \pm 1,01$	$7,89 \pm 0,82$	$9,67 \pm 0,18$	$8,65 \pm 1,30$

У всех участвующих в эксперименте студенток возрос уровень подвижности в суставах, он достигает максимальной величины (в пределах 8,4–9,7 балла) в конце третьего семестра. Замечено, что более высокие исходные результаты в испытаниях на гибкость, показанные отдельными студентками ЭГ на этапе начальной подготовки, в дальнейшем сохраняли эту динамику. Средний показатель подвижности в суставах у данной группы студенток достаточно высокий и колеблется в пределах $9,65 \pm 0,20$ балла.

Вынужденная корректировка контрольных тестов СФП оказала положительное влияние на процесс управления начальной подготовкой студенток. Это позволило ввести в разделы учебных занятий простые по трудоемкости и координационной сложности специальные упражнения, одновременно вывести не соответствующие требованиям элементы. Шире использовать игровой метод как средство контрастной тренировки, методы

круговой тренировки при воспитании физических качеств и индивидуальные задания на видах многоборья.

Вывод.

На начальном этапе подготовки для студенток характерна тенденция к интенсивному развитию анализируемых качеств. Специально подобранные подводяще-развивающие и подготовительные упражнения, выполняемые студентками ЭГ у станка и на середине, позволили повысить уровень двигательной подготовленности на видах многоборья (вольные упражнения и бревно). Об этом свидетельствуют и данные сравнения с результатами КГ, в которых объем и специально сформированные серии упражнений и соединений, а также специальные, плановые задания по СДП и СФП не использовались.

Результаты математической обработки результатов исследования показали высокую эффективность предложенной программы хореографической подготовки студенток. Так, уровень теоретически осознанных и практически освоенных хореографических упражнений занимающимися ЭГ достоверно выше показателей студенток КГ: по упражнениям у станка на 32%; по специально-физическим на 37% и специально-двигательным на 38%. При достоверно высоком уровне различий (при $P < 0,01$).

Студенты ЭГ освоили классификационные требования младших разрядов в пределах 8.35-8.75 баллов (по 10 бальной оценке), тогда как уровень хореографической подготовки занимающимся в КГ был существенно ниже (6.75-8.05 баллов).

Литература

1. Бирюк, Е.В. Хореографическая подготовка в спорте: метод. рек. / Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. - 20 с.
2. Венгерова, П.Н. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно -координационных видах спорта: уч.-метод. пособие / П.Н. Венгерова, О.С. Федорова. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 46 с.
3. Винер, И. А.Уровень артистичности гимнасток на этапе начальной и специализированной подготовки / И.А. Винер // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 20212 г. – № 3 (85). – С.49-53.
4. Румба, О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: учеб. пособие – 2-ое изд., перераб. и доп. / О.Г. Румба. – Белгород: Изд-во «ЛитКараВан», 2013. – 144 с.
5. Умаров, М.Н. Хореографическая подготовка студентов, специализирующихся по спортивной гимнастике: методические рекомендации / М.Н. Умаров, С.В. Федорова. – Т.: Издат.-полиграфический отдел УзГИФК, 2009. – 76 с.
6. Шипилина И.А. Хореография в спорте /Серия «Образовательные

технологии в массовом и олимпийском спорте» / И.А. Шипилина.–Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

УДК796.011.3

**ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ В
ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**
APPLICATION OF MODERN TEACHING METHODS
IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS
OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Хаджимамедова В.А.¹, Валеева Е.Д.¹, Галимов А.Н.¹

**¹ФГБОУВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация**

Chadgimamedova V.A., Valeeva E.D.¹, Galimov A.N.¹

**¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation,
albert_galimov_1999@list.ru**

Аннотация. В данной статье затронуты некоторые аспекты по применению современных методов обучения в процессе физического воспитания студентов. Целью статьи является обзорное рассмотрение основного влияния и практическое применение дистанционных технологий в учебном процессе.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическое воспитание, учебный процесс, образование.

Abstract. This article touches on some aspects of the application of modern teaching methods in the process of physical education of students. The purpose of the article is to review the main impact and practical application of distance learning technologies in the educational process.

Keywords: distance learning, physical education, educational process, education.

В настоящее время тема применения современных методов обучения становится наиболее актуальной в связи с внедрением дистанционных технологий в образовательные программы высших учебных заведений.

В Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования (уровень бакалавриата) указано, что при реализации программ бакалавриата организации «могут применять электронное обучение и дистанционные образовательные технологии» [6].

Многими авторами были рассмотрены аспекты теоретического осмысления понятий о «дистанционном обучении», о «дистанционных образовательных технологиях» (ДОТ), об «электронном обучении». Еще совсем недавно о таких понятиях как «система дистанционного обучения» (СДО) общество не знало настолько хорошо, как сейчас. А теперь современные

образовательные программы не могут в себе не содержать программные курсы, отображенные в дистанционном курсе каждого обучающегося. Логичным является проанализировать структуру и основные особенности дистанционного обучения в вузах, в частности в Уфимском Государственном Нефтяном Техническом Университете (УГНТУ).

Существуют источники, где студент может найти более подробную, интересующую его информацию: научная электронная библиотека «eLibrary», ЭБС издательства «ИНФРА-М», ЭБС издательства «Лань», электронный каталог УГНТУ, модульная объектно-ориентированная динамическая обучающая среда(MOODLE). В предлагаемых интернет ресурсах, студенты могут заниматься теорией, проходить тесты для проверки знаний по дисциплине, углублять и укреплять знания по изучаемому предмету [5, 7].

В Уфимском Государственном Нефтяном Техническом Университете используют в учебном процессе по физическому воспитанию систему управления обучением MOODLE. Участниками образовательного процесса при реализации обучения с использованием дистанционных технологий являются: преподаватели кафедры физического воспитания, студенты, учебно-вспомогательный персонал.

Учебный процесс по Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту и по дисциплине «Физическая культура и спорт» в университете проводится с использованием балльно-рейтинговой системы (БРС) оценки знаний и умений студентов [1, 2].

Одним из компонентов БРС является теоретический раздел, включающий в себя контроль знаний по тестовым заданиям лекционного курса. Тестирование студентов первого курса университета проводится через СДО MOODLE. У каждого студента УГНТУ есть личный кабинет со своим паролем и логином. Пройдя в свой личный аккаунт, студент может подготовиться, почитать лекционный материал и с легкостью пройти тестирование.

Тестирования могут быть различного плана: по семестрам или же итоговые тестирования, включающие в себя комплексную проверку. Использование дистанционных технологий в проведении тестирования является удобным, как для преподавателя, так и для студента. Оно позволяет моментально узнать свой результат и проверить правильные и ошибочные ответы, что облегчает, безусловно, ситуацию для преподавателя.

Также в Уфимском Государственном Нефтяном Техническом Университете имеется контингент студентов, заинтересованных в получении образования с использованием методов удаленного доступа. Это, прежде всего, студенты с ограниченными возможностями здоровья, студенты-инвалиды, а также студенты факультета заочного обучения (ФЗО), проживающие и

работающие в различных регионах страны и не имеющие возможность посещать практические занятия по физической культуре.

Существенная роль в дистанционном обучении отводится самостоятельной работе студентов, которая включает следующие организационные формы: работа с электронным учебником, просмотр видеолекций и презентаций, изучение печатных и электронных учебно-методических материалов.

В качестве практического исследования нами было проведено небольшое анкетирование со студентами УГНТУ. В опросе принимало участие 28 студентов очной формы обучения. Респондентам были заданы следующие вопросы:

- 1) Что Вы знаете о существующей дистанционной системе обучения студентов?
- 2) Сталкивались ли Вы лично с данной программой?
- 3) Верным было бы развивать далее СДО или же возвращать более традиционные методы обучения?

По результатам исследования практически 100% опрошенных студентов знакомы с существующей дистанционной системой обучения, неплохо разбираются в понятии СДО, более того, практически все студенты довольно часто заходят в свои личные кабинеты и изучают лекционные материалы, методико-практические разделы дисциплин, проходят тестирования. Данный опрос позволил убедиться, что внедрение дистанционных технологий активно проявляется в вузе.

Система дистанционного обучения выделяется своей простотой и удобством использования. Она дает возможность создания индивидуальных курсов дистанционного обучения, состоящих из последовательности обучающих и контролирующих модулей, позволяет создать виртуальную среду, объединяющую студентов и преподавателей [3, 4].

Таким образом, с учетом вышеизложенных факторов, использование дистанционных технологий в образовательном процессе значительно содействует результативному подходу к учебе, положительно влияет на уровень теоретической подготовки студентов и приобщает к самостоятельной работе в процессе обучения.

Литература

1. Валеева, Г.В. Оценка знаний и умений студентов по балльно-рейтинговой системе дисциплины «Физическая культура»: учебно-методическое пособие / Г.В. Валеева, А.В. Греб, Е.В. Прохорова, Е.Д. Валеева. – Уфа: УГНТУ, 2016. – 86 с.
2. Валеева, Е.Д. Оптимизация процесса физического воспитания студентов через практическое освоение мер оздоровительного характера [Текст]

=Optimization of the process of physical education of students through the practical development of health measures / Е.Д. Валеева, Г.В. Валеева, В.А. Хаджимамедова // Матер. VII Междунар. науч.-метод.конф., посвященной 100-летию РБ =Mater. Of the VII Internat. Scien. And Method. conf.dedicatedtothe 100th anniversary of the RB, 15 марта 2019 г. – Уфа, 2019. – С.232-238.

3. Валеева, Е.Д. Методы оценки уровня физического развития, функциональной подготовленности организма и здоровья: учеб.-метод. пособие / Е.Д. Валеева, Г.В. Валеева. – Уфа, УГНТУ. – 2012.
4. Валеева, Е.Д. Использование современных и традиционных оздоровительных систем на занятиях по физической культуре со студентами: учеб.-метод. пособие / Е.Д. Валеева, Г.В. Валеева. – Уфа: УГНТУ. – 2014.
5. Красулина, Н.А. Обучение с применением дистанционных технологий для инвалидов и студентов с ограниченными возможностями и здоровья на примере УГНТУ [Текст] = Teaching with the use of distance technologies for disabled people and students with disabilities on the example of USPTU/ Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Б.И. Сазанов// Сб. ст. по итогам Междунар. науч.-прак.конф.= Collection of articles following the results of the International scientific-practical conference, 15 марта, 2018 г. – Уфа, 2018. – С.148-150.
6. Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 N 935 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата)».
7. Хаджимамедова, В.А. Аспекты разработки, реализации и внедрения дистанционных технологий в сфере физического воспитания [Текст] =Aspects of the development, implementation and implementation of distant technologies in the field of physical education / В.А. Хаджимамедова, Е.Д. Валеева // Матер.VII Междунар. науч.-метод.конф., посвященной 100-летию РБ =Mater. Of the VII Internat. Scien. andMethod. conf. dedicated to the 100th anniversary of the RB., 15 марта 2019 г. – Уфа, 2019. – С.219-222.

УДК 796.011.3

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЁ РОЛЬ
В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**
PHYSICAL CULTURE AND ITS ROLE IN THE LIFE OF STUDENTS

Хайруллина Л.М.¹, Шафинецкий Л.Л.¹

**¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация**

Khairullina L.M.¹, Shafionetskiy L.L.¹

¹Ufa State Petroleum Technical University, Ufa, Russian Federation

Аннотация: В статье рассматривается отношение студентов УГНТУ к занятиям физической культурой и спортом. На основе социального опроса выявлена роль и значение физической культуры в жизни студентов.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, социологическое исследование, отношение к спорту.

Abstract: The article examines the attitude of students USPTU to engage in physical culture and sports. On the basis of the survey revealed the role and importance of physical culture in the lives of students.

Keywords: students, physical culture, sociological research, attitude to sport.

Физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры человечества, которая вобрала в себя весь многовековой ценнейший опыт развития человека, заложенные в него физические и психические качества.

Студенческий спорт, с его большим и ценным потенциалом, оказывает существенное влияние на всю культуру общества, способствует не только физическому, но духовно-нравственному развитию и социализации личности студента. Физическое и духовное развитие личности молодого поколения, его полноценная и активная жизнь, забота о здоровье, ведение здорового образа жизни, развития духа спортивного соперничества, уважения и сопереживания, представляют собой человеческие ценности, заложенные в основу физкультурного образования и студенческого спорта. Необходимо также отметить, что такие важные составляющие личностной структуры, как функциональные механизмы психики, опыт и свойства личности, могут правильно развиваться только в ходе освоения индивидом физического воспитания.

Проблема сохранения здоровья российской молодежи является важным направлением в развитии учебных заведений. Физическое самосовершенствование студентов, его заботливое отношение к своему телу, к своей внешности, здоровью своего организма представляет собой довольно важный элемент физической культуры.

В рамках данной статьи было проведено социологическое исследование на базе УГНТУ. Всего в исследовании приняли участие 318 студентов 2-3 курсов.

В целях проведения опроса была разработана специальная электронная анкета, преобразованная в форму Google при помощи соответственного инструмента создания онлайн-опросников. В анкету были включены вопросы, касающиеся отношения студентов к занятиям спортом и физической культуре, и их отношению к себе и своему здоровью.

В ходе проведенного опроса было выявлено, что большая часть студентов посещают аудиторные занятия по физической культуре, и некоторые не посещают по состоянию здоровья или по иным причинам (Рис. 1).

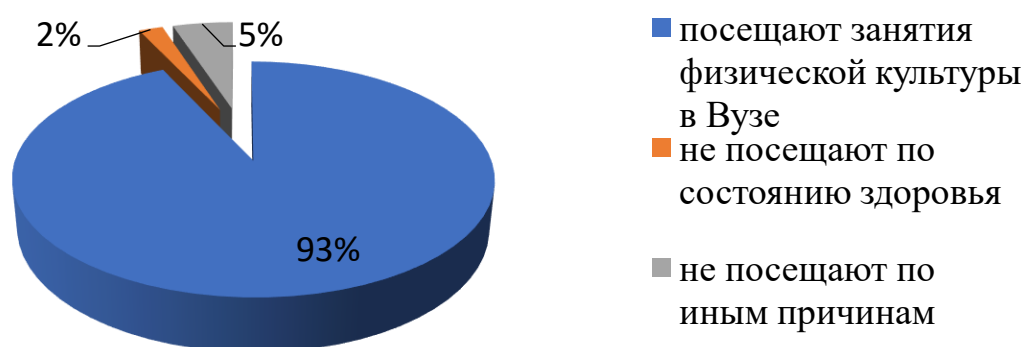


Рис. 1 – Распределение ответов о посещении студентами занятий по физической культуре

Также, в ходе опроса определилась большая доля студентов, которые занимаются физической культурой и спортом вне учебного заведения. Из них часть респондентов ответили, что занимаются спортом с друзьями, с родителями, либо занимаются спортом индивидуально, остальные ответили, что занимаются спортом и с друзьями и родителями и индивидуально (Рис. 2).

Таким образом, можно отметить, что, подавляющее большинство студентов занятия физической культурой в УГНТУ, предпочитает посещать, и, кроме того, большая часть из них еще и занимается физической культурой и спортом дополнительно: с друзьями, родителями и индивидуально.

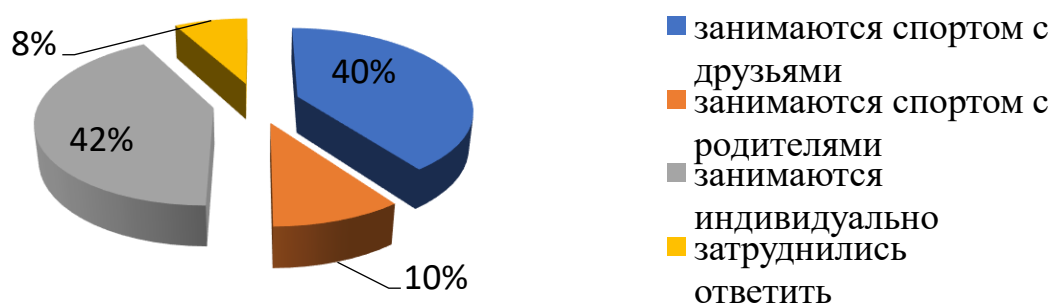


Рис. 2 – Распределение ответов о занятии спортом вне учебного заведения

Ведущими мотивами занятий физической культурой, выявленными в процессе анкетирования, для студентов являются: желание улучшить фигуру (35%), возможность снять усталость, повысить работоспособность (12,5 %), возможность воспитать волю, характер (5%), желание повысить свою физическую подготовленность (47,5%).

Таким образом, можно отметить, что многие студенты занимаются физической культурой для того, чтобы совершенствовать свою физическую подготовленность, улучшить фигуру, снять усталость.

На вопрос о том, в достаточной ли мере занимаются физической культурой и спортом в настоящее время, ответы разделились следующим образом (Рис. 3).

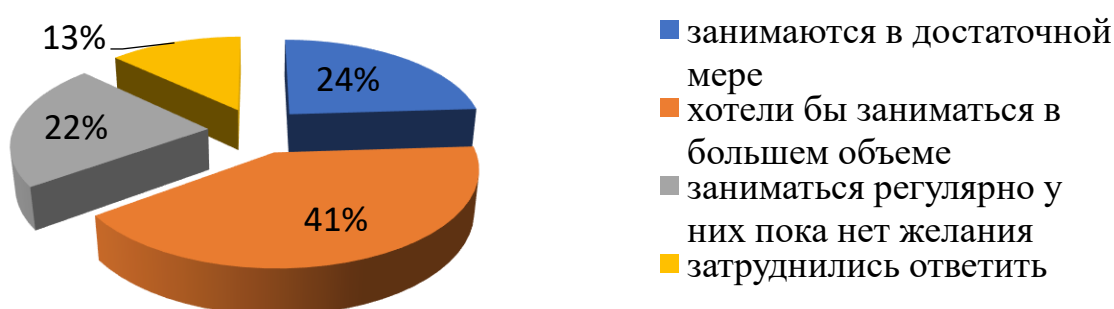


Рис. 3 – Ответ респондентов на вопрос о том, достаточно ли они занимаются физической культурой и спортом

Итак, около половины опрошенных отметили, что хотели бы заниматься физической культурой в большем объеме, около четверти заявили, что занимаются достаточно.

В ходе анкетирования были так же выявлены причины, мешающие студентам активно и регулярно заниматься физической культурой и спортом. В ходе опроса, больше половины назвали причиной отсутствие свободного времени, около трети указали, что попросту не представляют, с чего им начать заниматься, также отметили причиной общую большую общую нагрузку, и заявили, что занятия спортом требуют больших финансовых затрат и столько же указали причиной состояние здоровья.

При этом около половины респондентов указали, что не удовлетворены своим физическим состоянием, примерно треть удовлетворена и столько же затруднились ответить (Рис. 4).

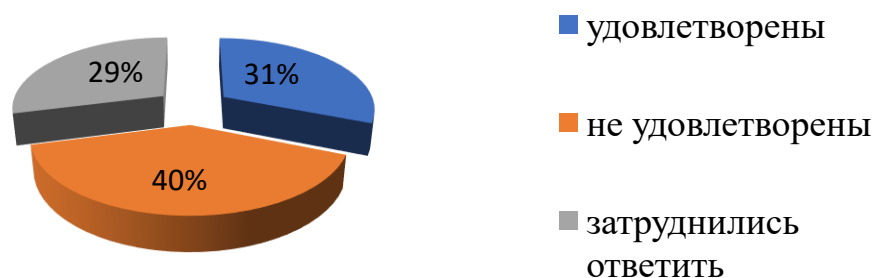


Рис. 4 – Степень удовлетворенности своей физической формой

Проведенное исследование выявило, что большинство студентов предпочитают не пропускать занятия физкультурой и спортом, руководствуясь при этом различными целями, от улучшения своего здоровья и внешнего вида до получения зачета. Большинство опрошенных согласны с тем, что занятия физической культурой необходимы и приносят пользу здоровью. Многие занимаются или хотели бы заниматься физической культурой дополнительно, а не только в стенах учебного заведения. Опрос так же определил причины отказа от занятий физической культурой и спортом студентов – это большая нагрузка, отсутствие свободного времени и финансовых возможностей, неопределённость в определении вида спорта или системы упражнений, которыми они хотели бы заниматься.

Необходимым решать выявленные проблемы, как на аудиторных занятиях по физической культуре, так и с привлечением студентов к массовой спортивной деятельности во внеаудиторное время.

В целях профилактики психоэмоционального выгорания необходимо сочетание как индивидуальных, так и организационных мер. Одним из эффективных видов профилактики являются физические упражнения. Исследования показывают, что применение в учебном процессе секционных занятий улучшает психоэмоциональное состояние студентов, когнитивное здоровье и социальную активность.

Необходимо давать студентам знания о том, как именно физическая культура и спорт можно использовать для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности студента к повседневной жизни в социуме. Фактически физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого человека, будучи важным средством его гармоничного развития. Студенты четко представляют себе, что такое здоровый образ жизни, для чего он необходим, но при этом мало кто его полностью соблюдает.

Литература

1. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента / А.А. Бишаева. – М: КноРус, 2012. – 304 с.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура издоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков // - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
3. Синявский, Н.И. Содержание недельной двигательной активности студенческой молодежи и ее самоанализ / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, О.Н. Кизаев, Н.Н. Герега // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 4. – С. 8-9
4. Тимошин, М.В. Роль физической культуры в жизни студента /М.В. Тимошин // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XLIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 1(49). URL: [https://sibac.info/archive/guman/1\(49\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/1(49).pdf) (дата обращения: 22.12.2019)
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431 с.

УДК 372.879.6

ВИРТУАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

VIRTUAL EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF THE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Частоедова А.Ю.¹

¹Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан

Chastoedova A.Y.¹

¹Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Uzbekistan, Chirchik

Аннотация: В статье раскрыто значение виртуальной образовательной среды в разработке и внедрении дистанционного обучения в высших учебных заведениях спортивной направленности.

Ключевые слова: дистанционное образование, дистанционное обучение, информационно-коммуникационные технологии, виртуальность, виртуальная образовательная среда, информационно-образовательная среда.

Abstract. The article describes the importance of a virtual educational environment in the development and implementation of distance learning in higher educational institutions of a sports orientation.

Keywords: remote education, distance learning, information- communication technologies, virtuality, virtual educational environment, information-educational environment.

В настоящее время в нашей республике проводится обширная реформа образовательного процесса, как среднего, так и высшего. Президент Узбекистана Мирзияев Ш.М назвал просвещение и образование одним из приоритетов развития нашего государства. Как сказал наш президент, в современных условиях, когда главным показателем конкурентоспособности страны все в большей мере становятся уровень и качество жизни населения,

возрастает роль образования – важнейшего фактора прогресса [1]. Таким образом, руководством нашей страны была поставлена задача вывести образовательный процесс на мировой уровень. Осуществляемые реформы в этой сфере направлены на физическое и духовное совершенствование молодого поколения, повышение его интеллектуального потенциала, воспитание гармонично развитой молодёжи.

Сегодня актуальными задачами является внедрение в систему образования новых информационных и педагогических технологий, электронных учебников и мультимедийных средств, основ развития у студентов навыков критического мышления и использования интерактивных методов обучения и, как следствие, коренное улучшение качества обучения в школах, профессиональных колледжах, академических лицеях и ВУЗах.

На современном этапе дистанционное обучение является очень популярной формой образования, в развитых странах мира оно существует в современной форме более 30 лет и является неотъемлемой частью мировой образовательной системы, охватывая все уровни образования. В конце 20 века система дистанционного образования была признана общественно, экономически и политически перспективным видом обучения для любой страны. Сегодня сетью университетов и колледжей, обучающих дистанционным методом, покрыты пять континентов. Объединяя лучшие черты других форм, дистанционное обучение является наиболее перспективной, синтетической, гуманистической, интегральной формой образования. Это и более демократичная форма обучения, так как любой желающий независимо от возраста, состояния здоровья и социального статуса при сравнительно небольших материальных затратах может:

- получить профессию;
- переориентироваться в профессиональной деятельности;
- повысить квалификацию;
- получить дополнительное образование;
- углубленно изучить темы и разделы из выбранного учебного курса, либо ликвидировать пробелы в знаниях по определенным учебным предметам;
- подготовиться к поступлению в вузы;
- совместить учебу с работой;
- получить образование в зарубежных образовательных учреждениях, не выезжая к месту их дислокации;
- пройти образовательную программу в сжатые сроки и многое другое [5].

В Узбекистане имеется в наличии необходимый кадровый, технический и научно-методический потенциал для разработки и внедрения новых информационных технологий, функционирования дистанционного обучения и

его развития. Дистанционное обучение органически вписывается в систему непрерывного образования, повышая качественный уровень получения знаний. Стремительное развитие и использование информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе все чаще позволяет говорить о возможностях дистанционного обучения в подготовке высококвалифицированного спортсмена и будущего тренера в условиях виртуальной образовательной среды вуза, в частности вузов спортивной направленности. Таким образом, создание виртуальной среды в вузе является неотъемлемой частью дистанционного обучения.

Понятие «виртуальность» и «виртуальная образовательная среда» все шире применяется при построении образовательного процесса. Широкое использование дистанционных образовательных ресурсов и технологий, виртуальных способов получения, обработки и передачи информации в образовательном процессе приводит к появлению таких понятий, как информационно-образовательная среда и виртуальная образовательная среда вуза.

Под информационно-образовательной средой вуза, в частности вуза физической культуры, можно понимать особым образом организованное пространство учебного заведения, построенное на интеграции составляющих его компонентов (традиционно-информационной, виртуальной образовательной и социально-коммуникативной сред), взаимодействии всех субъектов образовательного процесса (студента, преподавателя, тренера), оптимальном использовании традиционных и дистанционных форм, методов и средств обучения в процессе построения и обеспечения учебно-познавательного и ориентированное на обеспечение учебно-познавательного и социально-коммуникативного процессов, способствующая не только всестороннему развитию студентов, но и осуществлению им тренировочно-соревновательной деятельности [6].

Можно выделить следующие основные структурные компоненты информационно-образовательной среды вуза физической культуры:

- традиционная информационная среда, состоящая из дидактического обеспечения в виде учебно-методических комплексов, учебников и пособий, раздаточных материалов и библиотечного фонда, видео- и аудиоматериалов и др.;

- виртуальная образовательная среда, включающая электронный деканат и электронную библиотеку, сайт вуза, информационно-коммуникационные обучающие ресурсы и технологии, платформу дистанционного обучения;

- социально-коммуникативная среда, представляющая собой пространство живого общения субъектов образовательного процесса.

Тренировочно-соревновательная среда студента-спортсмена (учебные тренировочные сборы, спортивные тренировки, выступления, соревнования) влияет на деятельность субъектов образовательного процесса в вузе физической культуры. Информационно-образовательная среда со своими структурными составляющими компонентами и тренировочно-соревновательная среда представляют собой комплексную образовательную среду вуза физической культуры.

Одним из компонентов информационно-образовательной среды вуза физической культуры может являться виртуальная ее составляющая - виртуальная образовательная среда, в которой взаимодействующие субъекты скрыты под своим виртуальным именем (*login*).

Таким образом, можно предположить, что виртуальная образовательная среда вуза физической культуры – это виртуальная составляющая информационно-образовательной среды и определяется она пространством взаимодействия субъектов образовательного процесса: студента, преподавателя, тренера, сотрудников административного управления и отдела информационных технологий.

К числу наиболее важных организационно-педагогических факторов, способствующих расширению интегративной виртуальной составляющей информационно-образовательной среды, можно отнести следующие:

- организация подготовки и переподготовки педагогических кадров в области использования современных компьютерных технологий;
- разработка нормативно-правовой базы, психолого-педагогических требований к организации виртуальных форм педагогической деятельности;
- разработка адекватных форм, методов, средств контроля эффективности виртуального обучения;
- создание диалоговых систем между обучаемым и обучающим;
- создание системы мониторинга виртуального учебного процесса: измерение динамики учебных способностей, степени соответствия знаний учебным программам;
- методическое обеспечение виртуального учебного процесса [4].

В качестве инструмента в образовании виртуальной среды можно рекомендовать использование популярной во многих вузах мира и России и быстро набирающей популярность в Узбекистане системы Moodle. С помощью данной системы преподаватель может создавать курсы, наполняя их содержимым в виде текстов, вспомогательных файлов, презентаций, опросников и т.п. Для использования Moodle достаточно иметь любой web-браузер, что делает использование этой учебной среды удобной как для преподавателя, так и для обучаемых.

При этом хотелось бы отметить, что, не смотря на некоторые трудности, распространение методов дистанционного обучения и расширение связанной с этим виртуальной среды вузов набирает обороты и в учебных заведениях Узбекистана. Согласно третьему этапу реализации целей и задач Национальной программы по подготовке кадров в Узбекистане должна обеспечиваться информатизация образовательного процесса, полный охват системы непрерывного образования компьютерными информационными сетями, имеющими выход в мировые информационные сети [2].

Построена национальная высокоскоростная сеть «Электронное образование», объединяющая все вузы страны. Создан Образовательный Портал www.edu.uz, предназначенный для консолидирования информации обо всех высших учебных заведениях Республики Узбекистан, нормативной и другой информации в области высшего образования для широких общественных кругов, в том числе и для зарубежных пользователей сети Интернет. Огромное количество образовательных учреждений Узбекистана подключены к образовательно-информационной сети Ziyonet. Создана совместная интегрированная автоматизированная библиотечная система «KARMAТ», которая позволяет создавать сводный электронный каталог и полнотекстовые базы данных электронных учебников, дистанционно обслуживать студентов разных регионов республики, иметь доступ к ценным источникам знаний и электронным библиотекам.

Ярким примером виртуальной образовательной среды является единой информационной среда "умный университет", к которой в ближайшее время подключат все узбекские вузы. Новая система будет управлять всеми процессами внутривузовской жизни, начиная от планирования учебных процессов и заканчивая управлением дистанционной формой обучения. Информационная среда "Умный университет" состоит из четырех модулей — управленческого, учебного, научного и финансового. При этом система объединит в единую сеть не только вузы республики, но и к ней планируется подключить все открытые онлайн-курсы. Через электронную базу данных смарт-системы для студентов и преподавателей будет открыт доступ к учебным пособиям, научным трудам и публикациям как из национальных фондов, так и из целого ряда зарубежных источников. Полноценный запуск всех запланированных опций планируется завершить к 2021 году. В настоящий момент по проекту "Умный университет" разработаны только анализ текущего состояния учебных процессов и техническое задание для программного обеспечения.

Расширение виртуальной составляющей информационно-образовательной среды вуза физической культуры позволит преодолевать одно

из главных противоречий, возникающих в образовательной деятельности студента-спортсмена: между необходимостью получения багажа определенных знаний, умений, навыков и компетенций для дальнейшего профессионального роста и длительной территориальной разделенностью от преподавателя и учебного заведения в связи с тренировочно-соревновательной деятельностью.

Литература

1. Абдуллаев, А.Х. Вопросы формирования нормативной базы дистанционного обучения в Узбекистане / А.Х. Абдуллаев, А.А. Алимов, М.Ю. Хегай // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. – 2004г.
2. Ахметов, Л.Г. Учебное пространство: реальное и виртуальное. / Л.Г. Ахметов. – Елабуга, 2007 г.
3. Доклад Мирзиёева Ш.М. на 43-й сессии Совета министров иностранных дел Организации исламского сотрудничества «Просвещение и образование являются ключом к процветанию народов»/ 2016г.
4. Национальная программа по подготовке кадров (Ведомости ОлийМажлиса Республики Узбекистан, 1997 г., № 11-12, ст. 295; Собрание законодательства Республики Узбекистан, 2007 г., № 15, ст. 150; 2013 г., № 41, ст.543)
5. Низомхонов, С.Э. Перспективы развития дистанционного образования в Узбекистане / С.Э. Низомхонов // Молодой ученый. – 2012. – №11. – С. 464-466.
6. Хадиуллина, Р.Р. Виртуальная образовательная среда в вузах физической культуры / Р.Р. Хадиуллина, М.И. Галяутдинов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2014. – № 3. – С. 68—70.

УДК 796.058.2

ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОК-ПЕРВОКУРСНИЦ НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ

EDUCATION ENDURANCE OF STUDENTS-FRESHMEN AEROBICS

Шафикова Л.Р.¹, Маркешина О.С.¹, Берчатова-Емелина М.Б.¹

**¹ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной университет,
Уфа, Российская Федерация**

Shafikova R.L.¹, Markeshina O.S.¹, Berchatova-Emelina M.B.¹

¹Doctor of Ufa state petroleum University Ufa, Russian Federation

Аннотация. Статья посвящена воспитанию выносливости у студенток 17-18 лет, обучающихся на первом курсе Уфимского государственного нефтяного университета (УГНТУ) на занятиях оздоровительной аэробикой. Доказана эффективность усовершенствованной методики воспитания выносливости с применением степ-аэробики.

Ключевые слова: выносливость, методика воспитания, степ-аэробика, оздоровительная аэробика, студентки 17-18 лет.

Abstract. The article is devoted to the education of endurance in students aged 17-18 years, enrolled in the first year of the Ufa state oil University (USPTU) in the classroom health aerobics. Proven effectiveness of an improved method of endurance with the use of step aerobics.

Key words: endurance, methods of education, step aerobics, health aerobics, students 17-18 years.

Актуальность. Выносливость является общим свойством организма человека, которое находит конкретное проявление в трудовой, спортивной и боевой деятельности. Время, в котором мы живем, требует от всех нас высокой работоспособности, энергии, четкости, инициативности - качества, для воспитания которых вряд ли можно обойтись без физической культуры [6, 9].

В наши дни особенно необходимы твердость характера, решимость, мобилизация волевых усилий, сознательная активность, направленная на изменение внешнего мира и себя. Проблема воспитания выносливости – одна из наиболее актуальных в физическом воспитании и спорте. Воспитание выносливости широко обсуждается в спортивной педагогической литературе [8, 10]. В частности рассматриваются вопросы, связанные с методом использования в общей системе воспитания спортсменов, физических упражнений, направленных на воспитание выносливости, а также с определением оптимального возраста для культивирования видов спорта, преимущественно воспитывающих выносливость.

У спортсменов адаптация к нагрузке происходит в большей степени за счет регуляции ударного объема сердца, что само по себе создает важные предпосылки для экономной адаптации к физическим нагрузкам [5, 7].

Таким образом, величина нагрузок первой фазы этапа высших спортивных достижений являются теми отправными рубежами, по отношению к которым рассчитываются общие объемы – от этапа начальной спортивной специализации до этапа углубленной тренировки в избранном виде спорта [1, 2].

К настоящему времени о теории и практике спорта накоплен определенный опыт в этой области, однако многие вопросы, связанные с методикой воспитания выносливости у детей школьного возраста еще не решены.

В настоящее время жизнь требует от нас высокой работоспособности, энергии, поэтому развитие выносливости на сегодняшний день – актуально. Мы должны повышать развитие своей выносливости, а именно: укреплять мышечный тонус ног, спины, живота; укреплять мышцы сердца, повышать его работоспособность; улучшать кровообращение; улучшать вентиляцию легких, дыхания [3, 4].

Цель работы: исследовать усовершенствованную методику воспитания выносливости у девушек 15-17 лет на занятиях оздоровительной аэробики.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, тестирование (вычисление индекса выносливости, вычисление коэффициента выносливости, 6-минутный беговой тест), спирометрия, педагогический эксперимент, математическая статистика.

Все полученные нами результаты были обработаны методами математической статистики с вычислением средней арифметической (M) и ошибки средней (m) по общепринятым формулам на персональном компьютере с использованием прикладного пакета анализа данных программы MSExcel 2010. Также вычислялся процент прироста показателей, и оценивалась достоверность различий групповых средних по t - критерию Стьюдента для связанных и несвязанных выборок. Различия считались достоверными при $p < 0,05$.

Эффективность методики степ-аэробики оценивалась на базе Уфимского государственного нефтяного технического университета. В педагогическом эксперименте принимали участие 20 девушек-студенток технологического факультета 17-18 лет, из которых было сформировано две группы: первая группа ($n = 10$) – контрольная (КГ) и вторая ($n = 10$) – экспериментальная (ЭГ). Занятия в контрольной группе проводились по стандартному учебно-тренировочному плану, а в занятия экспериментальной группы были введены упражнения на воспитание выносливости по методике степ-аэробики. Исследования проводились в три этапа.

Уровень развития выносливости определялся по показателям ЖЕЛ (мл.), индекса выносливости (у.е.), коэффициента выносливости (у.е.), 6-ти минутного бега (м). Динамика изменений данных показателей обеих групп представлены в сводной таблице 1.

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов исследования показал, что до проведения эксперимента (I этап) во всех исследуемых показателях (жизненная емкость легких, индекс выносливости, коэффициент выносливости и 6-ти минутные показатели бега) между контрольной и экспериментальной группами значимых различий не обнаружено, что говорит об однородности сравниваемых групп и возможности дальнейшего проведения наших исследований (табл. 1).

После трех месяцев педагогического эксперимента было повторно проведено тестирование для определения динамики показателей выносливости в контрольной и экспериментальной группах как видно из таблицы, уже на

втором этапе педагогического эксперимента по произошли достоверные различия в некоторых показателях: ЖЕЛ ($3100 \pm 3,14$; $2750 \pm 2,4$; $p < 0,05$); коэффициент выносливости ($16,2 \pm 1,7$; $15,93 \pm 0,3$; $p < 0,05$); 6-ти минутный бег ($1300 \pm 0,05$; $1270 \pm 0,03$; $p < 0,05$).

Таблица 1

Изменение показателей ЖЕЛ, индекса выносливости, коэффициента выносливости и 6-минутного бега контрольной и экспериментальной групп

Тестовые упражнения	Этап 1	Этап 2	Этап 3
ЭГ	$2800 \pm 2,96$	$3100 \pm 3,14$	$3900 \pm 3,14$
ЖЕЛ (мл) p	—	$p < 0,05$	$p < 0,05$
КГ	$2600 \pm 2,33$	$2750 \pm 2,4$	$3000 \pm 2,4$
ЭГ	$90 \pm 4,9$	$91 \pm 3,9$	$93 \pm 4,6$
ИВ (у.е.) p	—	—	$p < 0,05$
КГ	$90 \pm 1,9$	$91 \pm 1,8$	$91 \pm 1,8$
ЭГ	$15,63 \pm 1,9$	$16,2 \pm 1,7$	$17,5 \pm 1,9$
КВ (у.е.) p	—	$p < 0,05$	$p < 0,05$
КГ	$15,5 \pm 0,9$	$15,93 \pm 0,3$	$16 \pm 0,9$
ЭГ	$1250 \pm 0,01$	$1300 \pm 0,05$	$1360 \pm 0,01$
6Б (м) p	—	$p < 0,05$	$p < 0,05$
КГ	$1250 \pm 0,01$	$1270 \pm 0,03$	$1300 \pm 0,07$

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа, p – достоверность различий между группами, p_{1-2} – достоверность различий внутри группы, М – среднее арифметическое значение признака, m – ошибка среднего арифметического значения, ИВ – индекс выносливости, КВ – коэффициент выносливости, 6Б – 6-ти минутный бег, Этап 1 – до эксперимента, Этап 2- середина эксперимента (ноябрь 2017 г.), Этап 3- окончание эксперимента (февраль 2018 г.).

К концу эксперимента (III этап) показатели функционального состояния как в контрольной, так и в экспериментальной группах улучшаются (табл.1). Но методика с использованием степ-аэробики в экспериментальной группе позволяет добиться достоверного преимущества над контрольной группой во всех исследуемых показателях: ЖЕЛ ($3900 \pm 3,14$; $3000 \pm 2,4$; $p < 0,05$); индекс выносливости ($93 \pm 4,6$; $91 \pm 1,8$; $p < 0,05$); коэффициент выносливости ($17,5 \pm 1,9$; $16 \pm 0,9$; $p < 0,05$); 6-ти минутный бег ($1360 \pm 0,01$; $1300 \pm 0,07$; $p < 0,05$) (табл.1).

Вывод. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что усовершенствованная методика воспитания выносливости с использованием степ-аэробики эффективна уже после третьего месяца педагогического эксперимента.

Таким образом, результаты педагогического исследования явились доказательством эффективности влияния занятий степ-аэробикой на развитие выносливости у девушек 17-18 лет в учебно-тренировочном процессе.

В целом, можно предположить, посредством занятий степ-аэробикой повышается выносливость, на что указывает повышение показателей теста исследование коэффициента выносливости в обеих исследуемых группах.

Литература

1. Анализ состояния физического здоровья студентов на основе показателя максимального потребления кислорода [Текст] = Maximal oxygen consumption rates in students' physical health tests and analyses / Тазетдинов Р.Ф., Тазетдинова Г.Г., Красулина Н.А., Греб А.В. // Теория и практика физической культуры = Theory and Practice of Physical Culture. – 2018. – № 6. – С. 102-103.
2. Быков, А.В. Стратегия и тактика в командных игровых видах спорта / А.В. Быков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – №12(82). – С. 44-50.
3. Зайнетдинов, М. А. Физическое воспитание в системе подготовки специалистов топливно-энергетического комплекса (исторический аспект) [Текст] = Fuel-and-energy specialist training system: Physical education history / М.А. Зайнетдинов // Теория и практика физической культуры = Theory and Practice of Physical Culture. – 2018. – № 6. – С. 3-5.
4. Костарев, А.Ю. Реализация спортивно-образовательного проекта «Здоровое поколение – сильный регион» в системе физического воспитания школьников / А.Ю. Костарев, Г.М. Юламанова, Т.Ф. Емелева, Р.Р. Исмагилова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – №1. – С. 47-49.
5. Кравец-Абдуллина, А.В. Методика повышения технического мастерства в дисциплине «Биг эйр» у высококвалифицированных сноубордистов / А.В. Кравец-Абдуллина, Е.Н. Сурков, В.Б. Крутько // Известия тульского государственного университета. Физическая культура Спорт. – 2019. – № 11. – С. 88-95.
6. Насибуллина, Д.М. Коррекция физической подготовленности студентов специальной медицинской группы с использованием индивидуальных программ [Текст] = Individual academic physical education programs for special health groups for physical progress / Д. М. Насибуллина, Т.Р. Насибуллин, Н.А. Красулина // Теория и практика физической культуры = Theory and Practice of Physical Culture. – 2019. – №4. – С. 54-56.
7. Семенов, Д. В. Использование кинематического анализа движений при обучении юных гимнастов технике большого оборота назад на перекладине / Д. В. Семенов // Ученые записки П.Ф. Лесгафта. – 2009. – №6 (52). – С. 71-74.
8. Туголуков, А.М. Физическая культура в образовательном процессе иностранных студентов [Текст] = Physical education in the educational process of foreign students/ А.М. Туголуков, Р.Н. Криулина, З.Р. Халилова, А.П.

Смирнова // Матер. VII Междунар. науч.-метод. конф., посвященной 100-летнему юбилею РБ = Mater. of the VII Internat. Scien. and Method. Conf. dedicated to the 100th anniversary of the RB, 15 марта 2019 г. – Уфа, 2019. – С.180-183.

9. Хужин, Р.А. Взаимосвязь физической культуры и профессиональной конкурентоспособности будущего специалиста в техническом вузе [Текст] = Physical education service contribution to technical university graduate's professional competitiveness / Р.А. Хужин, А.В. Греб // Теория и практика физической культуры = Theory and Practice of Physical Culture. – 2019. – № 4. – С. 36-38.
10. Яннурова, Е. Л. Физическая подготовленность девушек VI ступени к выполнению обязательных нормативов ГТО [Текст] = Physical preparation of stage VI girls to meet mandatory standards GTO / Е. Л. Яннурова, В.Б. Крутько // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIII междунар. науч.-практ. конф. = Current problems of physical culture, sports and tourism: materials of the XIII international scientific. – pract. conf. – Уфа, 2019. – С. 228-232.

УДК 378.172

ПРИМЕНЕНИЕ АЭРОБНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В БАШГАУ

THE USE OF AEROBIC EXERCISE IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN BASHGAU

Яунбаева Н.С.¹, Адова О.Л.¹

**¹ФГБОУ ВО Башкирский государственный аграрный университет,
Уфа, Российская Федерация**

Yaunbaeva N.S.¹, Adova O.L.¹

¹Baskir State Agrarian University, Ufa, Russian Federation

Olg23434482@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается влияние занятий оздоровительной аэробикой в рамках предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в Башкирском государственном аграрном университете. Проведено исследование функционального состояния студенток до начала занятий оздоровительной аэробикой и через 2 месяца регулярных занятий.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, оздоровительная аэробика.

Abstract. The article discusses the impact of health-improving aerobics classes in the framework of the subject "Physical Culture and Sport" at Bashkir State Agrarian University. A study was made of the functional state of students before the start of health-improving aerobics classes and after 2 months of regular classes.

Keywords: students, healthy lifestyle, health aerobics.

Один из видов оздоровительной физической культуры – оздоровительная аэробика – является лучшим средством укрепления здоровья, продления жизни и активного долголетия [2]. В процессе занятий аэробикой мышечная деятельность оказывает тренирующее влияние на координацию движений, способствует регуляции двигательных и вегетативных функций, оказывая влияние на физиологические механизмы: регулирует процессы метаболизма, повышает сопротивляемость человека к стрессовым ситуациям и тем самым, предотвращает нарушения здоровья, обеспечивает адаптацию организма к любым внешним и внутренним воздействиям. Аэробика оказывает общеукрепляющее влияние на организм, воздействуя практически на все его внутренние процессы [1].

Психологи утверждают, что для возраста 17-20 лет характерно развитие самосознания, нового восприятия своего физического облика. По мнению ученых, существуют три основных фактора, соответствующих аэробному эмоциональному балансу: фактор уменьшения стресса, эндорфинный эффект, фактор положительных личностных изменений [3]. Очень многие девушки хотели бы изменить свой внешний вид, в частности, уменьшить собственный вес, и тут неоценимую помощь могут принести групповые занятия оздоровительной аэробикой: у занимающихся повышается самооценка сглаживается чувство личной неполноценности, повышается уровень самоуважения. Также значительно улучшается сон, появляется ощущение внутреннего благополучия, уменьшается психологическое и психическое напряжение

Как показывают исследования, 17-20 лет при физических нагрузках адаптационные возможности организма повышаются, возрастают мощность выполняемой работы, и способность к выполнению длительной работ нарастает выносливость к нагрузкам большой и умеренной интенсивности [4]. У девушек в возрасте 17-20 лет, под воздействием систематических занятий оздоровительной аэробикой изменяется функциональное состояние нервной системы, происходят значительные сдвиги в нейрогуморальной регуляции организма, в деятельности желез внутренней секреции, обеспечивающей его высокую работоспособность. При систематических занятиях понижается уровень холестерина, и нормализуются артериальное давление и частота сердечных сокращений, снижается избыточная масса тела. Девушки значительно реже болеют, т.к. повышается сопротивляемость организма к вредным воздействиям.

Функциональная проба проводится для определения показателей уровня работы сердечно-сосудистой системы и физической подготовленности у студента БГАУ, занимающихся оздоровительной аэробикой

Проба:

1. занимающиеся измеряют ЧСС;

2. занимающиеся выполняют 20 приседаний, сразу после приседаний измеряют ЧСС;

3. измеряют ЧСС через 3 минуты после нагрузки.

В норме если пульс увеличивается на 40-60% от исходного показателя.

Через 3 минуты пульс должен восстановиться полностью.

Также при помощи спирометра производился замер жизненной емкости легких студентов (ЖЕЛ).

В таблице №1 представлены результаты функциональной пробы и ЖЕЛ на начало учебного года.

Таблица 1.

Результаты функциональной пробы и ЖЕЛ у студенток на начало года

№	Фамилия	Пульс в покое	Пульс после нагрузки	Ув. в %	ЧСС через 3 мин. После нагрузки	ЖЕЛ, л
1	Салихова Э-303	96	140	62%	100	2,7
2	Валиуллина Э-303	100	134	34%	108	2,8
3	Ишмурзина Э-303	66	122	84%	72	2,8
4	Лысова Э-303	62	122	96%	58	3,2
5	Мухаметова Э-303	78	134	91%	108	2,7
6	Максимова Э-303	80	100	25%	92	2,8
7	Сытая Э-303	58	120	76%	60	3,1
8	Константинова Э-303	62	122	96%	58	3
9	Тимофеева Э-303	90	140	55%	74	2,9
10	Шакирова Э-303	60	100	60%	60	2,8
11	Ларина Э-303	63	126	100%	73	3
12	Яхина Э-303	67	134	112%	78	3,1

Из таблицы №1 видно, что у 8 и 12 студентов, ЧСС после нагрузки увеличилась более чем на 60%

Ещё у двух студенток повышение ЧСС после нагрузки в норме, но полного восстановления за 3 минуты не произошло.

Полное восстановление ЧСС после нагрузки показали только четыре студентки из 12 отличные результаты пробы только у Шакировой Э-303 одной из 12 исследованных.

Вывод: в целом уровень работы ССС у студентов БГАУ не удовлетворителен. Исходя из результатов пробы, необходимо на занятиях больше времени уделять кардиотренировке, аэробной работе и восстановлению общей выносливости. ЖЕЛ по результатам исследования, в целом, в пределах возрастных норм.

По результатам первой функциональной пробы были введены коррективы в программу занятий оздоровительной аэробикой. Таблица №2 показывает результаты повторной функциональной пробы после двух месяцев занятий.

Таблица 2.

Протокол результатов повторной функциональной пробы и ЖЕЛ

№	Фамилия	Пульс в покое	Пульс после нагрузки	Ув. в %	ЧСС через 3 мин. После нагрузки	ЖЕЛ, л
1	Салихова Э-303	90	130	44%	90	2,8
2	Валиуллина Э-303	90	130	44%	92	3
3	Ишмурзина Э-303	64	100	56%	63	2,8
4	Лысова Э-303	62	112	80%	58	3,2
5	Мухаметова Э-303	70	114	60%	68	2,8
6	Максимова Э-303	75	120	71%	74	2,8
7	Сытая Э-303	58	110	72%	58	3,1
8	Константинова Э-303	62	98	58%	58	3
9	Тимофеева Э-303	90	120	33%	88	2,9
10	Шакирова Э-303	60	90	50%	60	3
11	Ларина Э-303	63	110	60%	68	3,1
12	Яхина Э-303	77	124	61%	78	3,2

На этот раз из 12 студенток, регулярно посещающих занятия, только у трех повышение ЧСС после нагрузки были в норме, зато у них ЧСС за 3 минуты восстанавливается полностью. Только у одной студентки из 12 за 3 минуты не произошло полного восстановления ЧСС (отклонение 2 уд/мин). Показатели жизненной емкости имеют положительную динамику у тех студенток, у кого в начале эксперимента показатели ЖЕЛ находились на нижней границе нормы, либо ниже нормы.

Вывод: Результаты повторной функциональной пробы удовлетворительны, видно улучшение в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем. По субъективным ощущениям девушки чувствуют себя лучше, бодрее. Им легче на занятиях, а также гораздо легче стало переносить ежедневные нагрузки. С ростом выносливости повысилась также результативность занятий.

В процессе занятий аэробикой улучшается координация движений, совершенствуется чувство ритма, темпа, развиваются положительные эмоции, уверенность в себе, эстетические чувства, поэтому аэробика является прекрасным средством гармоничного развития личности.

Литература

1. Адова, О.Л. Значение физической культуры и спорта для студентов БГАУ / О.Л. Адова // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы: матер. IV Всерос. науч.-прак. конф. молодых ученых, 2011 г. / БГАУ. – Уфа, 2011. – С. 228-229.
2. Валиуллин, В.В. Инновационная деятельность в физическом воспитании студентов / В.В. Валиуллин, О.В. Валиуллина // Повышение качества преподавания физической культуры в вузах в условиях модернизации российского образования: матер. Всерос. науч.-прак. конф. / – Уфа, 2008. – с. 33-36.
3. Валиуллина, О.В. Самосовершенствование студентов в процессе физического воспитания в вузе [Текст] = Self-improvement of students in the process of physical education at a university / О.В. Валиуллина, А.А. Рябов // Наука и образование – 2005: матер. Междунар. науч.-техн. конф. = Science and Education - 2005: Mater. Int. scientific and technical conf. – 2005. – С. 473-476.
4. Яунбаева, Н.С. Педагогические условия формирования у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом [Текст] = Pedagogical conditions for the formation of students' motivation for physical education and sports / Н.С. Яунбаева // Современное вузовское образование: теория, методология, практика: Матер. Междунар. учеб.-метод. конф. = Modern university education: theory, methodology, practice: Mater. Int. textbook.-method. conf. / БГАУ. – Уфа, 2013 г. – С. 101-102.

УДК 796.015.54

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

METHODOLOGY OF ENDURANCE EDUCATION AT PHYSICAL CULTURE
IN THE UNIVERSITY

Яунбаева Н.С.¹, Ягафаров Р.Р.¹, Валиуллина О.В.¹

¹ФГБОУ ВО Башкирский Государственный Аграрный Университет, Уфа,
Российская Федерация

Yaunbaeva N.S.¹, Yagafarov R.R.¹, Valliullina O.V.¹

¹Bashkir State Agrarian University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье излагается методика воспитания физического качества выносливость на занятиях физической культурой в ВУЗе.

Ключевые слова: выносливость, скорость, методика, утомление, тест, пульс.

Abstract. This article describes the methodology of training physical quality endurance in physical education classes at the university.

Keywords: endurance, speed, technique, fatigue, test, pulse.

Актуальность. Выносливость одно из важнейших физических качеств человека. Выносливость – это умение выполнять поставленные задачи, длительное время, без снижения эффективности [4]. Это качество тесно переплетено со многими морально-волевыми качествами, такими как упорство, настойчивость, трудолюбие, умение достигать поставленную цель. Это качество помогает успешно преодолевать жизненные трудности. Выносливые люди более успешно умеют конкурировать а, современная жизнь предъявляет высокие требования к этому умению.

Известно, что сенситивный период для развития выносливости начинается с 18 лет. Как раз студенты поступают в ВУЗ, и именно на занятиях физической культурой в ВУЗе необходимо уделить физическому качеству выносливость больше внимания, чем обычно это делается.

Самое доступное и простое средство для воспитания выносливости это бег на длинные дистанции [3]. К сожалению, практика показывает, что большинство девушек и многие юноши не могут совершать беговую работу в заданной интенсивности длительное время, то есть физическое качество выносливость у большинства студентов практически не развито [6].

Цели нашего исследования:

1. Провести анализ методической литературы по воспитанию физических качеств на занятиях физической культурой в ВУЗах.
2. Разработать методику воспитания выносливости у студентов 1-3 курсов БГАУ.
3. Опробировать методику воспитания выносливости.

Задачи:

1. Определить уровень развития физического качества выносливость у студентов 1 курса на момент поступления в ВУЗ.
2. Определить уровень развития выносливости у студентов 1 курса в конце учебного года.
3. Проанализировать динамику изменения результатов.
4. Внести корректировку в методику воспитания выносливости.
5. Апробировать методику в течение следующего учебного года.

Методы и организация исследования.

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Анкетирование студентов.
3. Педагогические контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Первый этап исследования предполагал анализ методической литературы и обобщение данных о методах воспитания этого качества на занятиях в ВУЗе.

Выносливость – это способность преодолевать утомление без снижения эффективности деятельности.

Утомление бывает:

- компенсированное – продолжает работать за счет волевых усилий или за счет перестройки техники.

- декомпенсированное – снижение эффективности деятельности [7].

Длительность поддержания работоспособности при выполнении длительных физических упражнений определяется:

- способностью нервных клеток длительно поддерживать определенное возбуждение;

- высокой работоспособностью органов кровообращения и дыхания;

- экономичностью обменных процессов;

- наличию больших энергетических ресурсов в организме;

- способностью бороться с субъективными ощущениями утомления при помощи волевых усилий [2].

Длительная двигательная деятельность человека возможна при выполнении упражнений в относительно не высоком темпе. Энергетические процессы, обеспечивающие такую деятельность, сопровождаются утилизацией кислорода в тканях. Потраченный кислород восстанавливается человеком в процессе дыхания. Такой характер мышечной деятельности (с потреблением кислорода) называется «аэробным», а выносливость человека, позволяющая ему долго двигаться в подобном режиме «общей». До тех пор, пока в процессе движения спортсмен восстанавливает через дыхание, весь израсходованный кислород, он продолжает двигаться в заданном темпе [5]. Таким образом, во время длительной двигательной деятельности наблюдается относительное равновесие в окислительных и восстановительных процессах по кислороду.

В программе по дисциплине «Физическая культура» и дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» раздел «Общая физическая подготовка» (ОФП), тест на выносливость – это бег на длинную дистанцию: юноши – 3 км, девушки – 2 км [1]. Обычно мы проводим тестирование в начале осеннего семестра, и в конце весеннего семестра.

Результаты и их обсуждение. В результате первого тестирования выявлен крайне низкий уровень развития физического качества выносливость у студентов как первого, так второго и третьего курсов. Результаты тестирования представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Результаты тестирования юношей в осеннем семестре

Курс обучения	Оценка в баллах			
	5	4	3	2
1 курс	28%	32%	30%	10%
2 курс	24%	28%	34%	14%
3 курс	19%	26%	33%	22%

Таблица 2

Результаты тестирования девушек в осеннем семестре

Курс обучения	Оценка в баллах			
	5	4	3	2
1 курс	11%	29%	47%	13%
2 курс	10%	31%	43%	16%
3 курс	8%	33%	41%	18%

На втором этапе исследования, из всех групп студентов, была выделена группа факультета БТиВМ (8 юношей и 21 девушка), которая занималась в течении учебного года 2018-2019, на занятиях физической культурой, преимущественно на улице, по предложенной нами методике, с акцентом на воспитание выносливости и развитие морально-волевых качеств. В конце мая был проведен повторный тест в беге на дистанции – юноши- 3км, девушки-2 км. Такой же тест был проведен с контрольными группами студентов 1 курса. Результаты тестирования экспериментальной группы представлены в таблице 3. Результаты тестирования контрольных групп представлены в таблице 4.

Таблица 3

Результаты тестирования экспериментальной группы

	Оценка в баллах			
	5	4	3	2
Юноши- 3км.	82%	10%	8%	0 %
Девушки-2 км.	78%	12%	10%	0%

Таблица 4

Результаты тестирования контрольной группы

	Оценка в баллах			
	5	4	3	2
Юноши -3км.	29%	34%	31%	16%
Девушки-2км	12%	30%	42%	16%

Вывод.

1. Результаты исследования доказывают эффективность предложенной нами методики воспитания выносливости. Мы видим существенное улучшение результатов бега в сравнении с осенними результатами.

2. Результаты анкетирования говорят о том, что студентам экспериментальной группы стало легче преодолевать субъективные ощущения утомления.

3. Экспериментально установлено, что наилучшим режимом тренировки системы дыхательного восстановления будет длительная тренировочная работа при пульсе 120-180 ударов в минуту. Это может быть длительный бег с режимом в пределах 130-150 ударов в минуту. Можно использовать также бег в переменном темпе, в этом случае к концу отрезка пульс может подниматься до 170-180 ударов.

Схему тренировки можно записать следующим образом:

- число повторений от 2 до 5 по 500 метров;
- скорость бега должна к концу дистанции вызывать частоту пульса до 180 ударов в минуту;
- время восстановления после ускорения до начала следующего ускорения определяется снижением пульса от 180 до 120 ударов в минуту. Пауза должна быть заполнена медленным бегом 3-4 минуты.

Литература

1. Адова, О.Л. Элективный курс «Общая физическая подготовка» в практике аграрного вуза / О.Л. Адова // Наука молодых – инновационному развитию АПК: матер. IX Всерос. науч.-прак. конф. молодых ученых.– 2016. – С. 337-341.
2. Доценко, Е.А. Средства, повышающие потенциальные резервы спортсмена [Текст] = Athlete Potential Reserves /Е.А. Доценко, О.В. Валиуллина // Аграрная наука в инновационном развитии АПК: Матер. междунар. науч.-прак. конф., посвящённой 85-летию БГАУ, в рамках XXV Междунар. специализированной выставки «Агрокомплекс - 2015» = Agricultural science in the innovative development of agribusiness: Mater. Int. scientific-practical Conf., dedicated to the 85th anniversary of the BGAU, in the framework of the XXV Intern. specialized exhibition "Agrocomplex - 2015"/ БГАУ. – Уфа, 2015.– С. 243-246.
3. Доценко, Е.А. Элективный курс по физической культуре «Легкая атлетика» / Е.А. Доценко // Реализация образовательных программ высшего образования в рамках ФГОС ВО: матер. Всерос. науч.-метод. конф. в рамках выездного совещания НМС по природообустройству и водопользованию Федерального УМО в системе ВО = Implementation of educational programs of higher education in the framework of the Federal State Educational Standard of Higher Education: Mater. Vseros. scientific method. conf. in the framework of the visiting meeting of the NMS on environmental management and water use of the Federal UMO in the HE system, 19 мая 2016 г. – Уфа, 2016 г. – С. 106-107.
4. Кизько, А.П. Легкая атлетика: учебное пособие / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, А.В. Тертычный и др. – Новосибирск, 2018. – 156 с.

5. Семерханова, Н.Ф. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физической культурой у студентов / Н.Ф. Семерханова // Научное обеспечение инновационного развития АПК: матер. Всерос. науч.-прак. конф. в рамках XX Юбилейной специализированной выставки "АгроКомплекс-2010". – 2010. – С. 384-387.
6. Яунбаева, Н.С. Определение функционального состояния студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой /Н.С. Яунбаева // Современные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма: материалы межрегиональной научно-практической конференции/Ухтинский государственный технический университет. –Ухта, 2007. – С. 279-281.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

PHYSICAL CULTURE AND SPORT
IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION

Материалы VIII Международной научно-методической конференции

20 марта 2020 года

Подписано в печать 25.03.2020. Формат 60х84 1/16
Усл. печ. л. 21. Тираж 50 экз. Заказ 56

Издательство
Уфимского государственного нефтяного
технического университета

Адрес издательства:
450062, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Космонавтов, 1